# FAKTEN ZUM PAPRIKA: PRODUKTION

## PRODUKTION WELTWEIT

Die weltweite Paprikaproduktion wird unterteilt in „green“ und „dry“. Während bei „green“ der Gemüsepaprika gemeint ist, bezieht sich die Bezeichnung „dry“ auf den Gewürzpaprika. Der in Österreich produzierte Paprika zählt in der internationalen Statistik zu der Kategorie „green“, daher beziehen sich alle weiteren Zahlen auf diese Kategorie.

### 50 % des Paprika wird in China produziert

Weltweit wurden 2018 insgesamt rund 36.771.000 t Paprika (ink. Pfefferoni und Chili) geerntet. Mit rund 18.214.000 t werden 50 % davon in China geerntet. Deutlich dahinter liegen Mexico mit rund 3.379.000 t (=9 %) und Indonesien mit rund 2.542.00 t (= 7%).

Quelle: Statistik Austria 2019

### Spanien produziert 49 % des europäischen Paprika

In der EU (inkl. GB) wurden 2018 rund 2.588.420 t geerntet, das entspricht 7 % der weltweiten Produktion. Der größte Anteil wird mit 1.275.000 t in Spanien produziert, gefolgt von den Niederlanden mit 355.000 t und Italien mit 261.000 t.

Quelle: FAO 2018

## PRODUKTION IN ÖSTERREICH

### GEMÜSEERNTE 2019

In Österreich wurden 2019 insgesamt auf rund 18.000 ha Gemüse angebaut, davon rund 1 % Paprika. Es wurden 661.500 t Gemüse geerntet, davon 2,6 % Paprika.

Quelle: Statistik Austria 2019

### PAPRIKA

In Österreich wurden 2019 insgesamt 14.982 t Paprika geerntet. Im Vergleich zu 2018 mit rund 16.000 t entspricht das einem Rückgang von 6,4 %. Das Hauptanbaugebiet für Paprika aus Österreich ist das Burgenland mit 44 % und Wien mit 29 %.

### IMPORT UND EXPORT

Infografik © Land schafft Leben 2020
*inkl. Pfefferoni und Chili; Inlandsverwendung inkl. 5.000 t Verluste; Mengenangaben in Tonnen; Quelle: Statistik Austria, Versorgungsbilanzen 2018/19; Werte gerundet

### BIO-ANBAU

Der biologische Anbau von Paprika spielt in Österreich aktuell kaum eine Rolle. Statistisch wird der Anteil nicht erhoben.

### KONSUM

Paprika inkl. Pfefferoni und Chili ist das fünftbeliebteste Gemüse in Österreich und steht damit noch vor Salat, Zucchini und Kraut. Pro Jahr und Kopf essen wir 5 kg.

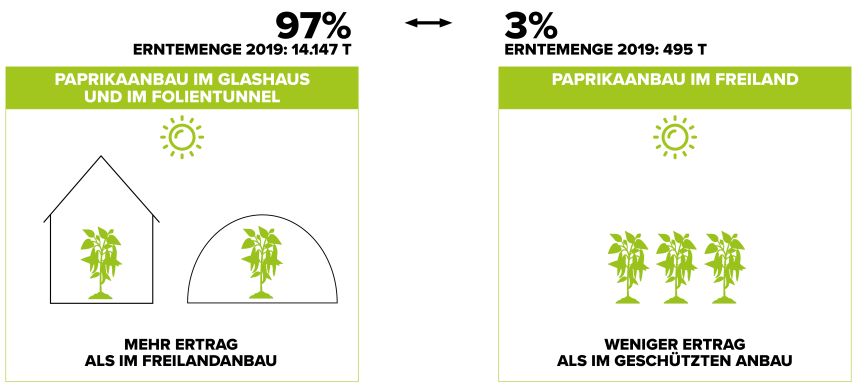
Quelle: Statistik Austria, Versorgungsbilanz 2018/19

# FAKTEN ZUM PAPRIKA: HERSTELLUNG

## ANBAUFORMEN

In Österreich gibt es zwei Anbauformen, der geschützte Anbau und das Freiland. Der geschützte Anbau kann sowohl im beheizten Glashaus als auch im unbeheizten Folientunnel erfolgen. Der Anteil im Freiland ist minimal, da hier einerseits der Ertrag deutlich geringer ausfällt und auch die Saison relativ kurz ist.

