

Moc polskiej papryki!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 06, wrzesień 2022 10:34

Joanna Gryboś-Chechelska

Odśloni: 956

Papryka to niekoronowana królowa lata. Warzywo o niezwykłych właściwościach prozdrowotnych i smakowych. Ciekawostką jest fakt, że zawiera ona ponad dwukrotnie więcej witaminy C niż cytryna. Czy jednak to wszystkie tajemnice, które skrywa to kolorowe, aromatyczne warzywo?

Zidentyfikowano kilka tysięcy odmian papryki na świecie

W samym europejskim katalogu gatunków i odmian uwzględniono ponad 2300 jej odmian. Różnią się one wielkością, kolorem, kształtem, ostrością, soczystością czy grubością miąższu. Przyjrzyjmy się kilku najciekawszym odmianom papryki uprawianym na południu Mazowsza.

Papryka słodka

Papryka słodka jest jedyną, która jest łagodna w smaku, ponieważ nie zawiera kapsaicyny. Substancja ta odpowiedzialna jest za ostry, piekący posmak. Im jest jej więcej, tym dana odmiana ostrzejsza. Występuje w trzech kolorach: czerwonym, zielonym i żółtym.

Papryka habanero

Jest niewielką ostrą papryczką o czerwonej skórce. Ze względu na swoją pikantność wykorzystuje się jej owoce głównie jako dodatek do zup, sosów, sals czy sałatek i marynat. Wykorzystać można ją jako składnik pikantnych dań meksykańskich, steków czy marynowania.

Jalapeño

To nieduża, bardzo ostra, najczęściej zielona papryka. Charakterystyczny kwaskowaty posmak i wyraźna ostrość sprawiają, że jest doskonałym dodatkiem do sosów, drobiu, serów, zup czy przetworów np. pikli warzywnych.

Papryka Ramiro

Jej owoce są podłużne, czerwone, słodkie i chrupiące. Smak, podobnie jak konsystencja bardzo delikatne, dlatego odmianę Ramiro najlepiej chrupać na surowo lub w sałatkach wielowarzywnych.

Papryka typu snack

To wyjątkowo słodkie, chrupiące i aromatyczne małe papryczki np. Sweet Bite, czy pimientos de Padrón. Odmiany produkowane w Polsce mają łagodny smak. Są pyszne, smażone jako dodatek do sałatek i idealne na zdrową przekąskę.

Pomysły na paprykę w menu

Papryka marynowana to bezapelacyjny hit przetworów paprykowych. Do jej przygotowania można użyć słodkiej papryki czerwonej, zielonej, żółtej opcjonalnie z dodatkiem odmian ostrych. Wystarczy woda, ocet, cukier, sól, ziele angielskie, liść laurowy kilka ząbków czosnku w odpowiednich proporcjach i zalewa gotowa. Pyszny domowy pikantny dodatek do dań obiadowych.

Papryka suszona i wędzona. Domowa aromatyczna przyprawa gotowa w jedno popołudnie? Nic

Moc polskiej papryki!

Kategoria: Styl życia

Opublikowano: wtorek, 06, wrzesień 2022 10:34

Joanna Gryboś-Chechelska

Odsłony: 956

proszczego! Paprykę umyj, usuń gniazda nasienne, a miąższ pokrój w cienkie paski. Wysusz w suszarce do grzybów lub piekarniku aż stanie się chrupka. Powstały susz sproszkuj w blenderze i przełóż do słoików. Szczelnie zamknięta zachowa świeżość i aromat przez kilka miesięcy.

Wekowana sałatka wielowarzywna z papryką. Sierpniowe warzywa (marchew, cebulę, paprykę, cukinię i czosnek) należy pokroić w drobne paski lub zetrzeć na tarce o dużych oczkach. Ułożyć w słoikach, zalać zalewą jak do marynowania. Całość zapasteryzować. Prawidłowo przygotowana i przechowywana zachowa chrupkość, kolor, smak i aromat aż do wiosny.

Pasta z pieczonej papryki. To doskonała baza do sosów, dodatek do mięs czy makaronów, a także na kanapki. Wystarczy płyty papryki upiec, zdjąć skórę, doprawić czosnkiem, ziołami oraz oliwą i zmiksować. Zapasteryzowana będzie gotowa do przygotowania szybkiego obiadu.

Dżem paprykowy. Dość nietypowa forma podania papryki, jednakże bardzo smaczna. W zależności od przepisu do przygotowania tego specjału potrzeba 1 kg czerwonej papryki słodkiej i blisko 0,5 kg cukru, niespełna szklanki octu, nieco soli i pół ostrej papryczki. Przygotowanie zajmuje kilka godzin, ale efekt jest wart zachodu.

Korzystajmy z bogactwa gatunków krajowej papryki. Jedzmy ją na surowo, a zakupiony nadmiar wykorzystajmy do przygotowania pysznych domowych przetworów.

Źródło: pap-mediaroom