

BEWÄHRTES DER NATUR: *Chili*

Feuer

und Flamme

Der gesunde Scharfmacher für den Gaumen

Erst brennt es im Mund, dann erfasst die Hitze den gesamten Körper –

Chili ist eine Droge, die schmerzt, aber glücklich macht.



natürlich gewachsen

Feu er in der Kehle und das nicht zu knapp. Und wenn wir nicht löschen, dann brennen wir ab!« Wie im Lied von Achim Reichel fühlt sich derjenige, der zum ersten Mal eine Habanero probiert. Der Schärfe von Chilis sind manche regelrecht verfallen. Denn wenn es auf der Zunge brennt, schüttet der Körper massenhaft Endorphine aus – morphi umähnliche Substanzen, die schmerzunterdrückend wirken und euphorisch machen. Außerdem reizt die Schärfe die Schleimhäute und den urogenitalen Bereich. Die Schoten entfalten also in doppelter Hinsicht ein Feuer.

Schokolade mit Chili war der Liebestrank der Azteken

Ihren Siegeszug um den Erdball verdanken Chilis Christoph Kolumbus, der sie Ende des 15. Jahrhunderts nach Europa brachte. Der Name Chili entstammt der Aztekensprache Nahuatl und bedeutet roter Pfeffer. Die Naturvölker Mittelamerikas nutzten die Schoten als fiebersenkende Arznei, um

beispielsweise Malariasymptome zu lindern. Ob Cayenne, Jalapeño oder Rosenpaprika – alle sind Nachtschattengewächse und gehören derselben Pflanzenart an wie die Gemüsepaprika: *Capsicum annuum*. Im Schärfegrad unterscheiden sie sich jedoch erheblich. Verantwortlich für das Brennen ist Capsaicin, ein Stoff, der sich vor allem in den Samen und Scheidewänden der Schote konzentriert. Wer Chili »zähmen« möchte, entfernt diese bei der Zubereitung. Doch Vorsicht: Capsaicin führt zu Reizungen, wenn es zum Beispiel ins Auge gelangt. Da der Stoff aus der Gruppe der Alkaloide fett-, aber nicht wasserlöslich ist, sollte man etwas Öl auf die Hände geben und sie dann waschen. Ableiten lässt sich die Schärfe übrigens weder von der Größe noch der Farbe. Sogar Schoten, die von ein und demselben Strauch stammen, können unterschiedlich viel Capsaicin enthalten. Der englischen Tageszeitung »The Guardian« verriet die Chilizüchterin Joanne Plump einen Trick zum Testen: Einfach oben den kleinen Strunk abnehmen und die Zunge daran halten. Hier ist die Schärfe am mildesten. ➤



Mexikos scharfe Freunde. Mehr als 100 verschiedene Chilisorten zählt man weltweit, von denen die meisten in der mexikanischen Küche Verwendung finden.

HAMMER
MÜHLE

bio • organic

BIO

Vielfalt, die echt schmeckt!



Glutenfreier Bio-Genuss – aus der Hammermühle

Bringen Sie mit unseren glutenfreien Bio-Leckereien mehr Abwechslung auf den Tisch. Egal ob Frühstück, mittags oder am Abend – Sie genießen immer eine köstliche Mahlzeit.

Denn unsere Produkte sind nicht nur bei Glutenunverträglichkeit ein Genuss, sondern schmecken immer natürlich und lecker!

Alle Produkte unter: www.hamtermuehleorganic.de



DE-ÖKO-001
EU-BIO-Siegel
Landwirtschaft

Hamtermühle GmbH | D-67489 Kirrweiler
Tel. +49.6321.9589-0 | post@hamtermuehle.de
www.hamtermuehleorganic.de

Vertrieb durch die Minderleinsmühle GmbH & Co. KG

Was für den einen scharf ist, treibt anderen aber nur ein müdes Lächeln ins Gesicht. Als objektives Vergleichsverfahren dient das 1912 eingeführte Scoville-Verfahren. Vereinfacht gesagt misst man, wie viel Wasser benötigt wird, um zum Beispiel die Schärfe eines Milliliters Chilisauce zu neutralisieren. Wären es zehn Liter, dann liegt die Einheit bei 10.000. Gemüsepaprika hat null Scoville-Einheiten, Thai-Chili zählt mit mehr als 30.000 zu den scharfen Schoten, die indische Züchtung Bhut Jolokia bringt es auf 1.000.000. Zum Vergleich: Der Schärfeegrad von purem kristallinen Capsaicin entspricht etwa 15.000.000 Scoville-Einheiten.