### ANBAUFORMEN VON PAPRIKA*




Infografik © Land schafft Leben 2020
*Angaben ausgenommen Pfefferoni und Chili; Quelle: Statistik Austria, Gemüseernte 2019 endgültige Ergebnisse

### ANBAU IM GLASHAUS

Der Anbau im Glashaus erfolgt nicht in Erde sondern auf Kokosfaser oder Steinwolle, welche nach der letzten Ernte für andere Kulturen verwendet oder entsorgt werden. Die Auspflanzung der Jungpflanzen erfolgt Anfang bis Mitte Jänner. Anschließend werden die Pflanzen drei- oder viertriebig aufgeleitet, wodurch sie beim Tragen der Früchte unterstützt werden. Die Aufleitung erfolgt über Schnüre, welche vom Boden bis zur Decke senkrecht gespannt sind. Die Pflanze wird entlang dieser Schnüre gewickelt und Seitentriebe werden regelmäßig ausgegeizt. Das „Ausbrechen der Königsblüte“ (= Entfernen der ersten Blüte) ist ein wichtiger Schritt, damit die Pflanze zu Beginn nicht zu früh beginnt Blüten zu bilden.

Die Versorgung der Paprika-Pflanze erfolgt über eine Nährlösung, welche die wichtigsten Haupt- und Mikronährstoffe wie z.B. Stickstoff, Phosphor und Kalium enthält. Damit die Pflanze optimal versorgt ist, wird das Wasser alle zwei Wochen analysiert und die Nährstofflösung entsprechend angepasst.

### ANBAU IM UNBEHEIZTEN FOLIENTUNNEL

Im Folientunnel wachsen die Paprikapflanzen in Erde. Die Jungpflanzen werden ab Anfang April bis Anfang Mai gesetzt. Die Aufleitung der Paprika-Pflanze erfolgt im unbeheiztem Folientunnel in zwei verschiedenen Varianten. In zirka einem Meter Höhe wird das Gitter parallel zum Boden angebracht. Bei diesem System ist ein Ausgeizen der Seitentriebe nicht notwendig. Oft wachsen die Paprika buschig heran und tragen sowohl am Haupt- als auch auf den Seitentrieben Früchte.

Das zweite Aufleitsystem ist das französische System, bei dem mehrere horizontal verlaufende Schnüre gespannt werden. Die Triebe werden immer wieder horizontal fixiert und überstehende Triebe entfernt. Zusätzlich gibt es auch senkrechte Schnüre, die Stabilität bieten. Bei diesem System wird die Königsblüte ebenfalls ausgebrochen.

Im Gegensatz zum Glashaus ist im Folientunnel eine Fruchtfolge notwendig. Wie diese Fruchtfolge erfolgt, ist unterschiedlich und vom Betrieb abhängig. Durch den Anbau von Zwischenfrüchten (wie z.B. Radieschen) und eine Gründüngung nach der letzten Ernte kann der Paprika mehrere Jahre auf derselben Fläche angebaut werden. Andere wiederum bestellen dieselbe Fläche max. zweimal mit Paprika und danach für vier bis fünf Jahre mit anderen Pflanzen.

### ANBAU IM FREILAND

Der Anbau im Freiland stellt in Österreich eine Ausnahme dar, da er nur in privilegierten warmen und sehr begünstigten Regionen möglich ist, wie z.B. im burgenländischen Seewinkel. Die Paprikapflanzen wachsen hier eher in buschiger Form. Manchmal werden horizontale Schnüre gespannt, die die Pflanze zusammenhalten.

# FAKTEN ZUM PAPRIKA: HERSTELLUNG

## ZÜCHTUNG UND SORTENAUSWAHL

Die Züchtung neuer Sorten dauert etwa sieben bis acht Jahre. Wie in vielen Bereichen haben sich auch beim Paprika nur wenige internationale Unternehmen darauf spezialisiert. Die internationalen Züchterinnen und Züchter entwickeln Sorten, die für die jeweilige Anbauform, den Geschmack der Konsumenten und den Transport optimiert sind. Beim Paprika wird mit Hybridsorten gearbeitet, welche sich durch hohen Ertrag auszeichnen. In Österreich gibt es zwei Zuchtunternehmen welche sich in erster Linie auf die Züchtung für Freiland und Hobbyanbau spezialisiert haben.

