



Paprika

V Evropě se paprika začala šířit v 16. a 17. století. Bylo to koření selské, nikoli panské, i když někteří velmoži v 18. století jí přicházeli, hlavně ostřejším druhům, na chuť. Pálivost působí alkaloid kapsaicin. Ostrost je regulovatelná vyjmutím nebo přidáním semen a přehrádek. Pak se rozšířila na Balkán, do Maďarska, do Španělska. V ostatních zemích Evropy se objevila až v 19. století. Postupně z ní byl vyšlechtěn zeleninový typ (*Capsicum annuum*) se silnější dužninou a rozmanitého tvaru i barevnosti. Nezralé jsou zpravidla zelené, zráním se mění barva od bélové přes oranžovou, žlutou, červenou, rudou, temně fialovou.

Paprika má odrůdy zeleninové a také kořeninové. Kořeninová paprika zná zase řadu typů; například v Maďarsku se z nich vyrábí sedm druhů koření. Za nejkvalitnější se považuje paprika španělská a maďarská. Je náročnější na prostředí než zeleninová. Paprika je národní koření Maďarů a Španělů. Jiné její druhy, papriky křovité, v rozmanitých formách ovládly prakticky celý svět - pro Francouze je to kayenský pepř, pro Latinskou Ameriku je to "chilli", používá se v Asii, v Africe, kde tvoří podstatnou složku koření „berbera". U nás paprika přichází do obchodu čerstvá nebo konzervovaná, a to po celý rok v různých barvách a velikostech plodů. Sladké papriky mají příjemnou chuť a mohou se jíst syrové nebo vařené.

VÝŽIVNÁ HODNOTA

Zvláště nedozrálé papriky jsou obrovským zdrojem vitamínu C (140 až 400 mg vitamínu C ve 100 g), zralé zase mají více provitaminu A, zvláště červené. Dále obsahují vitamin E. V dužnině je přítomno mnoho druhů barviv, z nichž látek má mnoho draslíku, ale i fosforu, hořčíku, vápníku, železa, zinku, jodu aj. Obsahuje také fytoncidy, brzdící rozvoj bakterií. Podporuje chuť k jídlu, štítné žlázy. Je obtížněji stravitelná, zvláště slupka. Je ale méně vhodná při chorobách žaludku, střev, žlučníku.

vitaminy B1, B2, niacin, kyselinu listovou, flavonoidy posilují cévy. Z minerálních látek obsahuje železo, zinek, jód aj. Obsahuje činnost trávicích šťáv, žluči, obecně zdraví prospěšná,



energie s chutí

www.tekoo.cz

ZDRAVÍ: Proti horečkám se doporučuje pálivá paprika – malé množství pálivého prášku se přidá do mléka, vody nebo čaje. Užívá se také želatinová kapsle obsahující papriku. Zapíjí se sklenicí vody.

RECEPTY:

Užíváme ji co nejméně čerstvou (nebo i mraženou), krájíme těsně před jídlem nerez nožem na drobné kousky. Hodí se do salátů, k plnění, ve směsi s rajčaty, cuketami, lilky, k zapékání, do špízů atd.

Chilli se osvědčuje při nakládání okurek, přidává se do omáček k masitým i zeleninovým jídlům (např. jihofrancouzské řeřichové - Sauce Cressoniere nebo americké Chilli Sauce) a je nezbytnou součástí jak ostře pálivé kořeněné omáčky Tabasco, tak známého vorčestru.



Zapečené papriky

papriky, mleté maso ochucené jako sekaná (cibule, česnek, majoránka, petržel, vejce, sůl, můžeme nadstavit vařenou rýží - asi 1/3 směsí), sýr

Papriky rozpůlíme, vyčistíme a naplníme ochuceným mletým masem. Cibulku osmažíme do růžova, podlijeme vodou a povaříme. Přidáme papriky a dáme péct do trouby. Nakonec papriky zaspeme strouhaným sýrem a ještě chvíli necháme dopéct.



Papriky po čínsku

1 zelená paprika, 1 červená paprika, 1 žlutá paprika, 2 cibule, 2 lžice sojové omáčky, 1 lžička solamylu, sůl, pepř, olej

Papriky očistíme, omyjeme a nakrájíme na nudličky. Cibuli nakrájíme na kolečka. Na pánvi rozehejeme olej a zeleninu na něm osmažíme do měkka. Přilijeme sojovou omáčku, dochtíme pepřem a solí. Solamyl rozmícháme v troše vody a zeleninu jím zahustíme. Papriky po čínsku podáváme smíchané s rýží nebo těstovinou.



Papriky plněné nivou

4 středně velké papriky, 200 g nivy, 200 ml smetany, 2 lžice vlašských ořechů, 2 rajčata

Z nivy a smetany ušleháme hladký krém. Papriky podélně rozkrojíme, očistíme a naplníme krémem z nivy. Povrch posypeme nasekanými ořechy. Dáme je do chladničky na hodinu vychladit. Před podáváním papriky ozdobíme dílky rajčat. Podáváme s bílým pečivem.

Papriky po balkánsku

papriky, ocet, olivový olej, sůl, česnek

Pěkné, dlouhé a ne příliš zakroucené papriky opečeme na lehce vymaštěné pánvi. Opečené ze všech stran dáme do zakryté nádoby a spaříme. Když jsou dost spařené, sloupneme vrchní spálenou slupku a zbyde nám nádherně měkký lusk. Takto sloupnuté papriky dáme do misky, nasolíme, zakápneme olivovým olejem, trochou octa a na úplný závěr prolisujeme česnek. Kolik kdo snese. Necháme dobře proležet. Podáváme s chlebem.