Papryka

Dodano: 2000-01-01 00:00:00
Język: Polski
Odwiedzono: 2246 razy.

Papryka pochodzi z Ameryki Środkowej, przywiózł ją do Europy w XV w. Krzysztof Kolumb. Dziś uprawiana jest w wielu krajach ale pięknie wyrasta i jest mięsista, gdy ma odpowiednie warunki klimatyczne. Papryka rozpowszechniona jest przede wszystkim w krajach bałkańskich i na Węgrzech. Papryka jest prawdziwą "witaminową bombą". Zawiera przede wszystkim witaminę C, która w papryce trudniej niż w innych owocach i warzywach ulega rozkładowi. Oprócz tego w papryce występują takie witaminy jak: A, PP, prawie wszystkie z grupy B oraz witamina E. Ze składników mineralnych papryka zawiera wapń, potas, magnez, fosfor, siarkę, żelazo, mangan, miedź . Ponadto jest zasadotwórcza, zawiera też lekko strawne białko.Wiele z tych wartości zachowuje również po wysuszeniu. 100 g papryki dostarcza około 25 kcal. Paprykę wysuszoną i zmieloną dodaje się do wielu potraw: sosów, zup, warzyw, dań mięsnych, rybnych do past. Ze świeżej papryki przyrządza się różne potrawy, u nas najpopularniejsza jest nadziewana mięsem lub warzywami i uduszona. Pyszna w sałatkach oraz marynowana. O czym trzeba pamiętać ? - Przy dodawaniu papryki w proszku do gotowanej potrawy, należy odsunąć garnek na chwilę i dopiero wsypać paprykę, potem doprowadzić powoli do wrzenia. - Smażona w tłuszczu traci smak i kolor, nadaje potrawie gorzki smak, najlepiej więc posypywać po usmażeniu, tuż przed podaniem.

Są odmiany słodkie /np. Shumenski Ratunde z Bułgarii, rodzina Poznańska i California Wonder z Ameryki/ oraz ostre /np. Peperoni, Kopija/. Papryka przyprawpwa to popularne czuszka i chili. Odmiany słodkie są najsmaczniejsze i najzdrowsze na surowo. Jednak nawet w przetworrach zachowują wysoką zawartość witaminy C. Ale uwaga! Papryka zbyt długo gotowana - gorzknieje. Papryka zawiera witaminę B6, witaminę C, witaminę E. Posiada również dość dużo błonnika. Papryka jest niskokaloryczna.