

Paprika: Vitaminreiche Delikatesse

Gemüsepaprikas schmecken nicht nur lecker, sie tragen auch zu Ihrer Gesundheit bei.

Autor: Sybille Müller

Aktualisiert: 25. September 2019

Stand: 26. September 2019

Was ist eine Paprika?

Die Paprika (*Capsicum*) gehört zur Familie der Nachtschattengewächse. Meist meinen wir mit Paprika die Gemüsepaprika. Aus botanischer Sicht zählen zur Pflanzengattung der Paprikas jedoch auch die Peperoni, die Chili und weitere Sorten.

Paprikas können daher so klein wie eine Erbse oder so gross wie eine Aubergine sein, von ihren zahlreichen Formen, Farben und Geschmacksrichtungen einmal ganz abgesehen. So können Paprika mild, süss, herb und fruchtig schmecken oder natürlich auch extrem scharf.

Was ist der Unterschied zwischen Peperoni, Pfefferoni und Chili?

Der Unterschied ist nicht wirklich eindeutig. Kleine und meist scharfe Paprikas werden in Deutschland als Chili, Pfefferoni oder Peperoni bezeichnet und die grossen milden Früchte als Gemüsepaprika oder einfach Paprika. In Italien oder in der Schweiz heisst hingegen die Gemüsepaprika Peperone, während die kleinen feurigen Varianten Peperoncini genannt werden.

Im englischen Sprachraum wird unterschieden zwischen dem Sweet bzw. Bell Pepper und dem Hot bzw. Chile Pepper. Der Begriff Peperoni bezeichnet hingegen eine mit Paprikapulver gewürzte Wurst. Ausser dem ursprünglichen Begriff Chili, der übrigens von den Azteken geprägt wurde, sind die meisten Bezeichnungen mit der Schärfe bzw. mit dem lateinischen Wort Piper (Pfeffer) verknüpft.

Woher kommt die Paprika?

Alle Paprikas stammen ursprünglich aus dem mittel- und südamerikanischen Raum. Anhand von archäologischen Funden in einem Tal bei Tehuacán in Mexiko konnte nachgewiesen werden, dass die Paprika schon um 7.000 v. Chr. als Gewürz, Färbemittel, Zahlungs- und Heilmittel Verwendung fand. Es handelte sich damals allerdings noch um Wildpflanzen wie die sog. Chiltepin.

Die Chiltepin gilt als die Urmutter aller Chilis und ihre Früchte zählen heute aufgrund der aufwendigen Ernte zu den teuersten Gewürzen auf der Welt. Chiltepin schmecken besonders scharf und dienen vielen Indianerstämmen laut einer mexikanischen Studie noch heute als eine heilige Medizin. Zu den Anwendungsbereichen zählen z. B. Zahnschmerzen und Arthrose.

Welche Paprikaarten gibt es?

Heute gibt es insgesamt bis zu 33 Paprika-Arten, mehr als 1.000 Sorten und rund 50.000 Varietäten! Aus den wilden Chilipflanzen wurden bereits um 5.000 v. Chr. zahlreiche Arten gezüchtet. Zu den wichtigsten kultivierten Arten zählen die folgenden fünf:

- **Capsicum annuum:** Die am weitesten verbreitete Art umfasst die meisten Kultursorten. Dazu gehören z. B. die sehr milden Gemüsepaprikas mit Sorten wie Sommergold oder Roter Augsburger, aber auch die scharfen Jalapeño- und Cayenne-Chilis.
- **Capsicum baccatum:** Die besonders schmackhaften Sorten dieser Art wie etwa Lemon Drop - so benannt wegen ihres verführerischen Zitrusaromas - sind in Mittel- und Südamerika sehr begehrt, in Europa aber selten anzutreffen.
- **Capsicum chinense:** Hierzu zählen die feurigsten Chilis, darunter die weltbekannten und gnadenlos scharfen Habaneros.
- **Capsicum frutescens:** Diese Art umfasst ebenfalls vorwiegend scharfe Sorten, die bekannteste heisst Tabasco, woraus die nach ihr benannte Tabascosauce hergestellt wird.
- **Capsicum pubescens:** Ist insbesondere in Peru und Bolivien verbreitet und wurde bereits vor 5.000 Jahren angebaut. Das Besondere an den dazugehörigen Sorten wie etwa Rocoto ist, dass sie sehr kälteresistent sind und auf einer Höhe von bis zu 3.000 Metern gedeihen.

Welche ist die schärfste Paprika der Welt?

Es gibt verschiedenste Verfahren und auch Skalen, um den Schärfegrad von Paprikas zu messen und darzustellen. Am gebräuchlichsten ist die Scoville-Skala. Der Scoville-Wert aller Paprikasorten reicht von 0 bis etwa 2.200.000.

Die allerschärfste Chilisorte zu züchten, ist mittlerweile ein wahrer Hype, dem sich Menschen auf der ganzen Welt verschrieben haben. Viele Rekordmessungen werden angezweifelt und gelten als Internetphänomen. Seit dem Jahr 2013 gilt die Carolina Reaper - eine Zuchtform der Art *Capsicum chinense* - aufgrund des gemessenen Spitzenwertes von 2,2 Millionen Scoville als die schärfste Chilisorte der Welt und schaffte es deshalb auch ins Guinness-Buch der Rekorde.

Wie scharf eine Paprika ist, hängt aber nicht nur von der Sorte, sondern von vielen weiteren Faktoren wie dem Licht, Boden, Wasser und Erntezeitpunkt ab. So können normalerweise extrem scharfe Sorten gar keine wahrnehmbare Schärfe mehr aufweisen, wenn sie im Gewächshaus angebaut werden.

Wer brachte die Paprika nach Europa?

Als Christoph Kolumbus im 16. Jahrhundert nach Indien aufbrach und irrtümlich in Amerika landete, wollte er das Monopol der florierenden Stadt Venedig in Bezug auf den Gewürz- und Pfefferhandel brechen. In der „Neuen Welt“ kam er mit zahlreichen Früchten in Berührung, so auch mit den Chilis.

Da diese scharf schmeckten wie der Pfeffer, sahen die Spanier darin ein grosses Potenzial, um so richtig abzukassieren. Denn 1 Kilogramm Pfeffer wurde zu jener Zeit für bis zu 30 Gramm Silber verkauft. Doch das Geschäft mit den Chilis lief viel schlechter als erwartet.

