



## Peperoni...

...kurbeln den Stoffwechsel an: Scharfe Peperoni sind meistens klein und auch als „Peperoncini“ bekannt. Sie enthalten besonders viel Capsaicin, das den gesamten Stoffwechsel und vorübergehend auch die Fettverbrennung im Körper auf Touren bringt.

...helfen beim Fatburning: Wie Forschungen zeigen, kann Vitamin C dabei helfen, Fett im Körper schneller zu verbrennen - und bei Vitamin C gehört Peperoni zu den Spitzenreitern. Schon in zwei großen Peperoni (100 g) steckt mit ca. 210 mg Vitamin C mehr als der durchschnittliche Tagesbedarf von 100mg.

...regen die Verdauung an: Sowohl die Ballaststoffe als auch das in scharfen Peperoni reichlich enthaltene Capsaicin bringen einen eher trägen Darm in Schwung.

...sind kalorienarm: Wer Peperoni isst, tut dank des extrem niedrigen Kalorien- und Fettanteils seiner Figur etwas Gutes. Ebenfalls günstig: Peperoni enthalten kaum Kohlenhydrate, dafür aber relativ viele sättigende Ballaststoffe.

...beugen Diabetes vor: In Peperoni stecken verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe, die der Gesundheit nützen. Besonders interessant sind dabei Luteolin und Apigenin: Diese Stoffe können die Zucker- und Fettneubildung im Körper hemmen und damit zur Vorbeugung gegen Diabetes beitragen.



**Peperoni richtig schneiden:** Von der gewaschenen Schote den Stielansatz abschneiden und der Länge nach halbieren. Nun die Kerne mit einem Messer von den Hälften lösen und wegwerfen. Zum Schluss die Chilihälften der Länge nach oder quer in feine Streifen oder Würfel schneiden.

**Peperoni selbst pflanzen:** Peperoni sind anspruchsvoll und brauchen viele Voraussetzungen, um überhaupt gedeihen zu können. Darauf sollte man achten:

1. Da Peperoni tropisches Klima lieben, sollte die Temperatur tagsüber immer zwischen 25 und 30 Grad liegen und nachts nicht unter 15 Grad fallen. Das ist dann natürlich im Garten nicht gegeben und sollte deswegen im Treibhaus stattfinden, um einen Erfolg zu gewährleisten.
2. Aufgrund der hohen Temperaturen, die die Pflanzen zum Gedeihen brauchen, muss man sie auch immer ausreichend gießen.
3. Auch Dünger sollte man nicht vergessen. Besonders angewiesen sind sie auf Stickstoff, Phosphor und Kalium. Nur so bilden sich üppige Früchte. Gut geeignet sind dafür Tomaten- oder Gemüsedünger.