



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



SAJTÓKÖZLEMÉNY 2023. július 31.

Ha unod a lecsót, inkább grillezd a paprikát!

Sütve, főzve, töltve, örölve fűszernek... A paprika a magyar konyha alapvető és elengedhetetlen alapanyaga a levestől a főételen át a savanyúsáig. A szezon beköszöntével még inkább előtérbe kerülnek a paprikából készült fogások és köztük a nagy kedvenc, a lecsó is. Holott az étkezési paprika a grill szezonban is remekül megállja a helyét, érdemes grillezve is megkóstolni. Az Európai Friss Csapat nyári sajtóworkshopján Bernáth József séf nemcsak a paprika grillezésével kapcsolatban adott praktikus tippeket, hanem egy könnyű nyári receptet is bemutatott. Kozák Luca a program sportoló nagykövete pedig követte a paprika útját a fóliasátortól egészen a boltokig.

Bár sokan nem tudják, de a paprika a burgonyafélék családjába tartozik. Itthon az 1600-as évek elején említik először törökbors néven, amit borspótló fűszerként használtak. Az étkezési paprika a XVIII. században a törökök elől menekülő bolgárok közvetítésével érkezett hazánkba. A Szentés és környékére letelepedett bolgárok később a magyarokkal



együtt létrehoztak egy új zöldségkertészeti rendszert, az ún. bolgárkertészetet, amelynek legnagyobb eredménye a hazai étkezési paprika nemesítése és termesztése lett.

A paprikatermesztés a mai napig jelentős Magyarországon, a legnagyobb felületen termesztett zöldségfélénk, különösen Szentés környékén. Kozák Luca az Európai Friss Csapat sportoló nagykövete is ellátogatott ide, hogy az egyik legnagyobb hazai paprikatermelőket összefogó szövetségelnél, a Délkertésznél megismerkedjen az étkezési paprika útjával a termelőtől a boltokba szállításig és bemutassa a lenépszerűbb típusokat, fajtákat is.

A lenépszerűbb fajtakörök

Étkezési paprikából számos típus létezik, amelyek különböző tulajdonságúak lehetnek: vastag vagy vékony húsú, csípős vagy édes, fehér, zöld vagy színesre érő. Azt, hogy éppen melyiket választjuk, attól is függ, mit készítünk belőle. A legnépszerűbb paprikatípusok itthon a fehér TV-, a kápia-, és a hegyes erős paprika.

TV paprika

A TV paprikának semmi köze nincs a tévéhez, a neve a "tölteni való" kifejezés rövidítése. Ez az elnevezés utal a fehér étkezési paprika egyik lehetséges felhasználási módjára – gondoljunk csak a darált húsos töltött paprikára –, de általában ezt fogyasztjuk nyersen a szendvicsek mellé, ez kerül a pörköltbe, a lecsóba, de készülhet belőle savanyított, káposztával töltött változat is. A TV paprikát mindenki ismeri!

Kápia paprika

A kápia a legjobb választás, ha grillezni szeretnénk a paprikát! A sültpaprika készítésének nagy hagyománya van a mediterrán, és a balkáni országokban, így számos más módon is felhasználható: paprikakrémekhez, sült paprikás ételekhez, salátákhoz. Grillezés, sütés közben a benne található cukor karamellizálódik, ettől lesz igazán különleges az ízvilága.



Kosszarvú

A kosszarvú paprika sok évtizede bevált, a bolgárkertészek és a hazai nemesítés munkájának köszönhetően népszerű, elsősorban friss fogyasztásra termesztett paprika. Elsősorban azok körében kedvelt típus, akik nem szeretik a csípős ízt, de ízvilágában kedvelik a hegyes erős paprikát. Hideg ételek mellett kiváló savanyúságok készítésére, mivel ropogósan ízes állaga megmarad savanyításkor is. Piaci jelentősége lecsökkent az elmúlt években, ezért ma leginkább házi kertekben, és néhány termelőnél fellelhető.

Hegyes erős

Aki szereti a csípős ízt, bármihez fogyaszthatja. Habár a világon termesztett csípős paprikák között kevésbé csípősnek számít, mégis nemzetközileg is elismert a magyar hegyes erős paprika, hiszen kevés nemzet fogyasztja nyersen a csípős paprikát. Hacsak az íze miatt ennénk, és nem igazán bírjuk az erőset, érdemes kivágni az ereket és elkerülni a magokat, mivel ezek tartalmazzák legnagyobb mennyiségben a csípős ízt adó kapszaicin vegyületet! Miért esszük mégis, ha csíp? A válasz egyszerű: az agyunk a csípős íz elleni védekezéshez endorfint, vagyis boldogság hormont termel, ezért érezzük jól magunkat tőle. Alapszabály, hogy ha erős paprikával dolgozunk, mindig alaposan mossunk kezet, és soha nem nyúljunk a szemünkbe.

