



Ají Amarillo

Deze variëteit van chili is onmisbaar in de Peruaanse keuken. De ají amarillo wordt geteeld aan de kust, in de bergen en het Amazonegebied, tot ongeveer 1500 meter boven zeeniveau, in warme klimaten met temperaturen tussen de 16 en 24°C. Het is meestal oranje van kleur, hoewel het in sommige gevallen van tint kan variëren; de zaden zijn crèmig of witachtig van kleur. De ají amarillo wordt gebruikt als specerij vanwege de pittige smaak, als groente in salades en als basis voor de bereiding van diverse Peruaanse gerechten zoals: ají de gallina, papa a la

huancaína, salsa de ocopa, cauche de queso, escabeche, enzovoort.

Het biedt een goede hoeveelheid flavonoïden en fenolische verbindingen die ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Het bevat schimmelwerende stoffen in de zaden. Het levert een goede hoeveelheid krachtige antioxidanten die de oxidatieve stress verminderen, een van de belangrijkste oorzaken van kanker.

De grote hoeveelheid vitamine A die het biedt, is gunstig voor de verzorging van onze huid, aangezien deze vitamine helpt om de weefsels constant te vernieuwen.

Niet alleen de huid, maar ook interne weefsels. Het is ook een goede bron van antioxidanten die vroegtijdige veroudering van de huid helpen voorkomen.

Ají amarillo helpt vetten sneller te metaboliseren, verhoogt de

energieverbranding en vermindert de eetlust. Het helpt de niveaus van slecht cholesterol (LDL) te verlagen, omdat het door het verhogen van de uitscheiding van galzuren het LDL effectiever metaboliseert.