



Paprika

Capsicum annuum, *Capsicum* sp.
Milder Gewürzpaprika, Gemüsepaprika, Peperoni, Peperoncini
(Fam. Solanaceae, Nachtschattengewächse)

KRÄUTERBESCHREIBUNG

Capsicum annuum ist einjährig (im Gewächshaus auch mehrjährig) und bildet 50-100 cm hohe krautige Büsche mit lanzettlichen Blättern an kantigen und oberwärts verzweigten, kahlen Stengeln. An den Verzweigungsstellen hängen einzeln und langgestielt kleine weiße bis gelblichweiße Blüten. Bei der in ihrer Gestalt und Größe variablen Beerenfrucht (unkorrekt: „Paprika-Schote“) bleibt der Kelch erhalten, während sich die Fruchtwand verdickt und in der Reife grün, gelb, rot oder braun bis schwarzviolett färbt.

Kreuzt man Wildform (längliche Gewürzpaprika *C. annuum* var. *aviculare*) mit großfruchtender Kulturform (Gemüsepaprika *C. annuum* var. *annuum*), werden in den Folgegenerationen fast alle bekannten Paprika-Fruchtformen ausgebildet.

Die Namen „Paprika“ und „Chili“ werden umgangssprachlich synonym verwendet: Besonders Chili (*C. frutescens*) wird oft als Paprika bezeichnet und beim Paprika (*C. annuum*) gibt es auch einige sehr scharfe Sorten (z. B. Jalapeño), die von ihrer Wirkung her dem Chili zuzurechnen sind. Ein einfaches Unterscheidungsmerkmal sind die bei *C. frutescens* aufrecht stehenden und bei *C. annuum* herabhängenden Blüten und Früchte.

Verwandte Kräuter

Die Gattung *Capsicum* umfaßt rund 30 taxonomisch schwer zu gliedernde Arten. Als Ursprungsart sämtlicher Paprikas und Chilis gilt *Capsicum tepin* (mit erbsengroßen Früchten, in Mittel- und Südamerika). Durch die weltweite Kultivierung entstanden zahlreiche Fruchtformen, die sich in Form (länglich bis kompakt), Geschmack (mehr oder weniger scharf) und Farbe (unreif sind alle grün) unterscheiden. Stammpflanzen für Drogen sind *C. frutescens* (siehe unter „Chili“) und *C. annuum*.

Zur Fam. der Nachtschattengewächse gehören Nutzpflanzen wie z. B. Kartoffel (*Solanum tuberosum*) und Tomate (*Lycopersicon esculentum*), Zierpflanzen wie z. B. Stechapfel (*Datura* sp.) und Engelstrompete (*Brugmansia* sp.) sowie weitere Gift- und Heilpflanzen, z. B. Tollkirsche (*Atropa belladonna*) und Bilsenkraut (*Hyoscyamus niger*).

VORKOMMEN

Herkunft und Verbreitung

Das ursprüngliche Verbreitungsgebiet von *C. annuum* reicht vom Süden Nordamerikas bis zum nördlichen Südamerika.

Gewürzpaprika gelangte um 1748 erstmals nach Südtirol und diente ursprünglich als Pfefferersatz. Bei „Ungarischem Paprika“ handelte es sich zunächst um Chili (*C. frutescens*), später dann auch um den milderen Gewürzpaprika (*C. annuum*).

Standort

Paprika ist entsprechend seiner mittelamerikanischen Herkunft vor allem wärmeliebend. Er verlangt aber auch ausreichende Feuchtigkeit und hat ein hohes Lichtbedürfnis. Bevorzugt werden mittelschwere und humose Böden ohne Staunässe; nährstoffarme Erde bringt einen geringeren Ertrag.

Kultivierung

Paprika (*C. annuum*, milder Paprika, Gewürzpaprika und Gemüsepaprika) wird heute in vielen europäischen Ländern und rund um den Erdball als Gemüsepflanze angebaut und gegessen. Er stammt überwiegend aus Kulturen in subtropischen und warmen Zonen. Hauptanbaugebiete sind Brasilien, die USA (Kalifornien, New Mexico), Südafrika und

Israel; in Europa Ungarn, Spanien, Italien, die Balkanländer und die Türkei. Die europäischen Hauptanbaugebiete von Chili (*C. frutescens*) befinden sich in Südfrankreich.

Im Inneren der „Paprikaschoten“ kommt es leicht zu Schimmelbildung. Werden solche Produkte weiterverarbeitet, können sie mit hochgiftigen Schimmelpilzgiften (Mykotoxinen) belastet sein. Um dieses Risiko zu mindern, haben viele Gewürzfirmen eigene Paprikaplantagen erworben.

Das Klima Mitteleuropas ist für Paprika zu kalt. Hier werden die frostempfindlichen Pflanzen im Treibhaus vorgezogen und erst im Frühsommer in das Freiland eingesetzt.

Vor der Gewürzherstellung sind die reifen Früchte in der Sonne oder mit Warmluft zu trocknen. Scheidewände und Samen – sie enthalten die Scharfstoffe – werden entfernt und getrennt vom Fruchtfleisch gemahlen. Dem gewünschten Schärfegrad entsprechend fügt man sie dann wieder hinzu.

BRAUCHTUM

Capsicum-Arten (Chili und Paprika) werden im tropischen Amerika schon seit Jahrtausenden angebaut. Aus Peru sind 9.000 Jahre alte botanische Funde und Darstellungen auf Tongefäßen bekannt, die auch auf magische Bedeutungen hinweisen. In Mexiko fand man die Samen in 7.000 Jahre alten Siedlungsresten. Bei den Inkas, Mayas und Azteken wurden die Pflanzen für die Zubereitung von Speisen und bei religiösen Zeremonien, u. a. für Räuchermischungen verwendet. Zeitweise dienten sie sogar als Zahlungsmittel.



