



abtrocknende Schnittfläche minimiert das Risiko der Früchte zu verderben.

Lagerung

Gemüsepaprika ist kälteempfindlich. Je nach Reifezustand ist eine ein- bis dreiwöchige Lagerung bei 7-10 °C und 92-95 Prozent relativer Luftfeuchtigkeit ohne Qualitätsverlust möglich. Lagertemperaturen unter 7 °C bewirken je nach Einwirkdauer Kälteschäden, die sichtbar werden, wenn die Früchte wieder auf Zimmertemperatur erwärmt werden. Kältegeschädigte Früchte zeigen ein gehämmertes Aussehen auf der Oberfläche, ein weiches Gewebe und faulen schnell. Nur eine genügend hohe Luftfeuchtigkeit im Lager verhindert ein vorzeitiges Welken der Früchte

Qualität

Reife

Äußerliches Kennzeichen der Erntereife ist der Glanz der Fruchthaut. Für eine optimale Ausstattung mit wertgebenden Inhaltsstoffen sollten die Früchte sortentypisch gut ausgefärbt sein oder zumindest den beginnenden Farbumschlag aufweisen.

Frische

Paprika sollte keine Anzeichen von Welke aufweisen.

Hautfehler

Stresssituationen führen oftmals zu einem geringeren Anteil wertgebender Inhaltsstoffe. Verkorkte Risse in der Haut entstehen während des Wachstums bei einem schroffen Wechsel von Trockenheit und Feuchtigkeit bzw. einer relativen Luftfeuchtigkeit von über 80 Prozent.

Sauber

Paprika muss – auch in der Stielgrube – frei sein von Erde oder anderen sichtbaren Fremdstoffen.

Keine eingesunkenen Stellen

Ernährungsstörungen oder Kälteschäden führen zu eingesunkenen Stellen, weichem Fruchtfleisch und schließlich zu Verderb.

Stiel glatt abgeschnitten, Kelch nicht verletzt

Eine glatte Schnittfläche am Stiel und ein unversehrter Kelch sind wichtige Voraussetzungen für eine längere Haltbarkeit.



Gewürzpaprika/Chilis

Paprika – in Kürze

- » Das Früchtchen, das eine Beere ist.
- » Hauptlieferländer: Spanien, Niederlande, Marokko, Türkei, Ungarn, Belgien, Griechenland, Polen.
- » Vitamin-C-Bombe unter den Gemüsen.
- » Provitamin A (β-Carotin) vor allem in roten und orangen Früchten.
- » Starkes Zerkleinern und Erhitzen mit Fett (Olivenöl) erhöht die Ausbeute an bioaktiv wirksamem Provitamin A.
- » Scharfstoffe (Capsaicin) bei Gewürzpaprika und gelegentlich bei Gemüsepaprika.
- » Lagerung: im Gemüsefach des Kühlschranks vor Austrocknung geschützt (nicht unter 7 °C).

Impressum

Herausgeberin

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228 6845-0
www.ble.de | www.landwirtschaft.de



Redaktion

Hans-Georg Levin, Referat 413, BZL in der BLE

Kontakt

Telefon: 0228 6845-3336
E-Mail: qualitaetskontrolle@ble.de
www.ble.de/qualitaetskontrolle



Druck: Kern GmbH, In der Kolling 120, 66450 Bexbach

Bildnachweis: jeweils © BLE

Paprika

Produktinformation





Blocktyp (California, Dolma)

Herkunft

Paprika (*Capsicum annuum*) gehört zur Familie der Nachtschattengewächse (*Solanaceae*). Seine Heimat sind die Tropen Mittel- und Südamerikas. Er gelangte mit den spanischen Eroberern nach Europa und wurde von dort bis nach Asien verbreitet. Die Europäer sahen in gemahlenem Paprika einen Ersatz für den teuren Pfeffer (daher „Spanischer Pfeffer“). Erst im 19. Jahrhundert gelang es, capsaicinfreie Sorten, sogenannten „süßen Paprika“ bzw. Gemüsepaprika, zu züchten.