Da sich die neomodischen Früchte im Süden Europas aufgrund des dort vorherrschenden Klimas aber so richtig wohlfühlten, wurden sie bald vielerorts fleissig angebaut. Insbesondere jene Menschen, die sich den Pfeffer nicht leisten konnten, verliebten sich schnell in die feurige Würze. Auch stellten sie fest, dass man mit den scharfen Früchtchen den Verderb von Lebensmitteln hinauszögern konnte.

Durch die Portugiesen gelangten die Chilis nach Afrika, in den Nahen Osten und nach Südostasien. In Indien und Thailand stiessen die Früchte auf helle Begeisterung und wurden dort bald zu einem festen Bestandteil der Küche.

Was unterscheidet Paprika und Chili?

Da wir bereits in einigen Artikeln wie z. B. in [Chili: Scharf und gesund](#) über die medizinische Wirkung von Chilis berichtet haben, möchten wir uns hier insbesondere der süssen Gemüsepaprika zuwenden. Diese wurde erst Anfang des 20. Jahrhunderts in Ungarn gezüchtet.

Sie unterscheidet sich von den scharfen Chilis vordergründig durch ihren milden Geschmack. Dies ist darauf zurückzuführen, dass Gemüsepaprikas praktisch frei von Scharfstoffen wie dem Hauptwirkstoff Capsaicin sind – demzufolge liegt ihr Scoville-Grad auch bei 0. Unter Stress wie Trockenheit und hohen Temperaturen können aber selbst ansonsten unscharfe Früchte Capsaicin bilden. Bei Gemüsepaprikas liegt der maximale Scoville-Wert bei 500.

Ist die Paprika eine Heilpflanze?

Da Gemüsepaprikas normalerweise kein Capsaicin enthalten, gelten sie nicht als Heilpflanzen und doch haben sie einen grossen gesundheitlichen Wert. Denn in Gemüsepaprikas sind zwar keine Scharfstoffe, aber sehr wohl andere Capsaicinoide enthalten.

Seit man Anfang des 19. Jahrhunderts den Wirkstoff Capsaicin entdeckte, wird ihm von wissenschaftlicher Seite aus ein grosses Interesse entgegengebracht. Anderen Capsaicinoide wurde jedoch lange gar keine Aufmerksamkeit geschenkt. Inzwischen haben aber diverse Studien gezeigt, dass sie ebenso medizinisch von Bedeutung sind.

Denn so wie die Scharfstoffe aktivieren auch die nicht scharfen Capsaicinoide die sogenannten Schmerzrezeptoren, die für die Schmerzwahrnehmung mitverantwortlich sind. Auf diese Weise wird Schmerzen entgegengewirkt. Anders als Capsaicin haben nicht-scharfe Capsaicinoide wie z. B. Capsiat auf die Mundhöhlenrezeptoren zwar keinen Einfluss, dafür aber auf Rezeptoren im Darm.

Hilft die Paprika beim Abnehmen?

Eine japanische Studie mit 44 Probanden hat bereits im Jahr 2007 gezeigt, dass nicht-scharfe Capsaicinoide gleich wie Capsaicin bei Übergewichtigen für einen gesteigerten Energieverbrauch sorgen und die Fettverbrennung ankurbeln.

Auch chinesische Forscher von der *Central South University* haben im Jahr 2015 anhand von Laborstudien festgestellt, dass Capsaicinoide sich bei einer Kur gegen Übergewicht positiv erweisen, da sie den Fettstoffwechsel anregen und somit der Fettansammlung im Körper entgegenwirken.

Einem an der *Purdue University* durchgeführten kritischen Review zufolge zügeln Capsiat sowie Capsaicin überdies den Appetit, weshalb entsprechende Lebensmittel und Gewürze wunderbar zur Gewichtskontrolle beitragen können. Die Forscher gaben zu bedenken, dass Gemüsepaprikas, die reichlich Capsiat enthalten, eine prima Alternative zu Chilis darstellen, da sie auch von all jenen Menschen gegessen werden können, denen scharfe Speisen nicht gut bekommen.

Welche Nährstoffe enthält die Paprika?

Im Vergleich zu Chilis, die aufgrund ihrer Schärfe nur in geringer Menge in Form eines Gewürzes gegessen werden können, hat die Gemüsepaprika den grossen Vorteil, dass durch sie viel mehr Nährstoffe aufgenommen werden können. Sie bestehen zu rund 90 Prozent aus Wasser und der Kaloriengehalt liegt lediglich zwischen 20 und 37 kcal. Alle Nährwerte der Paprika finden Sie in dieser Tabelle.

Welche Vitamine und Mineralstoffe enthalten Paprikas?

Die Vitamine und Mineralstoffe der roten sowie der grünen Gemüsepaprika finden Sie in dieser Tabelle.

Bitte beachten Sie, dass Nährwertangaben grundsätzlich stets Richtwerte darstellen, die je nach Sorte, Anbaubedingungen, Erntezeitpunkt und Art der Lagerung variieren können.

Warum ist die Paprika schwer verdaulich?

Verdauungsbeschwerden nach dem Verzehr von Paprika sind meist auf die sehr ballaststoffreiche und schwer verdauliche Paprikaschale zurückzuführen. Versuchen Sie einfach, die Schale mit einem Sparschäler zu entfernen. Bleiben dann die Beschwerden aus, wissen Sie, wo das Problem liegt. Es kann auch vorteilhaft sein, Paprikas zu kochen anstatt sie roh zu essen.

Oft sind es Menschen mit Magen-Darm-Erkrankungen wie etwa Divertikulitis oder Colitis, die auf ballaststoffreiche Lebensmittel mit Völlegefühl, Magenschmerzen oder ständigem Aufstossen reagieren. Reife Paprikas sind in diesem Zusammenhang vorzuziehen, da sie laut einer Studie an der *Universitat Politècnica de València* weniger Ballaststoffe enthalten als die grünen Früchte. Es kann ausserdem vorteilhaft sein, Paprikas zu kochen, anstatt sie roh zu essen.

Sind Paprikas Nachtschattengewächse und deshalb schädlich?

Dass Paprikas nicht gut vertragen werden, kann auch damit zusammenhängen, dass sie wie Kartoffeln und Tomaten zu den Nachtschattengewächsen zählen und somit Alkaloide wie z. B. Capsaicinoide, Nikotin und Anatabin enthalten. Nachtschattenallergien kommen nur selten vor und gehen z. B. mit Quaddeln oder Schwellungen im Gesicht sowie im Mund- und Rachenraum einher.