WISSENSWERTES

Der Name „*Capsicum*“ könnte sich von lat. „capsa“ = Kapsel oder von griech. „kaptein“ (gierig essen) herleiten; „Paprika“ soll aus den Balkansprachen für das Wort „Pfeffer“ (u. a. papar, Piperka, Peprika) entstanden sein.

EIGENSCHAFTEN

WESENTLICHE INHALTSSTOFFE, WIRKUNG

Paprika enthält im Vergleich zu Chili nur geringe Mengen Scharfstoffe (Capsaicin und weitere Capsaicinoide, z. B. 0,2-0,5 % in Gewürzpaprika); Gemüsepaprika ist frei von Scharfstoffen. Weitere wichtige Inhaltsstoffe sind Carotinoide (über 30 verschiedene, z. B. rund 35 % Capsanthin), Flavonoide, etwas Ätherisches Öl (0,1 %) und ein bemerkenswert hoher Gehalt an Vitamin C.



Scharfstoffe in der Paprika steigern lokal die Durchblutung, hemmen Entzündungen, lindern Schmerzen und Juckreiz. Geringe Mengen des enthaltenen Capsaicin fördern die Speichel- und Magensaftsekretion sowie die Magen- und Darmperistaltik (hemmende Wirkung bei größerer Menge: siehe unter „Chili“).

Warnhinweise



Keine Anwendung bei Überempfindlichkeit (Allergie) gegen Paprika. In seltenen Fällen kommt es zu einer Hautveränderung wie durch Brennessel.



ANWENDUNG

Anwendungsgebiet

Arzneidroge: **Capsici fructus** (capsaicinarme Paprika-Arten).

Die capsaicinarmen (wenig scharfen) *Capsicum*-Arten nimmt man innerlich bei Verdauungsstörungen und Magen-/Darmleiden, bei verschiedenen Entzündungen sowie als entwässerndes und die Herz- und Kreislauffunktion unterstützendes Mittel.



Anwendungsart

Verwendet werden die frischen oder getrockneten Früchte. Da Belege für eine Wirksamkeit fehlen, wird eine therapeutische Anwendung nicht befürwortet. Dies bezieht sich aber nur auf Arzneidrogen, nicht jedoch auf eine Verwendung von Paprika als Gewürz oder Gemüse.

In der **Homöopathie** wird nur der Einjährige Paprika (*C. annuum*) verwendet (früher auch Cayennepfeffer, *C. frutescens*), z. B. bei Magenschleimhaut- und Mittelohrentzündung, zur Stärkung und Kräftigung sowie bei Gliederschmerzen, Sodbrennen und Rheuma.

PRODUKTE

Tee

Rezept für **Paprikatee** (wohlschmeckend, aber kein Heilmittel): Einen Teelöffel schwarzen Tee und einen gestrichenen Teelöffel Delikatesspaprika (Schärfe 0) vermischen und mit 250 ml Wasser überbrühen; 5 Min. ziehen lassen, durch ein Sieb gießen, den Saft einer halben Zitrone hinzugeben und mit Kandiszucker süßen.

Speisen

Ein beliebtes Gewürz ist **Roter Paprika** (gemahlen; mild mit leicht bitterem Nachgeschmack). Man verwendet ihn in Spanien zum Füllen von grünen Oliven. **Delikatesspaprika** (Schärfe 0) eignet sich für Speisen, die eine kräftige Rotfärbung bekommen sollen (zum Färben von Tomatenmark und -ketchup). Rosenpaprika wird durch Vermahlen von Paprikafrüchten hergestellt, ist etwa so scharf wie Pfeffer und wird oft mit diesem gemeinsam verwendet. In der Küche am vielfältigsten einsetzbar ist **Edelsüßer Paprika**, z.B. für ungarische und österreichische Fleischgerichte, Suppen, Saucen, Eintöpfe, Nudel-, Fleisch-, Fisch- und Geflügelgerichte und in der Lebensmittelindustrie z. B. in Wurstwaren, Fertigsuppen und für Snackartikel (Paprikachips). **Gemüsepaprika** hat wenig Nährwert, aber viele Vitamine. Den etwas schärferen Paprika und den scharfen Chili schätzt man vor allem zu Reis-, Mais- und Bohnengerichten, besonders in den Ländern Lateinamerikas und der Karibik, in Afrika, Indien und im Nahen Osten.

Kosmetik

Paprika ist als Zusatzstoff in einigen Haarwässern enthalten.

[→ nach oben](#)

[→ zurück zur Übersicht](#)



Zitierweise:

Pelz, Gerhard Rudi & Birgitt Kraft (2025): Paprika (*Capsicum annuum*, *Capsicum sp.*) – in: Kräuter-ABC, Website der Stiftung zur internationalen Erhaltung der Pflanzenvielfalt in CH-Brunnen: www.kraeuterabc.de (abgerufen am).

BILDNACHWEISE UND ZITIERTE LITERATUR

Bildnachweise

Alle Fotos:

© Dr. Gerhard Rudi Pelz, Petersberg

Zitierte Literatur

→ Standardwerke, Lehrbücher und weiterführende Literatur finden Sie im Literaturverzeichnis (home-Seite oder (<http://www.kraeuterabc.de/literatur/>)