



*Światowy Dzień
Pikantnych Potraw,
który przypada na 16
stycznia, zachęca do
jedzenia ostrych dań.*

*Sprawdźcie, dlaczego pikantne
jedzenie jest zdrowe, a w
dodatku poprawia humor.*



Ostre jedzenie - smaczne i rozgrzewające

Ostre dodatki, takie, jak pieprz (we wszystkich kolorach), papryka ostra i łagodna, chili, curry czy sos Tabasco sprawiają, że nawet najzwyklejsze potrawy bardzo zyskują na smaku i aromacie.

Podczas jesiennych i zimowych chłodów chętnie sięgamy po ostro przyprawione jedzenie, bo wyraźnie czujemy, że nas ono rozgrzewa. Po zjedzeniu tak dosmaczonych dań jesteśmy nie tylko rozgrzani, ale także naładowani energią. Więcej też pijemy - a to korzystne dla naszego organizmu - bo wysusza nas nie tylko upał, ale i mróz oraz działające wtedy bezustannie ogrzewanie. Pikantne potrawy rzadko tuczą - bo nakładamy ich na talerz mniej, a jeśli są bardzo ostre - szybciej się nimi nasycamy.

Poza tym substancje chemiczne zawarte w niektórych ostrych przyprawach - np. kapsaicyna, którą zawierają pikantne papryczki - przyspieszają przemianę materii i spalanie kalorii. Kapsaicynę stosuje się w medycynie jako środek rozgrzewający i przeciwbólowy. A jej korzystny wpływ na trawienie to efekt tego, że pobudza serce do szybszej pracy. Pikantne przyprawy wzmagają też produkcję kwasu solnego w żołądku, przez co przyspieszają trawienie oraz wspomagają pracę całego organizmu. O dobroczynnych właściwościach pikantnych dodatków wiedzą dobrze mieszkańcy Meksyku, Tajlandii, Węgier czy Indii, których kuchnia uchodzi za najostrzejszą na świecie.



Po jakie ostre przyprawy warto sięgać?

Chilli



- ✓ poprawia stan systemu krwionośnego - zwiększa zdolność organizmu do radzenia sobie ze skrzepami krwi;
- ✓ obniża poziom złego cholesterolu we krwi (LDL) - przez co zapobiega zawałom;
- ✓ jest bogate w witaminy A i C, wzmacniające ścianki naczyń krwionośnych;
- ✓ naukowcy sugerują także, że potrawy z chilli są w stanie obniżyć ciśnienie krwi;
- ✓ pomaga na przeziębienie i grypę - działa napotnie i odtyka nos;
- ✓ ułatwia oddychanie osobom cierpiącym na astmę i infekcje płuc;
- ✓ poprawia humor - bo zwiększa poziom serotoniny i endorfin w mózgu.

Curry

- ✓ kapsaicyna, którą zawierają potrawy z chili i curry, obniża ryzyko wystąpienia nowotworów - ta substancja spowalnia rozwój komórek rakowych, a czasem powoduje nawet ich obumieranie;
- ✓ kapsaicyna może być pomocna w leczeniu wrzodów i zapalenia błony śluzowej żołądka!



Pieprz



- ✓ pieprz czarny (zmieszany w niewielkiej ilości z cynamonem) może być stosowany do zmniejszania bólów migrenowych głowy;
- ✓ wywar z pieprzu pomocny jest przy zbijaniu gorączki;
- ✓ pomaga w walce z przeziębieniem i uporczywym kaszlem;
- ✓ łagodzi objawy wzdęć;
- ✓ działa moczopędnie.

Papryka



- ✓ substancje czynne zawarte w papryce przyspieszają wydalanie płynów z organizmu - co wpływa korzystnie na obniżenie ciśnienia krwi;
- ✓ są też pomocne w leczeniu schorzeń układu trawiennego - przyspieszają wydzielanie soków trawiennych, łagodzą wzdęcia i zapobiegają zatwardzeniom i zaparciom (papryka mielona działa mocniej niż świeża);
- ✓ poprawia apetyt, bo pobudza wydzielanie kwasu żołądkowego i enzymów trawiennych;
- ✓ powoduje wzrost temperatury ciała, wzmacnia aktywność wydzielania gruczołów potowych i łojowych, czyli po prostu – rozgrzewa.

Kilka sprawdzonych przepisów rodem z diabelskiej kuchni

❖ *Chilli con carne*



Składniki :

- pół kg mielonego mięsa
- słoiczek przecieru pomidorowego
- pół puszki kukurydzy - można dać całą puszkę
- puszka czerwonej fasolki razem z zalewą
- czosnek granulowany
- 2 łyżki suszonej cebulki
- łyżeczka sproszkowanego chilli lub mała, posiekana papryczka
- pół łyżeczki słodkiej papryki w proszku
- pół łyżeczki ostrej papryki w proszku
- pół łyżeczki bazyli
- pół łyżeczki oregano
- sól, pieprz,
- łyżka oliwy lub oleju do smażenia

Sposób przygotowania:

Na patelni dajemy łyżkę oliwy lub oleju, wrzucamy mięso i smażymy na wolnym ogniu aż mięso zmieni kolor. Dodajemy sól, pieprz, chili, czosnek, bazylię, oregano oraz sproszkowane papryki. Mieszamy wszystko. Wlewamy fasolkę wraz z zalewą oraz kukurydzę (kukurydza bez zalewy). Dodajemy przecier pomidorowy i suszoną cebulkę (jeśli jest za gęste można podlać odrobinę wodą). Dusimy na małym ogniu ok 10 min. delikatnie mieszając. Podajemy ze świeżą bagietką, bułeczką lub z ryżem.

