

Temat: Kolorowy świat papryki

Cele:

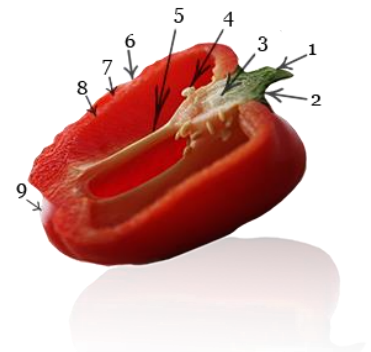
- Zapoznanie uczniów z właściwościami odżywczymi papryki
- Przekazanie uczniom wiedzy na temat podstawowych rodzajów papryk na polskim rynku
- Zapoznanie uczniów z walorami organoleptycznymi papryki
- Zaprezentowanie uczniom potraw, w których głównym składnikiem jest papryka, a które zostały wpisane na listę tradycyjnych i regionalnych produktów i potraw województwa mazowieckiego.

I. Wprowadzenie merytoryczne

Budowa papryki

Papryka należy do warzyw należących do rodziny psiankowatych. Przedstawiciele tego rodzaju pochodzą z Ameryki Południowej i Centralnej. Charakterystyczną częścią tej rośliny są umiarkowanie soczyste jagody, których budowę zaprezentowano poniżej. Poznanie budowy jagody papryki jest przydatne przy jej krojeniu.

1 – szypułka; 2 – kielich kwiatowy; 3 – nasiona; 4 łożysko – organ odpowiedzialny za metaboliczną wymianę między owocami i nasionami. W zależności od odmiany może być w różnych kolorach: białym, żółtym lub czerwonym odcieniu; 5 - gruczoły kapsaicyny, które wytwarzają kapsaicynę; 6 - Endokarp (wewnętrzna część owocu); 7 - Mesocarp – owocnia środkowa; 8 - Exocarp – endokarpium; 9 Apex - końcowa część owocu.



Należy zaznaczyć, że aktualnie istnieje ponad dwa tysiące odmian papryki. Każda z tych odmian różni się kształtem, barwą, wielkością, a także smakiem. Można wyróżnić następujące kolory papryk: czerwona, pomarańczowa, żółta, biała, fioletowa.



Ciekawą barwę ma odmiana „*Sweet chocolate*”, która ma brązowy kolor i zawiera bardzo dużo magnezu.



Historyczne podróże papryki po świecie

Papryka pochodzi z Ameryki Południowej. Uważa się, że 2500 lat p.n.e. paprykę zaczęli uprawiać Peruwiańczycy. Poprzez wyprawy Krzysztofa Kolumba, papryka została przywieziona do Europy. Początkowo papryka przywieziona z

Ameryki Południowej uprawiana była na Półwyspie Iberyjskim jako roślina ozdobna, później także wykorzystywano ją w kuchni. Aktualnie największe uprawy papryki w Europie notuje się w Hiszpanii, Grecji i na Węgrzech. Należy zaznaczyć, że Węgry uważane są za europejską stolicę papryki. Wynika to z faktu, że kraj ten posiada rodzime dania związane z tym warzywem jak i przyprawą, której dodają niemal do każdego posiłku. Na Węgrzech papryka często nazywana jest „czerwonym złotem”. Wynika to z faktu, że eksport papryki do innych krajów przynosi ogromne zyski na Węgrzech. Niektóre przysłowia węgierskie głoszą, że każda, że węgierska gospodyni dodaje paprykę do każdego przygotowywanego dania.



Uważa się, że istnieje także druga droga, która papryka mogła dotrzeć do Europy. Ta droga prowadziła z Indii za pośrednictwem Turków, do krajów bałkańskich i na Węgry. Należy zaznaczyć, że Indianie uważali paprykę za siedlisko boga ognia i spożywali ją w dużych ilościach.

Słodka czy ostra?

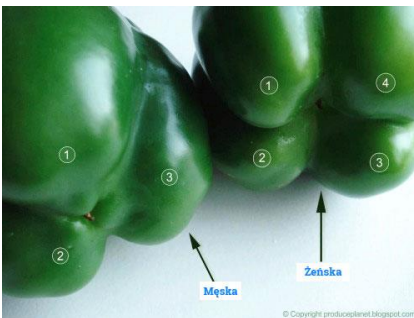
Jako przyprawy papryka słodka różni się od ostrej tym, że podczas mielenia pozbawiana jest ścian dzielących, części skórki i nasion, bowiem zawarta w nich kapsaicyna dodaje ostrości w smaku.

