

Słodka papryka hiszpańska: odmiany i smaki prosto z Półwyspu

Hiszpańska papryka słodka wyróżnia się wyjątkowym profilem smakowym i aromatem, który zawdzięcza specyficznym warunkom klimatycznym Półwyspu Iberyjskiego. **Piquillo** to jedna z najbardziej cenionych odmian, uprawiana głównie w regionie Nawarry i La Rioja, charakteryzująca się intensywnie czerwonym kolorem, trójkątnym kształtem i słodko-dymnym aromatem. **Lamuyo** – odmiana o prostokątnym kształcie i grubych ściankach – dominuje w uprawach Murcji i Walencji, gdzie ciepły klimat śródziemnomorski sprzyja rozwojowi jej intensywnego smaku. Z kolei **Italiana** (znana również jako Dulce Italiano) wyróżnia się wydłużonym kształtem i jest powszechnie uprawiana w Andaluzji.

Murcja, nazywana „europejskim ogrodem warzywnym”, dostarcza ponad 20% całej hiszpańskiej produkcji papryki dzięki 300 słonecznym dniom w roku. Andaluzja, szczególnie prowincja Almería z jej półpustynnymi terenami i systemami nawadniania, specjalizuje się w uprawie papryki pod osłonami, co umożliwia zbiory przez niemal cały rok. La Rioja, choć mniejsza powierzchniowo, słynie z papryki najwyższej jakości, chronionej certyfikatem Denominación de Origen.

Wartości odżywcze i różnice międzyregionalne

Hiszpańska papryka słodka to prawdziwa *skarbnica witamin i minerałów*. Zawiera więcej witaminy C niż cytrusy – 100g świeżej papryki dostarcza nawet 150-200% dziennego zapotrzebowania na tę witaminę. Bogactwo karotenoidów, szczególnie beta-karotenu i luteiny, nadaje jej intensywny

kolor i właściwości antyoksydacyjne. Badania z 2024 roku wykazały, że hiszpańskie odmiany papryki zawierają o 15-20% więcej związków bioaktywnych niż papryka z innych regionów śródziemnomorskich.

Hiszpańska papryka słodka zawiera unikalny zestaw flawonoidów, które nie tylko nadają jej charakterystyczny smak, ale również wykazują działanie przeciwzapalne i wspierają układ sercowo-naczyniowy.

W porównaniu z papryką włoską czy grecką, hiszpańskie odmiany charakteryzują się wyższą zawartością cukrów naturalnych i niższą kwasowością, co przekłada się na ich wyjątkową słodycz. Papryka z Murcji wyróżnia się intensywniejszym aromatem dzięki większej ekspozycji na słońce, podczas gdy odmiany z La Rioja mają bardziej złożony profil smakowy z nutami dymnymi i karmelowymi. Papryka andaluzyjska jest natomiast najbardziej soczysta i ma najwyższą zawartość przeciwutleniaczy dzięki specyficznym warunkom glebowym tego regionu.

W naszych paprykach faszerowanych w Multi Cook wykorzystujemy wyłącznie certyfikowane odmiany hiszpańskiej papryki, które zapewniają idealny balans słodczy i aromatu, podkreślając wyjątkowy charakter naszych produktów.

Kulinarne zastosowania słodkiej papryki hiszpańskiej

Tradycyjne i nowoczesne dania z hiszpańską papryką

Słodka papryka hiszpańska stanowi fundament wielu klasycznych potraw Półwyspu Iberyjskiego. **Pimientos rellenos** – nadziewane papryki – to danie, w którym wydrążone owoce wypełnia się mieszanką ryżu, mięsa mielonego i ziół, a następnie zapiekane w sosie pomidorowym. *Gazpacho andaluz* – chłodnik na bazie

surowych warzyw – zawdzięcza swoją charakterystyczną głębię smaku właśnie słodkiej papryce. Równie emblematyczne **pisto manchego** – hiszpański odpowiednik ratatouille – łączy paprykę z bakłażanem, cukinią i pomidorami w aromatycznym gulaszu warzywnym.

W kuchni fusion słodka papryka hiszpańska zyskuje nowe życie. Szefowie kuchni w Polsce coraz częściej wykorzystują ją w:

- Tapas fusion z elementami kuchni azjatyckiej (paprykowe kimchi)
- Nowoczesnych sałatkach z komosą ryżową i pieczoną papryką
- Wegańskich pastach kanapkowych (muhammara z dodatkiem papryki hiszpańskiej)
- Autorskich sosach do makaronów łączących tradycje śródziemnomorskie

Metody przygotowania i dostępność na polskim rynku

Słodka papryka hiszpańska najlepiej smakuje po odpowiednim przygotowaniu. **Pieczenie** to metoda wydobywająca maksimum słodyczy – paprykę należy umieścić w piekarniku rozgrzanym do 200°C na około 30 minut, aż skórka ściemnieje i zacznie się marszczyć. *Grillowanie* nadaje papryce charakterystyczny dymny aromat, idealny do sałatek i antipasti. Marynowanie w oliwie z dodatkiem czosnku i ziół tworzy doskonały dodatek do kanapek i przystawek.

Na polskim rynku słodka papryka hiszpańska jest dostępna w kilku formach:

Świeża papryka hiszpańska pojawia się w sklepach specjalistycznych i marketach premium przez cały rok, ze szczytem dostępności od czerwca do października. Wyróżnia się intensywnie czerwonym kolorem i błyszczącą skórą.

Konserwowa papryka (pimientos del piquillo) stanowi wygodną alternatywę, dostępną w słoikach lub puszkach. Mrożona papryka, często już upieczona i obrana ze skórki, to praktyczne rozwiązanie dla osób ceniących szybkie przygotowanie potraw bez utraty wartości odżywczych.

Przy wyborze świeżej papryki warto zwracać uwagę na jędrność, intensywny kolor i brak uszkodzeń. Najlepiej przechowywać ją w lodówce do 7 dni, unikając mycia przed składowaniem, co przedłuża świeżość.