Paprika wird heute weltweit angebaut. Knapp die Hälfte der Weltproduktion (inklusive Chilis) von 36,1 Millionen Tonnen entfällt auf China. Weitere Hauptanbauländer sind Mexiko, Indonesien, die Türkei, Spanien, Ägypten, Nigeria, Algerien und die USA. In Europa ist die Erzeugung in Spanien, den Niederlanden, Italien, Griechenland, Polen und den Balkanstaaten von größerer Bedeutung (FAO, 2020). Gemüsepaprika findet im mitteleuropäischen Klima im Freilandanbau keine optimalen Wachstumsbedingungen, weshalb dort nur ein Anbau im Gewächshaus oder Folientunnel rentabel ist.

Lieferländer

Gemüsepaprika liegt in Deutschland auf Platz 5 der beliebtesten Gemüsearten und weist einen Pro-Kopf-Verbrauch von 4,2 Kilogramm auf. Das Angebot in Deutschland ist ganzjährig, wobei rund 82 Prozent der Lieferungen auf Spanien und die Niederlande entfallen. Die deutsche Produktion (April bis November) ist gering, der Selbstversorgungsgrad liegt bei nur 4,0 Prozent. Während im Sommerhalbjahr die Niederlande, ergänzt durch Ungarn, Belgien, Griechenland und Polen dominieren, wird das Winterhalbjahr von Spanien, ergänzt durch Marokko, die Türkei und Israel abgedeckt (Destatis, AMI 2021).

Vielfalt

Die Vielfalt der Typen und Sorten bei Paprika ist außerordentlich groß.

länglich-spitzer Gemüsepaprika: grüne oder rote, relativ dünnwandige, zarte Früchte; Sivri und Carliston sind typische Vertreter aus der Türkei.



eckig-spitzer Typ



länglich-spitzer Typ (Carliston, Sivri)

eckig-spitzer Gemüsepaprika: kreiselförmig, weiß, gelb, grün, orange oder rot; hauptsächlich aus Ungarn, der Türkei und Marokko.

eckig-abgestumpfter Gemüsepaprika (Blocktyp): walzen- bis kegelförmige Früchte in fast allen Farben, relativ dickwandig und fleischig; der Sortentyp California ist mengenmäßig wichtigster Vertreter dieses Typs am deutschen Markt und wird ergänzt durch den hellgrünen, dünnwandigen, zartfleischigen Dolma aus der Türkei.

platter Gemüsepaprika (Tomatenpaprika): gelb oder rot, flachrund, mehr oder weniger stark gerippt, dickfleischig; beliebt auf dem Balkan, häufig zu Konserven verarbeitet.

Gewürzpaprika/Chilis: diese Früchte gehören zu verschiedenen *Capsicum*-Arten und zeigen eine große Formen- und Farbenvielfalt. Der Schärfeegrad von Paprika wird in Einheiten von Null bis 16 Millionen (reines Capsaicin) auf der Scoville-Skala eingeteilt. Chilis weisen in der Regel einen Schärfeegrad von mindestens 900 Einheiten auf.

Inhaltsstoffe

Gemüsepaprika gehört zum wesentlichen Bestandteil einer gesunden Ernährung, weil er lebensnotwendige Mineralstoffe (Kalium, Calcium, Phosphor), Eiweiß, Kohlenhydrate, Flavonoide, B-Vitamine sowie die Vitamine E, K und C enthält.

Ernährungsphysiologisch hervorzuheben ist sein hoher Vitamin-C-Gehalt, der bei grünen Früchten zweimal so hoch und bei reifen, roten Früchten bis dreimal so hoch wie in Zitronen ist. Den höchsten Anteil an Carotinoiden (Capsanthin, β -Carotin) enthält roter Paprika. Der typisch scharfe Geschmack des Gewürzpaprikas beruht auf dem Alkaloid Capsaicin, das in der Plazenta (weißes Gewebe unter dem Kelch) gebildet wird und zu einem geringeren Teil in den Scheidewänden und im Fruchtfleisch vorkommt. Gelegentlich kann auch Gemüsepaprika leicht scharf schmecken, wobei der Schärfeegrad deutlich unter 900 Scoville-Einheiten liegt.

Ernte

Gemüsepaprika kann grün geerntet und verzehrt werden. Lässt man ihn jedoch an der Pflanze reifen, färbt er sich z. B. gelb, orange oder rot und nimmt noch an wertgebenden Inhaltsstoffen (Vitamine, Carotinoide, Zucker) zu. Gemüsepaprika muss bei der Ernte mit einem scharfen Messer von der Pflanze getrennt werden. Das Belassen eines längeren Stieles verhindert, dass die Früchte beim Abschneiden verletzt werden. Die glatte, schnell