magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 19. 3. 2020 | Mgr. Lucie Kremlíková

Chilli papričky dodají jídlu pikantní chuť. Stačí málo a opatrně

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Chilli-papricky-dodaji-jidlu-pikantni-chut.-Staci-malo-a-opatrne__s10010x19629.html

Původně pocházejí chilli papričky z Mexika, kde se hojně využívají již více než 6 500 let. S objevením Ameriky se postupně začaly šířit do Evropy, Indie, Číny a během několika desítek let se rozšířily po celém světě. Nejlépe se rostlinám chilli papriček daří v subtropickém a tropickém podnebí, ale některé druhy lze bez problémů vypěstovat i v našich klimatických podmínkách.

Existuje velké množství druhů, které se liší barvou, tvarem, ale i pálivostí plodů papriček. V potravinářství se používají plody, které se konzumují v mnoha podobách – čerstvé, sušené, mleté, mražené, nakládané či ve formě past a omáček.

- Chilli patří mezi **jedno z nejpoužívanější koření**, které dodává pokrmům pikantní chuť. Pálivá chuť je způsobena látkou nazývanou kapsaicin.

Kapsaicin

Kapsaicin je hydrofobní (hydrofobní – s vodou nereagující, ve vodě nerozpustná) látka.

Na jazyku máme různé druhy chuťových receptorů, které nám umožňují rozlišovat základní chutě – sladkou, slanou, kyselou, hořkou a umami. Vnímání pálivosti je zprostředkováno podrážděním nervových zakončení, které reagují na kapsaicin.

- Vzhledem k hydrofobní povaze kapsaicinu **je marné snažit se pálivost**

zahnat pitím vody.

Zmírnit pálení můžeme naopak konzumací potravin bohatých na tuky, například **mlékem či jogurtem**. Intenzita pálivosti papriček se měří Scovilleovou stupnicí jednotek pálivosti (SHU – Scoville heat units). Čím vyšší číslo, tím pálivější paprička. Nejpálivější chilli papričky mají přes 2 miliony SHU.

S chilli opatrně

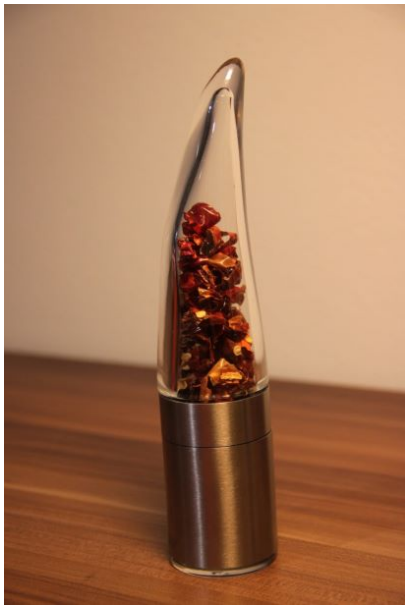
Mějte na paměti, že všeho moc škodí. A to v případě chilli platí dvojnásob. Pokud nejste na pálivé pokrmy zvyklí, začínejte pozvolna a opatrně. Vysoká dávka kapsaicinu by mohla mít i **negativní účinky na lidský organismus**. Při manipulaci s chilli je nutné dodržovat přísnou hygienu - myjte si pečlivě ruce a nesahejte si na obličej a do očí.

- **Čerstvé**

Pokud máte doma v květináči rostlinku chilli papričky, můžete plody utrhnout a rovnou servírovat. Pokud jsou rostliny umístěny na teplém a slunném místě, ideálně za oknem, mohou **plodit po celý rok**. Hodí se skvěle do zeleninových salátů, omáček či polévek.

- **Sušené**

Nejstarší způsob uchování chilli papriček. Sušené plody mohou zůstat celé, nebo se rozdrtí. Sušené mleté chilli je vhodné uchovávat **ve vzduchotěsné, dobře uzavíratelné nádobě** na suchém místě a bez přístupu slunečního svitu. Sušené chilli se skvěle hodí do omáček i k těstovinám, ale je možné ho použít do všech pokrmů.



- **Mražené**

Pokud máte velkou úrodu chilli papriček najednou, můžete je samozřejmě usušit, ale také zamrazit. **Mražené chilli papričky** se snadno skladují a po rozmrazení se dají použít stejně jako čerstvé. Ideální je papričky ihned po vyndání z mrazáku zpracovat.

- **V oleji**

Jedním ze způsobů, jak uchovat chilli papričky, je **naložení do oleje**, kde se bez přístupu vzduchu nekazí. Společně s bylinkami mohou ochutit například

olivový olej, který se hodí do zeleninových salátů. Oblíbenou pochoutkou jsou také chilli papričky plněné sýrem a naložené v oleji.

Chilli pasty a omáčky

Na trhu je velké množství pálivých omáček a chilli past. Vybrat lze z jemně pálivých až po ty nejostřejší. Vždy je vhodné nejprve vyzkoušet pálivost konkrétní omáčky. Přeci jen chceme kromě příjemného pálení cítit i chuť původního pokrmu. Hodí se **k masu, do toustů i na těstoviny**.

Domácí chilli pasta

Chilli pastu si můžete snadno připravit i doma. Stačí pár ingrediencí.

Ingredience:
2 kg chilli papriček nízké pálivosti (např. kozí rohy) nebo 1,75 kg sladkých paprik + 250 g chilli papriček vyšší pálivosti
500 g cibule

250 g cukru
250 ml oleje
150 ml octa
1 lžička hořčičných semínek
1 lžička soli

Postup:
Omyté papričky společně s oloupanou cibulí umeleme a necháme vařit cca 20 min. Po uvaření směs rozmixujeme do hladka, přidáme ostatní ingredience a necháme společně vařit, dokud pasta nezhoustne. Horkou směsí plníme **čisté sklenice**, které následně sterilujeme.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz