



P E R S B E R I C H T

NEDERLANDSE PAPRIKA: NATUURLIJKE VITAMINEKNALLER

Paprika is een smaakvolle en kleurrijke groente. Maar paprika heeft nog veel méér te bieden. Want naast de grote veelzijdigheid in smaak en kleur, is paprika ook nog eens een bijzonder gezonde groente. Paprika biedt de consument héél veel vitamine C. En daar bovenop ook nog eens een aantal andere belangrijke vitamines en mineralen. Paprika geeft dus kleur aan allerlei gezonde en smaakvolle gerechten. En met paprika die door de Nederlandse telers uiterst zorgvuldig geteeld is onder de meest optimale groeiomstandigheden, is ook nog eens een milieuvriendelijk en schoon product gegarandeerd. Zó schoon, dat wassen voor gebruik amper nodig is. Nederlandse paprika wordt immers maximaal biologisch geteeld, met optimaal gebruik van biologische gewasbescherming.

Vitamineknaller

Paprika is de vruchtgroente met het hoogste gehalte aan vitamine C. Per 100 gram bevat de paprika tot meer dan drie keer zoveel vitamine C als sinaasappels. Zelfs in groene paprika (in feite een onrijpe vrucht) zit al bijna anderhalf keer zo veel vitamine C als in sinaasappel. In de rijpe kleuren rode, gele en oranje paprika zit per 100 gram ruim drie keer zoveel vitamine C als in sinaasappel. De oranje paprika is met gemiddeld 180 mg per 100 gram vruchtvlees de sterkste vitamineknaller. Vitamine C is vooral belangrijk als bescherming tegen infecties.

Naast vitamine C bevatten paprika's ook nog vitamine A, B1 en B2. Vitamine A is belangrijk voor een gezonde huid en gaat nachtblindheid tegen. Vitamine B1 ondersteunt de hersenfuncties, energieproductie, opname van proteïne en de spijsvertering. Vitamine B2 is onder meer belangrijk voor het repareren en versterken van huid, haar, nagels en ogen.

Mineralen



De voornaamste mineralen in paprika zijn calcium, ijzer en sodium. Calcium is goed voor de botten, maar helpt ook tegen spierpijn. IJzer is belangrijk voor het vervoer van zuurstof door het lichaam. Sodium is goed voor de vochtbalans in het lichaam.

Schoon en veilig

Paprika's uit de Nederlandse kassen groeien onder de meest optimale omstandigheden. In de kas wordt er alles aan gedaan om de natuur in balans te houden. Met natuurlijke gewasbescherming wordt maximaal biologisch geteeld. Het resultaat: mooie, schone en gezond glanzende paprika's. Om zó vanaf te happen, want wassen is voor gebruik eigenlijk amper nodig.

Bewaren

Verse paprika's behouden hun smaak en voedingsstoffen het best als ze bewaard worden op een koele plaats, bijvoorbeeld in de kelder of in de groentelade van de koelkast. Ze kunnen dan ruim een week goed blijven. Verpakte paprika's zijn duidelijk langer houdbaar.

Noot voor de redactie:

Voor meer informatie: P8, Postbus 666, 2675 ZX Honselersdijk, e-mail: info@p-acht.nl, www.colourfultaste.nl

Beeldmateriaal in hoge resolutie is te downloaden via de perspagina's op www.colourfultaste.nl