

Chili – sundhed for ildslugere

Af Martin Kreutzer, ernæringskonsulent, EH, DISCRETIO.dk

Chili er på flere måder verdens stærkeste frugt. Den gør dig slank og stærk i en sådan grad, at der er tale om doping light! Djævleurten chili indeholder lige så heftige mængder af alle tænkelige sunde sager, som den smager! Fx tre gange så meget C-vitamin som i de fleste citrusfrugter, karotenoider, antibakterielle stoffer, varmende stoffer - som alt i alt sætter forbrændingen i vejret, beskytter mod åreforkalkning, kræft, hudsygdomme og en masse andet.

Chili er en helårsfrugt der egner sig lige godt til alle årstider, ikke mindst sommer og vinter, hvor den udfolder sin fulde styrke. Om vinteren hjælper den fyrige chili dig med at holde varmen, om sommeren med at køle ned. Lyder det ulogisk? Det er det skam ikke, for krydret mad øger svedproduktionen, der er med til at køle kroppen. Ikke overraskende nyder stærkt krydret mad stor popularitet under varme himmelstrøg.

Chilifrugten stammer oprindeligt fra Amerika. Da Columbus ved et tilfælde fandt det nordamerikanske kontinent var han samtidig heldig at finde dette fremragende krydderi, der til en hvis grad kunne dulme hans arbejdsgiveres vrede over den mislykkede ekspedition. Spanierne og portugiserne sørgede for at chilifrugten blev kendt over det meste af verden. Først røg den til de afrikanske kolonier, for her fra at brede sig til Indien, Kina, Korea, Japan og Filippinerne. Takket være koloniernes udbredelse er chili i dag en fast bestanddel af det afrikanske og det sydøstasiatiske køkken. Indien er et af de lande der dyrker mest chili, og det afspejles i det indiske køkken. Det er klart at Mexico ligeledes markerer sig kraftigt på chili-landkortet.

Chili som medicin

Chili burde have en fast plads i medicinskabet - for chili har forebyggende egenskaber mod alverdens sygdom. Selvfølgelig er der mange andre gode grunde til at nyde en fyrig chiliret, men når man nu alligevel er i gang med at nyde et lækkert måltid er det da dejligt at vide, at det tilmed er særdeles sundt. Der har været forsket en del i chilien sundhedsfremmende egenskaber. De fleste egenskaber tilskrives det store indhold af capsaicin, men chiliens vitaminer, mineraler og flavonoider har ligeledes afgørende betydning for sundhedseffekten.

Et af de punkter der fokuseres mest på her i starten af det nye årtusind er chiliens slankende effekt. Undersøgelser viser, at chili øger kroppens varmeproduktion med op til 100 kcal om dagen. Det lyder måske ikke af så meget, men 100 sparede kcal om dagen løber op i næsten 40.000 kcal om året – en mængde der meget vel kan betyde forskellen på slank talje eller strammende bukselinning. Ud over at chili øger varmeproduktionen er der andre faktorer, der taler for at anvende den stærke frugt i et slankeøjemed:

1. Det lave energiindhold på under 50 kcal pr. 100 gram chili, der sammen med et pænt fiberindhold giver en mættende effekt, næsten uden kalorier.
2. Den kraftige smag, der gør chilien velegnet til at give fedtfattige retter et delikat pift. Måske er det i virkeligheden chiliens helt store trumfkort, at den kan omdanne flade, fedtfattige retter til kulinariske fortrinligheder.

Ved siden af den slankende effekt har chili vist sig at virke kraftigt smertelindrende. Det har været kendt i over 100 år at chiliens capsaicin kan lindre smerte. Anvendt i den rette koncentration kan capsaicin dysse lokal smerte, ikke mindst i forbindelse med hudsygdomme, i flere dage ad gangen. Ved at udvide blodkarrene kan chili ligeledes lindre hovedpine og spændinger.