Doch nicht wenige Menschen leiden an einer Nachtschattenunverträglichkeit. Zu den Symptomen zählen u. a. Sodbrennen, Blähungen, Übelkeit und Durchfall. Überdies können Früchte von Nachtschattengewächsen generell dazu führen, dass sich bereits vorhandene Leiden wie chronisch-entzündlichen Darm- sowie Gelenkserkrankungen verschlimmern. Weiterführende Infos dazu erhalten Sie in unserem Artikel über Nachtschattengewächse.

Enthält die Paprika Lektine?

Doch in Nachtschattengewächsen stecken nicht nur Alkaloide, sondern auch Lektine. Es handelt sich hierbei um Proteine, die im Verdacht stehen, Magen-Darmbeschwerden, aber auch Kopfschmerzen auslösen zu können. Allerdings zählen Gemüsepaprikas nicht zu den lektinreichen Arten.

Halten Sie sich in diesem Zusammenhang vor Augen, dass jeder Mensch einen individuellen Stoffwechsel hat. Es liegt demnach an jedem selbst, herauszufinden, was ihm bekommt und was nicht. Überdies haben Studien gezeigt, dass Lektine sich auch positiv auf die Gesundheit auswirken können, da sie z. B. entzündliche und antitumorale Eigenschaften haben.

Sollte man die Paprika schälen?

Wenn Sie Paprikas schlecht vertragen, können Sie einmal versuchen, die Schale mit einem Sparschäler zu entfernen. Bleiben die Beschwerden dann aus, wissen Sie, dass das Problem mit der Schale im Zusammenhang steht.

Wenn Sie sich lektinarm ernähren möchten, sollten Sie Paprikas zudem entkernen, da sich diese Proteine nicht nur in der Schale, sondern vorwiegend in den Samen verbergen. Das Schälen birgt allerdings auch Nachteile, da sich viele bioaktive Stoffe in bzw. direkt unter der dünnen Schale befinden.

Sind grüne Paprika reif oder unreif?

In Bezug auf den Zuckergehalt spielt bei Gemüsepaprikas die Sorte, aber vor allem der Reifegrad eine entscheidende Rolle. Wie reif Paprikas sind, können Sie ganz leicht an der Farbe erkennen.

Denn bei grünen und den bei uns seltenen hellvioletten Früchten handelt es sich – abgesehen von ganz wenigen Ausnahmen wie der Sorte Permagreen – stets um unreife Exemplare, die sich dann im Laufe des Reifungsprozesses gelb, rot, orange, aber auch weiss, violett, braun und schwarz färben. Einige Paprikasorten reifen sogar über mehrere Farbstadien, etwa von grün nach gelb zu rot oder – bei einer Chilisorte – von grün über orange nach lila.

Welche Paprika enthält am meisten Kohlenhydrate?

Während in 100 Gramm frischen roten Früchten 6,5 Gramm und in gelben Früchten 5 Gramm Kohlenhydrate in Form von hauptsächlich Glucose und Fructose enthalten sind, sind es bei grünen Paprikas lediglich 2,8 Gramm. Der Gehalt an diesen Zuckerformen wirkt sich natürlich auch auf den Geschmack aus: Reife Gemüsepaprikas schmecken daher deutlich süsser, grüne weisen hingegen eine leicht bittere, herbe Note auf.

Kann Paprika bei Fructoseintoleranz gegessen werden?

Liegt eine Fructoseintoleranz vor, werden Paprikas in der Regel zwar gut vertragen, eine Unverträglichkeit kann aber je nach persönlicher Fructosetoleranz nicht ausgeschlossen werden. Unreife Früchte sind in diesem Fall aufgrund des geringeren Fructosegehalts vorzuziehen. Ausserdem weisen grüne Paprikas ein ausgewogeneres Fructose-Glucose-Verhältnis auf (1,4 g Glucose, 1,2 g Fructose).

Wie hoch ist die glykämische Last der Paprika?

Die Glykämische Last liegt bei etwa 0,6, was als sehr niedrig gilt.

Können Diabetiker Paprika essen?

Für Diabetiker sind Gemüsepaprikas in jedem Reifestadium geeignet und können sich auf den Diabetes Typ 2 sogar äusserst günstig auswirken.

Inzwischen haben schon diverse wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt, dass Yoga Diabetespatienten etliche Vorteile bringt, da dadurch z. B. die Insulinresistenz verbessert, das Körpergewicht optimiert und der Blutdruck gesenkt werden kann. Im Jahr 2017 haben indische Forscher an der *S-VYASA University* festgestellt, dass Yoga und Paprikas sich wunderbar ergänzen.

An der Studie nahmen 50 Diabetiker zwischen 34 und 69 Jahren teil, die in zwei Gruppen unterteilt wurden. Während die Probanden der Kontrollgruppe nur dem Yoga nachgingen, erhielten die der Studiengruppe zusätzlich zweimal pro Tag 100 Milliliter Gemüsepaprikasaft.

In Bezug auf den Blutzucker waren keine Unterschiede festzustellen. Doch es verbesserten sich in der Studiengruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe der postprandiale Blutzucker (nach dem Essen), der systolische Blutdruck, der Pulsdruck und die Herzleistung signifikant.

Welche Paprikas enthalten am meisten Vitamine?

Reife Gemüsepaprikas übertreffen die unreifen Früchte in Hinblick auf den Gesamtgehalt an Mikronährstoffen. So enthalten 100 Gramm grüne Früchte z. B. nur 270 µg Vitamin B6 und 18 µg Folat (natürliche Folsäure), die roten hingegen 450 µg Vitamin B6 und 50 µg Folat.

In puncto Vitamin C zählen Paprikas unter allen Gemüsearten zu den absoluten Spitzenreitern und schlagen auch die allermeisten Obstarten um Längen. So steckt in Zitronen und Orangen z. B. lediglich ein gutes Drittel des Vitamin-C-Gehalts von roten Paprika, nämlich etwa 50 mg, während die rote Paprika 140 mg Vitamin C enthält. Rote Paprikas stellen von allen Paprikas die beste Vitamin-C-Quelle dar.

In Bezug auf Betacarotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird, können sich die Werte ebenfalls sehen lassen. Auch hier übertreffen die roten die andersfarbigen Früchte: 100 Gramm davon reichen schon aus, um den empfohlenen Vitamin-A-Bedarf zu fast 40 Prozent zu erfüllen.