Die Sortenauswahl wird einmal im Jahr getroffen und drei Monate vor dem Setzen beim Jungpflanzenproduzenten bestellt. Große Betriebe arbeiten oft mit ein bis drei Sorten. Neue Sorten werden im kleinen Rahmen von der Gärtnerin bzw. vom Gärtner selbst oder von Erzeugergenossenschaften getestet.

## ARBEITSSCHRITTE

### JUNGPFLANZENAUFZUCHT

Die Jungpflanzenaufzucht und die Paprikaproduktion sind fast immer getrennt, nur sehr wenige Betriebe ziehen sich die Pflanzen selbst auf. Die meisten Jungpflanzen werden aus dem Ausland bezogen. Auch in Österreich gibt es einzelne Jungpflanzenbetriebe. Die spezialisierten Sorten für den Glashausanbau werden meistens in den Niederlanden, Belgien oder Deutschland hergestellt. Die internationale Arbeitsteilung hat vor allem ökonomische Vorteile. Die Jungpflanzen werden anschließend je nach Anbauform angepflanzt.

### DÜNGUNG

Während im Glashaus die Düngung über die Nährstofflösung erfolgt, ist diese im Folientunnel sowie im Freiland über verschiedene Düngemittel notwendig. Die Düngung erfolgt über organischen Dünger (z.B. Pferdemist) oder über Handelsdünger. Die handelsüblichen Düngemittel erhalten die wichtigsten Nährstoffe wie Phosphor, Natrium und Kalium. Die Menge richtet sich nach dem Bedarf der Kultur bzw. nach dem Nährstoffvorrat im Boden. Im Unterschied zum konventionellen Anbau, dürfen im biologischen Anbau nur organische sowie zugelassene biologische Düngemittel eingesetzt werden.

### SCHÄDLINGE, KRANKHEITEN UND UNKRAUT

Der größte Schädling des Paprikas ist die Blattlaus, welche bereits bei Jungpflanzen auftreten kann. Die Blattlaus schädigt die Pflanze direkt und kann zusätzlich Krankheiten übertragen. Ein weiterer Schädling ist die Thrispe, welche durch silbrige Flecken am Paprika erkenntlich ist. Weitere Schädlinge sind die Spinn- und Weichhautmilbe.

Neben den Schädlingen setzten unter anderem Virosen, Pilze sowie Bakterien den Pflanzen zu. Der Sonnenbrand, welcher durch starke Sonneneinstrahlung oder höherer Luftfeuchtigkeit verursacht wird, ist durch braune, pergamentartige Flecken zu erkennen. Dieser wird häufig mit der Blütenendfäule verwechselt, die durch Kalziummangel entsteht. Unterscheiden kann man diese dadurch, dass die Flecken bei der Blattendfäule eher bei der Fruchtspitze sind.

### PFLANZENSCHUTZ

Neben der Betriebshygiene und der richtigen Klimaführung erfolgt die Bekämpfung der Schädlinge in erster Linie durch den Einsatz von Nützlingen. Als Beispiel kann hier die Raubmilbe als Gegenspieler von der Spinnmilbe eingesetzt werden. Die Bekämpfung der Blattlaus mit Nützlingen ist schon etwas schwieriger und der Zeitpunkt ist entscheidend. Zu Beginn der Pflanzung werden Getreidebüschel mit der Getreide-Blattlaus ausgesetzt. Die Getreide-Blattlaus dient den Nützlingen als Nahrung und greift die Paprika-Pflanze nicht an. Bei Auftreten der Blattlaus sind bereits ausreichend Nützlinge vorhanden.

Im konventionellen Paprika-Anbau werden auch Insektizide und Akarizide punktuell eingesetzt. Es wird nur die betroffene Stelle behandelt, das nennt man „Spot-Behandlung“. Durch diese Form der Behandlung


Fakten zum Paprika (c) Land schafft Leben 2020

# FAKTEN ZUM PAPRIKA: HERSTELLUNG

werden die Rückstände auf der Paprika minimiert.

Im biologischen Paprika-Anbau stellt die Blattlaus eine besondere Herausforderung dar. Sobald die Blattlaus erkennbar ist, ist es für den Einsatz der Nützlinge bereits zu spät. Die biologisch zugelassenen Mittel sind Präparate auf Öl- und Seifenbasis. Diese haben aber den Nachteil, dass sie neben den Blattläusen auch die Nützlingspopulation angreifen.