Den smertelindrende effekt spænder så vidt som til at lindre ledsmerter. På samme måde som capsaicinen vænner dig til chiliens brændende smag går den også ind og hærder kroppen mod andre smertesignaler, ved gentagne gange at påvirke kroppens smertereceptorer til ikke at føle smerte. Forskere på Yale University School of Medicine er gået så vidt som til at lave bolcher af chili og

karamel, der skal lindre smerter i munden hos kræftpatienter under kemoterapi. Bolchets sukker undertrykker capsaicinens brændende smag, mens capsaicinen selv virker mod den kemoterapeutisk fremprovokerede smerte.

Undersøgelser tyder på at chili-frugter kan mere end lindre smerte. Enkelte studier har således antydnet, at chili kan forebygge blodproppdannelse. Chilifrugten er simpelthen i stand til at nedbryde begyndende blodpropper.

Et andet spændende aspekt ved chilifrugtens sundhedsfremmende effekt er den mulige kræftforebyggende effekt. Dokumentationen er ikke helt entydig, men befolkningsundersøgelser viser, at i lande hvor der traditionelt spises meget capsaicinholdig mad er andelen af cancerdødsfald markant lavere end i andre lande. Befolkningsundersøgelserne bekræftes af rotteforsøg, hvor capsaicin har vist sig at kunne hæmme udviklingen af visse kræfttumorer.

Takket være det store indhold af immunforsvarsstyrkende stoffer, ikke mindst C-vitamin, er chili et fremragende værn mod forkølelse. Skulle uheldet være ude, og skulle du alligevel være blevet forkølet, kan en te lavet af cayenne peber rense den tilstoppede næse. Visse naturfolk spiser chili mod halsonder og bronchitis. Om end effekten ikke er videnskabeligt dokumenteret er det ganske sandsynligt, at chili kan lindre nogle af generne.

Særligt interessant for kvinder (og deres stakkels mænd) er, at chili muligvis kan reducere PMS-syndromet. En mulig forklaring er frigivelsen af kroppens endorfiner efter et chiliholdigt måltid, men det høje indhold af flavonoider kan være en anden mulig forklaring på den lindrende effekt.

Så sund er en chilifrugt

Udover capsaicinindholdet, der i stærk chili kan udgøre op til 2% af vægten, er chilifrugten sprængfyldt med værdifulde vitaminer, mineraler og mikroskopiske stoffer. Indholdet af vitaminerne C og E, samt karotenoider og flavonoider gør, at chili hører til de sundeste fødevarer. Ikke uden grund er der skrevet hundredvis af forskningspublikationer om chiliens fortrinligheder. Frisk chili glimrer ved et højt indhold af C-vitamin. C-vitamin er generelt et ganske skrøbeligt vitamin, der let udvaskes eller nedbrydes ved kogning, stegning, tørring eller anden forarbejdning. For chilifrugten betyder det, at chilipulver kun indeholder 5 procent af det C-vitamin der forefindes i den friske frugt. Til gengæld øges koncentrationen af karotenoider markant ved tørring. Indholdet kan nå op på over 50.000 RE i 100 gram tørrede, røde chilifrugter. Når vi spiser chilien omdannes ca. 10 procent af karotenoiderne til A-vitamin, resten virker som antioxidant og beskytter herved kroppen mod frie radikaler. Årsagen til det høje indhold er chilifrugtens kraftige farve, der dannes af de store mængder karotenoider. Der findes ingen grønsager, der kan måle sig med chilifrugten hvad angår koncentrationen af karotenoider.

Næringsindholdet varierer fra chili til chili. Samtidig har konservering og tilberedning stor indflydelse på næringsværdien.

En stærk rød chilipeber indeholder pr. 100 gram i rå tilstand/konserveret tilstand:

40 kcal/21 kcal

2 gram protein/0,9 gram protein

0,2 gram fedt/0,1 gram fedt

7,5 gram kulhydrat/3,5 gram kulhydrat

1,5 gram fibre/1,3 gram fibre

Ca. 250 mg C-vitamin/ca. 68 mg C-vitamin.