Überdies brilliert die Gemüsepaprika im Vergleich zu anderem Obst und Gemüse aufgrund seines sehr hohen Anteils an Vitamin E. Eine spanische Studie hat wie viele andere wissenschaftliche Untersuchungen gezeigt, dass natürliche Antioxidantien wie die Vitamine A, C und E, wenn sie über pflanzliche Lebensmittel aufgenommen werden, bei der Behandlung und Prävention chronischer Krankheiten eine Schlüsselrolle einnehmen.

Welche sekundären Pflanzenstoffe stecken in Paprikas?

Neben den Mikronährstoffen enthalten Gemüsepaprikas zahlreiche sekundäre Pflanzenstoffe, die auch eine starke antioxidative Wirkung haben. Sie stärken das Immunsystem, verlangsamen Alterungsprozesse und beugen Krankheiten vor.

Zu den sekundären Pflanzenstoffen in der Paprika zählen zahlreiche phenolische Verbindungen wie die antientzündlichen Hydroxycimtsäuren, die laut einer im Jahr 2016 veröffentlichten Studie bei einem erhöhten LDL-Cholesterin im Blut, Diabetes und Übergewicht therapeutisch wirken.

Überdies verbergen sich in Gemüsepaprikas etliche Flavonoide wie Quercetin, das u. a. einer Erhöhung des Harnsäurespiegels im Blut und somit der Gicht entgegenwirkt. Laut Analysen enthalten unreife Früchte meist einen höheren Gehalt an phenolischen Verbindungen als reife.

Ihre grüne Farbe verdanken unreife Paprikas den Chlorophyllen. Eine indische Studie hat gezeigt, dass das sogenannte Blattgrün gegen freie Radikale und Entzündungen wirkt. Ferner gibt es unreife Früchte (z. B. Sorte Violetta), die einen violetten Farbton aufweisen, wofür Anthocyane ursächlich sind.

Diese Farbstoffe verändern sich während der Reife, wobei ein Farbwechsel nach grün, orange bis rot vollzogen wird. Werden Anthocyane über die Nahrung aufgenommen, wird laut einer Studie an der *Northumbria University* aus dem Jahr 2018 das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen gesenkt.

Warum verändern Paprikas beim Reifen ihre Farbe?

Zu den wichtigsten sekundären Pflanzenstoffen der Gemüsepaprikas zählen allerdings die Carotinoide. Diese Farbpigmente werden grundsätzlich in zwei Gruppen unterteilt: In Paprikas stecken sowohl Carotine wie Alpha- und Betacarotin als auch Xanthophylle wie Zeaxanthin, Capsanthin und Lutein.

Während Carotine z. B. in Sachen Krebsprävention von Bedeutung sind, tragen Xanthophylle u. a. zur Augengesundheit bei. Im Jahr 2018 hat eine doppelblinde placebokontrollierte Studie mit 46 Probanden überdies ergeben, dass die in Paprikas enthaltenen Xanthophylle die Gefahr einer UV-bedingten Hautschädigung reduzieren.

Bei vielen Paprikasorten wird der Carotinoidgehalt während der Reifung verdreifacht oder verdoppelt. Die Früchte färben sich während der Reifung bunt, da die Carotinoide nach und nach die Chlorophylle überlagern. Bei roten Paprikas ist der Carotinoidgehalt laut einer spanischen Studie am höchsten.

Wie entstehen die Farben der Paprika?

Bislang wurden in Paprikas rund 30 Carotinoide identifiziert, die für die jeweilige Farbe der Paprika zuständig sind:

- **Orange Paprikas:** Sie sind laut einer deutsch-texanischen Forschergruppe unter allen Obst- und Gemüsearten die allerbeste Zeaxanthin-Quelle. Diverse Studien haben gezeigt, dass dieser gelb-orange Farbstoff vor Augenerkrankungen (z. B. Makuladegeneration) schützt.
- **Rote Paprikas:** Das Haupt-Carotinoid heisst Capsanthin, ein roter Farbstoff mit beachtlicher antioxidativer Wirkung. Zudem enthalten rote Paprikas am meisten Betacarotin: 100 Gramm reichen hier schon aus, um die empfohlene Tagesdosis zu 100 Prozent zu erfüllen.
- **Gelbe Paprikas:** Die dominierenden Carotinoide variieren je nach Sorte beträchtlich. Oft wird die Farbe wie bei den roten Früchten durch Capsanthin und Betacarotin bestimmt.
- **Grüne Paprikas:** Auch sie enthalten Carotinoide. So steckt in unreifen Früchten sogar mehr Lutein als in gelben und roten, da dieses Carotinoid während der Reifung abnimmt. Dafür fällt der Betacarotin-Gehalt viel geringer aus.

Da also jede Paprikasorte abhängig vom Reifegrad und aufgrund ihres spezifischen Carotinoid-Profiles ihre Vorzüge hat, macht es sich nicht nur in Bezug auf Geschmack und Optik, sondern auch aus gesundheitlicher Sicht bezahlt, sich die gesamte Farbpalette in die Küche zu holen.

Wo wird die Paprika angebaut?

Ob in gemässigten oder subtropischen Zonen: Heute werden Paprikas überall auf der Welt angebaut – Tendenz steigend. Jährlich werden rund 35 Millionen Tonnen geerntet, China ist mit über 17 Millionen Tonnen der Hauptproduzent. In Europa werden pro Jahr etwa 3 Millionen Tonnen Paprikas erzeugt, Spanien, Italien und die Niederlande sind die grössten Produzenten.

Doch auch im deutschsprachigen Raum werden Paprikas gerne kultiviert: In Österreich sind es rund 15.000, in Deutschland 10.000 und in der Schweiz 730 Tonnen. Sie können also wunderbar von Juni bis Oktober auf inländische Freiland-Paprikas und das ganze Jahr über auf regionale Früchte aus dem Treibhaus zurückgreifen.

Was den Gehalt an bioaktiven Substanzen anbelangt, sind Glashaus-Paprikas laut einer Studie an der *New Mexico State University* gegenüber Freiland-Früchten nicht unbedingt benachteiligt. Dieser hängt nämlich von zahlreichen Faktoren wie etwa den Lichtverhältnissen ab. Regionale Freiland-Paprikas stellen allerdings aufgrund ihrer guten Ökobilanz eindeutig die bessere Alternative dar.

Warum sollten Sie Paprika aus Ihrer Region kaufen?

Damit der Bedarf das ganze Jahr über gedeckt werden kann, werden Paprikas insbesondere in den Wintermonaten vordergründig aus Spanien und den Niederlanden, aber auch aus Israel importiert. Inländische Paprikas sind der Importware aber in vielerlei Hinsicht vorzuziehen. Denn die meisten importierten Früchte stammen aus dem sogenannten Plastikmeer in der spanischen Provinz Almería.

Es handelt sich hierbei um die grösste Gewächshausansammlung der Welt. Deren Fläche umfasst insgesamt 36.000 Hektar Land, auf mehr als 10.000 Hektar werden Paprikas angebaut. Immer wieder werden Missstände publik, die den sehr grossen Wasserverbrauch in der extrem niederschlagsarmen Region, den immensen Pestizideinsatz und die katastrophale ökologische Situation betreffen. So ist das Grundwasser teilweise bereits verschmutzt.

Dazu kommt, dass hier rund 90.000, meist aus Nordafrika und Osteuropa stammende Arbeiter unter unwürdigen Bedingungen leben und ausgebeutet werden. Es ist nicht grundlos bereits die Rede von moderner Sklaverei und der "Vierten Welt ". Weiterführende Informationen hierzu finden Sie in dem aufwühlenden Buch des Finnen Ville Tietäväinen und auch in unserem Tomatenartikel.

Sind spanische Paprikas aus konventionellem Anbau stark pestizidbelastet?

Immer wieder wird darüber berichtet, dass spanische Paprikas stark mit Pestiziden aller Art belastet sind. Als bekannt wurde, dass im konventionellen Anbau zur Reiferegulierung vermehrt Ethephon eingesetzt wird, haben die *Untersuchungsämter für Lebensmittelüberwachung und Tiergesundheit* Gemüsepaprikas mit der Herkunft Spanien im Jahr 2011 ganz genau unter die Lupe genommen.

Die Analysen von 44 Paprikaprobe haben ergeben: 8 Proben enthielten Rückstände von Ethephon, bei 6 Proben lagen die Rückstände über der gesetzlich festgelegten Höchstmenge und 2 Proben wurden sogar als "nicht sicheres und damit nicht zum Verzehr geeignetes Lebensmittel " beurteilt und mussten aus dem Verkehr gezogen werden.

Laut einer Stellungnahme des *Bundesinstituts für Risikobewertung* ist eine akute Gesundheitsgefährdung für Kinder durch Ethephon-Rückstände möglich. Überdies hat die Zusammenarbeit von Forschern an diversen Universitäten gezeigt, dass Ethephon Vögel und Fische gefährdet und das Grundwasser kontaminieren kann.

Warum sind Bio-Paprikas gesünder?

Paprikas werden in der konventionellen Landwirtschaft aber nicht nur in Spanien, sondern weltweit mit Pestiziden behandelt. Auf der Liste der am stärksten belasteten Lebensmittel (Dirty Dozen) der Nonprofit-Organisation *Environmental Working Group*, die jährlich auf Basis von Daten des US-Ministeriums für Landwirtschaft erstellt wird, belegte die Paprika im Jahr 2018 den 12. Platz.

Analysen vom Chemischen und Veterinäruntersuchungsamt Stuttgart führten im Jahr 2017 auch nicht zu einem besseren Ergebnis: Von 91 Paprikaprobe waren 85 mit Rückständen, davon 77 mit Mehrfachrückständen belastet. Bei 20 Proben wurde sogar die gesetzlich zugelassene Höchstmenge überschritten, wobei neben Ethephon viele weitere Pestizide wie Chlorat, das die Jodaufnahme hemmt, oder auch das neurotoxische Cyflumetofen entdeckt wurden.

In Bezug auf Mehrfachrückstände war eine Paprikaprobe aus der Türkei der Spitzenreiter: Sie enthielt 19 verschiedene Wirkstoffe. Experten kritisieren aufs Schärfste, dass es gegen Pestizid-Cocktails noch immer kein Gesetz gibt. Solange also jedes einzelne Pestizid unter dem Grenzwert bleibt, bewegen sich Anwender im legalen Rahmen. Die Auswirkungen gelten wissenschaftlich als unerforscht.

Wenn Sie auf Pestizide im Gemüse verzichten möchten, steht Ihnen nur ein Weg offen: der Umstieg auf Bio-Produkte. Laut einem Test des *Vereins für Konsumentinformation* waren nahezu alle Bio-Proben frei von Rückständen.

Kann man Pestizide durch Waschen der Paprika entfernen?

Experten empfehlen, Obst und Gemüse vor dem Verzehr grundsätzlich mit kaltem Wasser zu waschen. Denn dadurch können laut Untersuchungen der *Hochschule Albstadt-Sigmaringen* immerhin bis zu 50 Prozent der auf der Schale befindlichen Rückstände beseitigt werden.

Denken Sie daran, dass Pestizide auch über das Wurzelwerk in die Schoten gelangen können, sodass auch gründliches Waschen nicht die erwünschte Wirkung zeigt.

Wie wird Paprika angebaut?

Sollten Sie über einen Garten verfügen, können Sie die Paprika wunderbar selbst anbauen. Sie benötigen hierfür nur ein sonniges Beet mit lockerer, humusreicher Erde. Die Paprikapflänzchen können nach den Eisheiligen ins Freie und sollten zwischen Mitte Juni und Ende August dreimal mit einem organischen Gemüsedünger und Brennnesseljauche versorgt werden.

Selbst ein sonniger Balkon eignet sich für den Paprikaanbau perfekt. Wichtig ist, dass Sie den Pflanzen genügend Platz einräumen, der Topf sollte mindestens 10 Liter Erde fassen (besser das doppelte oder dreifache). Ein Pflanzenstab sorgt für den nötigen Halt. Da der Wasserbedarf sehr hoch ist, müssen die Pflanzen im Sommer täglich gegossen werden.

Bei der Freiland- und Topfkultur können Sie die ersten grünen Paprikas Anfang oder Mitte August ernten, die Erntezeit endet in der Regel im Oktober.

Worauf sollte beim Einkauf von Paprikas geachtet werden?

Achten Sie beim Kauf von Paprikas darauf, dass sie sich fest anfühlen, eine glänzende, glatte Haut und eine leuchtende Farbe haben. Der Stängel sollte grün und frisch aussehen. Weisen die Früchte hingegen ein mattes Aussehen und glasige Stellen auf, sollten Sie sie nicht in Ihren Einkaufskorb legen. Anzeichen wie diese deuten auf eine unsachgemässe Lagerung hin und Fäulnis hin.

Was sollten Sie bei der Lagerung von Paprikas berücksichtigen?

