Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Verbraucherzentrale Südtirol

Zwölfmalgreiner Straße 2
39100 Bozen
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Was haben Peperoni und Peperoncini gemeinsam?

Mo, 16.09.2024 - 09:41

Paprikagewächse gelangten durch die Reisen von Christoph Kolumbus um 1500 nach Europa. Zuvor waren sie in Mittel- und Südamerika sowie im Süden der heutigen USA verbreitet und wurden von der indigenen Bevölkerung als Gemüse-, Arznei- und Gewürzpflanze genutzt.
Je nach Land und Sprache finden sich unterschiedliche Bezeichnungen für die Schoten. Die größeren, milden Früchte, welche als Gemüse verzehrt werden, sind im Italienischen und in Südtirol als Peperoni, die kleinen, scharfen Früchte, welche zum Würzen verwendet werden, als Peperoncini bekannt. International ist die Bezeichnung Chili für die kleinen scharfen Schoten gebräuchlich.
Botanisch gehen sowohl die milden als auch die scharfen Formen auf die Art Capsicum annuum, mit Ursprung im heutigen Mexiko, zurück. Anders als die Bezeichnung annuum (einjährig) vermuten lässt, wachsen Capsicum-Arten in den Tropen bzw. in wärmeren Klimazonen zu großen, robusten Sträuchern heran und werden über mehrere Jahre kultiviert. Die Früchte von Capsicum annuum waren ursprünglich scharf, die milderen Gemüseformen gingen durch Züchtung daraus hervor. Heute existiert eine große geschmackliche und optische Vielfalt, die Farbpalette der Schoten reicht von grün über gelb, orange und rot bis hin zu dunkelviolett.
Für den scharfen Geschmackseindruck ist das Alkaloid Capsaicin verantwortlich: je höher der Gehalt an Capsaicin ist, desto schärfer ist der Geschmack. Wobei Capsaicin genau genommen keine Geschmackswahrnehmung auslöst, sondern die Schmerz- und Wärmerezeptoren im Mund stimuliert. Am höchsten ist der Capsaicingehalt in den helleren Samenscheidewänden im Inneren der Früchte. Der Gehalt an Capsaicinoiden und somit der Schärfegrad lassen sich heute analytisch bestimmen. Darauf beruht die Einstufung verschiedener Paprikaschoten anhand der Scoville-Skala. Peperoni weisen eine Schärfe von 0 – 10 SHU (Scoville Heat Units, Scoville Hitzeeinheiten) auf. Das Pulver von getrockneten, gemahlenen Peperoncino-Schoten, beispielsweise der Sorte Cayenne, liegt bei 30.000 – 50.000 SHU, die aktuell schärfste Chilischote der Welt, die Sorte Carolina Reaper, bei 2,2 Millionen SHU, reines Capsaicin bei ca. 16 Millionen SHU.
Neben den scharfen Peperoncino-Schoten wird auch Paprikapulver aus so genannten Gewürzpaprika zum Würzen verwendet. Je nach Sorte und je nachdem, welche Teile der Frucht (die weißen Trennwände enthalten am meisten Capsaicin) verwendet werden, erhält man unterschiedliche Geschmacksrichtungen von scharf bis edelsüß.

„Neben ihrem mehr oder weniger scharfen Geschmack sind Peperoni und Peperoncini für ihren hohen Gehalt an Vitamin C bekannt“, weiß Silke Raffeiner, die Ernährungsfachfrau der Verbraucherzentrale Südtirol. Ausgereifte rote Peperoni enthalten rund 140 Milligramm Vitamin C pro 100 Gramm, das ist das Dreifache des Vitamin-C-Gehalts von Orangen (ca. 45 mg/ 100 g). Nicht zuletzt enthalten Paprikaschoten Flavonoide sowie Carotinoide, welche beide eine zellschützende Wirkung aufweisen.