

Ďábelská pochoutka - chilli papričky



Chilli sice **pochází původně z Jižní Ameriky**, ale za posledních šest set let zdomácnělo v kuchyních celého světa. Ať připravujete indické zeleninové omáčky, asijské nudle, italské špagety puttanesca nebo mexické chilli con carne, ostrá chuť chilli nesmí chybět.

To by ovšem byla pouze klasika, která **žádného gurmána nezaskočí**. Z těchto pálivých drobečků se dají vymyslet ještě daleko zajímavější dobroty. **Chilli si perfektně rozumí s čokoládou, s níž vytváří afrodisiakální pochoutku.**

Ani nápoje nemusí zůstat tohoto koření ušetřeny. Zkuste je přidat do **ovocných i zeleninových smoothie**. V zimě vás krásně zahřeje v šálku horké čokolády i kávy.

Stupně horka

Scovilleho stupnice pro měření pálivosti papriček byla **vymyšlena v roce 1912 Wilburem L. Scotvillem a k porovnání používá jednotku SHU (Scoville heat unite)**.

Papriky z rodu capsicum obsahují pálivou látku kapsaicin, která stimuluje receptory nervových zakončení jazyka a způsobuje pocit pálení. **Hodnota pálivosti vyjadřuje, kolikrát musí být kapsaicin naředěn speciálním roztokem, aby pálivost nebyla detekována.**

Zatímco u sladké papriky je hodnota 0 SHU, **nejpálivější habanero papričky se chlubí čísly okolo 300 000 SHU, což je více, než má pepřový sprej!**

Kromě odlišné intenzity pálení nabízí různé druhy chilli papriček také různé chutě Skuteční mistři

kuchaři ví, že některé druhy se hodí spíše k nakládání, jiné skvěle doplní masitá jídla a dalším třeba sluší čokoláda a sladké chutě.

Chcete-li se pustit do degustování, **mějte v dosahu něco, čím pocit pálení v ústech zmírníte.** Ruce pryč od obyčejné studené vody, po té by se celá situace jenom zhoršila. **Sáhněte po mléku, jogurtu či jogurtovém nápoji.** Někteří zkušení chilli jedlíci doporučují na spláchnutí i vodku nebo teplou vodu s citronovou šťávou. Stará škola velí **zajíst pálivost suchým chlebem.**

Chilli dělá hezká těla

Každodenní konzumace chilli se doporučuje pro urychlení metabolismu Nedávná studie kanadské univerzity Laval ukázala, že kapsaicin obsažený v přijaté potravě podporuje přirozený proces její přeměny v teplo, namísto toho, aby se energie ukládala v podobě tuků. Tento výzkum navíc zjistil, že **jídlo s chilli usnadňuje okamžité spalování tuků v přijaté potravě**, zatímco u jídel bez chilli dochází primárně ke spalování sacharidů.

Pikantní je i zjištění, že **konzumace chilli dokáže snížit náš apetit.** Studie prokázala, že muži i ženy se po pálivém jídle cítili sytější a jedli podstatně méně dalších potravin. Fascinující je také to, že lidé považují pálivé jídlo za tučnější, než ve skutečnosti je. Naše těla jsou naprogramovaná, abychom si užívali tuky a oleje, protože tuk je přece nositelem chuti! **Podle vědců je pro obézního člověka velmi těžké přesedlat na potravu s nízkým obsahem tuku. A právě chilli může být řešením.**

Samozřejmě žádnou dietu nespasí konzumace extrémně pálivých potravin, pokud se k tomu nepřidá vyvážená životospráva. Chilli ovšem může být při jejím dodržování příjemným pomocníkem.

Pálivé zdraví

Asi největším přínosem pro tělo je schopnost kapsaicinu navázat se na rakovinové buňky a zničit je. Výzkumy ukázaly **pozitivní dopad především na léčbu rakoviny prostaty, plic, žaludku i slinivky.**

Schopnost kapsaicinu dráždit nervová zakončení a vysílat jimi „falešný signál bolesti“ **se využívá také pro tlumení nejrůznějších obtíží.** Masti s obsahem této sloučeniny umí **ulevovat od artrózy, revma i bolestivých svalů a kloubů např. po sportovní námaze.**

Kapsaicin také napomáhá ředění krve, a je tedy vynikající prevencí před vznikem krevních sraženin. Díky antibakteriálním účinkům **napomáhá při boji s infekcí** a nejrůznějšími chorobami.

