



Paprika (*Capsicum annuum* L.)

A paprika őshazája Amerika. Európában Spanyolországban jelent meg először a XV. század végén. Fogyasztása elsősorban Portugáliában terjedt el gyorsan, innen jutott tovább a németekhez, majd a többi európai országba.



Jelentősége

Magyarországon a XVI. század közepe táján jelent meg. Nagyobb arányú szántóföldi termesztése Szeged és környékén a XIX. század első felében bontakozott ki. Magyarországon jelentőségét jelzi, hogy mintegy húszféle paprikafajta van a köztermesztésben. A nálunk termesztett fajták nagy része rövid tenészedjű, mivel hazánk a paprikatermesztés északi határán helyezkedik el. A termesztés legfontosabb hazai gócai Csongrád, Békés, Bács-Kiskun, Pest, Szolnok és Heves megye területein találhatók.

Táplálóértéke

A paprika tápanyag összetevőit vizsgálva megállapítható, hogy közte valamint a paradicsom, és a tojásgyümölcs között (energia, fehérje, zsír, szénhidrát, hamu, élelmi rost) nincs lényeges különbség. Ugyanez vonatkozik az ásványianyag-tartalomra is. A vitaminok közül a paprika több vitamint tartalmaz, mint a másik kettő. C-vitaminból a paprikában hétszer annyi van, mint a citromban. Nem véletlen, hogy Szent-Györgyi Albert éppen a paprikából állította azt elő. A legtöbb C-vitamin az őrölt piros paprikában van.

Gyógyhatása

Gyógynövény. Hatóanyaga a kapszaicin, amelyet nagyon régóta a vérkeringési zavarok gyógyszerének tartanak. Ez az anyag gátolja a véralvadást, megkönnyíti a vér áramlását, megszabadít olyan panaszoktól, mint a hideg kezek és lábak, szédülés és migrén. Festékanyagai védik a nyálkahártyákat, a szem egészségét, a sejtek vitalitását. A szervezet sejtjeinek egész nap folyamatosan (minden másodpercben) szüksége van C-vitaminra, amely számtalan kémiai folyamatban vesz részt. Jó hatású a visszérbetegségnél, erősíti a szív munkáját, a kötőszöveteket, fokozza a mirigyek tevékenységét és a libidót, javítja az összpontosító képességet.



Gyógyhatású készítményei

A paprika gyógyhatású készítményeinél abból kell kiindulni, hogy mind a zöld-, mind a fűszerpaprika mindennap szerepel valamilyen formában az étrendünkben. Készítményei ezért nem is oszthatók meg gyógyhatásúakra és nem gyógyhatásúakra. Sokféle elkészítési lehetőségei közül talán ide lehet sorolni a belőle készíthető sokféle salátákat, a turmixolt levét, amelyek hatékonyan segíthetnek a napi C-vitamin-szükségletünk kielégítésében.