Die ideale Lagertemperatur liegt zwischen 8 und 10 °C. Da Paprikas sonnenverwöhnte Südländer sind, führen tiefere Temperaturen zu Kälteschäden, die sich durch dunkle, wässrige oder glasige Flecken auf der Haut äussern. Liegt im Lagerraum allerdings keine hohe Luftfeuchtigkeit vor, trocknen Paprikas rasch aus. Bei zu hohen Lagertemperaturen werden Paprikas oft von Schimmelpilzen befallen.

Da die Früchte sich weder im Kühlschrank noch bei Zimmertemperatur besonders wohlfühlen, sollten sie diese so schnell wie möglich verarbeiten. Ein dunkler Keller oder eine unbeheizte Vorratskammer gelten als die besten Aufbewahrungsorte.

Die maximale Lagerdauer liegt zwischen 7 und 21 Tagen. Während sich frische Paprika bei Zimmertemperatur etwa 2 bis 3 Tage hält, kann sie im Kühlschrank (Gemüsefach) etwa eine Woche aufbewahrt werden.

Können Paprikas eingefroren werden?

Sollten Sie doch einmal zu viele Gemüsepaprikas eingekauft oder eine sehr gute Ernte gehabt haben, können Sie diese prima einfrieren. Hierbei ist es wichtig, die Früchte gut zu waschen und von den Kernen zu befreien, sie zu blanchieren ist nicht notwendig.

Anschliessend empfiehlt es sich, die Paprikaschoten in die gewünschte Form bzw. Grösse zu schneiden, portionsweise in Gefrierbeutel zu füllen und einzufrieren. Da die Zellstruktur der Früchte beim Einfrieren zerstört wird, sind die wieder aufgetauten Stücke nicht mehr ganz so knackig. Sie eignen sich aber wunderbar zum Kochen und müssen vor der Zubereitung nicht aufgetaut werden.

Wie werden Paprikas vor dem Kochen vorbereitet?

Bevor es ans Kochen geht, müssen Gemüsepaprikas folgendermassen vorbereitet werden:

- Waschen Sie die Paprika gründlich.
- Halbieren Sie die Frucht und befreien Sie sie von den kleinen Kernen und dem Stielansatz, indem Sie diese herausschneiden oder das Kernhaus mit drei Fingern umfassen und vorsichtig herauslösen.
- Anschliessend können Sie die Paprika nach Belieben in Würfel oder Streifen schneiden.
- Wenn Sie die Schote füllen möchten, muss diese ganz bleiben: Schneiden Sie den Stielansatz kreisrund aus und entfernen Sie das Kernhaus. Den Stielansatz können Sie wunderbar als Deckel verwenden.
- Wenn Sie die Paprikaschote schälen möchten, legen Sie sie für etwa 15 Minuten bei 180 °C in den Backofen. Die Haut wirft Blasen und kann ganz leicht entfernt werden.

Wie werden Paprikas zubereitet?

Paprika kann auf viele Arten zubereitet werden:

- **Braten:** Sie können die Paprikastücke in einer beschichteten Pfanne oder im Wok ohne Fett ca. 3 bis 4 Minuten anbraten. Nehmen Sie dann das Gemüse vom Herd und schmecken Sie es mit einem Schuss Olivenöl und Kräutersalz ab.
- **Schmoren:** Braten Sie die Paprikastücke an, geben Sie die Gewürze und eventuell etwas Tomatenmark dazu, löschen Sie sie mit ein wenig Gemüsebrühe ab und garen Sie sie im geschlossenen Topf fertig.
- **Grillen:** Bestreichen Sie die Paprikastücke mit einer Marinade aus Knoblauch, Pfeffer, Salz, Basilikum sowie Olivenöl und legen Sie sie mit der Hautseite ca. 5 Minuten auf den Grill.
- **Im Backofen zubereiten:** Marinieren Sie die Paprikas und breiten Sie sie auf einem Backblech aus oder füllen Sie sie nach Wunsch, z. B. mit einer Füllung aus Langkornreis oder Vollkornbröseln und Gemüse, und geben Sie sie in ein feuerfestes Gefäss. Garen Sie sie dann im vorgeheizten Backofen für etwa 30 bis 45 Minuten, bis sie weich sind.

Wie legt man Paprika ein?

Darüber hinaus besteht die Möglichkeit, Paprikas in Salzwasser, Öl oder Essig einzulegen oder einzumachen und so für viele Monate haltbar zu machen:

- Geben Sie die vorbereiteten und blanchierten Paprikastücke in sterilisierte Einmachgläser, die Sie bis zur Glas-Unterkante mit der gewünschten Flüssigkeit füllen und dann mit einem Gummiring und dem Glasdeckel verschliessen.
- Sterilisieren Sie die Gläser für etwa 15 Minuten im Backofen bei rund 160 Grad Celsius.
- Lagern Sie die eingelegten Paprikas an einem dunklen und kühlen Ort, z. B. im Keller.

Eingelegtes Gemüse hält sich ungefähr 1 Jahr.

Ist ein Glas angebrochen, sollte es im Kühlschrank aufbewahrt werden: So hält sich das in Essig eingelegte Gemüse etwa 3 Monate und in Öl eingelegte Paprikas bis zu zwei Wochen.

Kann man Paprika milchsauer fermentieren?

Auch das Fermentieren oder Vergären von Gemüse ist eine bekannte Konservierungsmethode. Der Vorteil liegt darin, dass keine Energie vonnöten ist, die hitzeempfindlichen Inhaltsstoffe nicht darunter leiden und das Gemüse besonders gut bekömmlich ist.

- Für eine 4-prozentige Lake kochen Sie 1 Liter Wasser und 50 Gramm Meersalz auf und lassen sie abkühlen.
- Schneiden Sie die Gemüsepaprikas möglichst klein auf: Je grösser die Oberfläche, desto intensiver die Fermentation.
- Geben Sie die Paprikas (1 Liter Salzlake für etwa 500 Gramm Gemüse) in die Salzlake und lassen Sie es für 8 bis 10 Stunden ziehen.
- Drücken Sie das Gemüse mit den Händen aus, geben Sie es in ein Glas und drücken Sie es fest an – bewahren Sie die Flüssigkeit auf.
- Decken Sie das Fermentiergut mit einem Teller ab und lassen Sie es bei Zimmertemperatur ziehen. Durch den Teller soll das Gemüse nach unten gedrückt werden, wobei Flüssigkeit austritt. Falls nötig mit Salzlake nachgiessen und den Teller z. B. mit einem Stein beschweren.
- Nach drei Tagen können Sie die erste Kostprobe nehmen. Ist der gewünschte Geschmack erreicht und das Salz abgebaut – je nach Menge, Konsistenz und Temperatur nach 3 bis 10 Tagen – ist der Prozess abgeschlossen. Es bilden sich keine Bläschen mehr.
- Füllen Sie die Paprikas in ein gut zu verschliessendes Glas um und lagern Sie sie an einem kühlen, dunklen Ort.

