

## فلفل و رنگ‌های مختلف آن



فلفل سیاه، سفید، قرمز و سبز، همه از یک گیاه تهیه می‌شوند. رنگ فلفل به زمان برداشت و شیوه عمل آوردن آن بستگی دارد. فلفل فواید زیادی دارد. مصرف فلفل سیستم هاضمه را تقویت می‌کند و به گردش خون سرعت می‌بخشد...

فلفل سیاه، سفید، قرمز و سبز، همه از یک گیاه تهیه می‌شوند. رنگ فلفل به زمان برداشت و شیوه عمل آوردن آن بستگی دارد. فلفل فواید زیادی دارد. مصرف فلفل سیستم هاضمه را تقویت می‌کند و به گردش خون سرعت می‌بخشد. قرن‌ها پیش فلفل برای اروپائیان ادویه‌ای کمیاب و باارزش بود که آن را تنها در کشورهای دوردست می‌توانستند تهیه کنند. البته هنوز هم فلفل از همین کشورها به اروپا صادر می‌شود، اما دیگر نه تنها ادویه‌ای نادر نیست بلکه یکی از نام‌آشنا‌ترین و پرطرفدارترین ادویه‌ها است که می‌توان آن را تقریباً روی هر میزی کنار نمک پیدا کرد. "گرهارد وبر" از انجمن تخصصی صنعت ادویه در شهر بن آلمان می‌گوید: #171;خاستگاه فلفل از مناطق گرمسیر و مرطوب آسیا است. گیاه فلفل قرن‌ها پیش در منطقه "مالابار" در جنوب هند کشت می‌شده است. کاشت فلفل به تدریج در کشورهای نزدیک به منطقه مالابار هم که آب و هوای مشابهی دارند رایج شده است، از جمله سریلانکا، مالزی، اندونزی و تایلند. در حال حاضر صادرکنندگان جدیدی مانند ویتنام و برزیل به جمع این کشورها پیوسته‌اند. فلفل پیش از بسته‌بندی باید ابتدا از ساق و برگ و گرد و خاک جدا شود. فلفل پس از خشک شدن در رنگ‌های سیاه، قرمز و سفید یافت می‌شود. انواع فلفل متناسب با کیفیت و رنگ و بو، قیمت‌های متفاوتی دارند.

### خواص فلفل

فلفل پرزهای چشایی را تحریک می‌کند و پیامی به معده می‌فرستد که باعث ترشح اسید هیدروکلوریک و در نتیجه هضم بهتر غذا می‌شود. اسید هیدروکلوریک برای هضم پروتئین‌ها و دیگر مواد غذایی در معده ضروری است. هنگامی که مقدار اسید هیدروکلوریک بدن کافی نباشد، غذا به مدت طولانی در معده باقی می‌ماند که منجر به سوء هاضمه می‌شود. به علاوه، فلفل تعریق و ادرار را افزایش می‌دهد. فلفل همچنین اثرات مفید آنتی‌اکسیدان و آنتی‌باکتریال مؤثر را در خود نشان داده است.

### سیاه، سفید، قرمز، سبز

رنگ فلفل به زمان برداشت و شیوه عمل آوردن آن بستگی دارد. رایج‌ترین نوع فلفل، فلفل سیاه است که برای آن باید میوه‌های فلفل را زمانی چید که نارس و رنگشان هنوز سبز است. دانه‌ها در جریان تخمیر و خشک شدن چروکیده و سیاه رنگ می‌شوند. دیگر نوع متداول، فلفل سفید است. برای به دست آوردن فلفل سفید، دانه‌ها هنگام برداشت باید کاملاً رسیده و به رنگ کبود متمایل به قرمز تیره باشند. دانه‌ها را در آب قرار می‌دهند تا خیس بخورند. سپس تنها مغز دانه‌ها باقی می‌مانند که در جریان خشک شدن رنگ سفید متمایل به زرد پیدا می‌کنند. فلفل قرمز نیز از میوه‌های کاملاً رسیده گیاه فلفل به دست می‌آید، با این تفاوت که فرایند خشک کردن دانه‌ها باید سریع انجام گیرد. محصول نادرتر این گیاه فلفل سبز است. برای تهیه آن دانه‌های فلفل به صورت زرد و نارس برداشت می‌شوند و سپس باید در معرض نمک یا سرکه قرار گیرند تا از تخمیر شدن آنها جلوگیری شود. گونه‌های مختلف فلفل علاوه بر رنگ در عطر و طعم و همین‌طور درجه تندی هم تفاوت‌هایی با هم دارند. فلفل‌های سیاه و سبز معطرتر از فلفل سفید هستند. اما فلفل سفید تندتر از انواع دیگر است و معمولاً برای تهیه سس ماهی استفاده می‌شود. فلفل سبز برای تهیه سس غذاهای کبابی کاربرد دارد. دانه‌های فلفل سبز را معمولاً نمی‌سایند. فلفل قرمز دو گونه است هم تند و هم دارای طعم شیرین ملایم است و مانند فلفل سیاه هنگام پخت گوشت قرمز از آن‌ها استفاده می‌شود. بسیاری از کارشناسان تغذیه توصیه می‌کنند که فلفل به صورت پودر خریداری نشود. گرهارد وبر می‌گوید: #171; فلفل پودری عطر و طعم خوب خود را سریعتر از دست می‌دهد. اما اگر دانه‌ها تازه هنگام آشپزی آسیاب شوند، طعم فلفل در غذا قوی‌تر خواهد بود.

دوپیچه وله