



Перец чили

Общие сведения

Перец чили (*Capsicumfrutescens, annuum*) является самым острым персонажем в огромной кулинарной истории. Само название происходит от chilli, что в переводе с ацтекского означает красный.

В Европе приправа чили появилась после экспедиций к Американскому континенту известного путешественника Христофора Колумба, который привез оттуда фасоль, табак, разнообразные овощи и перец чили.

Участники этой экспедиции так описывали это растение: «растет оно на острове Испаньола, а местные жители называют его «акси». Чили очень часто используется туземцами, и у него острее вкус, нежели у простого перца. Растет он кустом, так же как и роза. Плоды небольшие, внутри которых довольно острые семена. На Карибских островах чили воспринимается как фрукт, и едят его соответственно. Открытие этого острого продукта принесло огромную прибыль испанцам. Можно с уверенностью утверждать, что европейская столица перца чили является Венгрия. Появился он здесь еще во время вторжения турков. Появление этого перца в стране нельзя назвать спокойным, так как сопровождалось оно убийством и насилием. Были даже найдены свидетельства того, что растение наделено магическими свойствами. Венгры утверждают, что именно благодаря чили оно смогли сохранить свой особый темперамент. Национальный венгерский танец, который называется «чардаш» обязан перцу своим «огненным ритмом».

Как ни странно, но у чили с перцем нет ничего общего, несмотря на то, что и называют их одним названием «перец». В продаже его указывают как темно-красный фрукт. Продаются высушенные и тщательно измельченные стручки как «кайенский перец», «чили» и «турецкий перец». Французам он известен как «кайенский перец», а ассоциируют они его с каторжной колонией, ведь там выращивали чили вместе с другими растениями.

Название «чили» появилось благодаря конквистадорам, которые занимались его распространением. Связано это с тем, что они ошибочно считали родиной этого растения страну Чили.

Сорта:

- *Птичий глаз* – он очень острый и имеет остроугольную форму.
- *Поблано* – крупный перец и средне острый.
- *Хабанеро* – так называемый «зверь» из всех сортов чили.
- *Серрано* – этот сорт отличается своей пулеобразной формой.
- *Халапеньо* – он может быть как красным, так и зеленым.
- *Анахейм* – обладает довольно мягким вкусом.

Как выбрать

При покупке перца чили тщательно осмотрите стручок. В сушеном виде он должен обладать равномерным окрасом. Плод должен быть упругим, без единого признака растрескивания. Если на нем есть пятно светло-оранжевого цвета, то это признак того, что на перец напали микробы намного раньше Вас.

Как хранить

Свежий чили упруг на ощупь и обладает блестящей кожицей. Если Вы захотите сохранить его в таком же виде, то его следует положить в холодильник, однако не следует держать больше пяти дней.

Для продолжительного хранения его можно обработать в уксусе или растительным маслом.

Храните его в стручках, а не в перемолотом виде. Молотый перец теряет свой вкус, а также обеспечивается.

Рекомендуется сделать своеобразную гирлянду и сушить его в таком виде.

Еще одним способом хранения является заморозка, но предварительно перец следует завернуть в полиэтиленовый пакет. К нему следует прибегать в исключительных случаях, ведь в таком виде он теряет очень важные вещества.

В кулинарии

Чили является самой популярной специей, причем во всем мире. В кулинарии ему просто нет равных. Чем меньше перчик, тем он острее. Если Вы не знаете насколько острый перец, в блюда кладут сначала лишь немного, а после добавляют сколько нужно.

Его очень часто используют для приготовления супов: рыбного, томатного. Он неотъемлемый компонент большинства мясных блюд. Чили добавляют во время приготовления рыбы, колбас, фасоли, соусов, риса и капусты.

Используется он и для консервации. Никогда не добавляйте перец в кипящее масло потому, что чернеет, теряет свой цвет и горкнет.

В культуре

Этот острый перчик чили самый главный компонент приправы с идентичным названием, он является основной ее составляющей. Его путешествие началось в тропической части Америки, а уже оттуда начало распространяться по всему миру. Мексика открыла перед ним новые двери, ведь именно там чили сделали символом национальной кухни. Этот перец был неотъемлемой частью пищи ацтеков. Популярным он стал из-за индейских верований, согласно которым, употребление в пищу огромного количества этого овоща может не только влиять на сексуальную потенцию, но и наделяет Вас магической силой, которая позволяет влиять на людей. У некоторых племен мексиканских индейцев чили приравнивался к божеству.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
2	0,2	1,5	6,5	90,2	40

Полезные свойства перца чили

Состав и наличие полезных веществ

В перце чили содержится огромное количество витаминов, ниацин, холин, фолиевая кислота, тиамин, бета-каротин, пиридоксин, рибофлавин и аскорбиновая кислота. Помимо этого в нем есть марганец, железо, цинк, кальций и фосфор.

Полезные и лечебные свойства

Польза чили заключается в содержащихся в нем витаминах, микроэлементах и макроэлементах.

Умеренное употребление его в пищу улучшает аппетит, нормализует работу пищеварительной системы и ускоряет метаболизм. Это отнюдь не единственное положительное свойство острого перца. Всем известно его положительное воздействие на работу мозга и печени.

Его следует употреблять людям, страдающим от бессонницы, аллергии, простуде, бронхиальной астме, эпилепсии, гепатита и атеросклероза. Очень важно знать, что это жгучее растение способно замедлить развитие злокачественной опухоли.

С его помощью в организме вырабатывается эндорфин, который повышает нашу устойчивость к стрессам, а также значительно увеличивает болевой порог. Чили улучшает кровообращение и воздействует на иммунную систему.

В результате проведенных исследований было выявлено, что перец можно применять для терапии сахарного диабета.

Опасные свойства перца чили

Этот перец категорически запрещено употреблять в пищу людям с заболеванием желудочно-кишечного тракта.

Будьте осторожны, и не допускайте его попадания на слизистую оболочку и открытую рану.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info