

# RØD PEBER

## - EN AF VERDENS SUNDESTE RÅVARER

Rød, gul og grøn peberfrugt har i mange år været fast inventar på rugbrødsmaden og i den øvrige danske madlavning - Og med god grund. Peberfrugt er nemlig sprængfyldt med vitaminer, mineraler og gavnlige plantestoffer, der blandt andet har en beskyttende virkning mod både kræft, forkølelse og kalkmangel.



Peberfrugten er en grøntsag, som tilhører paprikaslægten. De røde peberfrugter stammer oprindeligt fra de varme, tempererede og tropiske dele af Amerika, hvorfra den er blevet ført til Europa, og herfra spredt til Afrika og Asien. Nu dyrkes peberfrugten i næsten alle tropiske og subtropiske lande samt under glas i mange af de øvrige lande, bl.a. Danmark.

Peberfrugter er en af opskrifterne på at holde kræftsvulsterne i skak. Rød peber indeholder nemlig bioflavonoider, som har en kraftig antioxidantvirkning og er rig på betakaroten, der er et af de naturlige plantestoffer, der blandt andet giver peberfrugten sin gule eller røde farve. Karotenoider hører også til nogle af de mest analyserede plantestoffer der har en forebyggende virkning på diverse former for kræft - særlig på udviklingen af lungekræft.

Peberfrugten hører desuden til blandt de mest energifattige grøntsager, men har samtidig et betydeligt indhold af vitaminer, mineraler og kostfibre. Blandt andet vitamin A og E, der sammen med kisel er med til at beskytte mod knogleskørhed, da de styrker kalkbalancen i kroppen, knogledannelsen samt hudens elasticitet og sårheling. Særligt kisel har evnen til at dirigere calcium til det sted i kroppen, hvor der er mest brug for det. Vitamin A beskytter desuden huden mod kraftig sol og forurening samt er vigtig for udvikling af hud, hår, slimhinder, immunsystemet, fordøjelsen og cellernes struktur. Vitamin E er centralt for hjerte og kredsløb, transport af ilt til kroppens celler, kønshormoner og forplantningsevnen. Derudover beskytter vitamin E lungerne mod luftforurening og styrker immunforsvar og muskler. Endelig er rød peber en ren C-vitaminbombe og en god allieret, hvis der er en forkølelse under opsejling. Rød peber indeholder op til 4 gange så højt indhold af C-vitamin end appelsiner og andre citrusfrugter, som vi normalt forbinder med hovedkilder til C-vitamin. Det vil sige at en almindelig størrelse rød peberfrugt på ca. 100 gr. indeholder ca. 200 mg. C-vitamin.

HUSK du altid får den mest optimale udnyttelse af de gavnlige stoffer i peberfrugter og andre grøntsager, hvis du køber dem økologisk og spiser dem rå.

### VIDSTE DU AT...

- Peberfrugten opbevares bedst ved 7-10°. - De grønne peberfrugter kan holde sig i ca. 14 døgn, mens de røde kun kan holde sig i ca. 7 døgn.

- Du kan fryse de friske peberfrugter ned, og gemme dem til senere. Flæk peberfrugten, fjern frøstolen og skær peberfrugten i skiver inden emballering. Dybfrosne peberfrugter kan bruges direkte fra fryseren, men de mister deres sprødhed.

**Personlig træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121**  
**ChrisCoaching [www.lisettechristiansen.dk](http://www.lisettechristiansen.dk)**