Olej z nasion papryki

Nasiona papryki zawierają sporą ilość oleju, który zachowuje jej barwniki oraz posiada właściwości lecznicze. Z nasion papryki robi się olej, który cechuje się wysoką zawartością prozdrowotnych kwasów tłuszczowych (wielonienasyconych kwasów tłuszczowych) i karotenoidów odpowiedzialnych za czerwony kolor tego oleju.

Czy papryka ma płeć?

Botanicy wyróżniają paprykę żeńską oraz paprykę męską, która znacząco różni się od siebie. Na przykład papryka męska bardziej nadaje się do gotowania lub duszenia, ponieważ zawiera znacznie mniej pestek niż papryka żeńska. Natomiast papryka żeńska jest o wiele bardziej słodka i lepiej nadaje się do sałatek.



Właściwości zdrowotne papryki

Właściwości zdrowotne papryki uzależnione są od jej koloru.

- Na przykład czerwona papryka zawiera bardzo dużo beta-karotenu, który w organizmie człowieka przekształcany jest do witaminy A. Dodatkowo zawiera bardzo dużo witaminy C, która wzmacnia odporność i pozytywnie wpływa na układ krwionośny.

- Zielona papryka jest najmniej kaloryczna ze wszystkich kolorowych odmian papryki. W związku z tym zalecana jest osobom z cukrzycą i na diecie odchudzającej. Zawiera najmniej cukrów prostych (węglowodanów prostych) ze wszystkich papryk.
- W zielonej papryce zawarty jest dużo kwasu foliowego oraz witaminy E.
- Papryka żółta i pomarańczowa zawierają bardzo dużo luteiny, która ma pozytywny wpływ na wzrok.
- Papryka niezależnie od jej koloru zawiera witamin z grupy B oraz dużo związków mineralnych (m.in. wapń, potas, żelazo, magnez, czy miedź).
- Witamina C zawarta w papryce jest odporna na rozkład podczas gotowania, pieczenia i suszenia.
- Papryka jest dobrym źródłem błonnika, który ma pozytywny wpływ na pracę jelit oraz spowalnia wchłanianie się cukrów i tłuszczów w przewodzie pokarmowym.

Papryka na Mistrzostwach świata

Maskotką Mistrzostw Świata w Piłce Nożnej w Meksyku w 1986 r. była papryczka Jalapeno (wymowa: <chalapenio>) w sombrero.

Jak pokroić paprykę



Na zakupach i w kuchni

Kupując paprykę należy zwrócić uwagę, aby była ona gładka i błyszcząca. W dotyku papryka powinna być twarda, nieuszkodzona i bez przebarwień (o jednolitej barwie). Paprykę należy przechowywać w temperaturze od 7 do 14 stopni Celsjusza. Wówczas długo zachowa świeżość, nawet do dwóch tygodni. W temperaturze pokojowej może być przechowywana ok. 2 dni (w zależności od stanu dojrzałości).

Warto podkreślić, że papryka jest używana właściwie w każdej kuchni świata, chociaż najwięcej papryki spożywają Węgrzy, Hiszpanie i Meksykanie. Papryka należy do warzyw, które można wszechstronnie wykorzystać w kuchni. Na przykład może być podawana na surowo wraz z sałatkami, jako dodatek do kanapek, a także na ciepło – gotowana,

pieczona, grillowana. W wielu krajach, w tym także w Polsce, paprykę można marynować np. w occie z dodatkiem cebuli i pieprzu. Papryka jest także składnikiem wielu sosów i gulaszu.

Papryka ma ta zaletę, że jako jedne z niewielu warzyw występuje w postaci sproszkowanej przyprawy. W zależności od odmiany może mieć słodki lub ostry smak.

Niektórzy producenci woskują paprykę przed sprzedażą. Zabieg woskowania polega na pokrywaniu powierzchni papryki powłokami jadalnymi naturalnego pochodzenia, których skład chemiczny jest możliwie jak najbardziej zbliżony do naturalnych wosków pokrywających owoce. Zabieg ten jest stosowany w celu ograniczenia zmniejszenia ubytku masy owoców, a także poprawę ich trwałości przechowalniczej oraz zmniejszenie strat wynikających z transportu, dystrybucji i sprzedaży. Należy pamiętać, że coraz częściej do woskowania warzyw i owoców używane są substancje pochodzenia zwierzęcego (Np. chitozan –nietoksyczny polimer otrzymany ze szkieletu zewnętrznego stawonogów, mięczaków, owadów). W związku z tym nie każdy owoc czy warzywo na polskim rynku można uznać za „wegańskie”.

