# Ďábelská pochoutka – chilli papričky

## Kapsaicin a 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.

## 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

Konzumace chilli papriček skutečně prospívá našemu zdraví! Za jejich pikantnost může právě alkaloid kapsaicin. **Četné vědecké výzkumy se zabývaly jeho dopadem na organismus a dokázaly, že má protirakovinné, antibakteriální, analgetické, a dokonce i antidiabetické vlastnosti.** Kapsaicin **dále vyšuje průtok krve v žaludku i ve střevech, aktivuje tvorbu ochranného hlenu, čímž slouží jako dobrá prevence proti žaludečním vředům.** Také zamezuje růstu bakterie Helicobacter pylori.

**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.

Potenciál této látky je velmi vysoký. Kromě konzumace kapsaicinu v jeho přirozeném stavu můžete sáhnout také po nutričních doplňcích nebo krémech. Ty pomáhají při úlevě od bolesti kloubů i svalů. **Kapsaicin se využívá k léčbě bolesti způsobené revmatoidní artritidou či osteoartritidou.** Zkoumá se také možnost používat injekce s obsahem této zázračné látky.

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**. Potrápit může **také osoby s chronickými záněty močového měchýře** nebo ty, kteří bojují s **atopickým ekzémem a aknózní pletí**.

# Afrodiziakum

Odpradávna se pálivé papričky řadí mezi afrodiziakum. Pravda je, že **chilli prohřívá organismus od hlavy až paty**. Pokud chcete svému miláčkovi připravit sladké překvapení se špetkou chilli, určitě neváhejte. Čokoláda i smetana jsou chutě, které se s ním výborně snoubí. Vyzkoušet to můžete na nejjednodušším receptu – horké čokoládě s chilli práškem a šlehačkou. Pokud máte rádi výzvy, připravte čokoládové fondue

a namáčejte do něj kousky čerstvé chilli papričky. To vás jistě rozpálí!

# Naučte se je konzumovat

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.

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.

# Kde všude chilli použít?

Naprostou klasikou, ve které nesmí chilli papričky chybět, jsou recepty asijské a mexické (potažmo latinskoamerické) kuchyně. Můžou hrát i hlavní roli – dozlatova osmažené v těstíčku s vůní kari, nakládané se hodí jako příloha k rýži, čerstvé i sušené přiostří jakoukoliv lahůdku. Velkým hitem se v poslední době stává f**ermentovaný korejský salát kimchi**, ve kterém nesmí chybět právě poctivá dávka kvalitního chilli.

Nemusíme ale létat do tak vzdálených končin. Naprostou klasikou italské kuchyně, do které stačí pár laciných ingrediencí, je právě **aglio olio peperoncino, tedy česnek, olej a papriky**. A pokud existuje nějaká evropská země, která se vyžívá v pikantní chuti, je to jistě Maďarsko. V Japonsku či Thajsku se využívají také listy chilli papriček, které pro nás mohou mít lehce nahořklou chuť.

# Jak zmírnit pocit pálení?

Je všeobecně známé, že snaha zapít „hořící ústa“ studenou vodou nikam nevede. Kapsaicin je totiž alkaloid rozpustný v alkoholu a tucích. Pokud tedy nevíte kudy kam, **zkuste zapít pocit pálení plnotučným mlékem, nebo ho zajíst bílým jogurtem, zakysanou smetanou popř. chlebem se sádlem či kouskem slaniny**. V nouzi nejvyšší sáhněte po tvrdém alkoholu.

Je ovšem nutné dodat, že konzumace chilli papriček opravdu není pro každého. **Pokud nejste zvyklí na pikantní chuť, začněte s nejméně pálivějšími druhy papriček a postupně můžete přidávat na ostrosti.** Ne všechny totiž pálí tak, že se stěží nadechnete. Také sledujte reakci svého organismu. Někteří lidé mohou na konzumaci chilli papriček reagovat bolestí žaludku, průjmem i vyrážkou. V takovém případě se raději poraďte se svým lékařem.

# 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 postřik 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.