Čili pospeši prebavo in zavira bolečine

Uporabljajo ga tudi za spodbujanje prebave in za lajšanje bolečin. Za njegove zdravilne lastnosti so zaslužne oljne spojine, imenovane *kapsaicinoidi.*

Čili izvira iz nekaj vrst rastlin rodu *capiscum*in je v sorodu z nepekočimi rdečo, zeleno in rumeno papriko, ki jih uporabljamo pri pripravi različnih jedi. Po vsebnostih zdravilnih učinkovin pa je čili bolj pomemben kot katerakoli prej omenjena paprika; prekosi tudi poper. Čeprav mleto pekočo papriko pogosto imenujemo kajenski poper, rastlina ni v sorodu s poprovcem. Pri čiliju gre za plod (zmlet v prah) natančno določene vrste čilija, medtem ko je kajenski poper mešanica več vrst posušenih rdečih čilijev, ki so lahko zmleti v prah.

Slovenske trgovine nam danes ponujajo različne vrste čilijev, ki jih uporabljamo glede na namen. Imajo tudi različne stopnje ostrine, ki je danes izražena v merski enoti [skovil](http://en.wikipedia.org/wiki/Scoville_scale" \t "_blank). Najbolj blaga skupina je *Capsicum annuum*, sledi *C. frutescens*(v to skupino sodi tudi čili, iz katerega izdelujejo znano omako Tabasco), nato sledijo *C. baccatum*, *C. pubescens* in *C. chinese* – to so najbolj pekoči čiliji na svetu. Zaradi svojega močnega delovanja na telo, so jih nekoč uporabljali tudi za mučenje. Snov, ki v čiliju povzroča močno pekoč občutek, se imenuje *kapsaicin.* Od vsebnosti te snovi je odvisna ostrina posamezne sorte. Telo pekoče sorte čilija vsebuje celo do tri odstotke kapsaicina.

Sveža oblika čilija ponuja dobremu gurmanu tudi zelo širok spekter drugih okusov (le-teh ni v posušeni in mleti obliki), kar znajo v svoji kulinariki izkoristiti domačini v deželah, kjer je čili doma (Latinska Amerika, Karibi …).

Stara ljudska medicina o čiliju pravi, da spodbuja delovanje telesa in ga okrepi ter je naravni antibiotik in antiseptik. Njegova uporaba je tudi danes v zdravilstvu večplastna. Deluje lahko zunanje, v obliki raznih mazil ali obkladkov, in tudi notranje.

Pri zunanjem nanosu na kožo glavna sestavina – kapsaicin deluje kot zelo učinkovito sredstvo za odpravo bolečin. Pomaga lajšati zlasti bolečine ob artritisu, pasovcu, po operacijah ali bolečine zaradi poškodb živčevja, ki jih povzroča sladkorna bolezen. Preliminarne študije so pokazale, da mazila s čilijem lahko olajšajo tudi srbenje pri luskavici. V pomoč naj bi bila tudi ob razbolelosti in bolečini pri fibromialgiji.

Čilijevo mazilo v povprečju vsebuje od 0,025 do 0,075 odstotka kapsaicina in je najbolj učinkovito, če ga uporabljamo redno vsak dan. Z njim na tanko premažemo prizadeta mesta. Mazilo je treba temeljito vtreti. Preden bolečina mine, lahko traja nekaj tednov.

Občutljivost kože za čili je od posameznika do posameznika zelo različna, zato mazilo najprej preizkusimo na majhnem, še posebno bolečem delu kože. Če se izkaže za učinkovito in ne povzroča neprijetnih posledic, lahko uporabo razširimo na celoten boleč predel.

## … in jo povzroča

Da si čilija ne bi nehote zanesli v oči, si moramo po uporabi temeljito umiti roke z milom in toplo vodo ali med nanašanjem uporabljati primerne rokavice, ki jih po uporabi zavržemo. Namazani del je priporočljivo prekriti z ohlapnim povojem. Pri uporabi čilijevega mazila za lajšanje bolečin na prstih ali dlaneh počakajmo 30 minut, da mazilo prodre v kožo, in šele nato sperimo roke. Vendar med čakanjem še posebno pazimo, da se ne dotaknemo kontaktnih leč ali občutljivih delov obraza, kot so oči, nos ali usta.

Lonček z mazilom shranimo na temnem mestu in ga zavarujmo pred velikimi temperaturnimi spremembami. Pazimo, da bo vedno shranjen na otrokom nedosegljivem mestu.