Chilli papričky obsahují kromě kapsaicinu i další **zdraví prospěšné látky.** Překvapivé je hlavně **vysoké množství vitamínů C, B a E.** Pokrmy obohacené o chilli a další pálivé látky **zesilují obranyschopnost organismu.** Trávicí ústrojí je odolnější vůči bakteriím i průjmovým onemocněním.

Konzumace ostrých jídel s chilli by však mohla být **problematická pro jedince s citlivým žaludkem.** Potrápí může **také osoby s chronickými záněty močového měchýře** nebo ty, kteří bojují s **atopickým ekzémem a aknézní pletí.**

Co jste o chilli nevěděli?

- **Aztécké ženy** věřily ve zkrášlující schopnosti chilli papriček a z drcených papriček a moči **připravovaly pleťovou masku**.
- **V Africe zemědělci** používají chilli k tomu, aby **udrželi slony v bezpečné vzdálenosti od vysazených plodin**. Sloni totiž vůni chilli nesnáší. Stačí použít speciální postřík nebo z chilli papriček vytvořit živý plot.
- **Japonští bojovníci karate** zase používají chilli jako součást rituálů před soubojem. Věří, že tím **sníží svůj strach ze soupeře**.
- A pokud patříte i vy mezi milovníky této pálivé dobroty, nezapomeňte oslavit její mezinárodní den, který připadá na 23. února. Jestli jste to ale nestihli, nevadí, můžete si je dopřávat kdykoliv.

Vyzkoušejte naše pálivé recepty:

Čokoládový fondán s chilli

85 g kvalitní hořké čokolády, 85 g másla, 85 g moučkového cukru, 2 vejce, ½ čerstvé chilli papričky zbavené semínek, 30 g hladké mouky, 2 lžice hořkého kaka, špetka cayenského pepře, moučkový cukr na ozdobu

Troubu předehřejeme na 200 °C. Čokoládu rozpustíme ve vodní lázni spolu s máslem. Poté necháme asi pět minut odpočinout, aby směs zchladla. Vejce a cukr ušleháme do pěny, ke směsi za stálého šlehání pomalu přiléváme čokoládu s máslem. Nakonec přidáme nasekané chilli. Mouku, kakao a cayenský pepř smícháme dohromady a přes sítko smícháme s čokoládovou směsí. Těsto rozdělíme do forem dobře vymazaných máslem a vysypaných moukou. Pečeme asi 10 minut, aby fondán zůstal uvnitř ještě tekutý. Podáváme ještě teplé posypané moučkovým cukrem s domácí šlehačkou, čerstvým nebo teplým ovocem.

Aloo Tikki - indické bramborové placky

4 brambory uvařené ve slupce, 5 lžic strouhanky, 1 lžička mletého kmínu, ½ lžičky sušeného drceného chilli, ½ lžičky kurkumy, 1 lžička sušeného koriandru, 1 lžice čerstvého koriandru, 3 lžičky koření tikka masala, 1 najemno nasekaná zelená chilli paprička, ½ lžičky sušeného zázvoru, sůl dle chuti, olej na smažení

Vařené brambory najemno nastroháme a spojíme se zbývajícími ingrediencemi vyjma oleje. Z hotové směsi vytváříme malé placky, které smažíme na oleji. Podáváme jako samostatné jídlo s nakládanou zeleninou nebo jako přílohu k hlavnímu jídlu.

Kuře teriyaki

6 kuřecích stehenních řízků bez kosti a kůže, 4 lžice sójové omáčky, šťáva z 1 pomeranče, 3 lžice medu, 1 lžička najemno nastrohaného čerstvého zázvoru, chilli dle chuti, sůl, pepř, 1 lžička sezamového oleje, 1 lžice olivového oleje, 1,5 lžice másla, jarní cibulka a sezamová semínka na ozdobu

Ve větší míse smícháme všechny ingredience na marinádu – sójovou omáčku, pomerančovou šťávu, med, strouhaný zázvor, chilli a sezamový olej. Dobře promícháme, aby se chutě propojily. Kuřecí maso očistíme a nakrájíme na nudličky. Obalíme v marinádě a necháme alespoň hodinu odležet v chladu. Maso vyndáme z marinády a zprudka opečeme na pánvi s rozpáleným olivovým olejem. Pánev sejmeme z tepla, kuře vyndáme a do pánve vlijeme marinádu. Přidáme máslo a na mírném ohni necháme omáčku zredukovat a zhoustnout

(asi jedna minuta). Poté k omáčce přidáme opečené kuřecí maso, lehce prohodíme a servírujeme. Podáváme s rýží, ozdobené opraženými sezamovými semínky a čerstvou jarní cibulkou.