



Ají mirasol (*Capsicum baccatum* var. *Pendulum*)

Así como otros miembros de la especie Baccatum, es nativo del Sur y Centro América y se han cultivado durante más de 7.000 años. La región de Perú y Bolivia es uno de los dos centros de origen de mayor diversidad genética del ají. El ají mirasol es llamado así porque ha sido deshidratado mirando al sol, al aire libre. Secar el ají permite conservarlos por varios meses, logrando que concentre su gusto y color. Es habitual soasarlo para que su sabor aflore.

Su consumo ayuda a combatir el dolor generado por la artritis y estimula el sistema nervioso, debido a que hace que el cuerpo produzca endorfinas (compuestos que están asociados con la satisfacción y el bienestar).

Se sugiere que la capsaicina ayuda a promover la curación de las úlceras gástricas al inhibir la secreción de ácido, así como a estimular la producción de álcali. La capsaicina que contiene este ají ayuda a combatir el dolor.