



**Derfor blir
du vill i varmen**

Årsaken til at du svetter mer når du får i deg sterkt krydder, er mer en smertepåvirkning enn en smaksopplevelse. Krydderet påvirker det såkalte trigeminale nervesystemet på tungen og i huden, derfor blir hjernen lurt til å tro at du brenner deg når du spiser det.

5 KRYDDER

til å bli skikkelig svett av

Sterkt krydder **fyller kroppen med varme og styrke innenfra**, og er et godt supplement til skjerfet rundt halsen. De hete sakene sparker også i gang forbrenningen, så fyr løs!

★ CHILI

Bonuseffekt: Chili har en slankende effekt. Det skyldes at muskelcellene begynner å produsere varme selv om de ikke er i bevegelse, viser studier ved universitetet i Aarhus.

Bruksområder: F.eks. kjøttretter, supper, meksikansk mat, te og varm kakao. Smaker aller sterkest når chilen er fersk. Den blir mildere under tilberedning.

Virksomt stoff: Capsaicin.

★ PEPPER

Bonuseffekt: Øker forbrenningen, i likhet med chili.

Bruksområder: Passer til omtrent alt. Pepper er helt uunnværlig i sauser, alle former for kjøttretter og til egg. Nykvernet pepper smaker mye mer enn støtt pepper, for de eteriske oljene fordampes mer og mer etter som pepperet kvernes eller stotes.

Virksomt stoff: Piperin.

★ HVITLØK

Bonuseffekt: Bugner av C-vitamin og antioksidanter. Forskerne mener at de små stinkbombene har en beskyttende effekt mot både kreft og blodpropp.

Bruksområder: Pesto, hummus, tzatziki, italienske retter, varme supper og mye mer. Smaken blir mildere ved oppvarming. Hvitløken blir bitter når den blir blendet/rørt, så ikke tilsett hvitløk i f.eks. pesto før den er rørt.

Virksomt stoff: Allicin.

★ KARRI

Bonuseffekt: Karri et par ganger i uken skal kunne forebygge Alzheimers sykdom og demens, ifølge ny forskning.

Bruksområder: Smaken er mest bitter, og egner seg både til fiskeboller, kål, svinekjøtt og thairetter.

Virksomt stoff: Karri er et blandingskrydder som ofte består av gurkemeie, muskatnøtt, spisskummen, allehånde, kardemomme, koriander og pepper. Derfor er det fullt av aktive stoffer som påvirker nervesystemet, f.eks. eugenol, gingerol, curcumin og piperin.

★ SENNEPSFRØ

Bonuseffekt: Muskeloppbyggende og fettnedbrytende – slik virker et steroid fra sennepsplanten, viser et forsøk med mus.

Bruksområder: Sennepsfrø knuses og bløtlegges i kaldt vann for at de essensielle oljene skal utnyttes maksimalt og for å få fram det hvasse som river i nesen. Smaken er skarp og irriterende som wasabi, og passer perfekt til fisk, kål og skalldyr. Den kan balanseres med honning, eddik og sukker.

Virksomt stoff: Isothiocyanater, som er vannløselige, så skyll gjerne med vann etterpå.

Nødhjelp når det blir for mye

Et glass H-melk eller litt rømme eller crème fraîche til chili con carne slukker ilden i munnen mye bedre enn et glass vann. Mange av de sterke stoffene, som f.eks. capsaicin i chilien, er fettløselige, derfor trengs det ofte fett for å fjerne den sviende følelsen.