

Peperone, tanta vitamina C anche in estate!

Tutte le sue proprietà benefiche.

Rosso, verde, giallo: dal peperone tutte le tonalità della sana alimentazione.



Bastano **tre ottimi motivi** per mangiare il peperone in estate: per il suo inconfondibile sapore dolce e un po' piccantino, per la varietà dei suoi colori che rallegrano ogni piatto e per le sue eccellenti proprietà benefiche, tutte da scoprire!

Origine del peperone

Abbiamo dovuto aspettare che Cristoforo Colombo scoprisse il Nuovo Mondo per conoscere il peperone. Quest'ortaggio è, infatti, **originario dell'America centro-meridionale**, tant'è che nel XVI secolo in Europa era chiamato anche *pepe del*

Brasile e *pepe d'India*. I primi peperoni esportati dalle Americhe erano quelli piccanti e di forma allungata: è solo grazie al lavoro certosino di botanici e orticoltori che sono nate le varietà dolci che tutti noi conosciamo.

Proprietà e benefici del peperone

Che sorpresa! L'ortaggio principe dell'estate è in assoluto la fonte principale di **vitamina C** (addirittura quasi 5 volte più degli agrumi), preziosa vitamina antiossidante per il nostro organismo. A ciò aggiungiamo anche tanta **acqua** (90%) e tanto **potassio** a fronte di **pochissime calorie** e ottime proprietà diuretiche. Verde è il peperone che viene raccolto prima degli altri e dal sapore più piccante, rosso il più zuccherino e saziante, giallo il più dolce e tenero.

Consigli per usare il peperone in cucina

Cotti o crudi? Questo è il dilemma! Se è vero che crudi, in insalata e pinzimonio, conservano tutti i loro formidabili nutrienti, è altrettanto vero che a molti risultano indigesti (soprattutto i verdi), a causa di una sostanza contenuta nella buccia (la capsicina). Per ovviare a questo vi basterà rapidamente **sbollentare i peperoni e privarli della pellicola esterna**, oltre che dei semi interni, per gustarli poi a vapore, in peperonate, sughi o farciti.

Curiosità sul peperone

Dal peperone si ottiene la **paprica**, una spezia che aiuta a insaporire i nostri piatti.