Ca. 11.000 IU A-vitamin/Ca. 12.000 IU A-vitamin. Chili-frugten indeholder et hav af karotenoider.

Der findes ingen grønsager der kan måle sig med chili-frugten hvad angår mængden af karotenoider. Ca. 10% af karotenoiderne omdannes af kroppen til A-vitamin, resten virker antioxidative og beskytter kroppen mod frie radikaler.

Flavonoider: Især de modne, farvestrålende chili-frugter indeholder et hav af immunforsvarsstyrkende flavonoider.

En stærk grøn chilipeber indeholder i rå tilstand (pr. 100 gram):

40 kcal/21 kcal

2 gram protein/0,9 gram protein

0,2 gram fedt/0,1 gram fedt

7,5 gram kulhydrat/3,5 gram kulhydrat

1,5 gram fibre/1,3 gram fibre

Ca. 250 gram C-vitamin/ca. 68 mg C-vitamin

Ca. 770 IU A-vitamin/ca. 610 IU A.vitamin

Hvorfor brænder chilien sådan?

Chili indeholder et mikroskopisk stof, capsaicin, der giver frugten sin brændende smag. Stoffet dannes primært i skindet og kødet, og ikke i kernerne, som mange går og tror. Under tilberedningsprocesserne trænger noget af stoffet dog ind i kernerne, og er med til at gøre dem fyrige. Det er uklart hvorfor chilien har udviklet sin brændende evne, men de fleste forskere hælder til den teori, at den brændende smag tjener som et naturligt værn mod pattedyrs forsøg på at spise frugten. Fugle mærker ikke varmen og kan sprede sæden og sikre plantens formering. Alt i alt er der altså tale om en smart, forplantningsfremmende foranstaltning, der sikrer chiliens eksistens. Hvis du er uvant med at spise stærk chili vil du i starten opdage, at frugtens naturlige forsvar er ganske effektivt. Men bare rolig – det går over! Undersøgelser har dokumenteret, at vi kan vænne os til stærkt krydret mad. Når du spiser en stærk chili får capsaicinen kroppens nerveceller til at udskille et stof, der fortæller hjernen, at kroppen udsættes for smerte. Efterhånden som du spiser mere og mere chili bliver nervecellerne mindre følsomme overfor påvirkningen og ophører med at sende smertesignaler til hjernen.

Ildslukkertips

Føler du flammerne stå ud af munden ovenpå et stærkt krydret måltid gælder det om hurtigst muligt at få fat i ildslukkeren. Vand, øl og sodavand egner sig utrolig dårligt til formålet for det brændende stof er ikke vandopløseligt! Sluk i stedet branden med et glas mælk, et par skefulde yoghurt, en portion flødeis eller et andet mælkeprodukt. Mælk indeholder masser af casein, et specielt lipoprotein, der i bogstaveligste forstand flår chiliens brændende stoffer af tungen. Får du stærkt brændende chili på huden er det en god ide at tørre pletten med lidt spiritus og efterfølgende duppe med lidt mælk indtil varmen fortager sig. Lidt mere besværligt er det, hvis du får chili i øjnene. Det bedste du kan gøre er at skylle øjnene under rindende vand, indtil du har fået vasket al chilien ud af øjnene. Generelt er det dog meget bedre at forebygge problemerne frem for at løse dem. Brug frem for alt gummihandsker når du renser og udskærer chilifrugter. Det brændende stof, capsaicin, er vandopløseligt, og derfor kan det være svært at vaske hænderne fulstændig rene for stoffet. Spar dig selv for kraftig irritation af kroppens slimhinder og hold capsaicinen fra fingrene!

