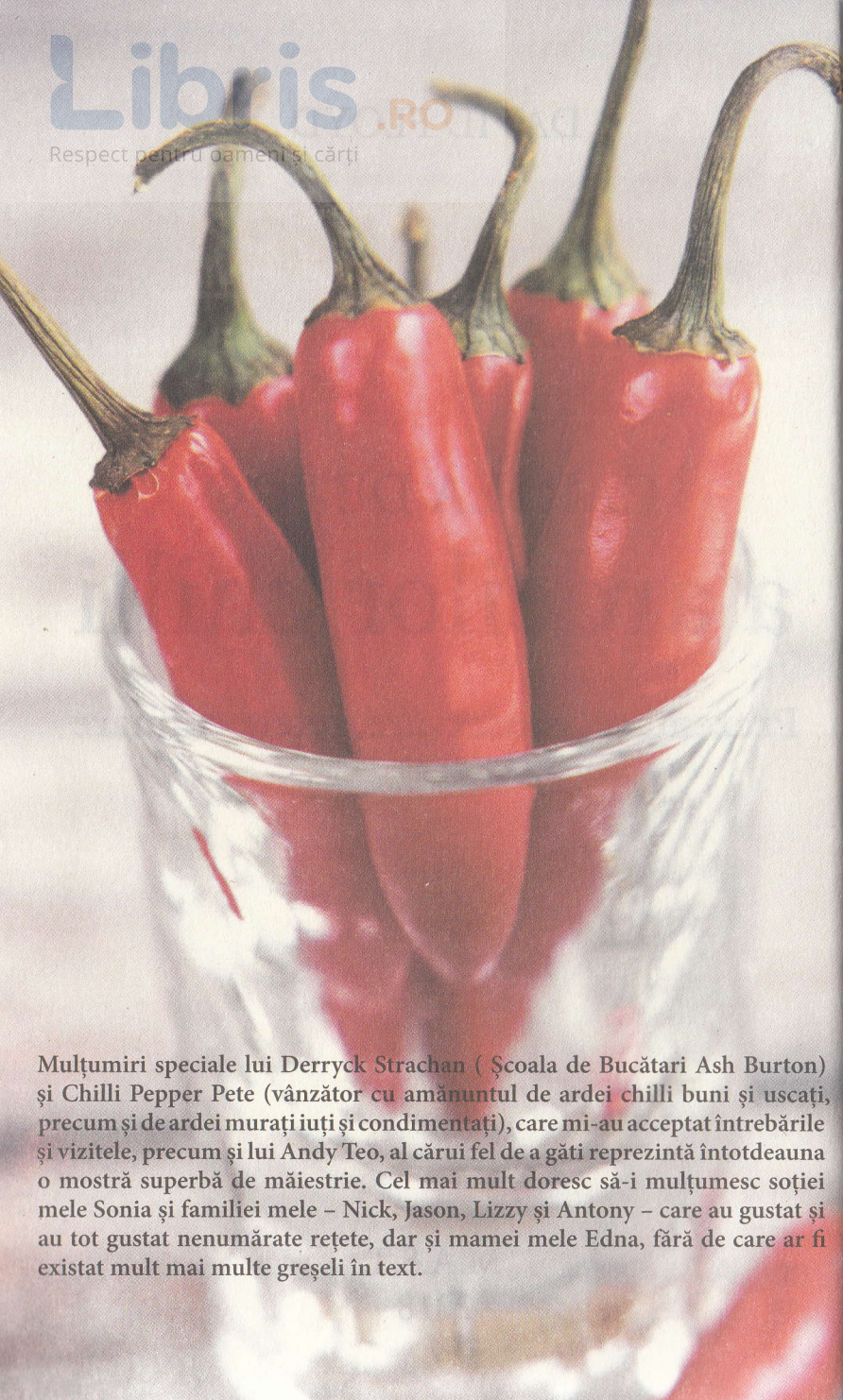


Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți



## CARTEA DE FOC a ardeilor chilli

Mulțumiri speciale lui Derryck Strachan ( Școala de Bucătari Ash Burton) și Chilli Pepper Pete (vânzător cu amănuntul de ardei chilli buni și uscați, precum și de ardei murați iuți și condimentați), care mi-au acceptat întrebările și vizitele, precum și lui Andy Teo, al cărui fel de a găti reprezintă întotdeauna o mostră superbă de măiestrie. Cel mai mult doresc să-i mulțumesc soției mele Sonia și familiei mele – Nick, Jason, Lizzy și Antony – care au gustat și au tot gustat nenumărate rețete, dar și mamei mele Edna, fără de care ar fi existat mult mai multe greșeli în text.

DAVID FLOYD

## Ingredientul perfect bun-la-toate

---

Cultivarea și distribuția ardeilor chilli a devenit o mare afacere, făcându-i pe unii indivizi atât bogați cât și influenți. În majoritatea țărilor veți găsi însă oameni dedicați care cultivă chilli pentru propriul lor consum. Ardeii chilli se găsesc în mai multe forme, inclusiv proaspeți, uscați sau sub formă de pudră, ca rășină fluidă (vezi pagina 27), sau sub formă de sos foarte picant. Unele varietăți sunt afumate la cald sau la rece înainte de a fi folosite. Mulți fanatici poartă ardeii chilli împreună cu ei, ca să se poată bucura de plăcerea gustului lor, la orice masă, oriunde s-ar afla. În stare pură, ardeii chilli erau folosiți ca o armă eficientă în lupta corp la corp, totuși ei pot să aline și durerea.

Chilli sunt ușor de cultivat și se găsesc oriunde. Și, deși fructele lor sunt capabile să provoace cel mai sever disconfort, au devenit unele dintre cele mai populare condimente ale lumii.

---

*Stânga: ornamente ale naturii de Crăciun – ardeii chilli nu au doar un gust minunat, ci sunt și foarte atractivi ca tufe ornamentale.*



