

## Wissenswertes über Paprika



DEUTSCH-TO-GO.DE

Botanisch gesehen ist die Paprika kein Gemüse, sondern Obst. Das liegt daran, dass sie aus der Blüte der Pflanze entsteht und Samen enthält – dieses Kriterium unterscheidet Obst von Gemüse.

Paprikas gehören zur gleichen Familie wie Chilis, sind aber in der Regel mild und süß.

Die verschiedenen Farben der Paprika zeigen ihren Reifegrad an: Die grüne Paprika ist unreif und wird im Prozess der Reife zunächst gelb oder orange und schließlich rot. Die grüne Variante ist deshalb leicht bitter im Geschmack.

Paprikas sind kälteempfindlich, daher sollte man sie am besten nicht im Kühlschrank aufbewahren, sondern an einem dunklen, kühleren Ort in der Küche.

Die meisten Paprikas, die man in Deutschland kaufen kann, kommen aus Spanien und den Niederlanden.

Von März bis Oktober gibt es auch eine geringe Produktion in Deutschland.

Paprikas sind sehr gesund: In ihnen steckt mehr Vitamin C als in Orangen. Dabei haben sie kaum Kalorien; je nach Reifegrad bringen es 100 Gramm Paprika gerade einmal auf 19 bis 38 Kilokalorien.

(162 Wörter)

*(Christiane Sturz für [www.deutsch-to-go.de](http://www.deutsch-to-go.de) – zusammengefasst aus folgenden Quellen:*

*<https://www.gesundheit.de/ernaehrung/lebensmittel/gemuese/paprika-id213190/> – <https://chatgpt.com/>*

*(Prompt: Fakten über Paprika – leichte Sprache) – Instagram-Beitrag der Bundesvereinigung der Deutschen*

*Ernährungsindustrie: @whatthefood\_germany, [https://www.instagram.com/p/DA3ipKQMGDn/?img\\_index=5](https://www.instagram.com/p/DA3ipKQMGDn/?img_index=5) – Seitenaufrufe 12102024)*