A paprika grillezés tudománya Bernáth Józseftől

A finom fogások elkészítése már az alapanyagok kiválasztásával, helyes tárolásával és szakszerű előkészítésével kezdődik. Amikor paprikát vásárolunk, ügyelni kell rá, hogy a héja fényes és sima legyen, ne legyenek rajta puhább foltok, esetleg látható hibák. Ha a paprika egyébként ép, csak ráncosabb a felülete, akkor még használható, csak ne tartogassuk sokáig, mielőbb készítsük el. A paprika tárolása nem kíván extra dolgokat: száraz, hűvös helyen tartsuk és mosás nélkül tegyük el, mert a nedvességtől könnyebben megromlik.



A paprika grillezés előkészületeihez Bernáth József séf, az Európai Friss Csapat gasztro nagykövete sajtóworkshopon adott jó tanácsokat.

„A legfontosabb, hogy időben melegítsük elő a grillt, mert a zöldségek így pirulnak meg rajta tökéletesen. A paprikát mindig mossuk meg, csöpögtessük le, és töröljük szárazra, ami szintén a pirulás miatt fontos” – hívta fel a figyelmet a séf.

A séf a Szentesen rendezett workshopon zöldségnyársat készített. Ehhez a paprikát fel kellett darabolni. Ezzel kapcsolatban Bernáth József megjegyezte, ahelyett, hogy kitörnénk a csumát inkább felülről kivágva távolítsuk el a magokat, illetve az ereket pedig a darabolás előtt javasolt kiszedni. A grillezett zöldségekre, így a paprikára is igaz, hogy mindenképpen meg kell kenni olívaolajjal, tehetünk mellé zöldfűszereket is, például a kakukkfű jól passzol hozzá. Sót és borsot csak a végén tegyünk rá.

„A grillpaprikát egyszerű elkészíteni és isteni finom! Mindegyik fajta alkalmas a grillezésre és a gasztronómiai felhasználásra. Aki esetleg nem „darabban” szeretné fogyasztani, annak javasolom, hogy bátran készítsen belőle krémet: a kápia paprikából például szuper paprikakrém készíthető.” – tette hozzá a séf.

Grillezés közben a paprika is megkapja azt az igazi, mással nehezen pótolható különleges zamatot, füstös ízvilágot, ami csakis a grillfogásokat jellemzi. Ha nincs grillünk, szerencsére akkor sem kell lemondanunk erről a szezonális finomságról, mert sütőben grill funkcióval és serpenyőben is elkészíthető. Ne ijedjünk meg akkor sem, ha kicsit több paprikát sütöttünk meg és maradt belőle, mert így is sokféleképpen felhasználhatjuk. Lehet belőle mártogatós, szendvicsfeltét, sőt savanyúság is, amivel tére is átmenthetjük a nyári grillezés, a grillpaprika ízeit.

Szóval, tombol a paprikaszezon, kóstoljunk új ízeket és készítsünk a lecsó mellett más nyári fogásokat is a friss hazai paprikából!



Ennek a promóciós kampánynak a tartalma csakis a szerző álláspontját tükrözi, és kizárólag ő tartozik érte felelősséggel. Az Európai Bizottság és az Európai Kutatási Végrehajtó Ügynökség (REA) semmilyen felelősséget nem vállal a kampányban szereplő információk esetleges felhasználását illetően.



Háttérinformáció:

Az **Európai Friss Csapat** program a NAK edukációs kampánya, amelynek célja a zöldség- és gyümölcsfogyasztás népszerűsítése a gyermekek és a gyermeket nevelő családok körében. A program arra hívja fel a figyelmet, hogy a friss zöldségek és gyümölcsök könnyen elérhetők, gyorsan elkészíthetők és nagyon egészségesek. Az Európai Friss Csapat program első hároméves periódusa, az **Európai Friss Kalandok** 2018 és 2020 között futott Magyarországon.

A **NEMZETI AGRÁRGAZDASÁGI KAMARA** 2013 tavaszán alapított, kötelező tagsággal rendelkező szervezet. A köztestület tagja valamennyi mezőgazdasági, élelmiszeripari és vidékfejlesztési tevékenységet folytató természetes és jogi személy. A kamara mintegy 400 ezer fős tagsága révén a teljes hazai élelmiszerláncot lefedi, közülük több mint 50 ezren foglalkoznak zöldség- és gyümölcsstermeléssel. Rugalmas és szakmailag felkészült szervezetként a NAK az alapítása óta azon dolgozik, hogy lendületet adjon a magyar agráriumnak. Legfontosabb feladata a magyar agrár- és élelmiszerszektor erősítése, a magyar termékek versenyképességének javítása itthon és a nemzetközi piacokon. Vezető szerepet tölt be a nemzeti agrár- és élelmiszer-stratégia alakításában és megvalósításában, továbbá a kormányzat első számú szakmai tárgyalópartnereként széles körű igazgatási és szolgáltatási közfeladatokat lát el.

További információ:

Fekete Zsanett, a NAK PR- és kommunikációért felelős kabinetfőnök-helyettese: fekete.zsanett@nak.hu;

Nagy László, a Havas Sport & Entertainment vezetője: laszlo.nagy@havas-se.com