



A pirospaprika - *Capsicum annum* - a paprikafélék családjába tartozik, közeli rokona a csilipaprikának.

A tőlünk távozó turista emlékezetében konyhánkról leginkább a csípős és paprikás ételek íze, zamata marad meg. Nekünk pedig már olyan természetesnek tűnik az erős paprika fogyasztása, mintha már honfoglaló őseink is főztek volna „tüzes” halászelevet, gulyáslevest vagy akár lecsót is. Mi az igazság? Nos, bármilyen szomorú is számunkra, a paprika nem nálunk őshonos, még csak nem is Európában. Őshazája Dél-Mexikó, valamint a tőle délre elterülő dél-amerikai államok és az

Antillák, a Nyugat-Indiai szigetek, ahol ma is vadon él. Peru vidékén már 6-7000 évvel Krisztus előtt már termesztették és felhasználták az ott élők. Az azték kultúrában is fellelhetők a paprika termesztésének és felhasználásának nyomai. A Tehuacan völgyében, Puebla környékén Richard MacNeish vezetésével végzett ásatások egyértelműen utalnak erre. Sőt nemesítették is, hiszen a 16. században már 40 fajta paprikát ismertek azon a vidéken. A paprika Diego Alvarez Chanca 1494-ben, Kolumbusz második útja során gyűjtötte be és írta le. Eleinte a mérgező növények közé sorolták, így ítélve a disznóvénnyek sorsára. Hogy ezek után ki merte megkóstolni először, már csak azért is érdekes, mert méregerősek voltak ezek a fajták. A csípősségmentesek már komoly nemesítőmunka eredményei. Az Ibériai-félszigeten már a 16. században nagyban termesztették, tehát Európában egyértelműen Spanyolországból terjedt szét. Feljegyzések szerint Németországban 1542-ben, Angliában 1548-tól, a Balkán területén 1569-től termesztették.

Jó két évszázadon át dísznövényként, és legfőljebb orvosság gyanánt használták, amiben nemcsak az játszott szerepet, hogy számos hiedelem terjedt el a paprika mérgező voltáról, hanem az is, hogy ételízesítőként az addig használt fűszereket, például a borsot továbbra is akadálytalanul szállíthatták kelet felől a kereskedők és bizony féltették az ebből származó busás hasznukat. Nagy változást ebben a helyzetben csak jóval később következett be, amikor a Napóleon által elrendelt tengeri zárlat - amely megakadályozta a keleti gyarmatárak beszerzését - megváltoztatta az új fűszer megítélését.

A pirospaprika fajtái

Ügye Önök is jártak már úgy, hogy nem értették, miért barna a halászlé vagy a pörkölt, amikor legutóbb ugyanannyi paprikával szép pirosak voltak. Nos, a válasz a paprikafajták eltérő színező képességében rejlik. De honnan is tudhatja az emberfia egy zacskó paprikáról, hogy az milyen? Nos, a szakkönyvek aszerint osztályozzák a pirospaprikát, hogy kilogrammonként minimum hány gramm színezőanyagot (festékanyagot) tartalmaz. Minél többet, annál értékeesebb. A rózsapaprika ilyen szempontból a legrosszabb minőség, ebben 2 gramm, az édesnemesben 3 gramm, a csemegében 3,5 gramm, míg a különleges paprikában 4 gramm természetes színezék van kilónként. Fontos adatok ezek, hisz az ár nem minden: hogyan is lehetne ugyanannyiért vesztegetni egy olyan paprikát, amiben több a természetes színezőanyag, mint azt, amelyiktől ételünk sosem nyeri el magyarosan pirosas színét. Nem is lesz jó, ráadásul kétszer annyi kell belőle. Akkor melyik is a drága? Az ilyen-olyan „gazdaságos” vagy multik nevével fémjelzett olcsó kiszéréseket érdemes tehát fenntartással fogadni!

### A paprika és az egészség

A népi orvoslás a zöldpaprika rendszeres fogyasztását skorbut megelőzésére, végtagizületi fájdalmak, vérszegénység, étvágytalanság, fáradtság esetén, valamint az általános állóképesség növelésére javasolja.

A csípős paprikát eleinte a rossz emésztés miatti gyomor- és bélbántalmak ellen ajánlotta. Ezenkívül még szív-érrendszeri bajok megelőzésére, féregűzőként, baktériumölőként használták, sőt úgy gondolták, hogy a szellemet frissíti és így az öregedést is lassítja. Ősi recept szerint az erős paprika a legjobb szer fogfájás csillapítására: paprikakonzentrátumot kell csöpögtetni egy vászondarabra és azt a fájó fogra ráborítani. A tanácsadó szerint ez azonnal hat, a kínzó fájdalmat megszünteti.

