Dane aktualne na dzień: 24-11-2026 04:54

Link do produktu: https://przyprawy-marcopolo.pl/pieprz-cayenne-40g-p-217.html



Pieprz Cayenne 40g

Cena	**3,50 zł**
Dostępność	**Dostępny**
Czas wysyłki	**48 godzin**
Numer katalogowy	**MPJed004**
Kod EAN	**5902686970606**
Producent	**Marco Polo**

Opis produktu

Pieprz Cayenne

Pieprz cayenne charakterystyka



Pieprz cayenne powinien się znaleźć nie tylko w kuchni pośród słoiczków z przyprawami, lecz także w domowej apteczce, ponieważ wywiera niebagatelny wpływ na nasze zdrowie: pomaga leczyć nadciśnienie i chorobę wrzodową, a także bóle reumatoidalne. Dzięki wysokiej zawartości kapsaicyny przyśpiesza przemianę materii, a co za tym idzie - proces odchudzania.

Pieprz cayenne to ostra przyprawa otrzymywana z suszonych i zmielonych papryczek chili (Capsicum annuum, var. Cayenne). Charakteryzuje się intensywnym, pikantnym smakiem, wynikającym z wysokiej zawartości kapsaicyny – substancji odpowiedzialnej za ostry smak. Ma jasno- do ciemnoczerwonego kolor i proszkową konsystencję.

Stosuje się go w kuchni na całym świecie jako dodatek podkreślający smak dań, szczególnie w potrawach meksykańskich, indyjskich, azjatyckich czy kreolskich. Nadaje potrawom wyrazistości, a ze względu na ostrość, jest używany oszczędnie. Świetnie komponuje się z mięsem, rybami, warzywami, a także w zupach, sosach i marynatach.

Zastosowanie w kuchni pieprzu cayenne

Pieprz cayenne jest niezwykle wszechstronną przyprawą, która może być używana w kuchni na wiele sposobów, aby dodać potrawom ostrości i wyrazistości. Oto kilka najczęstszych zastosowań:

1. **Potrawy mięsne**: Idealnie nadaje się do przyprawiania mięsa, zwłaszcza drobiu, wołowiny, wieprzowiny oraz ryb. Można nim posypać mięso przed pieczeniem, grillowaniem lub smażeniem, aby nadać potrawie pikantny akcent.

2. **Zupy i gulasze**: Dodatek pieprzu cayenne do zup (np. meksykańskich czy azjatyckich) oraz gulaszy podkreśla głębię smaku. Wystarczy szczypta, aby rozgrzać potrawę i nadać jej wyrazistości.

3. **Sosy i dipy**: Jest popularnym składnikiem sosów, takich jak sos Tabasco, salsa czy pikantne dipy. Dodaje się go również do sosów BBQ, majonezu czy jogurtów, aby uzyskać ostrzejszy smak.

4. **Potrawy wegetariańskie**: Pieprz cayenne doskonale komponuje się z warzywami. Można nim przyprawiać pieczone warzywa, sałatki, stir-fry, a także warzywne zupy kremy.

5. **Marynaty**: Dodanie go do marynat do mięsa, ryb czy warzyw przed grillowaniem lub pieczeniem wzmocni smak i nada potrawom pikantności.

6. **Kuchnia międzynarodowa**: Jest nieodłącznym elementem kuchni meksykańskiej, indyjskiej, tajskiej i kreolskiej. Używany jest w klasycznych daniach, takich jak curry, tacos, enchiladas, jambalaya, czy chili con carne.

7. **Napoje i desery**: Chociaż pieprz cayenne najczęściej kojarzy się z pikantnymi daniami, może być też dodawany do napojów (np. lemoniada z imbirem i cayenne) czy czekolady, aby stworzyć nieoczekiwane, ostre akcenty w deserach.

8. **Dania na bazie jaj**: Dodany do jajecznicy, omletu czy shakshuki, pieprz cayenne świetnie podkreśli smak i doda potrawom pikanterii.

Należy używać pieprzu cayenne z umiarem, ponieważ jego intensywność może zdominować smak potrawy. Wystarczy odrobina, aby wzbogacić smak i nadać potrawie pikantności.

Właściwości zdrowotne pieprzu cayenne

Pieprz cayenne ma wiele właściwości zdrowotnych, głównie dzięki obecności **kapsaicyny**, związku chemicznego odpowiedzialnego za jego ostry smak. Oto niektóre z najważniejszych korzyści zdrowotnych związanych z jego spożyciem:

1. Wspomaga trawienie

Pieprz cayenne stymuluje produkcję enzymów trawiennych i śliny, co może poprawiać proces trawienia i przyswajania składników odżywczych. Kapsaicyna działa również na układ pokarmowy, pobudzając perystaltykę jelit i zapobiegając problemom trawiennym, takim jak wzdęcia czy zaparcia.

2. Przyspiesza metabolizm

Kapsaicyna ma właściwości termogeniczne, co oznacza, że może zwiększać tempo przemiany materii i pomagać organizmowi spalać więcej kalorii. Z tego powodu pieprz cayenne jest czasami używany w suplementach wspierających odchudzanie.

