

<style type="text/css"></style>

Capsicum annuum (även *Capsicum longum*)

Paprikan tillhör samma familj som potatis och tomat (*Solanaceæ*). Den kommer ursprungligen från Sydamerika men infördes till Europa redan på 1500-talet, först till Spanien och Ungern. I Ungern odlas paprika i dag i stora mängder.

I Sverige blev paprika mer allmänt känd först efter andra världskriget. Det finns en mängd olika arter av den, och paprika kan delas in i två grupper efter användning. Till den ena hör de sorter som blir stora och inte så starka i smaken. De används som grönsaker. Den andra gruppen består av de mindre sorterna (spansk peppar) vilka är starkare och därför mest används som kryddor, ofta i pulverform.

Alla paprikor är gröna från början. Vid mognaden blir de röda, gula eller violetta, allt efter sort. De gröna frukter som vi vanligen äter är alltså omogna och skulle de fått sitta kvar på plantan skulle de så småningom blivit röda.

Paprikans starka smak kommer av ett ämne som heter capsin. I Ungern odlas paprika med hög capsinhalt; capsin utgör nämligen grunden i en smärtstillande salva mot reumatism och andra ledsjukdomar. Paprikan importeras till Sverige från ett stort antal länder.

Paprika är en av de mest C-vitaminrika grönsaker som finns. Halten askorbinsyra i 100 gram rå paprika ökar med mognaden och är för grön paprika (nedan) 81 mg, gul paprika 170 mg och för röd 144 mg.

Näringsvärde i 100 g rå grön paprika enligt livsmedelstabell från Statens Livsmedelsverk 1993:

Energi (exkl. fibrer)	74 kJ 18 kcal
Vatten	94,0 g
Aska	0,5 g
Protein	1,1 g
Fett, totalt	0,3 g
Kolhydrater, ej fibrer	2,6 g
Kostfibrer	2,0 g
Betakaroten	193 mikrogram
Retinolekv.	32 mikrogram
A-tokoferol	3,1 mg
Tiamin	0,04 mg
Riboflavin	0,03 mg

Niacin	0,6 mg
Niacinekv.	0,7 mg
Vitamin B6	0,27 mg
Folacin	19 mikrogram
Askorbinsyra	81,0 mg
Natrium Na	2,0 mg
Kalium K	176,0 mg
Kalcium Ca	12,0 mg
Fosfor P	23,0 mg
Magnesium Mg	9,0 mg
Järn Fe	0,5 mg
Zink Zn	0,2 mg

Frilandspaprika

California Wonder Röd, tjockväggig med mild smak. Tidig sort. Kan även odlas under glas och i växthus.

Colden Bell F1-hybrid Tidig, med mild och aromatisk smak. Ger rikligt med stora, tjockväggiga frukter. Gula vid mognad. Kan även odlas under glas och i växthus.

Växthuspaprika

Sweet Banana. Paprika av ungersk typ, som ger avlånga frukter med mild smak.

Ace F.1 Extremt tidig. Man kan börja skörda i ett mycket tidigt stadium, men då är frukterna tunnväggiga och inte särskilt välsmakande. Väggarna blir tjockare med tiden. Mycket odlingsvärd. Går att odla även på skyddat friland, men smaken blir ej lika söt och god.

Ariane F.1 Tidig sort som ger tjockväggiga vackra frukter med god, söt smak. Blir orange vid full mognad. Tål att växa i kallväxthus.

Nazurka F.1 Denna sort används mycket nu för produktion av grön och röd paprika i varmväxthus. Den skall sås tidigt eftersom den ger jämn och hög produktion under lång tid. Den växer mycket kraftigt i starten och plantorna blir kraftiga. När fruktsättningen börjar avtar plantans tillväxt. Frukterna är blockformade och mycket tunga, upp till 250 gram och mer. Det tar cirka 26 dagar från fruktbildning till mogen röd frukt. Sorten kan vara ömtålig för mögelangrepp i kallväxthus.