## ERNTE

Die Paprika-Ernte ist reine Handarbeit und nimmt ca. 2/3 der gesamten Arbeitszeit ein. Die Ernte erfolgt laufend. In allen Anbauformen wird zwischen drei- und viermal pro Woche geerntet. Die Ernte erfolgt mit dem Messer oder einer Schere. Die Desinfektion der Arbeitsmittel ist besonders wichtig.

Der Ertrag liegt im Glashaus bei rund 40 bis 45 Kilogramm pro Quadratmeter. Im Gegensatz dazu liegt der Ertrag im Folientunnel oder im Freiland zwischen 10 und 12 Kilogramm. Der Ertrag ist somit deutlich geringer, allerdings ist auch der damit verbundene Aufwand niedriger.

Jeder Paprika ist vor der Ernte grün. Der grüne Paprika im Regal ist keine eigene Sorte, sondern wird noch im unreifen Stadium geerntet. Bei allen anderen Farben erfolgt die Ernte sobald der Paprika vollständig ausgefärbt ist.

## LAGERUNG

Im Keller oder im Gemüsefach des Kühlschranks hält Gemüsepaprika ca. 8-10 Tage. Bei Zimmertemperatur halten sie nur zwischen 2-3 Tage und werden dann schrumpelig. Je dickfleischiger und saftiger der Paprika ist, desto kürzer ist er haltbar. Dünnwandige Sorten kann man über viele Wochen gut lagern.

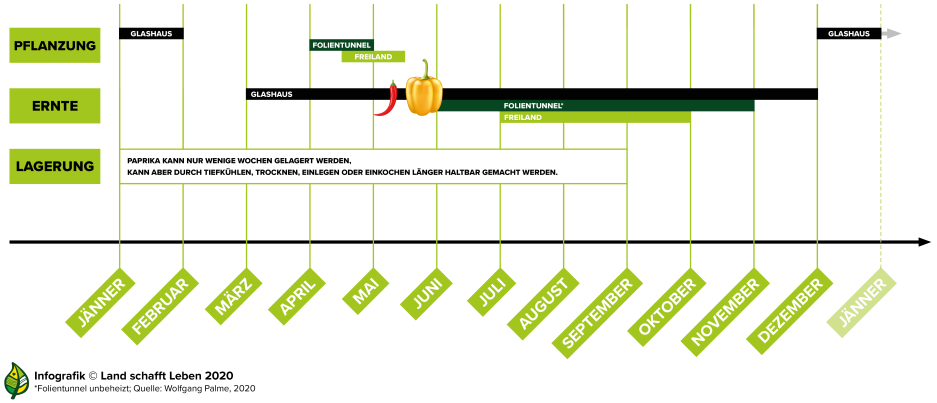
## PAPRIKA HALTBAR MACHEN

Paprika können durch  trocknen, einlegen oder tiefkühlen haltbar gemacht werden. Die Art der Haltbarmachung ist von der späteren Verwendung abhängig. Für Salate oder zu Jausen empfiehlt sich das Einlegen, zum Würzen das Trocknen und zum Verkochen das Tiefkühlen.

## PAPRIKA-SAISON

Je nach Anbauform unterscheiden sich auch die einzelnen Arbeitsschritte. Während im Glashaus bereits im Dezember/Jänner die Pflanzung erfolgt, kann diese im Freiland frühstens Mitte Mai erfolgen. Auch der Erntezeitraum unterscheidet sich je nach Anbauform.

### PFLANZUNG UND ERNTE VON PAPRIKA IN ÖSTERREICH




Infografik © Land schafft Leben 2020
*Folientunnel unbeheizt; Quelle: Wolfgang Palme, 2020

# FAKTEN ZUM PAPRIKA: TIPPS UND UNTERSCHEIDUNG IM REGAL

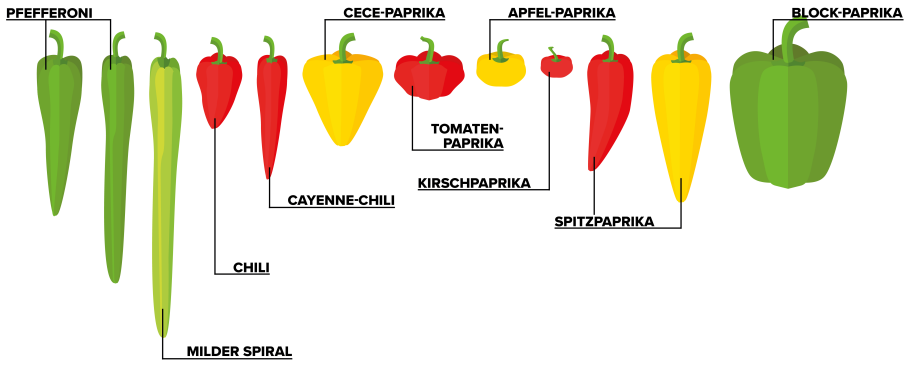
## WAS IST PAPRIKA?

Pflanzenfamilie: Nachtschattengewächse. Paprika ist wegen seiner Früchte bekannt, die als Gemüse oder Gewürz verwendet werden. Neben dem süßen Gemüsepaprika werden auch scharfe Chilis und Pfefferoni zu Paprika gezählt.

## PAPRIKA-ARTEN

Unterscheidung nach Form, Farbe, Geschmack und Schärfe, wobei die Farbe oder Form nicht auf Geschmack und Schärfe schließen lässt. Paprika hat im Deutschen viele Namen wie z.B. Chili, Spanischer Pfeffer, Peperoni, Peperoncini oder Pfefferoni, im Grunde unterscheidet man aber zwischen süßem Gemüsepaprika und Gewürzpaprika und im Englischen zwischen „sweet pepper“ und „hot pepper“.

### DIE BUNTE WELT DES PAPRIKAS




Infografik © Land schafft Leben 2020
alle dargestellten Paprikaformen gibt es in unterschiedlichen Farben; beispielhafte Auflistung an Paprikasorten; Quelle: Austrosaat

- **PFEFFERONI:** Gibt es in unterschiedlichen Formen, Farbtönen und Schärfegraden. Manche sind oben ein wenig blockig und laufen dann spitz zusammen, andere sind wiederum relativ lang und eher stumpf. Haben meist ein mitteldickes Fruchtfleisch. Beispielsorte: Milder Spiral (milde österreichische Einlegesorte).
- **CHILI:** Gibt es in unterschiedlichen Formen, Farbtönen und Schärfegraden. Am häufigsten Verwendung als Gewürzpaprika. Beispielsorten: Cayenne, Jalapeno, Habanero
- **SPITZPAPRIKA:** Oben blockig, unten spitz. Wird in Österreich zunehmend beliebter. Beispielsorten: Capia, Ramiro. Cece ist eine spitze, wachsgelbe Paprikasorte.
- **TOMATEN-, APFEL- UND KIRSCHPAPRIKA:** ähneln jeweils in der Form den Tomaten, Äpfeln und Kirschen. Kirschpaprika findet man vor allem in eingelegter Form mit Frischkäse gefüllt. Beispielsorten: Paradeisfrüchtig Frührot
- **BLOCKPAPRIKA:** keine Schärfe; blockig und stumpf; in Österreich am beliebtesten; entweder einzeln oder im Dreierpack in unterschiedlichen Farben erhältlich. Beispielsorten: Neusiedler Ideal, Lorenzo

## WORAUF ACHTEN BEIM PAPRIKAEINKAUF?

Frischer Paprika sollte fest und knackig sein und eine glatte und glänzende Haut haben.

## PAPRIKAPULVER

Gewürz, das aus getrocknetem und gemahlenem Gewürzpaprika gewonnen wird. Unterscheidung zwischen süßem, halbsüßem und scharfem Paprikapulver. Gewürzpaprika für die Herstellung von Paprikapulver kommen in der Regel nicht aus heimischem Anbau. 1000 Gramm Frischware ergeben 100 g Paprikapulver.

Je höher der Farbstoffgehalt, desto besser die Qualität.

### SORTEN:

- **Edelsüßes** und **halbsüßes** Paprikapulver werden aus den von Samen und Stielen befreiten Gewürzpaprika hergestellt. Die beiden

# FAKTEN ZUM KREN: TIPPS UND UNTERSCHEIDUNG IM REGAL

Sorten enthalten entweder kaum oder gar keine Scharfstoffe. Besondere Form: Delikatess-Paprikapulver (besonders hoher Farbstoffgehalt).

- **Rosenpaprikapulver** ist etwas schärfer. Farblich eher rotbraun.
- **Scharfes** Paprikapulver ist sehr scharf. Es werden auch die scharfen Kerne, Plazenten und Scheidewände mitvermahlen.

### VERWENDUNGSMÖGLICHKEITEN:

typisches Gewürz der österreichischen und ungarischen Küche (Gulasch, Liptauer Aufstrich, Reisfleisch, Letscho).

### PAPRIZIEREN

Rösten von Paprikapulver in heißem Fett (Öl, Schweineschmalz u. ä.) mit anschließendem sofortigen Ablöschen durch Wasser, Suppe, Wein oder Essig. Wartet man damit zu lange, brennt das Pulver an und wird bitter.

## QUALITÄTSMERKMALE UND KLASSEN

Wie auch andere Gemüse- oder Obstsorten (z.B. Tomate, Apfel) wird der Gemüsepaprika in Klassen unterteilt. Die Klassen bestimmen die Qualität und sind auf der Verpackung angegeben.

- Klasse Extra: höchste Qualität = praktisch keine Fehler oder Mängel
- Klasse I: gute Qualität = leichte Verfärbungen oder Hautfehler dürfen vorhanden sein
- Klasse II: Mindesteigenschaften müssen erfüllt werden = Verfärbungen, Hautfehler und leichte Verschrumpelungen dürfen vorhanden sein

## GÜTESIEGEL

### AMA-GÜTESIEGEL

Paprika sind in Österreich angebaut, sortiert und verpackt. Saat- und Pflanzengut darf aus anderen Ländern bezogen werden. Herkunft der Nützlinge sowie der Nährstofflösung ist nicht geregelt. Herkunft von Dünge- und Pflanzenschutzmitteln muss nachvollziehbar sein. Nur für Klasse Extra und Klasse I möglich.

### EUROPÄISCHES STAATLICHES BIO-SIEGEL

Pflanzen müssen in Erde, egal ob geschützt oder im Freiland, gesetzt werden. Wenn verfügbar muss Bio-Saat- und Pflanzengut verwendet werden. Einsatz von Hybridsorten ist erlaubt, chemisch-synthetische Pflanzenschutz- und Düngemittel sind verboten. Beheizung und Beleuchtung sind nicht geregelt.

### BIO-AUSTRIA

Paprika müssen EU-Bio-Standards erfüllen. Verband gibt zusätzliche Richtlinien vor. Die Flächen dürfen z.B. von Dezember bis Februar nur frostfrei bei maximal 10°C gehalten werden. Die Jungpflanzen dürfen nur mit erneuerbaren Energien beheizt werden.

### AMA-BIO-SIEGEL

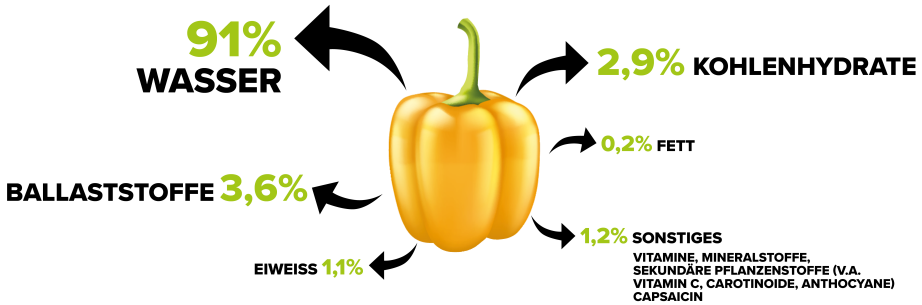
Damit Paprika mit einem AMA-Bio-Gütesiegel ausgestattet werden kann, muss zuerst der landwirtschaftliche Betrieb ein europäisches Bio-Siegel erhalten oder von BIO AUSTRIA zertifiziert werden. Die AMA-BIO-Richtlinien beziehen sich dann nur noch auf die Schritte in der Be- und Verarbeitung des Paprika. Um als Bio-Produkt im Handel verkauft zu werden, ist dieses Gütesiegel aber nicht unbedingt notwendig. Das AMA-Bio-Gütesiegel darf nur für Lebensmittel verwendet werden.