Čilijevo mazilo pogosto povzroči rahlo neprijeten, pekoč občutek, ki v prvih dneh uporabe traja dobre pol ure. Po nekaj dneh redne uporabe ta učinek navadno izgine.

Če uporabimo preveč mazila ali vdihnemo njegov vonj, lahko to sproži kašelj, kihanje, solzenje ali razdraženost žrela. Če zaide mazilo v oči, lahko povzroči močno žgočo bolečino, vendar nobene trajne škode. Prizadeto mesto dobro izperimo z vodo ali mlekom.

[Na ta način lahko pomagate Nastji iz Černelavcev, da osvoji 27 tisoč evrov](http://www.pomurec.com/vsebina/40259/Na_ta_nacin_lahko_pomagate_Nastji_iz_Cernelavcev__da_osvoji_27_tisoc_evrov)

[Bodo Japonci robote izdelovali v Murski Soboti?](http://www.pomurec.com/vsebina/40354/Bodo_Japonci_robote_izdelovali_v_Murski_Soboti?)

[15-letna Sobočanka Nina s svojim glasom navdušila v oddaji Slovenija ima talent](http://www.pomurec.com/vsebina/40280/15-letna_Sobocanka_Nina_s_svojim_glasom_navdusila_v_oddaji_Slovenija_ima_talent)

[Predviden končni izgled krožišča pri Zvezdi v Murski Soboti](http://www.pomurec.com/vsebina/40353/Predviden_koncni_izgled_krozisca_pri_Zvezdi_v_Murski_Soboti)

[FOTO: Visoka zmaga Mure](http://www.pomurec.com/vsebina/40274/FOTO__Visoka_zmaga_Mure)

[Mizarstvo Jelka: »Kvaliteto naj hvalijo drugi«](http://www.pomurec.com/vsebina/40149/Mizarstvo_Jelka__%C2%BBKvaliteto_naj_hvalijo_drugi%C2%AB)

[FOTO: Obisk Bineta Volčiča in Petra Polesa v vrtcu Sonček Sv. Jurij ob Ščavnici](http://www.pomurec.com/vsebina/40336/FOTO__Obisk_Bineta_Volcica_in_Petra_Polesa_v_vrtcu_Soncek_Sv__Jurij_ob_Scavnici)

* [**NASLOVNICA**](http://www.pomurec.com/)

### Čili – začimba za jesen in zimo

23.10.2013

* **Jesen je čas, ko tudi v kulinariki opažamo, da kar spontano dodajamo drugačne stvari – tiste, ki nas pogrejejo, ščitijo pred mrazom in prehladom in nas tako nekako pripravijo na dolge zimske dni. Tudi z začimbami je tako. Med njimi je Chili ali kajenska paprika začimba, znan po pekočem okusu, ki pogosto dodajamo kitajskim jedem. Prinaša številne zdravilne učinkovine,  nas pogreje, ščiti pred prehladom, uravnava krvni tlak, pomaga pa tudi proti zimski depresiji in brezvoljnosti**.
* **Čili** je sorodnik rdeče, zelene in rumene paprike, ki je danes sinonim za **pekočo začimbo**, ki ob manjših količinah izboljša okus jedi.
* Zgodovina čilija je povezana z zgodovino popra. Poper je v Evropo pripeljal Kolumb in z njim navdušil kuharske mojstre, tako da je bilo povpraševanje po njem veliko. Kolumb na enem izmed svojih potovanj popra ni več našel, našel čili pa je čili, ki ga je doma predstavil kot nov **»pikantno zlato«** imenovano tudi kajenski poper.
* Še danes se tako čilija drži ime **kajenski poper**. Uporablja se v številnih jedeh, predvsem med tistimi, ki imajo radi pekoče jedi.
* Čili je iz ekološke pridelave in je zato njegov **okus močen in aromatičen**. Prav tako je močnega vonja -  z močnim vdihom bomo **prečistili dihalne poti**.

## ****Uporaba čilija iz ekološke pridelave****

* Čili se odlično poda sladkim in slanim jedem, dodajamo ga v majhnih ščepcih. Odlično se ujame tudi z drugimi začimbami, kot so ingver, koriander, bazilika, poper.
* **Sestavine:** 100 % ekološko pridelan kajenski poper  
  **Hranilna vrednost na 100 g :** energija 318.00 kcal, maščobe 26.00 g, ogljikovi hidrati 57.00 g, beljakovine 24.00 g.
* **Poreklo:** Tanzanija  
  **Neto količina:** 25 g
* **Čili** ima toliko zdravilnih učinkov, da bi ga morali obvezno vključiti na jedilnik ravno pozimi. Vsebuje snov, ki pomaga pri boju s prehladom in pri vnetju sinusov.
* Ko nastopi zima, naj se torej na vašem jedilniku znajde okusna [paradižnikova juha, dodatno začinjena s pekočim čilijem](http://www.aktivni.si/prehrana/za-aktivne/paradiznikova-juha-s-cilijem/).