❖ *Gulasz węgierski*



Składniki:

- 1 kg mięsa wieprzowego
- 2 szklanki bulionu
- 1 duża cebula
- 2 ząbki czosnku
- 3 pomidory
- 2 marchewki
- 1 mała cukinia
- 1 czerwona papryka
- 3 duże ziemniaki
- 1 listek laurowy
- 3 ziarenka ziela angielskiego
- majeranek, bazylia, kminek, papryka słodka mielona, papryka ostra mielona, sól do smaku
- posiekana natka pietruszki
- olej

Sposób przygotowania:

Mięso pokroić w kostkę. Cebulę i ząbki czosnku obrać, drobno pokroić. Paprykę, marchewkę, cukinię (bez miąższu) pokroić na kawałki. Pomidory sparzyć, zdjąć z nich skórę i drobno pokroić. Ziemniaki obrać i pokroić w kostkę. W garnku rozgrzać olej. Na gorący olej wrzucić cebulę i smażyć, mieszając do zeszklenia cebuli. Do cebuli dorzucić mięso, wymieszać i obsmażyć z każdej strony. Mięso zalać bulionem. Gotować na wolnym ogniu. Gdy mięso będzie miękkie, dodać warzywa i przyprawić do smaku. Dusić do miękkości warzyw. Przed podaniem posypać natką pietruszki.

Podawać z ziemniakami, kaszą gryczaną lub pieczywem.

❖ *Krewetki w pikantnym cieście*



Składniki:

- krewetki tiger, 12 sztuk
- mąką, 4-5 łyżek
- woda mineralna gazowana, 2-3 łyżki
- mleko, 2-3 łyżki
- posiekana natka pietruszki, łyżka
- jajko, 1
- duża szczypta chilli
- sól, pieprz
- cytryna
- olej

Sposób przygotowania:

Z mąki, wody, mleka, jajka zrobić ciasto (konsystencja ciasta powinna przypominać gęstą śmietanę). Doprawić chilli, pieprzem, solą i natką. Odstawić na 10- 15 minut.

Krewetki rozmrozić, opłukać, osuszyć.

Krewetki moczyć w cieście, smażyć na dobrze rozgrzanym oleju na złoty kolor.

Gotowe krewetki odsączyć na ręczniku papierowym z nadmiaru tłuszczu.

Przed podaniem skropić sokiem z cytryny.

❖ *Pikantne curry dyniowe*



Składniki:

- 1 kg obranej i pokrojonej w grubą kostkę dyni
- 1 cebula pokrojona w piórka
- 2 ząbki czosnku, obrane i posiekane
- 1 łyżeczka przyprawy garam masala
- 1/2 łyżeczki sproszkowanego imbiru
- sok z 1 limonki
- 2 łyżki zielonej pasty curry
- 1 łydga trawy cytrynowej
- 1 mała żółta papryczka chilli
- puszka mleczka kokosowego
- 1/2 pęczka pietruszki (może być również kolendra)
- pieprz, sól
- 2 łyżki oleju

Sposób przygotowania:

W dużym rondlu o grubym dnie rozgrzewamy olej. Dodajemy pastę curry, przyprawę garam masala, imbir, zmiażdżoną trawę cytrynową i sok z limonki. Delikatnie mieszamy, solimy i chwilę podsmażamy. Wrzucamy cebulę i podsmażamy jeszcze przez chwilę. Dodajemy czosnek i dynię oraz posiekaną żółtą papryczkę chilli. Wlewamy mleczko kokosowe. Przykrywamy rondel pokrywą i dusimy aż dynia zmięknie, ale się nie rozpadnie. Piękny zapach w całej kuchni gwarantowany. Przed podaniem curry posypujemy pietruszką bądź kolendrą, a podajemy z ryżem albo świeżą bagietką.

❖ *Kurczak po tajsku z pestkami słonecznika*



Składniki:

- pierś z kurczaka 250 g
- przyprawa tajska 1 czubata łyżeczka
- cięta trawa cytrynowa 1/3 łyżeczki
- czosnek 3 ząbki
- 1 czerwona cebula
- oliwa 3 łyżki
- 1 średnia marchewka
- ostra papryka w proszku 1 płaska łyżeczka
- woda 6-7 łyżek
- sos ostrygowy 2 łyżki
- sos sojowy 2 łyżki
- cukier 1/2 łyżeczki
- prażone pestki słonecznika
- natka pietruszki
- połowa ostrej papryczki
- ryż biały ugotowany

Sposób przygotowania:

Pierś pozbawiamy błonki, płuczemy, osuszamy, kroimy w średnią kostkę. Mięso posypujemy przyprawą tajską i trawą cytrynową, przykrywamy i odstawiamy do lodówki na kilka godzin. Czosnek siekamy, cebulę kroimy w kostkę. Marchewkę kroimy w cienkie słupki. Na dobrze rozgrzaną patelnię wlewamy oliwę, przesmażamy mięso, cebulę i czosnek. Smażymy na średnim ogniu kilka minut często mieszając. Dorzucamy marchewkę, ostrą paprykę w proszku i dolewamy wodę. Mieszymy, możemy lekko zwiększyć ogień. Po chwili dodajemy sos ostrygowy, sojowy i cukier. Energicznie mieszając redukujemy zawartość patelni, aż marchewka zrobi się lekko miękka, dosłownie 2 minuty. Podajemy z ryżem, posypane pestkami słonecznika, natką pietruszki i plasterkami papryczki.

***I jak, nabraliście ochoty na
pikantne eksperymenty
kulinarne? Pamiętajcie tylko, że
wszystko w nadmiarze szkodzi,
dlatego też ostre przyprawy
należy umiejętnie dozować.***

Smacznego!