*Fakten zum Paprika (c) Land schafft Leben 2020*

# FAKTEN ZUM PAPRIKA: ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

## INHALTSSTOFFE

### DER PAPRIKA UND SEINE INNEREN WERTE




**ENERGIEGEHALT: 19 KCAL/100 G**

**Infografik** © **Land schafft Leben 2020** 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

### NÄHRWERTE VON FRISCHEM PAPRIKA

Paprika besteht mit 91 % zum Großteil aus Wasser.

9 % der Frucht setzen sich aus Ballaststoffen, Kohlenhydraten, Eiweiß, Fett und sonstigen Nährstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen zusammen. Die Inhaltsstoffe können je nach Sorte, Anbaubedingungen und Reifegrad schwanken.

- **Kohlenhydrate:** Je reifer die Frucht, desto mehr Zucker, beziehungsweise Kohlenhydrate, sind enthalten. Grüner Paprika enthält demnach weniger Zucker und somit auch weniger Kalorien als reife Varianten.
- **Ballaststoffe:** besonders enthalten in der Haut, der Plazenta, den Scheidewänden und Kernen.
- **Vitamine:** Roter Paprika ist eines der Vitamin C-reichsten Gemüsearten und liefert mit 140 mg pro 100 g doppelt so viel Vitamin C als Zitrusfrüchte wie Zitrone oder Orange. Ein roter Blockpaprika deckt bereits den empfohlenen Tagesbedarf von 100 mg Vitamin C. Beim Trocknen geht Vitamin C verloren.
- **Sekundäre Pflanzenstoffe:** Sie zählen zu den nicht essenziellen Nährstoffen und ihnen werden verschiedene gesundheitsfördernde Wirkungen zugeschrieben.
  Chlorophyll: im grünen Paprika
  Beta-Carotin: in gelben, orangen und roten Paprika
  Anthocyane: im roten und violetten Paprika
- **Capsaicin:** in scharfen Paprikasorten

## BEKÖMMLICHKEIT VON PAPRIKA

### UNVERTRÄGLICHKEIT

Manche Menschen reagieren auf grüne Paprika mit vermehrten Aufstoßen, was an der Unreife oder an Bitterstoffen liegen könnte. Verträgt man Paprika allgemein nicht, wird er durch Schälen, Dünsten oder Anbraten bekömmlicher.

### ALLERGIE

Wer am Latex-Frucht-Syndrom leidet, kann sensibel auf Paprika reagieren. Symptome: Jucken im Mund- und Rachenraum über Schwellungen bis hin zu Durchfall, Magenschmerzen oder Erbrechen.

## CAPSAICIN

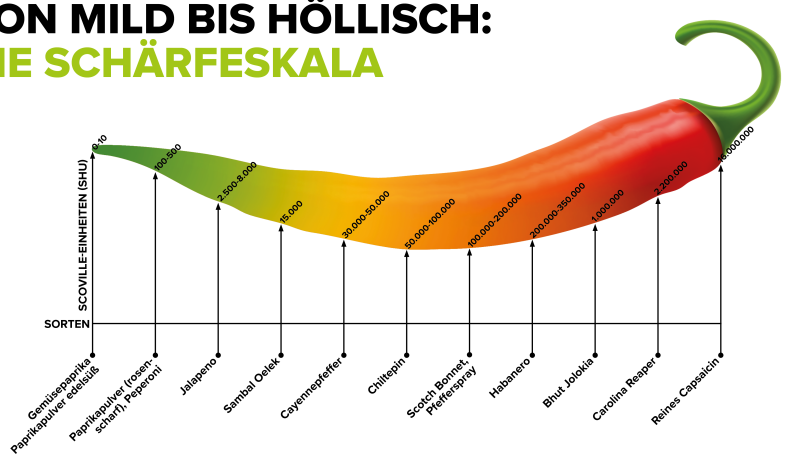
Capsaicin ist ein in verschiedenen Paprika-Arten natürlich vorkommender Scharfstoff, dass bei Menschen und Säugetieren einen Hitze- und Schärfereiz auslöst. Die Schärfe nimmt zum Stiel hin zu, die Farbe und Form sagen nichts über Schärfe aus. Am schärfsten sind nicht die Kerne, sondern die Scheidewände und die Plazenta, deren Schärfe zu den Kernen übergeht. Vögel können Capsaicin nicht schmecken, wodurch sie durch das Ausscheiden der Samen zur Paprika-Verbreitung beitragen, aber auch als Paprika-Schädling gelten.

