

PEPERONE



Genere specie: *Capsicum annum* L.

Famiglia: Solanaceae

Nome inglese: Pepper

Nome friulano: Peveron

Usi culinari:

trova largo uso nelle cucine italiane sia nelle insalate sia nei piatti principali. Il peperone ha pochissime calorie (22 ogni 100 grammi) perché è costituito in larga parte da acqua, più del 90%.

Proprietà:

Per la presenza di due proteine allergizzanti il peperone può essere causa di allergia alimentare anche grave. Contiene provitamina A e vitamina C, presente in quantità maggiore anche rispetto agli agrumi, agli spinaci e ai cavoli, inoltre contiene buone dosi di calcio e fosforo. Quello verde è depurativo e diuretico, il rosso è anti fame, il giallo combatte i radicali liberi. Avendo un alto contenuto di vitamine, è fondamentale per rafforzare le difese immunitarie, migliorare l'assunzione di ferro, proteggere i capillari e migliorare la vista. Studi di laboratori hanno rilevato proprietà antitumorali e antiossidanti contro l'invecchiamento precoce. Si è notato anche che, assimilato insieme con altre verdure, può ridurre nettamente il rischio di tumore al cervello.

Curiosità:

Secondo alcuni studiosi si diffusero dal Brasile, secondo altri dalla Giamaica. Il peperone quindi arrivò in Europa stivato nelle caravelle di Colombo nel 1514.