Milchsauer vergorenes Gemüse hält sich viele Monate.

In welchen Gerichten findet die Paprika Verwendung?

In der Küche beweist die Paprika Vielfalt, denn sie eignet sich für die unterschiedlichsten Gerichte. In Form von Rohkost sind Paprikas ein besonders leckerer Snack für zwischendurch und können wunderbar mit einem köstlichen Dip genossen werden. Auch in bunten Salaten dürfen die farbenfrohen Früchte nicht fehlen.

Überdies finden Paprikas in herzhaften Eintöpfen, heissen und kalten Suppen, im Curry und im Risotto, auf der Pizza oder in einladenden Saucen ihre Bestimmung. Zu den populärsten geschmorten Gemüseeintöpfen zählen wohl die aus der Provence stammende Ratatouille und die italienische Peperonata.

Gemüsepaprikas harmonieren bestens mit anderen Gemüsearten wie Blattsalaten, Tomaten, Auberginen, Zucchini sowie Kartoffeln und vertragen sich ideal mit Pilzen, Couscous und Hirse.

Welche Gewürze passen zu Paprika?

Paprikas gehen mit allerlei Gewürzen und Kräutern wie Basilikum, Rosmarin, Salbei, aber auch mit Chili und Knoblauch eine spannende Liaison ein.

Köstliche Paprikarezepte

Sie möchten sich nun gern von köstlichen Rezepten mit der Paprika inspirieren lassen? Dann empfehlen wir Ihnen, unserem [Youtube-Kanal](#) und unserem [ZdG-Kochstudio](#) einen Besuch abzustatten. Dort finden Sie z. B. diese Rezepte:

Paprika-Rezept Nr. 1 – Paprikaschoten an Erdnuss-Kokossauce

Für dieses Rezept haben wir grüne Paprikaschoten in der Pfanne gebraten und mit einer asiatisch gewürzten sehr pikanten Erdnussauce versehen. Die Schoten sind angenehm im Biss und köstlich im Geschmack.

[Zum Rezept](#)

Paprika-Rezept Nr. 2 – Paprika gefüllt mit Vollkornreis, Gemüse und Pilzen

Für diese gefüllten Paprika haben wir Tomaten, Frühlingszwiebeln, grüner Pfeffer, Kapern und Knoblauch kurz angedünstet, mit den Hauptzutaten vermengt und mit diversen Kräutern und Gewürzen pikant abgeschmeckt. Anschliessend wurde das Ganze mit veganem Käse im Ofen überbacken – mega-lecker!

[Zum Rezept](#)

Paprika-Rezept Nr. 3 – Cremige Paprikasuppe

Für unsere Rote-Paprikasuppe haben wir Paprikastückchen in Gemüsebrühe gekocht, dann püriert, mit veganer Sahne verfeinert und mit geriebener Kartoffel angedickt.

[Zum Rezept](#)

Paprika-Rezept Nr. 4 – Gemüsepfanne mit Paprika und Zucchini

Diese mild-würzige und sehr aromatische Gemüsepfanne können Sie ganz einfach und in nur 30 Minuten zubereiten. Sie benötigen dazu nur buntes Gemüse, Kartoffeln und ganz wenige Gewürze. Überraschen Sie Ihre Lieben doch einmal mit dieser gesunden, leichten und sehr delikaten Mahlzeit.

[Zum Rezept](#)

Paprika-Rezept Nr. 5 - Ratatouille

Dieses schnell zubereitete Ratatouille ist aromatisch, würzig und leicht pikant - kurzum: einfach sehr delikat. Du kannst es als sättigendes Gemüsegericht pur genießen oder zusammen mit einer Beilage aus Reis, Couscous, Pasta etc.

[Zum Rezept](#)

Quellen

- Bayerische Landesanstalt für Landwirtschaft, Gemüsepaprika Vitamine für das ganze Jahr, 2011
- Andreas Tangl, Pfeffer und Safran Zwei besondere Ingredienzien mittelalterlicher Kochrezepttexte, Proseminararbeit, September 2012
- Palma JM et al, Physiology of pepper fruit and the metabolism of antioxidants: chloroplasts, mitochondria and peroxisomes, *Ann Bot*, September 2015
- Nishino A et al, Effects of Dietary Paprika Xanthophylls on Ultraviolet Light-Induced Skin Damage: A Double-Blind Placebo-Controlled Study, *J Oleo Sci*, Juli 2018
- Ovando-Martinez M et al, Simulated Gastrointestinal Digestion, Bioaccessibility and Antioxidant Capacity of Polyphenols from Red Chiltepin (*Capsicum annum L. Var. glabriusculum*) Grown in Northwest Mexico, *Plant Foods Hum Nutr*, Juni 2018
- Mennella G et al, Occurrence of variable levels of health-promoting fruit compounds in horn-shaped Italian sweet pepper varieties assessed by a comprehensive approach, *J Sci Food Agric*, Juli 2018
- Kong X et al, Changes in Membrane Lipid Composition and Function Accompanying Chilling Injury in Bell Peppers, *Plant Cell Physiol*, Januar 2018
- Nagasukeerthi P et al, Short-term effect of add on bell pepper (*Capsicum annum var. grossum*) juice with integrated approach of yoga therapy on blood glucose levels and cardiovascular functions in patients with type 2 diabetes mellitus: A randomized controlled study, *Complement Ther Med*, Oktober 2017
- Bonaccorsi I et al, Characterization of the pigment fraction in sweet bell peppers (*Capsicum annum L.*) harvested at green and overripe yellow and red stages by offline multidimensional convergence chromatography/liquid chromatography-mass spectrometry, *J Sep Sci*, September 2016
- Kim JS et al, Carotenoid profiling from 27 types of paprika (*Capsicum annum L.*) with different colors, shapes, and cultivation methods, *Food Chem*, Juni 2016
- Mashabela MN et al, Bioactive Compounds and Fruit Quality of Green Sweet Pepper Grown under Different Colored Shade Netting during Postharvest Storage, *J Food Sci*, November 2015
- Palma JM et al, Pepper fruit as a model to study the metabolism of antioxidants, ROS and RNS, *Free Radic Biol Med*, Oktober 2014
- Bell peppers, *The Worlds healthiest Foods*
- Laura Rodriguez-Urbe et al, Carotenoid accumulation in orange-pigmented *Capsicum annum* fruit, regulated at multiple levels, *J Exp Bot*, Januar 2012
- Ha SH et al, A comparison of the carotenoid accumulation in *Capsicum* varieties that show different ripening colours: deletion of the capsanthin-capsorubin synthase gene is not a prerequisite for the formation of a yellow pepper, *J Exp Bot*, August 2007
- Thomas de Padova, Warum ist Paprika rot, gelb und grün?, *Der Tagesspiegel*, Mai 2010
- Zsibors C et al, Capsaicin and capsiate could be appropriate agents for treatment of obesity: A meta-analysis of human studies, *Crit Rev Food Sci Nutr*, Juni 2018
- Inoue N et al, Enhanced energy expenditure and fat oxidation in humans with high BMI

