



## Ají Mirasol (*Capsicum baccatum* var. *Pendulum*)

Net als andere leden van de *Baccatum* soort is de ají mirasol inheems in Zuid- en Midden-Amerika en wordt het al meer dan 7.000 jaar geteeld. De regio's van Peru en Bolivia zijn twee van de belangrijkste centra van genetische diversiteit voor chilipepers. De ají mirasol krijgt zijn naam omdat het gedroogd wordt met de zon, in de open lucht. Het drogen van de chili helpt om deze enkele maanden te bewaren, waarbij de smaak en kleur geconcentreerd worden. Het wordt vaak geroosterd om de smaak te versterken.

Het consumeren van ají mirasol helpt pijn veroorzaakt door artritis te verlichten en stimuleert het zenuwstelsel, omdat het het lichaam aanzet om endorfines te produceren (stoffen die geassocieerd worden met tevredenheid en welzijn).

Er wordt gesuggereerd dat capsaïcine helpt bij het bevorderen van de genezing van maagzweren door de afscheiding van zuur te remmen en de productie van alkali te stimuleren. De capsaïcine in deze chili helpt ook pijn te bestrijden.