



Ají Panca (*Capsicum chinense*)

Ondanks de wetenschappelijke naam komt deze soort chili uit Zuid-Amerika.

De ají panca, ook wel "ají colorado" genoemd, is een grote gedroogde chili uit Peru. Zodra de chili rijp is, verandert de kleur van donkerrood naar chocoladebruin. Hij wordt zorgvuldig in de zon gedroogd en daarna verwerkt. De ají panca heeft een milde pittigheid, waardoor het de ideale smaakmaker is in de Peruaanse keuken.

Ají panca bevat hoge hoeveelheden bètacaroteen en vitamine C. Bètacaroteen

is bekend om uitstekende hoeveelheden vitamine A te leveren, naast antioxiderende eigenschappen die helpen vrije radicalen te bestrijden, wat veroudering en verschillende soorten kanker, zoals borstkanker, maagkanker, prostaatkanker, en andere voorkomt.

Het bevat verschillende voedingsstoffen die essentieel zijn voor het goed functioneren van onze organen, zoals niacine, riboflavine, magnesium, kalium, ijzer en thiamine.

Het levert bioflavonoïden, elementen die essentieel zijn voor de celgroei en -reproductie, wat bijdraagt aan de gezondheid van de organen en bloedvaten, in het bijzonder.