



11 GRÜNDE CHILI ZU ESSEN!!!

1. Chilis **stärken die Abwehrkräfte**. Frische Chilis enthalten dreimal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte. Mit der Frucht lässt sich das Immunsystem stärken. Der Körper wird gegen Infektionen geschützt.
2. Chilis **machen glücklich!!!** Das Capsaicin bewirkt ein Brennen im Mund. Um den Schmerz zu lindern, schüttet unser Körper Adrenalin und Endorphine aus. Der Verzehr von Chili kann die Stimmung heben.
3. Die Früchte haben eine antibakterielle Eigenschaft. Es stärkt die **Abwehr gegen Krankheitserreger, Bakterien und Pilze**. Dadurch verbessern sich die Bedingungen für die **Lagerung und Hygiene der Lebensmittel**, die mit Chili versetzt sind, **halten** deshalb **länger**. Das ist mitunter ein Grund dafür, dass in warmen Ländern und in Ländern mit unzureichender Hygienestandards häufig scharf gekocht und gegessen wird.
4. Bereits im Magen vorhandene Bakterien werden durch den Verzehr von scharfem Essen abgetötet. Zudem wird vermehrt Magensaft produziert. Schwer verdauliche Speisen, wie zum Beispiel eine **fettige Pizza mit viel Käse**, werden dadurch bekömmlicher und wirksamer zersetzt. Darüber hinaus haben die sauren Verdauungssäfte eine antibakterielle Wirkung, Sie können verhindern, dass schädliche Mikroorganismen den Darm erreichen. Dadurch wird beispielsweise eine Magen-Darm-Infektion sowie Durchfall vorgebeugt.
5. Chilis bringen den **Kreislauf in Schwung**. Das Capsaicin regt die Durchblutung an und heizt dem Körper von innen ein. **Tipp gegen kalte Füße**.
6. Chili **wirkt bei Erkältungen schleimlösend**, da die Frucht Schleimhäute der Atemwege beeinflusst. Dies bedeutet, dass die **Nase befreit** wird und das Abhusten leichter fällt.
7. Frische Chilis enthalten die **Vitamine B1, B6** sowie **Mineralien Kalium, Calcium, Magnesium, Phosphor und Zink**.
8. Beim Verzehr von scharfen Speisen wird der **Speichelfluss angeregt**. Durch den vermehrten Speichelfluss werden Zähne und Mund wirksamer von Nahrungsresten befreit und gereinigt.
9. Chili soll dabei helfen, **Übergewicht zu reduzieren**, durch das Capsaicin soll der Stoffwechsel beschleunigt, **der Energieumsatz erhöht** und die Bildung von **Fettzellen vermindert** werden. Das Gewürz aus roten Chilischoten soll zudem den **Hunger dämpfen** sowie den **Kalorienverbrauch erhöhen**.
10. Salben oder Öle, die **Chili** enthalten, **fördern die Durchblutung**. Sie **helfen Gelenk- und Muskelschmerzen, Verspannungen, Zerrungen, Hautreizungen und Rheuma**, Cayennepfeffer ist deshalb ein wichtiger Bestandteil von **Wärmepflastern**.
11. Scharfem Essen wird ausserdem eine **aphrodisierende Wirkung** nachgesagt.

Quellenangabe: <https://www.bildderfrau.de/diaet-ernaehrung/diaet-ernaehrung/article206463583/Chili-scharf-und-gesund.html>

Produkte und Preise

100g Chili gemischt, Glas 250ml in Pflanzenöl, pestizidfrei

Fr. 10.00 / Glas



Zutaten: Pflanzenöl, Chili, Salz
100g Chili (pestizidfrei)
Rundglas 250ml

Nährwert:

| | |
|-----------------------------|------------------|
| Energie | 1704/415 kJ/kcal |
| Fett | 44 g |
| davon gesättigte Fettsäuren | 3,7 g |
| Kohlenhydrate | < 0,5 g |
| davon Zucker | < 0,5 g |
| Eiweiss | 0,9 g |
| Salz | 3,5 g |

Aji Charapita, ein Geschmackerlebnis mit ordentlicher Schärfe !



Glas 30ml mit 2g getrockneten Charapita Fr. 20.00 / Glas
10g getrockneten Charapita Fr. 80.00



Chili Salz in Eigenherstellung, der Burner – es het solangs het !



Glas 30ml mit 25g Chilisalz

Fr. 5.00 / Glas