

PAPRYKA - witaminowa rekordzistka. Który kolor najlepszy?



Papryka zmniejsza apetyt, przyspiesza spalanie tłuszczu. Odmładza, poprawia nastrój. Różni się właściwościami w zależności od koloru. Każda jest jednak zdrowa. Postaw na paprykę, niekoniecznie w proszku.

Warzywo, które kusi swoim smakiem, zdobi potrawy, wzmacnia siły witalne oraz poprawia libido. Papryka to nie tylko przyprawa, ale także afrodyzjak. Kaloryczność 100 g papryki czerwonej wynosi około 40 kalorii, podobnie jak zielonej, a żółtej - 20 kalorii.

Papryka ma tyle witaminy C, że słynna cytryna nawet się z nią mierzyć nie może. Co więcej, podczas obróbki termicznej traci jej mniej, niż inne warzywa czy owoce, gdyż szybko osiąga miękkość, więc "męczymy" ją krócej. Mitem jest jednak opinia, że tylko papryka wcale nie traci swoich właściwości podczas gotowania czy pieczenia. Straty są jednak niewielkie.

C to nie wszystko

W każdej świeżej papryce jest sporo witamin z grupy B i witaminy C oraz związków mineralnych: wapnia, potasu, żelaza czy magnezu. Zatem warzywo to wpływa pozytywnie na nasze ogólne samopoczucie, kondycję układu nerwowego, a nawet kości i mięśni. Reguluje ciśnienie krwi, chroni przy tym przed przedwczesnym zwapnieniem naczyń krwionośnych. Ponieważ ma też sporo błonnika (ok. 2 g w 100 g), sprząta w jelitach i ułatwia pracę układu pokarmowego. Działa moczopędnie, chociaż niezbyt mocno, co przyspiesza dodatkowo proces oczyszczania organizmu.

Papryka: kolor ma znaczenie

Papryka czerwona troszczy się o wzrok i skórę. Dostarczy mnóstwo beta-karotenu, czyli prowitaminy A. Już 100 g papryki powinno zaspokoić ok. 70% zapotrzebowania człowieka na wit. A. Zapewni nam więc piękną cerę, o zdrowym odcieniu. Wsparta przez wit. C (też w czerwonej papryce jest zwykle najwięcej) zwolni proces powstawania zmarszczek. Ponieważ zawiera również rutynę, jest nieoceniona, gdy masz kruche naczynka krwionośne.

Papryka zielona obfituje w kwas foliowy (jeden strąk pokrywa ok. 25% dziennego zapotrzebowania

na tę witaminę), zatem polecana jest głównie kobietom planującym dziecko i ciężarnym (ze względu na wpływ kwasu foliowego na rozwój cewy nerwowej u płodu), ale także wszystkim tym, którym zależy na dobrym nastroju oraz poprawie parametrów krwi (wpływa bowiem pozytywnie na układ nerwowy i działa krwiotwórczo). Papryka zielona, podobnie jak pomidory, jest także dobrym źródłem witaminy E, zwanej witaminą młodości i seksapilu.

Papryka żółta także dostarczy witaminę E, jednak kochamy ją nie za to przede wszystkim. Jest ceniona jako źródło luteiny i zeaksantyny (przeciwutleniacz, należący do barwników karetonoidów), które potrafią unieszkodliwić wolne rodniki w siatkówce oka, a nam zapewnić dobre widzenie.

Smak też ma znaczenie. Ostre papryki są polecane przede wszystkim tym, którzy się odchudzają, gdyż hamują łaknienie. Powinna być stałym składnikiem diety odchudzającej dla mężczyzny.

Jalapeno, chili cz habanero zawierają alkaloid kapsaicynę. Kiedyś uważano, że może mieć ona znaczący wpływ na łaknienie, a także tempo spalania kalorii, dopiero w ilościach nieznosnych dla ludzkiego podniebienia. Amerykańskie badania dowiodły jednak, że nawet niewielka ilość kapsaicyny może pomóc w odchudzaniu

Komu nie służy?

