

Alimento da scoprire: *il PEPERONE*



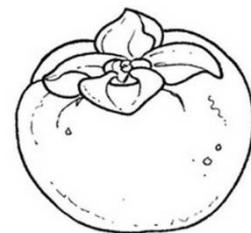
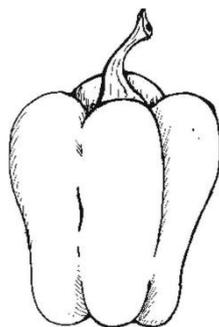
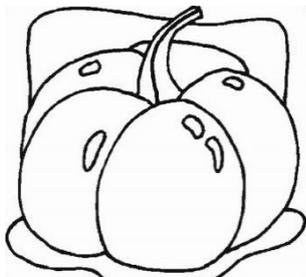
COS'È? Il peperone appartiene alla famiglia delle Solanaceae (genere *Capsicum*), fanno parte dello stesso genere anche i peperoncini. Il peperone ha una storia antica, è una pianta originaria del continente americano e arriva in Europa, assieme al pomodoro, nel secolo XVI, importata dalle spedizioni spagnole e portoghesi. È diventato un ortaggio molto comune nella cucina di tutti i paesi d'Europa. Attualmente il peperone è coltivato in tutti i paesi caldi. Le varietà di peperoni producono frutti di differenti forme come: allungata, conica, a prisma e persino a globo, superfici lisce o costolute, i colori variano dal verde al violetto e anche il sapore può essere sia acre sia dolce. I peperoni vengono consumati crudi, cotti e anche essiccati come nel caso del peperone crusco che è tipico della cucina lucana. I valori nutrizionali del peperone possono variare in base alle diverse varietà, ma è considerato un alleato delle diete poiché ha pochissime calorie (23 ogni 100 grammi) perché è costituito in larga parte da acqua (più del 90%), è ricco principalmente di vitamina C, presente in quantità maggiore rispetto anche agli agrumi, e vitamina A; ha proprietà antiossidanti. Per alcuni soggetti però il peperone può risultare indigesto per via della capsicina, sostanza di cui è ricca soprattutto la buccia.

GIOCA

Trova le seguenti parole nascoste: *peperone*, *peperoncino*, *giallo*, *verde*, *rosso*, *vitamine*. Puoi cercarle leggendo in orizzontale, verticale e anche in obliquo.

E	C	B	E	A	O	E	B	I	U
T	A	T	S	O	C	C	D	N	M
B	V	E	R	D	E	E	A	G	A
O	O	A	O	F	E	Z	V	O	L
V	L	N	N	R	R	A	E	R	T
T	O	B	C	E	S	N	N	E	E
A	A	F	V	D	O	O	K	B	S
T	R	T	R	R	A	L	L	S	O
T	C	O	E	G	I	A	L	L	O
A	C	P	U	C	I	N	O	R	E
G	E	E	A	E	R	C	N	O	V
P	A	S	T	R	A	T	I	C	R
E	D	Q	E	O	N	R	C	C	O
C	W	N	E	N	T	A	N	O	S
O	E	Y	D	E	E	P	O	L	S
A	M	E	O	L	B	A	R	O	O
V	I	T	A	M	I	N	E	I	E
M	V	A	L	I	M	G	P	R	N
E	O	V	N	B	D	M	E	C	T
C	R	E	S	C	I	O	P	E	R

Sai riconoscere il peperone? Dopo averlo trovato colora tutto



LA CURIOSITÀ:

Secondo alcuni, il nome latino "*Capsicum*" deriva da "*capsa*", che significa scatola, e deve il nome alla particolare forma del frutto, una bacca, che ricorda proprio una scatola con dentro i semi.