Chili Bez Tajemnic

Chili to papryczki nadające ostrości potrawom, używane w wielu kuchniach na całym świecie, szczególnie zaś w krajach o gorącym klimacie, od Meksyku po Tajlandię.

1/4 SZKLANKI CHILI:
• PONIŻEJ 20 KCAL
• PONAD 150% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę C
• PONAD 100% DZIENNEGO ZAPOTRZEBOWANIA NA witaminę A
• beta-karoten, PRZECIWUTLENIACZ, ZAPOBIEGAJĄCY POWAŻNYM CHOROBOM
• kwas foliowy
• witamina B6 NIEZBĘDNA DO PRAWIDŁOWEGO FUNKCJONOWANIA MÓZGU I PRODUKCJI CZERWONYCH CIAŁEK KRWI
• kapsaicyna, PRZECIWUTLENIACZ CHRONIĄCY PRZED NOWOTWORAMI

W sprzedaży

KIEDY Świeże chili są dostępne praktycznie przez cały rok w supermarketach i delikatesach.
NA CO ZWRACAĆ UWAGĘ Świeże papryczki chili powinny być kształtne, jędrne i mieć lśniącą, niepomarszczoną skórkę oraz świeżo wyglądający ogonek. Skórka suszonych chili również powinna być lśniąca.

W kuchni

PRZECHOWYWANIE Papryczki chili lepiej owinąć w ręczniki papierowe, a nie w folię, ponieważ wilgoć powoduje, że gniją. Z tego samego powodu nie należy ich myć, o ile nie zamierzamy użyć ich natychmiast. Najlepiej trzymać je w szufladzie lodówki nie dłużej niż trzy tygodnie. Suszone chili przechowuje się w szczelnym pojemniku w temperaturze pokojowej do czterech miesięcy. W lodówce można je trzymać jeszcze dłużej.
PRZYGOTOWANIE Chili zawdzięcza ostry smak kapsaicynie.

Substancja ta jest zawarta w błonach i nasionach strąka. Może ona poważnie podrażnić skórę, a szczególnie oczy, dlatego z chili należy obchodzić się bardzo ostrożnie. Osoby o wrażliwej skórze powinny kroić strąki w rękawicach gumowych lub lateksowych. Papryczki chili należy opłukać, rozkroić i, jeśli nie lubimy bardzo ostrych potraw, usunąć błony oraz nasiona. Po posiekaniu strąka powinno się umyć deskę do krojenia i nóż, a także rękawice. Mieląc suszone chili na proszek, trzeba uważać, by pył nie dostał się do oczu i ust. Obróbkę suszonego chili zaczyna się od lekkiego obsmażenia na suchej patelni. Można też namoczyć je w gorącej wodzie na pół godziny, utrzeć na purée z odrobiną płynu, w którym je namaczaliśmy i dodawać do potraw.
PODSTAWOWE METODY GOTOWANIA Już odrobina posiekanego chili dodaje ostrości potrawom. Duże łagodne chili można upiec i obrać, tak jak paprykę, nadziać mięsem lub serem i smażyć w głębokim oleju.

Inne propozycje

• Dodać pokrojone w kostkę chili do domowego pieczywa kukurydzianego lub babeczek z mąki kukurydzianej.
• Ostro-słodka salsa paprykowa. Posiekać czerwoną, zieloną i pomarańczową paprykę oraz chili jalapeño i chipotle. Dodać posiekaną cebulę i listki kolendry oraz nieco octu. Podawać do mięs.
• Dodać posiekaną paprykę i papryczkę chili do purée ziemniaczanego. Podawać jako dodatek do głównego dania.
• Szczypta posiekanego drobno chili doda ostrości sosowi pomidorowemu, klopsowi lub mdłemu sosowi serowemu.

ABC Chili

Poszczególne odmiany chili różnią się od siebie ostrością. Należy jednak pamiętać, że nawet papryki jednej odmiany mogą mieć bardziej lub mniej palące strąki, zależy to bowiem również od warunków uprawy. Nawet papryczki jalapeño bywają na

tyle łagodne, że można je jeść w całości, lub tak ostre, że mało kto jest w stanie je ugryźć.
Anaheim należy do najbardziej popularnych chili w Stanach Zjednoczonych. Tę paprykę jada się młodą, zieloną lub dojrzałą, czerwoną. Ma dość łagodny lub średnio ostry smak. Przyrządza się z niej meksykańskie danie chiles rellenos, czyli nadziewane chili.
Cascabel zazwyczaj można kupić w postaci suszonej papryki. Jej nasiona grzechoczą przy potrząśnięciu strąka. Stąd wywodzi się nazwa tej odmiany, która znaczy po hiszpańsku „bicie dzwonu". Papryczki te są średnio ostre.
Cayenne ma długie, smukłe, spiczaste strąki. Osiągają one długość 25 centymetrów i są piekielnie ostre. Suszona i sproszkowana nosi nazwę pieprzu kajeńskiego, który jest jedną z bardziej znanych przypraw.
Cherry to okrągła i czerwona papryczka, sprzedawana świeża. Może być łagodna lub średnio ostra.
Czuszka ma początkowo żółtą barwę, a z czasem robi się pomarańczowa lub czerwona. Można ją kupić świeżą lub marynowaną. Jest średnio ostra.
Habanero to najostrzejsza ze wszystkich papryczek chili używanych do gotowania. Jest żółtawo-pomarańczowa, żółta, pomarańczowa lub czerwona, krótka i pękata.
Jalapeño to najbardziej popularna obok anaheim odmiana chili. Sprzedaje się ją świeżą, w puszkach lub marynowaną. Strąki mają około 5 centymetrów długości i skórkę lekko popękaną przy ogonku. Jada się je jeszcze zielone, choć już dojrzałe. Starsze strąki czerwienieją. Świeże są bardzo ostre, konserwowe nieco łagodniejsze.
Poblano/ancho (poblano to świeże strąki, zaś ancho – suszone) to łagodna lub średnio ostra papryka. Dodatek smakowy do sosów.
Serrano to papryka wykorzystywana w daniach kuchni Tex-Mex (łączącej tradycje teksaskie i meksykańskie). Strąki mają podłużny, obły kształt i są bardzo ostre. Sprzedawane są zielone. Przyrządza się z nich salsę.

Jak zgasić ogień

Chili zawdzięcza ostry smak kilku substancjom, określanym zbiorowo mianem kapsaicyny. Każda z nich wywołuje inny efekt w ustach. Pod wpływem niektórych czuje się krótkotrwałe pieczenie w gardle. Inne dosłownie wybuchają ogniem na języku i długo jeszcze pozostają na podniebieniu. Jeśli ugryziemy bardzo ostre chili i chcielibyśmy złagodzić palący smak, powinniśmy wypić lub zjeść jakąś potrawę zawierającą kazeinę, która najlepiej neutralizuje piekący smak kapsaicyny. Może również pomóc zjedzenie lub wypicie tłuszczu: najlepiej tłustego mleka, lodów, awokado lub kromki chleba z masłem. Niestety, sama woda nie pomoże! Często tylko dodatkowo zwiększa uczucie pieczenia w ustach.

Fot. Shutterstock