Warzywa pokryte woskiem wyglądają jak wypolerowane i błyszczące. Jeśli papryka została woskowana przed sprzedażą należy ją delikatnie wyszorować szczotką z naturalnego włosa przez zjedzeniem.

Papryka jako przyprawa

W kuchni można wykorzystać mieloną słodką paprykę jako przyprawę do:

- potraw mięsnych,
- potraw z ryb,
- potraw z drobiu
- potraw z ryżu,
- sosów,
- twarogów,
- wędlin.

Istnieje kilka sposobów na suszenie papryki w domu i przechowywać ją przez następne miesiące. Latem paprykę można suszyć:

1. Na sznurku czy druciku. Jagody papryki należy nawlec na drucik lub sznurek a następnie powiesić w ciepłym i suchym miejscu. Suszenie trwa tak długo, aż woda wyparuje z miąższu papryki. Takie nawleczone na nitkę papryki mogą stanowić ciekawą dekorację w kuchni.



2. W piekarniku przez około 5 godzin w temperaturę ok 50 stopni.
3. W suszarce do warzyw/owoców.

Tradycyjne i regionalne potrawy z papryki w województwie mazowieckim

Papryka przytycka

Produkt tradycyjny został wpisany na listę produktów tradycyjnych w 2011 roku. Warto podkreślić, że uprawa papryki przytyckiej związana jest z gminą Przytyk. Na skutek dużej popularności hodowli papryki na terenach tej gminy, wraz z okolicznymi gminami: Potworów, Rusinów, Klwów, nazwane zostały „paprykowym zagłębem”. To

właśnie z tego obszaru pochodzi około 80% krajowej produkcji tego warzywa. Warto podkreślić, że tradycje hodowli papryki w regionie przytyckim podkreślają Ogólnopolskie Targi Papryki odbywające się rokrocznie organizowane od 1999 roku. Więcej informacji na temat papryki przytyckiej można znaleźć na stronie: www.minrol.gov.pl

II. Przepisy

- **Jajko sadzone w papryce**
- **Bruschetta z pomidorami i papryką**

1. Jajko sadzone w papryce

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: deseczka do krojenia, nóż, patelnia, łyżka, talerz

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 1- 2 os

Składniki:

- 1 jajko
- kawałek papryki
- sól, pieprz
- odrobina szczypiorku
- łyżeczka oleju do smażenia

Wykonanie:

Na patelnię nalewamy kilka łyżek oleju. Na rozgrzanej patelni kładziemy paprykowy krążek w który wbijamy jajko. Chwilę czekamy, aż jajko się zetnie a następnie przekładamy gotowe danie na talerz, solimy i pieprzymy do smaku, a następnie posypujemy odrobiną szczypiorku.

Przepis na podstawie: www.smaker.pl

2. Bruschetta z pomidorami i papryką

Potrzebne akcesoria kuchenne lub sprzęty: deseczka do krojenia, nóż, miseczka, łyżka, talerz

Czas przygotowania: 15 minut

Liczba porcji: 2-4 os.

Składniki:

- 1 mała czerwona cebula
- 2 pomidory
- 1 mała czerwona papryka
- 1 ząbek czosnku
- bagietka lub inne pieczywo, około 8-10 kromek
- oliwa
- kilka listków bazylii
- nać pietruszki

Wykonanie:

Pomidory filetujemy, cebulę i czosnek obieramy, wszystko kroimy w małą kosteczkę, zioła siekamy, całość mieszamy z oliwą, doprawiamy solą i pieprzem. Kromki chleba możemy natrzeć czosnkiem, podpiec, na każdej kromce układamy sałkę pomidorowo-paprykową.

Przepis na podstawie: www.smaker.pl

Źródła zdjęć:

www.chili-pepper.info

www.wikipedia.pl

www.amazon.com

www.produceplanet.blogspot.com

www.wszystkokuwni.pl

Źródła:

www.ogrodniczaobsesja.blogspot.com

www.pasjasmaku.pl

www.smakowity.pl

www.wszystkokuwni.pl