

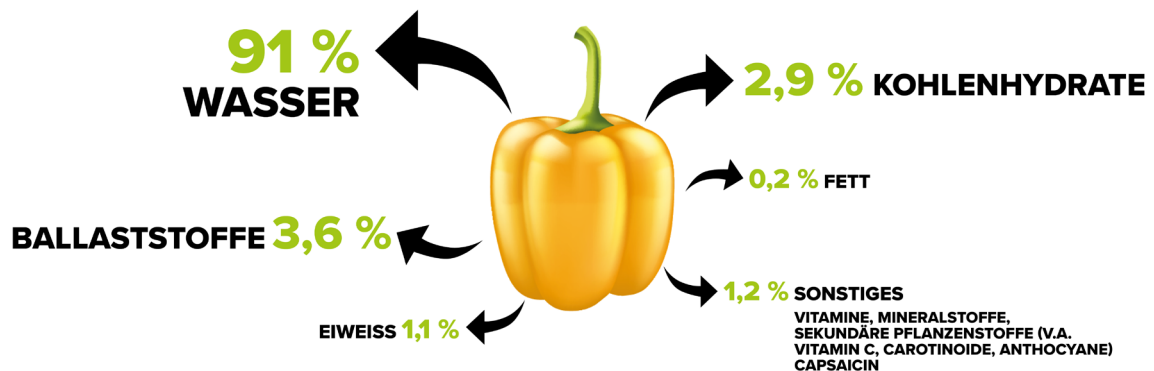
# DER PAPRIKA

## 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

### DER PAPRIKA UND SEINE BESTANDTEILE



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

## DIE GESCHMACKSWELT DER PAPRIKA

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

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



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

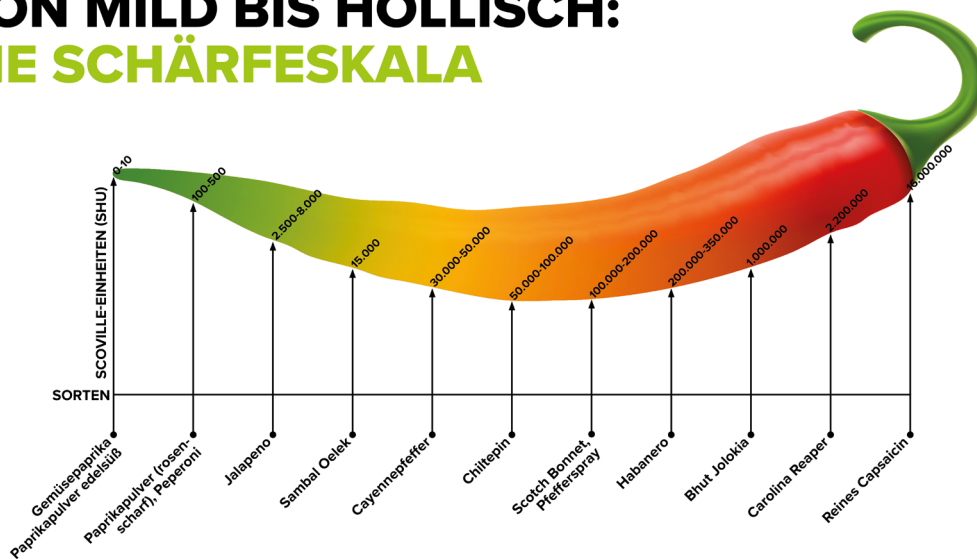
### Messung von Schärfe: der Scoville-Index

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.**

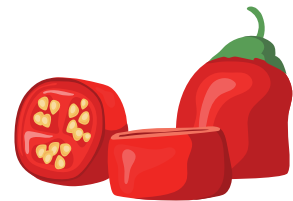
Heute misst man die Schärfe mittels chemischer Analysen.



# VON MILD BIS HÖLLISCH: DIE SCHÄRFESKALA



Infografik © Land schafft Leben 2021 Größe, Form und Farbe lassen nicht auf den Schärfeegrad 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 Stoffwechsel 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 durchblutungsfördernd und hat eine antibakterielle Wirkung auf den Körper. Bei Erkältungen können dir Scharfstoffe auch dabei helfen, den Schleim zu lösen. Wer scharf isst, wird schneller satt und isst so tendenziell eher kleinere Portionen. Wusstest du, dass in heißen Ländern gerne scharf gegessen wird? Die Schärfe regt die Schweißproduktion an, was einen kühlenden 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. Milch, Joghurt, Butter oder etwas Öl.

**Tauche in die Geschmackswelt des Paprika ein und teste unterschiedliche Paprikasorten mit unserem Spürnasen-Sinneschecker!**  
**Die passende Verkostungsliste befindet sich im Downloadbereich.**