Se presupune că genul *Capsicum* s-a dezvoltat într-un colț al Americii de Sud, mărginit de Bolivia, Brazilia, Paraguay și Argentina. Aici cresc cele mai multe specii sălbatice. Ardeii chilli numără, printre membrii familiei lor, specii precum cartoful, tutunul și chiar mătrăguna ucigașă (*Atropa belladonna*). Împreună cu alte 3000 de specii, formează familia Solanaceae.

Cuvântul "chilli" este o moștenire a civilizațiilor sud americane, care cunoșteau plantele și care au cultivat diverse varietăți. Cuvântul "pepper" (ardei), alternativa confuză, a fost introdus de Columb, a cărui călătorie l-a purtat până în America de Sud. Atât de ferm convins era el în credința că a găsit o rută spaniolă sigură pentru a ajunge la condimentele din India, încât a dat un nume greșit tecii picante de ardei roșu.

Ardeii grași și ardeii chilli sunt totuși înrudiți și foarte asemănători, cu excepția faptului că doar ardeii chilli produc substanța chimică capsaicină, care le conferă un gust iute, condimentat. Atât de apropiată este înrudirea dintre cele două specii, încât, dacă se cultivă varietăți de ardei cilli și de ardei grași în apropiere unii de alții, aceștia vor poleniza încrucișat. Semințele strânse de la ardeii grași rezultați din polenizarea încrucișată vor avea un gust iute – cu alte cuvinte gena chilli va domina. Cei care cultivă plantele, precum și firmele care colectează semințe fac mari eforturi pentru a menține puritatea semințelor. Orice semințe pe care le procurați de la o grădină de casă trebuie evaluate cu suspiciune. Nu știți ce veți obține până când plantele nu încep să producă fructe.

Astăzi, ardeii chilli și ardeii grași sunt cultivați în scop comercial în peste 80 de țări. Cele mai mari recolte provin din China, Indonezia, Coreea, Mexic, Nigeria și Turcia – o arie de recoltare de aproximativ 800.000 ha (3.000 mile pătrate). Deși de regulă cresc în zone cu climat cald, chiar și Marea Britanie deține peste 100 ha (247 acri) de culturi de chilli; Franța peste 1.000 ha (2471 acri). Producția de chilli explodează pentru a satisface o cerere care este în creștere.