Chili er ikke bare chili

Det er ikke kun graden af flammedannelse, der adskiller den ene chilifrugt fra den anden. Faktisk udviser ingen anden gruppe planter så stor variation som chilifrugterne. Forskellene vedrører bl.a.:

- Størrelsen. Supermarkedernes velkendte peberfrugter er slægtens største repræsentanter, mens piquins, der er mindre end tre centimeter lange og særdeles fyrige, hører til de mindste.
- Farverne. Spektret spænder fra de umodne planters hvide, gule og lysegrønne nuancer til de modne frugters gule, orange, røde, lilla, mørkegrønne og sorte farver.
- Faconen. Nogle chilier er lange og tynde, mens andre er store og næsten runde eller små og spidse. Som regel er de største mildest i smagen, mens de små er særdeles fyrige.

- Konsistensen. Mens nogle chilier er bløde og glatte i skindet er andre rynkede og ru.

Dyrk din egen chili

Er du træt af at spørge forgæves efter friske chilifrugter i dit lokale supermarked. Så løsriv dig fra butikernes begrænsede varesortiment og dyrk din egen chili. Det er lettere end du tror, for det eneste du har brug for er lidt frø og en god portion tålmodighed. Du har først og fremmest brug for en lille potte (4 – 5 cm i diameter) med muldjord. Køb et par frø, f.eks. cayennepeber, i det nærmeste havecenter og prop frøene i jorden. Stil potten i en solfyldt vindueskarm, gerne i et minidrivhus, der skaber ideelle varme og fugtige forhold. Sørg for at holde miljøet varmt og fugtigt, især når frøene begynder at spire. Når de første blade viser sig bør du komme planterne over i en potte, eller, hvis den sidste frost er omme, sætte planterne ud i blomsterbedet eller altankassen. Stil planterne så de får maksimalt sollys og sørg for at gøde og vande kraftigt. Med lidt held kan du høste den fyrige frugt i løbet af sensommeren.

Chili-Styrkometer

Chili er stærk, det kan der ikke være tvivl om, men styrken varierer ekstremt kraftigt mellem de forskellige sorter. For at kategorisere chili-frugterne efter deres styrke har man indført en måleenhed, Scoville Heat Unit (SHU), der fortæller, hvor meget chilien brænder i munden. Jo højere værdi, jo mere brænder det. Folk med sarte ganer bør holde sig til de meget milde sorter og gradvist træne sig op til at kunne tåle, og synes om, de stærkere af slagsen.

De afsindigt stærke, 100.000 SHU og opefter: Habanero, rocoto, kwangsi, birdseye-chili.

De ekstremt stærke, 5000 – 50.000 SHU: Piquin, lang cayennepeber, aji amarillo, tidlig jalapeno.

De stærke, 1500 – 5000 SHU: Mild jalapeno, mirasol, store tyk cayennepeber, sandia, cascabel.

De milde, 10 – 1500 SHU: Ancho, pasilla, skarp ungarsk paprika, grøn dåsechili.

De meget milde, under 10 SHU: Almindelig rød, grøn og gul peber, pimiento.

Box: Brug den rette chili i den rette sammenhæng

Det er ikke ligegyldigt hvordan du bruger chilien i madlavningen. For meget af den stærke chili kan ødelægge selv den bedste ret. Samtidig drukner den milde chili i kraftigt krydrede retter. Her er et par forslag til anvendelse af nogle af de mest populære sorter:

Habanero: Pas på – den er meget stærk! Habanero passer perfekt til tomater og kraftigt krydrede eksotiske retter. Du kan også bruge den i fyrige saucer, chutney og marinader. Vær sparsom med doseringen.

Cayennepeber: Ret kødfattig, ofte med en bidende skarp smag. Egner sig fremragende til at give supper og saucer en pikant skarp smag. Perfekt at smide i gulashsuppen.

Gul spidspeber: Ikke så kødfuld som den almindelige gule peber. Til gengæld er smagen sødlig skarp. Egner sig fortrinligt til sammenkogte retter med hakket eller småskåret kød, nudel- og risretter samt salsa.

Rød, grøn og gul peber: Meget kødfuld og mild i smagen. Egner sig fortrinligt til kødsauce, salater eller bagt med hakket fyld.