scores by the ingestion of novel and non-pungent capsaicin analogues (capsinoids), *Biosci Biotechnol Biochem*, Februar 2007

- Ludy MJ et al, The effects of capsaicin and capsiate on energy balance: critical review and meta-analyses of studies in humans, *Chem Senses*, Februar 2012
- Qin Hong et al, Capsinoids suppress fat accumulation via lipid metabolism, *Mol Med Rep*, März 2015
- Hernandez-Carrin M et al, Tissue microstructure, physicochemical properties, and bioactive compound locations in different sweet pepper types, *Food Sci Technol Int*, Januar 2015
- Charlotte Lillis, What to know about nightshade allergies, *Medical News Today*, Mai 2018
- Marn A et al, Characterization and quantitation of antioxidant constituents of sweet pepper (*Capsicum annuum* L.), *J Agric Food Chem*, Juni 2004
- Bortolotti M et al, Effect of red pepper on symptoms of irritable bowel syndrome: preliminary study, *Dig Dis Sci*, November 2011
- Kathi Hacker, Ellen Scherbaum, Rückstände und Kontaminanten in Frischgemüse aus konventionellem Anbau 2017 Ein Bericht aus unserem Laboralltag
- Landete JM, Dietary intake of natural antioxidants: vitamins and polyphenols, *Crit Rev Food Sci Nutr*, Juli 2013
- Subramoniam A et al, Chlorophyll revisited: anti-inflammatory activities of chlorophyll a and inhibition of expression of TNF- α gene by the same, *Inflammation*, Juni 2012
- Paul S. Bernstein et al, Lutein, Zeaxanthin, and meso-Zeaxanthin: The Basic and Clinical Science Underlying Carotenoid-based Nutritional Interventions against Ocular Disease, *Prog Retin Eye Res*, Januar 2017
- Ivette Guzman et al, Variability of Carotenoid Biosynthesis in Orange Colored *Capsicum* spp, *Plant Sci*, Juli 2011
- Ranjith Arimboor et al, Red pepper (*Capsicum annuum*) carotenoids as a source of natural food colors: analysis and stability review, *J Food Sci Technol*, März 2015
- Sommerburg O et al, Fruits and vegetables that are sources for lutein and zeaxanthin: the macular pigment in human eyes, *Br J Ophthalmol*, August 1998
- Alam MA et al, Hydroxycinnamic acid derivatives: a potential class of natural compounds for the management of lipid metabolism and obesity, *Nutr Metab (Lond)*, April 2016
- Hubert Kollmannsberger, Inhaltsstoffzusammensetzung und sensorische Qualität von 20 Kultivaren verschiedener *Capsicum*-Arten, Dissertation, Technische Universität München, Juni 2007
- Fernandez-Garca E et al, Carotenoids exclusively synthesized in red pepper (capsanthin and capsorubin) protect human dermal fibroblasts against UVB induced DNA damage, *Photochem Photobiol Sci*, August 2016
- Nishino A et al, Reaction of Paprika Carotenoids, Capsanthin and Capsorubin, with Reactive Oxygen Species, *J Agric Food Chem*, Juni 2016
- Griffiths K et al, Food Antioxidants and Their Anti-Inflammatory Properties: A Potential Role in Cardiovascular Diseases and Cancer Prevention, *Diseases*, August 2016
- Gerhard Eisenbrand, Peter Schreier, *Rmppl Lexikon Lebensmittelchemie*, 2. Auflage, Georg Thieme Verlag, Mai 2014

Arkiath Veettil Raveendran et al, Therapeutic Role of Yoga in Type 2 Diabetes, Endocrinol Metab (Seoul), September 2018

- Kimble R et al, Dietary intake of anthocyanins and risk of cardiovascular disease: A systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies, Crit Rev Food Sci Nutr, Oktober 2018
- Neda Keyhaninejad et al, Carotenoid Content in Field-grown versus Greenhouse-grown Peppers: Different Responses in Leaf and Fruit, HortScience, Juli 2012
- Kathi Hacker, Auffällige Ethephon-Rückstände in spanischen Paprika, Januar 2011
- Markus Lippold, Sklaverei mitten in Europa Willkommen in der vierten Welt Montag, ntv, April 2014
- Gesundheitliche Bewertung von Ethephon-Rückständen in Paprika, Stellungnahme des BfR vom 19. Januar 2011
- Pestizide in Paprika, Konsument, März 2009
- Dirty Dozen EWG's 2018 Shopper's Guide to Pesticides in Produce
- Peter Carstens, So waschen Sie Obst und Gemüse richtig, Geo, Juni 2018
- Gupta N et al, Chickpea Lectin Inhibits Human Breast Cancer Cell Proliferation and Induces Apoptosis Through Cell Cycle Arrest, Protein Pept Lett, Mai 2018
- Zhu F et al, Anti-inflammatory effects of phytochemicals from fruits, vegetables, and food legumes: A review, Crit Rev Food Sci Nutr, Mai 2018
- Ursula Hudson et al, Fermentieren, Slow Food Deutschland e. V.

Hinweis zu Gesundheitsthemen

Diese Informationen werden nach bestem Wissen und Gewissen weitergegeben. Sie sind ausschliesslich für Interessierte und zur Fortbildung gedacht und keinesfalls als Diagnose- oder Therapieanweisungen zu verstehen. Wir übernehmen keine Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Verwendung der Angaben entstehen. Bei Verdacht auf Erkrankungen konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker.



Link zum Artikel

<https://zdg.de/paprika-eine-vitaminreiche-frucht-811002.html>