

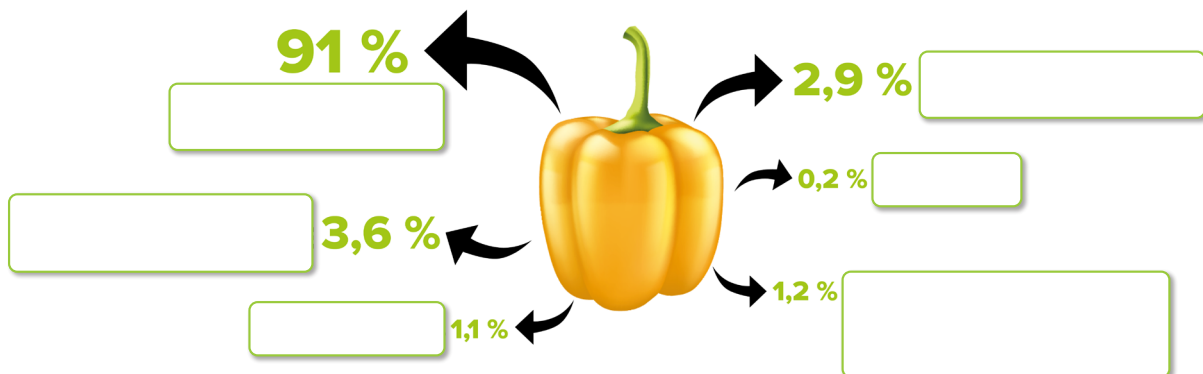
DER PAPRIKA

GESCHMACK, INHALTSSTOFFE, GESUNDHEIT

DIE INNEREN WERTE DES PAPRIKA

Der Paprika schmeckt gut und liefert uns auch viele wertvolle Inhaltsstoffe. Trage die Nährstoffe des Paprikas ein.

DER PAPRIKA UND SEINE INNEREN WERTE



ENERGIEGEGHALT: 19 KCAL/100 G



Infografik © Land schafft Leben 2021 Inhaltsstoffe können je nach Sorte, Reifegrad und Anbaubedingungen schwanken
Quellen: Elmadfa, I. et al. (2017): Die große GU Nährwert-Kalorien-Tabelle; Lieberei, R.; Reisdorff, C. (2007): Nutzpflanzen

Einzusetzende Wörter: EIWEISS, FETT, KOHLENHYDRATE, BALLASTSTOFFE, WASSER, SONSTIGES (VITAMIN C, Sekundäre Pflanzenstoffe wie Carotinoide, Chlorophyll)

DER PAPRIKA UND SEINE BESTANDTEILE



Infografik © Land schafft Leben 2021
Quelle: Lieberei, R.; Reisdorff, C. (2012): Nutzpflanzen. 8. Auflage

Einzusetzende Wörter: KELCHBLATT, SAMEN, SCHEIDEWAND, STIEL, PLAZENTA, FRUCHTFLEISCH (PERICARB), GRIFFELREST



DIE GESCHMACKSWELT DER PAPRIKA

AUFGABE: KREUZE AN, WELCHE AUSSAGEN ZUR PAPRIKA RICHTIG ODER FALSCH SIND.

- | Richtig | Falsch | |
|--------------------------|--------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Ein Paprika enthält doppelt so viel Vitamin-C als eine Zitrone. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Die Farbe des roten, gelben oder lila Paprikas kommt von den Carotinoiden. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Die Paprika besteht zu einem Großteil aus Eiweiß. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Reife Paprika haben einen höheren Zuckergehalt als unreife Paprika. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Grüner Paprika enthält viel Chlorophyll. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Die grüne Paprika hat mehr Vitamine als die rote Paprika. |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Grüner Paprika schmeckt leicht bitter. |

Du kennst dich in der Welt des Paprikas schon gut aus und begibst dich nun auf **eine Geschmacksreise!** Im Video „Scharf, Schärfer, Paprika“ erfährst du interessante Informationen zur geschmacklichen Beurteilung von Paprika <https://www.youtube.com/watch?v=JRYPCWxAj8> oder mit diesem QR-Code:

Pfefferoni und Chili zählen zu den Paprikaarten und weisen unterschiedliche Schärfegrade auf. Für die Schärfe ist der Inhaltsstoff _____ verantwortlich.



