Kayenne - Capsicum frutescens

Kayenne - Capsicum frutescens

Plante:

Kayenne er en flerårig busk som ikke tåler frost og blir omtrent en meter høy. Om sommeren får den hvite blomster med gult sentrum, som utvikler seg til mange rødglødende frukter. Disse spisse fruktene starter som grønne eller gule før de modner. De blir vanligvis rundt 7 cm lange og 1 cm tykke, og det finnes mange ulike varianter av planten.

Bruk:

Man bruker fruktene enten friske eller tørkede, og de tørkede variantene kan males opp til vanlig kayennepulver. I Norge er kayenne en vanlig handelsvare som du finner i de fleste matbutikker, og utvalget er ofte spesielt godt i innvandrerbutikker.

Virkning:

Appetittvekkende, fordøyelsesfremmende, magestyrkende, kolesterolsenkende, antibakteriell, antiseptisk, immunstyrkende, astringerende, svettedrivende, urindrivende, blodstillende, blodåreutvidende, hudirriterende, kløedempende, styrkende, bedøvende, antirevmatisk og antioksydant.

Hjelper mot:

Dårlig appetitt, dårlig fordøyelse, kolikk, diaré, revmatisme, leddsmerter, muskelsmerter, gikt, nervesmerter, lumbago, bronkitt, forkjølelse, åndedrettsplager, snue, sår hals, feber, betente mandler, migrene, overvekt, sirkulasjonsproblemer, tretthet, sår, kløe, psoriasis, kalde hender og føtter.

Generelt:

Kayenne, som også er kjent som spansk pepper eller chili, er et populært krydder i land som setter pris på sterk mat. Planten kommer opprinnelig fra tropiske områder i Amerika og ble først introdusert i Europa på 1500-tallet.

Den skarpe, brennende smaken av kayenne skyldes stoffet capsaicin, som finnes i ulike mengder i de forskjellige kultivarene av kayenne. I små doser virker capsaicin stimulerende på appetitten, og i kjøkkenet brukes kayenne til sterkt krydrede retter, ikke minst i Mellom- og Sør-Amerika, som er hjemstedet for den velkjente chili con carne.

© Viten.org

Hovedingrediensen i de velkjente tabaskosausene er oppmalte, tørkede frukter av kayenne.

Det er stoffet capsaicin som gir kayenne den brennende smaken, og mengden varierer mellom de ulike typene. I små doser kan krydderet øke matlysten. Det er spesielt populært i Sør- og Mellom-Amerika, der det blant annet brukes i den kjente gryteretten chili con carne. Visste du forresten at tabascosaus hovedsakelig består av tørket og malt kayenne?

Når kayenne smøres på huden, virker den lett bedøvende og øker blodomløpet. Dette hjelper mot revmatisme og muskelplager ved å tilføre næringsstoffer og fjerne avfallsstoffer mer effektivt. Capsaicin i planten kan faktisk blokkere smertesignaler til hjernen, og brukes derfor i mange smertestillende salver. Litt merkelig er det kanskje at denne "varme" urten brukes mest i varme land; det er fordi den stimulerer hjernen til å øke svettingen, som igjen kjøler ned kroppen.

Når man spiser kayenne, hjelper capsaicinet til med å senke kolesterolet og sørger for at blodet flyter lettere. Planten er full av antioksidanter og vitaminer (C, E og karotenoider) som beskytter hjertet, lungene og immunforsvaret. Den er super ved starten av en forkjølelse fordi den løser opp slim, dreper bakterier og virker svettedrivende. Du kan til og med gurgle vann med litt kayenne mot sår hals. I tillegg kan inntak av karotenoider bidra til å forebygge kreft.

Kayenne er bra for fordøyelsen fordi den stimulerer magesaftene og hjelper mot både kolikk og infeksjoner i magen. Den kan til og med hjelpe mot visse typer diaré. I varme land brukes den ofte for å konservere mat. Hvis du vil lage din egen kayenneolje, kan du trekke 25 gram tørket kayenne i en halv liter solsikkeolje i et vannbad i to timer – det er enklere enn å trekke ut den rene eteriske oljen

Høyt inntak av cayennepepper kan føre til fordøyelsesbesvær og påvirke indre organer. Det bør ikke brukes daglig eller ved magesykdommer. Gravide og ammende må utvise forsiktighet med store doser. Unngå kontakt med øyne og sår. Utvortes bruk anses generelt som trygt med lav risiko for allergi.

Andre navn:

- Familie: Solanaceae - Søtvierfamilien
- Latin: Capsicum frutescens
- Engelsk: Chilli
- Norsk: Kayenne
- Svensk: Spansk peppar
- Dansk: Cayenne
- Tysk: Beissbeere
- Fransk: Piment enrage
- Spansk: Chile

© Viten.org