

Chili

Chili er i familie med de velkendte grønne- røde- og gule peberfrugter, men i modsætning til de milde peberfrugter så kræver chilien en særlig, varsom behandling.

Olien i chiliens frugtkød og frø kan få det til at prikke i huden og svie i øjnene. Det er klogt at tage plastikhandsker på, især når man har med frisk chili at gøre. Pas også på ikke at røre ved ansigt eller øjne under tilberedningen af dem.

Chili skal skylles i koldt vand. Varmt vand kan få duften til at stige op fra specielt tørrede chili, og selv disse dufte kan irritere næse og øjne.

Idet man hele tiden arbejder under koldt vand fra hanen, trækker man stilken ud af hver frugt og skærer eller brækker frugten midt over. Frøene skubber man ud med fingrene. I de fleste tilfælde er de indvendige hinder ganske små så man kan lade dem sidde, men hvis de ser kødfulde ud, skæres de bort med en lille skarp kniv.

Tørret chili river man i små stykker, overhælder dem med kogende vand og lader dem stå i blød i mindst ½ time, hvorved noget af det brændende går af dem.

Chili på dåse bør altid skylles i koldt vand, så fjerner man den luge de har ligget i. Skal de bruges i saucer af finere konsistens, kan det blive nødvendigt at fjerne stængler og frø.

Efter man har arbejdet med de stærke chili, bør man altid vaske hænderne grundigt med sæbe og varmt vand.

Opbevaring af chili

- **Frisk chili**- Frisk chili skal opbevares på et køligt sted og her kan man jo bruge køleskabet. Chilien pakkes ind i køkkenrulle og lægges i en plasticpose i grøntsagsskuffen. På denne måde kan de holde sig op til flere uger uden at blive bløde.
- Det er også muligt at nedfryse chilifrugter. Hvis man ønsker at opbevare dem i længere tid, skal de blanches inden frysning. Ved korttidsopbevaring kan de nedfryses lige fra bakken uden blanchering.
- **Tørret chili pulver** - Tørret chili pulver skal opbevares i lufttætte glas uden direkte sollys. Her er køleskabet igen et godt sted at opbevare det eller fryseren kan også bruges.
- **Hele tørrede chili** - Hele chili er meget dekorative, og én god måde at opbevare dem på er at trække dem på en snor og derefter tørre dem på et varmt stede. Når de er 100% tørrede kan de stødes til chili pulver i en morter. Grønne chilifrugter skifter farve og bliver røde når de tørres.

Fordele

Kan være med til at hindre tilstoppede luftveje.

Fremragende kilde til C-vitamin.

Får maven til at udskille beskyttende slim. Nogle forskere har hævdet, at spiser man chili kan det få maven til at udskille en slim, der beskytter mavesækken mod stoffer som f.eks. syre, aspirin og alkohol.

Middel til hjælp mod forhøjet blodtryk og kolesteroltal. Chili kan optræde som et anti-koaguleringsmiddel og være med til at sænke blodtrykket og kolesterol i blodet.

Ulemper

- Kan irriterer fordøjelsessystem.
- Kræver forsigtig håndtering, når de tilberedes, da de kan irritere øjnene og brænde huden.

Sluk den indre ild...

Hvis det går galt og du får tygget på en STÆRK chili, og munden føles som et flammehav så kan man prøve at slukke ilden med følgende:

- Mælk
- Yoghurt naturel
- Ris
- Brød

Følgende gør det hele meget værre...

- Vand
- Øl
- Sodavand

Det er ikke kun chili-frugterne der er anvendelige..... også de grønne blade kan bruges i madlavningen. Man kan til eksempel anvende dem i suppe. Bladene har den fordel at de er mildere i smagen.