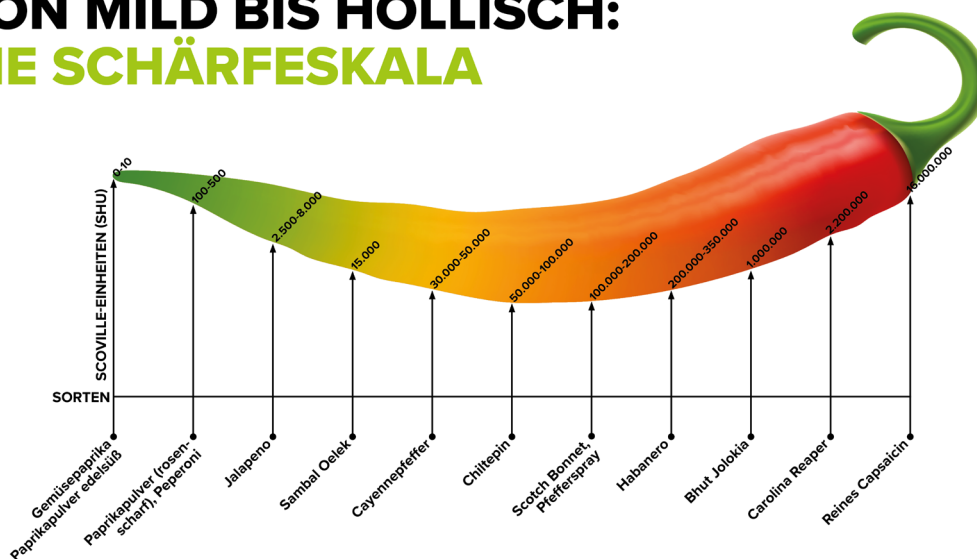
Schärfe ist eigentlich kein Geschmack, sondern ein _____ oder zumindest ein _____. Anstatt „das schmeckt scharf“ zu sagen, müsste man eigentlich _____ sagen. Das liegt daran, dass die Capsaicinoide im Paprika bestimmte Neuronen anregen, die für die Wahrnehmung von _____ und _____ verantwortlich sind.

Messung von Schärfe: der Scoville-Index

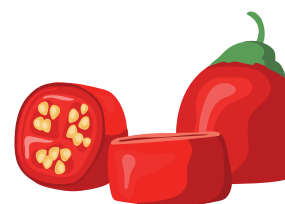
Der Pharmakologe Wilbur Scoville kam Anfang des 20. Jahrhunderts auf die Idee ein Verfahren zu entwickeln, um die Schärfe von Paprika, Pfefferoni und Chilis zu messen. Die Messskala wird noch heute nach seinem Erfinder als Scoville-Index bezeichnet. Ursprünglich handelte es sich dabei um ein sensorisches Verfahren, bei dem ein **Teil der Chili bis zu dem Punkt mit Wasser verdünnt wurde, bis zu dem man die Schärfe gerade noch spüren konnte.** Heute misst man die Schärfe mittels chemischer Analysen.



VON MILD BIS HÖLLISCH: DIE SCHÄRFESKALA



Infografik © Land schafft Leben 2021 Größe, Form und Farbe lassen nicht auf den Schärfegrad schließen
Quellen: eigene Darstellung; modifiziert nach Roth, K. (2010): Die Skala des Wilbur Lincoln Scoville; BfR (2011): Zu scharf ist nicht gesund; Scoville-Einheiten nicht proportional



Wie wirkt scharfes Essen auf den Körper?

Scharfstoffe regen den _____ an, indem sie nach dem Essen einen Teil der aufgenommenen Kalorien in Wärme umwandeln. Daher wird dir möglicherweise bei einem scharfen Essen warm. Zudem wirkt Schärfe _____ und hat eine _____ Wirkung auf den Körper. Bei _____ können dir Scharfstoffe auch dabei helfen, den _____ zu lösen. Wer scharf isst, wird schneller _____ und isst so tendenziell eher _____ Portionen. Wusstest du, dass in heißen Ländern gerne scharf gegessen wird? Die Schärfe regt die _____ an, was einen _____ Effekt auf die Haut hat.

Insider-Tipp: Was tust du, wenn du zu scharf gegessen hast?

„Das brennt wie Feuer im Rachen“ - kennst du das? Hast du vielleicht auch schon einmal zu scharf gegessen?

Bitte trink beim Brennen im Mund kein Wasser! Capsaicin ist nicht wasserlöslich. Es breitet sich im Rachen in Verbindung mit Wasser immer mehr aus und brennt noch intensiver!

Capsaicin ist **fettlöslich**. Was kannst du tun, um die Schärfe im Mund zu lindern? Es hilft dir z.B. _____.

Tauche in die Geschmackswelt des Paprika ein und teste unterschiedliche Paprikasorten mit unserem Spürnasen-Sinneschecker!