# FAKTEN ZUM PAPRIKA: ERNÄHRUNG UND GESUNDHEIT

## MESSUNG VON SCHÄRFE

Scoville-Index: Sensorisches Verfahren, bei dem Chili bis zu dem Punkt mit Wasser verdünnt wird, bis die Schärfe nicht mehr wahrnehmbar ist. Beispiel Cayenne-Pfeffer: Schmeckt man Schärfe noch bei einer Konzentration von 1:30 000, dann entspricht das 30 000 Scoville-Grade. Heute gibt es mittlerweile chemische Analysen, aufgrund der Beliebtheit des Scoville-Index werden die Werte oft umgerechnet.

### VON MILD BIS HÖLLISCH: DIE SCHÄRFESKALA




**Infografik** © **Land schafft Leben 2020** 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

## WIRKUNG VON SCHÄRFE AUF DEN KÖRPER

Schärfe wirkt stoffwechselanregend, antimikrobiell, schleimlösend bei Husten, sättigend und kühlend. Bei Magenschmerzen sollten man auf Schärfe verzichten. Zu scharfes Essen kann individuell zu Schleimhautreizungen, Übelkeit, Erbrechen oder Bluthochdruck führen.

Äußerlich wirkt Capsaicin in Form von Wärmepflastern durchblutungsfördernd bei Verspannungen, Gelenks- und Muskelschmerzen.

## NEUTRALISATION VON SCHÄRFE

Capsaicin ist nicht wasserlöslich, aber fettlöslich. Bei zu scharfem Essen sollte man statt Wasser daher zu etwas Fetthaltigem wie Milch, Öl, Joghurt oder Getreidedrinks greifen.

# FAKTEN ZUM PAPRIKA: KRITISCHE THEMEN UND BESONDERHEITEN

## BESONDERHEITEN IN ÖSTERREICH

### ANBAU VON SPITZPAPRIKA IM BURGENLAND

Der rote Spitzpaprika kommt meistens aus dem Burgenland. Dem blockigen bunten Paprika, den man meist als Tricolore im Regal findet, macht er mittlerweile immer mehr Konkurrenz.

### DER MILDE SPIRAL: EINE ÖSTERREICHISCHE SPEZIALITÄT

Der Milde Spiral wurde auf Wunsch der Einlege-Industrie gezüchtet und ist heute nicht mehr wegzudenken aus der heimischen Küche.

### MIGRATION FÜHRT ZU MEHR SORTENVIELFALT

In anderen Ländern essen Menschen andere Paprika. Durch die Zuwanderung nach Österreich verändert sich auch die Nachfrage nach speziellen Paprika-Sorten und die Vielfalt wird größer.

## KRITISCHE THEMEN

### „KLIMAKILLER“ GLASHAUS

Ein großer Teil der österreichischen Paprika wächst in Glashäusern ohne Erde heran. Vor allem der hohe Energieverbrauch sowie die im Anbau verwendeten Steinwoll- und Kokosfasermatten sorgen für Kritik.

### NATÜRLICHE SAISONALITÄT VERSCHWIMMT DURCH GLASHAUSPRODUKTION

Wer in den warmen Monaten Paprika aus Österreich kauft, kauft nicht automatisch saisonal. Denn auch im Sommer werden Paprika nicht nur im Freiland oder im unbeheizten Folientunnel geerntet. Auch Paprika aus dem Glashaus gibt es fast das ganze Jahr über.

### „FOOD FRAUD“ BEI PAPRIKAPULVER

Paprikapulver wird am freien Markt immer wieder verfälscht. Das bedeutet, dass das Paprikapulver mit künstlichen Farbstoffen aufgepeppt wird oder ätherische Öle beigefügt werden, um eine bessere Qualität vorzutäuschen.

### VIELFÄLTIGES ANGEBOT ALS MARKT-NISCHE

Es gibt über 2.000 verschiedene registrierte Paprika- und Chilisorten. Trotzdem werden im Lebensmittelhandel nur wenige von ihnen angeboten. Das führt dazu, dass viele Menschen ein sehr einheitliches Bild davon haben, wie Paprika schmeckt. Direktvermarkter entdecken Vielfalt daher als Marktnische.


*Fakten zum Paprika (c) Land schafft Leben 2020*