Ardeii chilli sunt de multe ori descriși ca inducând "dependență", dar nu într-un mod negativ, precum tutunul de exemplu, pentru că nu se dezvoltă nicio dorință profundă și nu există nicio dependență chimică. Este adevărat totuși că senzația fierbinte și arzătoare pe care ne-o induc ardeii chilli stimulează eliberarea endorfinelor – substanță naturală care anihilează durerea și creează o senzație de bine. Prin urmare, este posibil ca plăcerea de a consuma chilli să fie legată de o dorință subconștientă de a experimenta o stare plăcută de bine. Din păcate, odată cu trecerea timpului, toleranța la capsaicină crește și avem nevoie de ardei chilli în număr mai mare sau mai iuți pentru a re trăi aceeași senzație.



## Evadarea din junglă

---

Se știa foarte puține lucruri despre chilli înainte de 1492, când Columb a adus primele specimene de acest tip de ardei în Europa. În cartea sa *Ardei, Capsicum domesticit*, Jean Andrews speculează și localizează pe hartă originea probabilă a acestei specii într-o zonă din centrul Boliviei. Este precaut să presupunem faptul că plantele își au originea în junglele Americii de Sud și că fructele cu gustul lor de foc reprezintă o adaptare destinată să țină la distanță mamiferele înfometate. Păsările nu pot simți gustul picant și nu sunt afectate. Pentru ele ardeii chilli sălbatici sunt o sursă bună de hrană și astfel ele împrăștie semințele la mare depărtare.

Dovezile despre consumarea ardeilor chilli de către om ne conduc mai întâi în sudul Mexicului, unde arheologii care lucrau în valea Tehuacán au descoperit dovezi că ardeii chilli erau culeși din plante sălbatice (este posibil totuși să fi fost și cultivați) foarte timpuriu, din anul 7000 îHr. Arheologul Richard Stockton MacNeish și echipa sa au lucrat între 1960-1970 la ceea ce a devenit cunoscut sub denumirea de proiectul Tehuacán, ocazie cu care au descoperit câteva dintre primele dovezi de existență a ardeilor chilli cultivați, a porumbului, dovleacului, roșiilor și avocado.

Într-un studiu independent, o teacă întreagă de ardei tip habanero a fost găsită în peștera Guitarrero din Peru. Datează din 6.500 îHr și este cel mai vechi exemplar din această specie.

Se consideră că americanii nativi au început să cultive plantele chilli între 5.200 – 3.400 îHr. În Mexic, aztecii foloseau ardei chilli pentru a prepara o băutură numită *chicahuatl*, un amestec gros făcut din boabe de cacao, chilli, porumb și apă, care este strămoșul a ceea ce numim noi astăzi ciocolată.

---



# Libris .RO

## Cum se vindecă o arsură provocată de chilli

Respect pentru oameni și cărți

Capsaicina afectează receptorii de durere din gură, nervi care de regulă simt iuțeala. Deoarece capsaicinoizii, componentele constituente ale capsaicinei, nu sunt solubili în apă, apa va calma o arsură provocată de chilli doar temporar. În cel mai rău caz o va agrava, pentru că apa nu face decât să transporte capsaicinoizii în jurul gurii. Au fost sugerate diverse remedii, dar niciunul nu poate vindeca imediat o arsură de chilli, deoarece efectul capsaicinei se localizează pe receptorii din gură.

Dacă sunteți într-adevăr disperați, beți un pahar cu lapte, sau mâncați niște iaurt, sau o felie de pâine.

Puteți de asemenea să optați pentru o bere rece. Deși nu poate ameliora iuțeala din gură, poate să vă amortească restul corpului.

Cele ce ajută cu adevărat sunt iaurtul, laptele, înghețata sau – cel mai bine – pâinea proaspătă cu un strat gros de unt. Grăsimile și uleiurile din aceste alimente vor absorbi repede iuțeala.

