

# Paprika



Paprikan har sitt ursprung i mellan och Sydamerika och frön fördes till Europa på 1500 talet. Paprika och peppar hör till samma art, men varierar mycket i styrka. Hettan kommer från ämnet capsaicin och paprika kallas de sorter som innehåller lite capsaicin. Paprikan är grön i omogen form och mognar sedan fram och blir röd, gul, lila, orange eller vit. Alla former går att äta och smaken varierar mellan mognadstadierna. Gul och Röd paprika innehåller dubbelt så mycket C-vitamin, karoten och andra antioxidanter som grön paprika. En normalstor gul eller röd paprika innehåller ca 170 mg c-vitamin , nästan tre gånger det rekommenderade dagsintaget.

Näringsvärden för 100 gram (genomsnitt mellan färgerna)

Fibrer 2,2 g  
Energi 107kJ/26kcal  
Kolhydrater 4 g  
Fett 0,1g  
järn 0,31 mg  
vatten 92,2 g  
c-vitamin 159 mg

