

## I PEPERONI

Con i peperoni oltre che preparare ricette gustose e salutari, si possono ottenere tanti benefici per l'organismo. Sono indicati nelle diete ipocaloriche, sono ricchi di potassio, quindi favoriscono la diuresi, combattendo la cellulite.

Sono una protettore naturale della pelle per il contenuto di betacarotene e un elisir di giovinezza, perché apportano la vitamina C, che combatte i radicali liberi.

Originari dell'America, i peperoni appartengono alla famiglia delle solanacee, insieme con i pomodori, le patate e le melanzane, si trovano per tutta l'estate.

Hanno polpa carnosa, dolce e di forma quadrangolare, ma ne esiste anche un tipo molto più piccolo, sottile, piccante e di forma allungata (peperoncino), dal tipico sapore piccante.

Questi vegetali si abbinano con svariati cibi e possono essere utilizzati non solo come contorno, ma anche come base per sughi, per paste o risotti, o per accompagnare carni, pesci o verdure.

Ma per conoscere da vicino le virtù, e piccoli segreti per trarre al meglio tutte le qualità contenute nei peperoni, abbiamo intervistato l'esperta di nutrizione e specialista in Scienze dell'Alimentazione, la Dottoressa Annarosa Pretaroli.

### Dottoressa Pretaroli, perché i peperoni vanno bene nelle diete dimagranti?

Sono poveri di calorie e di grassi, mentre sono ricchi di olii essenziali che rendono particolarmente saporiti questi vegetali.

Ecco perché non necessitano di particolari condimenti, anzi sono indicati per insaporire le pietanze, consentendo dunque di limitare l'utilizzo di olio e sale.

E poi sono una fonte di qualità nutritive, in primo luogo di vitamine.

### Quali sono esattamente le vitamine contenute nei peperoni e in che modo sono utili per l'organismo?

Intanto sono ricchissimi di betacarotene, il precursore della vitamina A, che protegge la nostra pelle, ci difende dai raggi nocivi del sole e combatte i radicali liberi, la causa dell'invecchiamento dei tessuti.

I peperoni contengono pure la vitamina C, che oltre a contrastare i radicali liberi, allo stesso tempo rinforza le difese immunitarie dell'organismo, aiutando per esempio a contrastare influenze e raffreddori.

Bisogna sapere, però, che la vitamina C si distrugge con il calore, con la cottura o quando un ortaggio non è più freschissimo. Suggesto quindi di consumare i peperoni anche crudi, uniti alle insalate, per esempio tagliati a listarelle sottili.

### Altre qualità dei peperoni?

Contengono il potassio un minerale che stimola la diuresi, favorendo l'eliminazione di liquidi e tossine dai tessuti.

Combattono quindi anche la cellulite, che come sappiamo è un ristagno dei liquidi.

Inoltre sono ricchi di fibra, che regolarizza la funzionalità intestinale e riduce il rischio di alcune malattie delle vene, che causando cattiva circolazione, favoriscono la ritenzione dei liquidi, e quindi anche l'insorgenza della cellulite.

**Appartiene alla famiglia dei peperoni anche il peperoncino. Quali sono le virtù di questo piccante alimento?**

E' considerato una spezia, utile per insaporire i cibi, perché piccante, ma ha anche ottime qualità: facilita la digestione, protegge le pareti dello stomaco dall'attacco dei succhi gastrici ed è ricco di vitamina C.

**Esiste un rimedio per rendere i peperoni più digeribili?**

Sì. Vanno arrostiti, girandoli di tanto in tanto su tutti i lati, in forno sulla griglia in modo che perdano la loro acqua. Quando la buccia comincia a scurire si tolgono dal forno e si spellano..