Mâncărurile pe bază de ardei chilli sunt de multe ori servite cu orez sau cu diverse sortimente de pâine; deși nu sunt la fel de eficiente ca uleiul pentru reducerea arsurii, ajută la spălarea capsaicinoizilor și la curățarea gurii. Pe măsură ce veți continua să vă expuneți consumând chilli, veți deveni mai tolerant la capsaicinoizi și veți putea gusta din nou mâncarea. Din păcate, capsaicinoizii nu sunt descompuși de sistemul digestiv. Anumiți experți recomandă bananele pentru a calma orice disconfort intern/extern, dar cea mai bună prevenție constă în consumul moderat.



ARDEI/CHILLI	UNITĂȚI SCOVILLE (SHU)
pepper bell (ardei gras)	0
poblano	1000-2000
jalapeño	2000-5000
serrano	8000-20.000
de árbol	15.000-30.000
Tabasco	30.000-50.000
habanero	200.000-300.000
capsaicină pură	16.000.000

Dreapta: ardeii bell (ardeii grași) au SHU = 0 și sunt delicioși în salate



## Depozitarea ardeilor chilli proaspeți

Cel mai bun loc pentru depozitarea ardeilor chilli este frigiderul (dar nu într-o pungă de plastic, pentru că astfel pot putrezi), sau un dulap de bucătărie întunecos și răcoros. Dacă îi veți depozita împreună cu alte fructe, ardeii vor continua să se coacă și apoi să putrezească.

## Uscarea ardeilor chilli

Deshidratarea este una dintre cele mai simple și mai vechi metode de a păstra alimentele. Scopul este de a reduce conținutul de apă din fruct, descurajând astfel dezvoltarea bacteriilor și microbilor. Ardeii chilli conțin aproximativ 92 la sută apă, așa că ardeii uscați vor cântări cu mult mai puțin decât cei proaspeți.

Ardeii chilli uscați vor rezista timp de un an, după care încep să-și piardă din aromă. Păstrați tecile de ardei într-un recipient închis ermetic. Eu utilizez pungi Ziploc (TM), din care evacuez cât mai mult aer posibil. Ardeii chilli uscați, de bună calitate, trebuie să rămână în continuare flexibili, nu sfărâncioși.

### Uscarea la aer

Uscarea la aer se face cel mai bine într-o zonă bine ventilată și protejată (cum ar fi de exemplu o verandă ecranată sau un dulap cu aerisire), unde fructele sunt bine protejate împotriva dăunătorilor. Procesul poate dura zile sau chiar săptămâni, în funcție de condiții. Ardeii chilli au o coajă elastică, rezistentă la apă și le va trebui mult timp să se usuce. Folosiți un ac mare pentru a face câteva mici găuri în coajă pentru a grăbi procesul.

Ardeii chilli sunt de obicei uscați după ce au fost înșirați pe o sfoară împreună. Dacă alegeți această metodă, fiți siguri că sfoara străpunge coada ardeilor chilli și nu miezul lor. Șiragurile de ardei chilli de genul acesta sunt denumite *rista* în spaniolă și se află uneori expuse în magazinele de delicatese.

*Ardeii chilli pot avea nevoie de un anumit timp pentru a se usca, în funcție de condițiile meteo.*



## Uscarea la soare

Pentru a vă usca la soare ardeii produși, aveți nevoie de temperaturi ridicate, umiditate scăzută și o briză constantă. După ce uscarea este completă, va fi nevoie să aplicați o metodă de decontaminare pentru a omorî insectele și ouăle lor. În mod obișnuit, produsele uscate la soare sunt înghețate sau ținute într-un cuptor preîncălzit, pentru a realiza această decontaminare. Dacă nu dispuneți de condiții satisfăcătoare, nu este recomandabil să încercați această metodă acasă.

