



Paprika + Vitamin P

Paprika wird unterschieden in Gemüse – und Gewürzpaprika. Im 16.Jh brachten die spanischen Eroberer die in Süd- in Mittelamerika beheimatete Pflanze nach Europa, wo sie zunächst nur als Zierpflanze Verwendung fand. Daher auch der Name „Spanischer Pfeffer“. Bis zum Ende des zweiten Weltkrieges war Paprika in Deutschland noch ein Exot. Durch Gastarbeiter und den zunehmenden Tourismus in südeuropäische Länder fand die Frucht bei uns zunehmende Verbreitung und Beliebtheit und sorgt durch ihre vielfältigen Verwendungsmöglichkeiten für Abwechslung auf dem Speiseplan. Die Frucht, oft als Schote bezeichnet, gehört eigentlich botanisch zu den Beeren. Sie kommt in variationsreichen Formen, Farben und Größen daher. Grüne Früchte sind noch unreif, sie reifen nach der Ernte nur wenig nach. Nur am Strauch reifen sie vollständig aus und werden gleichmäßig rot, gelb oder orange. Als wichtige Inhaltsstoffe sind Vitamin C, Capsaicin und Vitamin P hervorzuheben. Der Vitamin C- Gehalt übertrifft fast alle Obstarten und ist der höchste bei den Gemüsearten. Grüne Paprika enthalten immerhin 100–150 mg/100g, während vollreife rote Paprika 175–300mg/100g erreichen. Capsaicin ist ein Alkaloid, welches für den scharfen, paprikatypischen Geschmack verantwortlich ist. Die Pharmaindustrie verwendet Capsaicin für wärmende und durchblutungsfördernde Hautpflaster zur Anwendung bei Rheuma, Rücken- und Gliederschmerzen.

Der Entdecker der Vitamins C, Prof. Dr. Szent-Györgyi von der Szegediner Universität entdeckte 1936 das Vitamin P (siehe Info) welches nur in der Paprika in nennenswerten Mengen vorkommt. Paprika werden am optimalsten bei Temperaturen von 8–10°C gelagert. Tiefere Temperaturen vertragen die Früchte nur schlecht und verderben schneller. Paprikafrüchte nehmen außerdem sehr stark Fremdgerüche an, sie sollten deshalb nicht direkt neben stark duftenden Gemüsesorten wie Porree, Zwiebeln und Knoblauch gelagert werden.

Vitamin P

Dieses Vitamin verdankt den Buchstaben P der Frucht, in der es entdeckt wurde, der Paprika. Das Vitamin erhöht die Durchlässigkeit der Zellmembranen. Als Folge davon wird der Blutkreislauf angeregt und der Blutdruck reguliert. Vitamin P wird auch als Citrin und Rutin bezeichnet. Außer Rutin und Citrin sind noch verschiedene Pflanzenglukoside wirksame Bestandteile des P-Komplexes. Vitamin P ist für den Energiehaushalt der Zelle sehr wichtig. Zwischen Vitamin P und Vitamin C bestehen synergistische Beziehungen, das heißt, sie beeinflussen einander günstig. Auch die Wirkung der blutgerinnungshemmenden Vitamine wird durch den P-Komplex verstärkt.

Quelle: www.medihoo.net