Paprykę z diety powinny wyłączyć osoby, którym dokucza reumatyzm (warzywa psiankowate, do których należy min. papryka nie pomagają na stawy) oraz te z chorobami jelit i żołądka.

Kanapkowa pasta z papryki



Składniki:

- 3 małe cebulki,
- 3-4 ząbki czosnku,
- 1 duża papryka czerwona,
- 6 kawałków suszonych pomidorów,
- zioła i przyprawy: natka pietruszki (dużo!), 6 listków świeżej bazylii, wybrane (czyt. ulubione zioła lub mieszanka ziół), sól himalajska lub morską,
- oliwa z oliwek (dużo!)

Przygotowanie:

Z papryki usuwamy gniazdo nasienne, kroimy ją (na 4-6 części). Cebulę obieramy i kroimy w ćwiartki. Czosnek obieramy. Wszystkie warzywa układamy na papierze do pieczenia. Pieczemy w temperaturze 150-180 stopni przez jakieś 20-30 minut. Ważne, żeby się delikatnie podpiekły, ale nie spaliły.

Warzywa, suszone pomidory, zioła i przyprawy oraz oliwę blendujemy. Ile oliwy? Tyle ile chcecie! :-)) Wszystko zależy od tego, jaki poziom płynności ma mieć Wasza pasta

Hummus z pieczoną papryką



Składniki:

- 1 szklanka ciecierzycy (po ugotowaniu ok. 2-2,5 szklanki),
- 2 papryki czerwone,
- sok wyciśnięty z połowy cytryny,
- 3 ząbki czosnku,
- 2 łyżki tahiny/ tahini/ pasty sezamowej (czystej bez żadnych dodatków),
- sól himalajska lub morską i zioła (wybrane; ja zastosowałam „posypkę do kanapek”, w której znalazły się min.: pietruszka, koperek, czosnek niedźwiedzi, owoce rokitnika, pokrzywa itp.),
- odrobina syropu klonowego,
- woda wymieszana z niewielką ilością oliwy (razem ok. 0,5 szklanki)

Przygotowanie:

Ciecierzycę moczymy najlepiej przez całą noc. Wodę odlewamy, przepłukujemy ziarno i gotujemy do miękkości.

Z papryki usuwamy gniazdo nasienne, kroimy i pieczemy w piekarniku przez ok. 45 min. w temp. ok. 150 stopni. Studzimy.

Przystępujemy do blendowania/ miksowania. Zaczynamy od tych bardziej płynnych i miękkich składników. Chodzi zatem o wszystko oprócz cieciorke. Kiedy stworzymy już ten jakże aromatyczny sos dodajemy stopniowo cieciorke. 0,5 szklanki, a następnie miksujemy, a później kolejne pół szklanki. Stopniowo: od najniższych do nieco większych obrotów. Staramy się zmiksować wszystko na gładką masę, a więc jeśli nie mamy ekstra maszyny to może to potrwać kilka dobrych minut.

Podajemy z chlebem, surowymi warzywami (np. słupki marchewki, selera, pietruszki), bądź jako dodatek do krakersów, czy innych słonych wypieków.



Leczo z papryką

Składniki:

- 1 szklanka suchej ciecierzycy,
- 2 cebule,
- 1 bakłażan (mój ważył ponad pół kg),
- 1 cukinia (równie ciężka, co bakłażan; sprawdź moje pozostałe [przepisy z cukinią](#)),
- 2 czerwone papryki,
- 3 pomidory,
- 6 małych ząbków czosnku,
- zioła i przyprawy: domowa kostka warzywna lub susz warzywny, majeranek, przyprawa z suszonymi pomidorami, czerwona czubrzyca, papryka (wędzona – byłoby idealnie), natka pietruszki, sól,
- oliwa z oliwek

Przygotowanie:

Ciecierzycę namoczyć przez noc i ugotować do miękkości.