## Uscarea în cuptor

Pentru a usca chilli în cuptorul dumneavoastră, așezați-i pe un grătar de sârmă. Dați drumul cuptorului la cea mai mică temperatură (la unele aragaze este suficient să lăsați aprinsă lumina pilot). Temperatura trebuie menținută cât de jos este posibil, între 40°-50°C (100°-120°F), așa că s-ar putea să fie nevoie să țineți ușa cuptorului întredeschisă. Ideea este să nu coaceți ardeii chilli, pentru că aceasta îi va face să se transforme într-un terci atunci când sunt rehidratați. Cuptoarele cu aer cald sunt excelente, deoarece circulă aer fierbinte care grăbește procesul de uscare. Pentru a face uscarea chiar mai rapidă, puteți tăia ardeii chilli în bucăți inelare și să-i uscați pe o tavă de copt, pe fundul căreia ați pus o hârtie de copt impermeabilă la grăsimi.

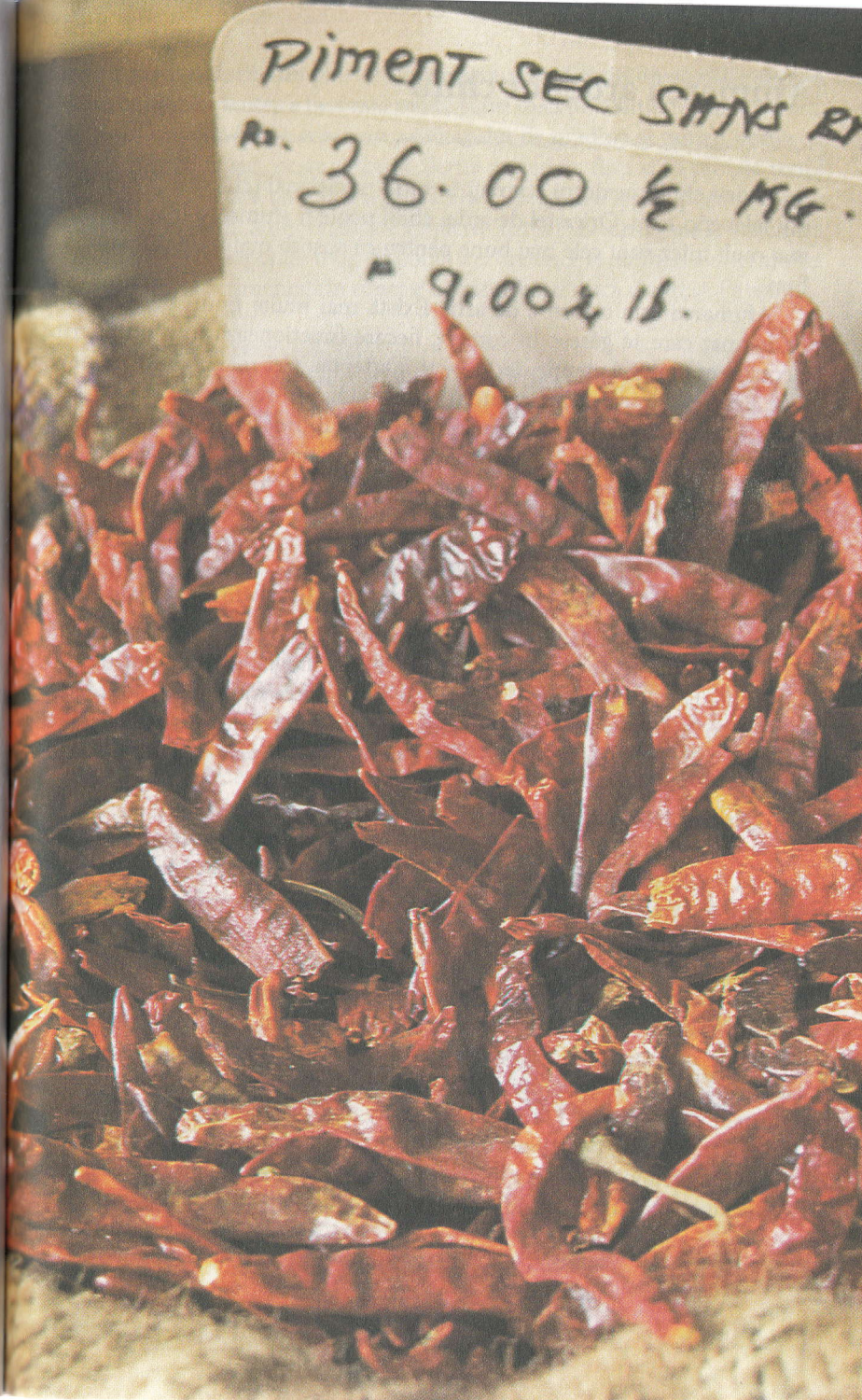
## Deshidratarea

Puteți usca ardeii chilli acasă, fără niciun echipament de specialitate; aveți nevoie doar de un cuptor. Dacă plănuți să uscați cantități mari în mod regulat, atunci luați în calcul să faceți o investiție într-un deshidrator de casă

## Rehidratarea ardeilor chilli uscați

Pentru a rehidrata ardeii chilli uscați întregi, mai întâi curățați tot praful de pe ei cu un șervețel, sau spălați-i cu grijă în apă rece. Apoi puneți-i într-un castron și acoperiți-i cu apă caldă. Cât de mult timp va dura rehidratarea lor depinde de tipul de ardei chilli pe care îi folosiți. De regulă, cu cât sunt lăsați la muiat mai mult, cu atât mai bine. În majoritatea cazurilor, o oră este adecvată. Apa poate fi aruncată.

*Dreapta: Dacă vă cumpărați ardei chilli ca aceștia, este mai bine să-i spălați înainte de a-i folosi.*



# Libris.RO

## Pudra de curry simplă

Respect pentru oameni și cărți