3. Działa przeciwbólowo

Kapsaicyna ma działanie przeciwbólowe. W preparatach miejscowych (kremy, maści) jest stosowana do łagodzenia bólu stawów i mięśni, np. przy artretyzmie czy bólu pleców. Kapsaicyna blokuje substancję P, neuroprzekaźnik odpowiedzialny za przesyłanie sygnałów bólowych do mózgu.

4. Wspiera zdrowie układu krążenia

Pieprz cayenne może pomóc w poprawie krążenia krwi, rozszerzając naczynia krwionośne i obniżając ciśnienie krwi. Zawiera również związki, które mogą zmniejszać ryzyko zakrzepów, obniżając tym samym ryzyko chorób serca i udarów.

5. Działa przeciwzapalnie

Kapsaicyna ma silne właściwości przeciwzapalne, co może pomagać w redukcji stanów zapalnych w organizmie, a tym samym w łagodzeniu objawów chorób przewlekłych, takich jak zapalenie stawów czy inne schorzenia zapalne.

6. Wspomaga odchudzanie

Pieprz cayenne może hamować apetyt, co przyczynia się do spożywania mniejszej ilości jedzenia. Jednocześnie, dzięki działaniu

termogenicznemu, może przyspieszać spalanie tłuszczu, wspierając proces odchudzania.

7. Wzmacnia odporność

Pieprz cayenne jest bogaty w witaminę C oraz inne antyoksydanty, które wspomagają układ odpornościowy, pomagając organizmowi w walce z infekcjami i wirusami.

8. Pomaga w detoksykacji

Kapsaicyna stymuluje krążenie krwi i zwiększa produkcję potu, co może wspierać procesy detoksykacyjne organizmu, pomagając w usuwaniu toksyn.

9. Łagodzi objawy przeziębienia i grypy

Pieprz cayenne może przynieść ulgę w objawach przeziębienia, takich jak zatkany nos, dzięki swoim właściwościom rozrzedzającym śluz. Kapsaicyna stymuluje także organizm do produkcji ciepła, co może pomóc w łagodzeniu gorączki.

10. Może mieć działanie przeciwnowotworowe

Wstępne badania sugerują, że kapsaicyna może wpływać na komórki nowotworowe, spowalniając ich wzrost lub prowadząc do ich śmierci, chociaż potrzebne są dalsze badania, aby w pełni potwierdzić te właściwości.

Mimo tych licznych korzyści zdrowotnych, pieprz cayenne należy spożywać z umiarem, zwłaszcza u osób z wrażliwym układem pokarmowym, gdyż może powodować podrażnienia żołądka.

Skąd pochodzi pieprz cayenne?

Pieprz cayenne pochodzi z Ameryki Środkowej i Południowej, gdzie był uprawiany i używany przez rdzennych mieszkańców tych terenów od tysięcy lat. Jego nazwa pochodzi od miasta Cayenne w Gujanie Francuskiej, choć sama roślina była znana i wykorzystywana przez cywilizacje prekolumbijskie, takie jak Majowie i Aztekowie, znacznie wcześniej.

Papryczki cayenne zostały rozprzestrzenione na inne części świata przez europejskich odkrywców w czasach kolonialnych, zwłaszcza przez hiszpańskich i portugalskich żeglarzy. Wraz z odkryciem Nowego Świata, papryczki chili, w tym cayenne, trafiły do Europy, Afryki, Azji i Indii, gdzie szybko zyskały popularność ze względu na swoje walory smakowe i właściwości lecznicze.

Dziś pieprz cayenne jest uprawiany w wielu krajach o ciepłym klimacie, m.in. w Indii, Meksyku, Stanach Zjednoczonych, a także w krajach afrykańskich i południowo-wschodniej Azji. Stał się on nieodłącznym elementem wielu kuchni na całym świecie.

Spróbuj przyprawy w przepisie.....

Marchewka i ciecierzyca duszone z pikantnymi, aromatycznymi przyprawami, w tym z pieprzem cayenne, cynamonem i bardzo popularną w Maroku ras el hanout. Smakują wyśmienicie a odrobina miodu dodaje potrawie uzupełniającej słodyczy. W tym przepisie preferujemy ziarno ciecierzycy moczone przed ugotowaniem zamiast z puszki. Jeśli chcesz pójść w nasze ślady, daj sobie dodatkowy czas na moczenie ciecierzycy przez całą noc, a następnie gotuj ją do miękkości. Można to zrobić z dużym wyprzedzeniem, ponieważ możesz zamrozić ugotowaną ciecierzycę, dopóki nie będzie potrzebna. Czytaj dalej....

Zupa chili z kurczakiem, podawana z pikantnym kruszonym serem pleśniowym jest wyśmienitym pomysłem na obiad. Nasz przepis jest przepyszny i na pewno wrócisz do niego nie raz. Trzeba też pamiętać o tym że jest bardzo zdrowy! Nasza zupa doprawiona czosnkiem, kminkiem, papryką o oczywiście duża ilością naszego ulubionego sosu harissa. Pamiętaj żeby powoli dodawać sos i sprawdzać za każdym razem poziom ostrości aby był odpowiedni dla Twoich kubków smakowych. Czytaj dalej....

Informacja o alergenach

W zakładzie są pakowane również sezam, gorczyca, soja, migdały, orzechy, produkty zawierające gluten oraz produkty zawierające SO2 (dwutlenek siarki).

Kraj Pochodzenia

Kraj pochodzenia: Hiszpania