Cebule obrać, pokroić i poddusić na odrobinie oliwy wymieszanej z wodą.

Pokroić w kostkę **bakłażana**, dorzucić go do cebuli i posolić. Dusić.

Zalać wrzątkiem **pomidory**. Po kilku minutach schłodzić i obrać.

Pokroić w kostkę **pomidory, paprykę i cukinię**. Dorzucić do cebuli i bakłażana. Dorzucić zioła i przyprawy, a następnie przemieszać i dusić dalej do miękkości.

Obrać i zgnieść **czosnek**, dodać do warzyw razem z ugotowaną **ciecierzyką** i dusić jeszcze chwilę.

Na koniec dodać drobno posiekaną **natkę pietruszki**

Papryka faszerowana mielonym mięsem i ryżem



Składniki

- 4 papryki
- 350 g mielonego mięsa
- 2 łyżki oliwy
- 1 cebula
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki
- 100 g (1 woreczek) ryżu
- 1 jajko
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego
- 100 g żółtego sera
- 1 pomidor

Przyprawy

- 1/2 łyżeczki tymianku
- po 1 łyżeczce słodkiej papryki i kurkumy
- 2 łyżeczki oregano

Przygotowanie

- Ryż ugotować do miękkości w osolonej wodzie, ok. 10 - 15 minut lub zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
- Na patelni na oliwie zeszklić pokrojoną cebulę, dodać starty czosnek, po chwili włożyć zmielone mięso i dokładnie obsmażyć. Jeśli mielimy sami mięso najlepiej zmielić je od razu z surową cebulą, natką i czosnkiem, całość wyłożyć na patelnię i dokładnie obsmażyć.
- Mięso doprawić solą (ok. 2/3 łyżeczki), pieprzem, dodać przyprawy: tymianek, czerwoną paprykę i kurkumę oraz połowę suszonego oregano. Dodać koncentrat pomidorowy oraz natkę, smażyć przez ok. 2 minuty.
- Dodać odcedzony ryż, wymieszać i podgrzewać przez ok. minutę. Odstawić z ognia. Po lekkim przestudzeniu dodać jajko i wymieszać.
- Piekarnik nagrzać do **200 stopni C**. Papryki przekroić na połówki (postawić pionowo na desce i przekroić pionowo). Usunąć nasiona. Wnętrze doprawić solą, pieprzem, skropić oliwą i ułożyć w naczyniu żaroodpornym.
- Wypełnić farszem, na wierzchu położyć plasterki pomidora, doprawić solą i resztą suszonego oregano. Wstawić do piekarnika, do naczynia wlać ok. 1/2 szklanki wody i piec przez **35 minut**.
- Na każdej papryce położyć plasterki sera lub starty ser i zapiekać jeszcze przez **ok. 5 - 10 minut**, aż ser będzie roztopiony lub również zrumieniony.

ZUPA KREM Z PAPRYKI



4 czerwone papryki

- 1 cebula
- 4 ząbki czosnku
- 1 łyżka masła
- 750ml wywaru mięsnego lub warzywnego
- 100ml słodkiej śmietany 30%
- sól, pieprz

Sposób przygotowania:

1. Paprykę oczyścić, umyć i pokroić w kostkę.
2. Cebulę obrać i pokroić w kostkę.
3. Czosnek obrać i poszatkować drobno.
4. Masło roztopić w dużym garnku. Dodać paprykę, cebulę i czosnek i smażyć ok. 10 minut, aż warzywa będą miękkie.
5. Dodać wywar i gotować 30 minut, pod przykryciem, na małym ogniu.
6. Po tym czasie zupę zmiksować blenderem na krem.
7. Zupę przetrzeć przez sitko i z powrotem przelać do garnka. Dodać śmietanę, doprawić solą i pieprzem i gotować jeszcze 5 minut.