Am mâncat numeroase tipuri de curry și unele dintre ele s-au dovedit a fi foarte proaste. Secretul pentru a obține un curry bun constă în amestecul sub formă de pudră pe care îl folosiți. În decursul anilor, am utilizat majoritatea combinațiilor de condimente posibile, iar rețeta de mai jos vă ajută să obțineți o pudră de curry pe cât de simplă, pe atât de bogată în arome. Nu ezitați să o adaptați, dacă doriți. Am listat mai jos un număr de opțiuni privind ingredientele pe care puteți să le adăugați.

### **condimente întregi:**

- 10 ardei chilli roșii, uscați
- 10 lingurițe cu semințe de coriandru
- 6 lingurițe cu semințe de cumin
- 3 lingurițe cu semințe de schinduf
- 2 lingurițe cu semințe de muștar negru
- 2 lingurițe cu boabe de piper negru
- 4 teci de nucșoară

### **opțional:**

- 4-6 frunze de curry
- 1-2 lingurițe cu semințe de muștar alb
- 1 linguriță cu scorțișoară
- 6-8 căței de usturoi întregi
- 1-2 lingurițe cu semințe de chimen
- ¼ linguriță cu semințe de fenicul
- ½ linguriță cu nutmeg (variantă de nucșoară)

### **condimente măcinate:**

- 1 linguriță cu turmeric măcinat
- 1 linguriță cu ghimbir măcinat

Îndepărtați cozile și semințele din ardeii chilli și apoi prăjiți-i fără ulei sau grăsime, împreună cu toate condimentele întregi, într-o tigaie cu fundul gros, la foc mediu. O tigaie cu pereții înalți este cea mai bună alegere, deoarece unele condimente vor sări înafară când se încing. Prăjiți fără ulei sau grăsime timp de 5-10 minute, amestecând condimentele ca să nu se ardă. Aroma este fabuloasă, iar gustul va fi mult mai intens.

Puneți mirodeniile fierbinți într-un blender sau o mașină de măcinat și măcinați-le până devin pudră. Ca alternativă, puteți folosi și un mojar cu pisălog. Apoi adăugați pudra de turmeric și ghimbir. Lăsați să se răcească înainte de a depozita.

Acest amestec este cel mai bine de folosit după câteva zile, dar el poate fi păstrat într-un recipient închis ermetic într-un loc întunecos și răcoros, timp de mai multe săptămâni.