##### **Pravo domače zdravilo**

* Prav snov, ki čili naredi pekočega, odlično pomaga pri vnetju sinusov in pri prehladu. Pekočina stimulira izločanje sluzi iz nosu, antibakterijske lastnosti kapsaicina pa pomagajo v boju s kroničnim sinusnim vnetjem.
* Pomaga tudi pri migreni in glavobolu. Kapsaicin je močan zaviralec nevropeptidov - med regulativnimi funkcijami, ki jih le-ti imajo, je tudi vloga v vnetnih procesih, pri katerih uravnavajo imunske celice.
* Vulkanski feferončki pa vam lahko pomagajo še shujšati, zaščititi srce, znižati krvni tlak, zdraviti črevesna vnetja in celo preprečiti čir na želodcu.
* Poleg vsega tega **je čili tudi bogat vir vitamina C**.

##### **Srednja Amerika - pradomovina pekoče paprike**

* Pekočo papriko so Azteki poimenovali z enotnim imenom - **čili**. Plod te rastline je podoben papriki, le veliko manjši in značilno pekočega okusa zaradi vsebnosti alkaloidov kapsaicina in dihidrokapsaicina.
* Ostrina je odvisna od države izvora in ponavadi obratno sorazmerna z velikostjo plodov. Najbolj pekoči deli ploda so pečke in mehka notranjost.
* Poznamo stotine vrst, ki jih prodajajo sveže, sušene ali vložene v kis. To rdeče in zeleno zlato so španski trgovci razprodali po vsem svetu.
* **Čili** je začimba, ki jo pridelajo največ na leto. Tudi v naših krajih prav dobro uspeva kot večletna rastlina. Potrebuje sonce in toploto, sicer pa ni zahteven. Lahko ga posadimo kot lončnico. Plodove, ki dozorijo čez tri mesece, posušimo in zmeljemo.
* Čili se najbolje dopolnjuje s koriandrom, ingverjem, baziliko in črnim poprom. Čeprav je zelo hud, ni res, da bi oster okus poškodoval ali kako drugače uničil okušalne brbončice.

# Eko čili mleti 25g

**1,58€**

V tajski kuhinji je čili zelo cenjena začimba, zaradi njegovega pekočega in sadnega okusa. V vietnamski kuhinji pa je uporaba čilija vsakdanja v juhah, solatah, ocvrtih jedeh. Uporabljajo ga pripripravi omak za ribe kot prilogo ali pa se jedo surovi.

\*začimba je ekološkega porekla. Poreklo garantira certifikat dobavitelja podan iz strani Organic Soil Association (UKAS).

Kotani

# Čili v prahu

## začimbna mešanica

Doza 400 ml

[Dodaj med priljubljene](http://si.kotanyi.com/sl/kotanyi-izdelki/kotanyi-izdelki/product/like/Product/cili-v-prahu/)

Čili prah je mešanica zmlete čili paprike, zelišč in začimb. V majhnih količinah daje KOTÁNYI čili prah vašim jedem pikantno-začinjen in, zahvaljujoč svojem rahlo praženemu okusu, tipično mehiški priokus.

### SESTAVINE:

čili paprike, sladka paprika, kumin, jodirana jedilna sol (jedilna sol, kalijev jodid), origano, poper, kajenski poper, barvilo: ekstrakt sladke paprike, sredstvo proti sprijemanju: silicijev dioksid

### NAMEN UPORABE:

Idealen za Chilli con Carne, mesne in ribje jedi ...

## začimbna mešanica himalajska sol s čilijem

Doza 400 ml

je mešanica zmlete čili paprike, zelišč in začimb. V majhnih količinah daje KOTÁNYI čili prah vašim jedem pikantno-začinjen in, zahvaljujoč svojem rahlo praženemu okusu, tipično mehiški priokus.

### SESTAVINE:

čili paprike, sladka paprika, kumin, jodirana jedilna sol (jedilna sol, kalijev jodid), origano, poper, kajenski poper, barvilo: ekstrakt sladke paprike, sredstvo proti sprijemanju: silicijev dioksid

### NAMEN UPORABE:

Idealen za Chilli con Carne, mesne in ribje jedi ...