A paprikakivonatot az 1830-as években, kolerajárvány idején pálinkába áztatva lázcsillapítónak használták. Ekkoriban már nálunk is orvossággént szerepelt: Diószegi Sámuel 1813-ban megjelent Orvosi Fűvészkönyvében elsősorban gyöngye gyomrúak részére és légzészavarok, hideglelés ellen tartotta hatásosnak. Ismeretes, hogy a paprikakivonat bőrön keresztül is hat, vérbőséget idéz elő. Így ízületi fájdalmak és reuma elleni kenőcsnek, sőt a fejbőrbe bedörzsölve a hajhullás megakadályozására is használták. Érdekesség egyébként, hogy ugyanezen vérbőséget okozó tulajdonságának köszönhetően sokáig az afrodisziákumok körében is előkelő helyet foglalt el.

Mit mond az orvos?

Köztudott, hogy a zöldpaprika rendkívül gazdag C-vitaminban, mely vitamin feltételezhetőleg nemcsak a skorbutot, hanem bizonyos rákfajták kifejlődését is gátolhatja; hátráltathatja az öregedést a sejtek megvédésével. Ezen jótékony hatása a C-vitamin antioxidáns tulajdonságának köszönhető.

A csípős paprikára jótékony hatásairól már több tény is ismerünk. Kezdjük azzal, hogy köptető hatású hatóanyagokat tartalmaz: a paprika „erejét adó” kapszaicin a tüdő tisztulását reflexes úton váltja ki: a gyomorba érkeve annak nyálkahártyáját izgatja, ahonnan idegi úton jelzés érkezik a tüdőben lévő mirigyekhez. Ezek fokozott nedvelválasztásba kezdenek, így a hörgőben pangó váladék felhígul, és könnyebben felszakad.

Emellett gátolja a vérrögképződést illetve oldódását megkönnyíti: Amerikában és Európában tromboembóliás (vérrögelzáródás) megbetegedés gyakrabban fordul elő, mint Thaiföldön. Az ottani kutatások szerint a magyarázat Thaiföld érdekes étkezési szokásában, nevezetesen a csípős pirospaprika napi rendszeres fogyasztásában rejlik. Thaiföldi orvosok annak megállapítására végeztek kísérleteket, hogy a kapszaicin a véralvadásra milyen hatással van. Erős paprikával töltött, rizslisztből gyúrt tészta evése után rövid időn belül a vérrögoldó rendszer aktivitása emelkedett. Mindez csupán 30 percig tartott, azonban a thaiföldiek naponta rendszeresen esznek csípős ételeket, így náluk e jótékony hatás tartósabban jelentkezik. Vérrögoldó rendszerük működése ezért fokozottabb, mint az európaiaké. Angol kutatók mutattak rá, hogy az erős paprika, a csili és a mustár fogyasztása után az anyagcsere átmenetileg gyorsul, ezáltal többet „éget” el a szervezet a zsírraktárakból. Egy másik megfigyelés szerint enyhíti a pikkelysömör tüneteit. Pikkelysömörben a bőrelváltozások területén a bőrerek hosszan tartóan kitágulnak. Amerikai orvosok 44 beteget kezeltek oly módon, hogy testük egyik oldalát kapszaicin tartalmú kenőccsel, a másikat pedig csak vivőanyagot tartalmazó kenőccsel borították be. Hat hét elteltével figyelemre méltó volt a változás: a kapszaicinnal kezelt testrészen a bőrelváltozások nagy része jelentősen csökkent, a pirosság, a viszketés és a bőrégés kínos érzése igen nagy mértékben enyhült.

A napi orvoslást alátámasztotta az orvostudomány abban a megállapításban, hogy a csípős paprika csökkenti a fájdalomérzést. Az erős paprikának a fogfájásra és a szem szaruhártyájának gyulladására kifejtett jótékony hatása a néphagyományokból is jól ismert. Ezt a megfigyelést a modern tudomány már igazolni is tudja: a paprikában lévő kapszaicin a fájdalmat közvetítő idegrostokat szelektív módon, átmenetileg megbénítja. A pirospaprika a herpeszvírus okozta övsömör után visszamaradó fájdalmakat is enyhíti.

### A paprika felhasználása

A friss paprika, úgynevezett tévépaprika leglátványosabb, ha töltjük. Hagyományosan hússal és paradicsommártással, sőt ugyanez rántva!!, vegetáriusoknak gombával vagy éppen szójagranulátummal, bolgár barátaink kedvéért babbal, Erdélyben kóstolva reszelt krumplival, hidegen körözöttel. Következő nagy csoport a lecsó készítése. Karikákra vagy apróra vágva magyaros ételeinket ízesíti, csípős változata ugyanezeket tüzesíti és persze ne feledkezzünk el a paprikasalátáról sem.