Luteus F.1 Tidig sort som ger frukter vilka som mogna blir gula. Mild smak.

Goldstar F.1 Medeltidig sort som ger stora tjockväggiga frukter med god, söt och frisk smak. Litet fröhus och vacker blockform. Tål att växa i kallväxthus utan problem.

Kryddpaprika (Pepparfrukt)

Hungarian Hot Wax Mycket tidig. Långsträckta frukter och riklig sättning. Mycket, mycket stark smak. En frisk och lättodlad sort som ger bra avkastning. Användbar som krydda, färsk eller torkad.

Lägst 75 procent grobarhet i jord vid rumstemperatur. 1 gram frö räcker till cirka 100 plantor.

Såtid: februari - mars. Sådjup 0,5 mm. Optimal groningenstemperatur 22-23°C. Groningstid: 8-14 dagar. Plantavstånd 40-50 centimeter.

Paprika vill liksom tomater ha en mullrik och välgödslad jord, men alltför näringsrik jord ger stor bladmassa i stället för frukter. Jorden skall vara väldränerad. Den tål inte ständigt fuktig och kall jord. Paprika skall planteras på en solig plats, där jorden är så väldränerad att vattnet rinner undan även efter långvariga regnperioder.

Eftersom frilandspaprikan behöver ett vindskyddat läge är det lämpligt att plantera skyddshäck runt paprikaodlingen, till exempel av majs, jordärtskocka eller blomsterbönor.

Det har visat sig vara bra att täcka jorden med svart täckfolie och plantera de små paprikaplantorna i de korslagda snitten.

Man kan odla paprika även om man inte har någon trädgård. Den kan nämligen odlas i stora krukor, baljor eller korgar. Man bör då tänka på att paprikan ska stå på en skyddad balkong eller i ett hörn med både lä och sol. Man kan till och med odla paprika i ett soligt söderfönster. Växterna är mycket dekorativa när frukten kommer.

Paprika kan sås samtidigt med tomat. Fröna behöver en jordtemperatur på 22-24°C för att gro. Om man sår så tidigt som i januari behöver plantorna tillskottsljus. När den första blomman slagit ut (cirka 7-8 veckor efter uppkomst) är det lämpligt att plantera ut paprikan i växthuset eller på friland. Planttäthet: 4 plantor per kvadratmeter.

Toppa plantorna när de har blivit 15-20 centimeter höga och tag bort de första blommorna.

Plantorna kan bindas upp vid käppar. Någon toppning av plantan skall ej göras. Paprika tål höga temperaturer och växthuset behöver inte luftas förrän vid 26-27°C.

Paprikaplantor som växer i kruka kan gärna vattnas med gödselvatten en gång i veckan.

Ta bort första frukten i grendelningen så utvecklas plantorna bättre.

Paprika behöver riklig tillgång på naturgödsel. För att undvika toppröta bör pH-värdet ligga vid 7.

Jorden måste hållas jämnt fuktig, då paprikan inte tål torka. Marktäck med halm, gräs eller dylikt.

Växthusodlad paprika angrips lätt av gråmögel. Detta kan undvikas genom ordentlig genomluftning både dag och natt. Vattna inte plantornas ovanjordiska delar.

Gallring är också viktig för att undvika risken av gråmögelangrepp.

Bladlöss angriper lätt växten. Både angrepp av bladlöss och spinnkvalster kan sprutas bort med vatten. Plantorna bör duschas med vatten då och då, även om man inte fått ohyra.

Frukterna kan skördas både gröna, gula och röda. De gröna skall dock vara fullt utvecklade. Frukterna kan plockas efterhand som de förbrukas.

Paprikan torkar lätt ut i torr luft. Den bör skyddas mot avdunstning genom att förvaras i till exempel plast. Idealisk förvaringstemperatur är plus 8°C:

Källa: Lyckas med Trädgården.