

Wist u dat:

- wanneer je de sla wast in water met een scheutje azijn, dat je sla knapperiger kan serveren?
- Râs al Hânout "letterlijk chef van de winkel" betekent?



- Coeur-de-boeuf tomaten vleestomaten zijn met een heerlijke smaak?
- En dat ze niet knalrood hoeven te zijn om rijp te zijn?
- En dat de groene Coeur-de-boeuf tomaten een iets pittiger smaak hebben?
- Deze tomaten geweldig smaken in een tomatensla of in een consommé?

paprika: informatie



Paprika's zijn op zichzelf al globetrotters. Afkomstig van Zuid-Amerika kregen ze voet aan grond in Hongarije en veroverden beetje bij beetje Europa. Niet voor niets dus dat het Hongaarse woordje paprika 'pepertje' betekent. De pikante eigenschap dankt de groente aan de aanwezigheid van capsaiïne die de warmtezintuigen in de mond prikkelt.

De geblokte paprika's van groene, oranje, gele kleur zijn populair. Maar intussen bestaan er ook puntpaprika's aan die vol van smaak maar niet te gepeperd zijn (en ook niet peperduur!). Deze puntpaprika's zijn zoeter dan hun geblokte soortgenoten en bevatten geen zaadlijsten.

Gezonde paprika's

Paprika's zijn rijk aan vitamine C, een vitamine die in de eerste plaats belangrijk is voor een goede weerstand. Daarnaast zorgt het voor gezonde botten, tanden en bloedvaten. Vitamine C bevordert eveneens de opname van ijzer en bezit antioxidant eigenschappen. Als antioxidant beschermt vitamine C samen met vitamine E tegen vrije radicalen. Vrije radicalen spelen een rol bij verouderingsprocessen. Het is doorgaans minder bekend dat paprika's meer vitamine C bevatten dan citrusvruchten. Een paprika bevat drie en een half keer meer vitamine C als een kiwi en als een sinaasappel. Daarnaast bevorderen paprika's ook de bloedsomloop en zijn ze rijk aan vitamine A.

De groene paprika is in feite niets anders dan een rode paprika die minder rijp is. Wie kiest voor het volle pond, kan profiteren van de grotere concentratie beta-caroteen in de rode groente. Bovendien is een paprika rijk aan vezels en caloriearm: de groene paprika is hier kampioen met 16 kcal/100gr, maar ook de rode paprika is verre van een dikmaker met 28 kcal/100 gr.

Sommigen mensen hebben last met het verteren van rauwe paprika's. Dat heeft veel te maken met de schilstructuur van deze groente. Om dit ongewenst effect te vermijden, kun je de paprika's schillen of even grillen. Na het grillen, kan je de paprika even in een gesloten plastic zak doen, waarna het verwijderen van de schil een "peulenschil" is

Een goede paprika herken je aan een stevige structuur, een glanzend en 'smetteloos' voorkomen. Let er op dat je nooit paprika's koopt met een gerimpelde huid, of een schil waarop vlekjes zichtbaar zijn. Dit verouderingsproces zet zich namelijk vrij snel door. Een paprika bewaar je beter in de kelder dan in een koelkast. In optimale omstandigheden zijn ze zo'n twee weken