Doch nicht nur frisch heizen Chilis ordentlich ein. Zahlreiche Würzsaucen und -pasten basieren auf den Schoten. Zu den bekanntesten zählen die durch Fermentation von Chilis hergestellte Tabascosauce, die in Nordafrika beliebte Harissa und die indo-

nesische Würzpaste Sambal Oelek. In der mexikanischen Küche kommen oft getrocknete Früchte zum Einsatz, denn erst durch den Trocknungsprozess erhalten einige Sorten ihr besonderes Aroma. Bis heute hängen in »Chililändern« wie Mexiko, Ungarn oder der Türkei die Schoten in Form von Strängen an den Hauswänden. Sie dienen gleichermaßen als Schmuck und Gewürz.

Chili hat mehr zu bieten als reine Schärfe

Neben Köchen faszinieren die Scharfmacher auch Mediziner. Allseits bekannt sind capsaicinhaltige Pflaster, die bei verspannter Muskulatur eingesetzt werden. Positiv soll das Alkaloid auch für das Herz-Kreislauf-System sein. Wissenschaftler der Chinesischen University of Hongkong stellten fest,

dass Hamster, die mit Capsaicin behandelt wurden, weniger schädliches LDL-Cholesterin im Blut hatten, zudem wiesen sie weniger Ablagerungen in den Blutgefäßen auf, die zu Herzinfarkt oder Schlaganfall führen können. Positiv für Diabetiker ist Chili laut Forschern der University of Tasmania. Sie wiesen nach, dass bei Probanden mit chilireicher Kost der Insulinspiegel wesentlich schwächer anstieg als nach einer Mahlzeit ohne Schärfezusatz.

Einen weit trivialeren Effekt machen sich die Menschen in südlichen Ländern seit jeher zunutze: Scharfes Essen treibt den Schweiß aus den Poren. Dieser verdunstet auf der Haut und senkt so die Temperatur. Chili wirft quasi unsere körpereigene Klimaanlage an. Und sollte das Brennen im Mund nach dem Genuss mal übermächtig werden – Milch und Joghurt setzen dem feurigen Treiben schnell ein Ende. ➔ smb

5 scharfe Schoten

Sind Sie ein Chilikenner?



Habanero

Ihr Name bedeutet so viel wie »aus Havanna«. Neben der Schärfe haben sie auch ein tropisch-fruchtiges Aroma, das gut mit Tomaten und Früchten harmoniert.



Thai-Chili

Schneidend scharfe Sorte, deren drei Zentimeter lange schlanke Schoten unentbehrlich für asiatische Gerichte sind. Sie gehören zu den Sorten, die bei uns frisch erhältlich sind.



Cayenne

Neben der beißenden Schärfe ist für diese Sorte der leicht rauchige, etwas bittere Geschmack charakteristisch. Der überwiegende Teil der weltweiten Ernte wird als Gewürz zu Pulver vermahlen. In der Cajun-Küche Louisianas ist Cayenne ein unentbehrliches Gewürz für herzhaft-eintöpfen und Meeresfrüchtegerichte.



Poblano

In Mexiko populärer mäßig scharfer Chili. Er wird meist gekocht oder geschmort. Bestens zur Geltung kommt der Geschmack beim Rösten auf dem Grill. Aufgrund der Größe auch gut zum Füllen geeignet.



Jalapeño

Die Fruchtwand der Schoten ist dick und fleischig. Über Holzfeuer getrocknete Jalapeños heißen Chipotles und sind essenziell für die mexikanische Küche.



Siegfried Bäuml.
Facharzt für Allgemein-
medizin Buchinger-
Klinik sowie Autor von
»Heilpflanzenpraxis heute«



EXPERTENTIPP

Bei Nervenschmerz zu Chili greifen

Chilis wirken äußerlich angewandt hervorragend schmerz- und juckreizlindernd. Maßgeblicher Inhaltsstoff ist das Capsaicin, das in bestimmter Konzentration in den jeweiligen Zubereitungen, zum Beispiel von Cremes, Salben etc., enthalten sein soll. Nach eventuell anfänglichem leichten Brennen entfaltet es eine durchwärmende Wirkung und kann bei schmerzhaften Muskelverspannungen sowie bei rheumatischen Leiden eingesetzt werden. Wichtige Indikationen sind auch neuralgiforme (einschießende heftige) Schmerzzustände wie Trigeminusneuralgie, Postzosterneuralgie sowie diabetische Polyneuropathie. Hier wird der Nutzen von Chili oft übersehen. Die Salben oder Cremes werden zwei- bis dreimal täglich dünn auf die Haut aufgetragen. Die Anwendung sollte im Allgemeinen kurzfristig über einige Tage bis maximal sechs Wochen erfolgen.



1



2



3



4

Feuer auf dem Teller

IN DIESEN PRODUKTEN SORGT CHILI FÜR WÜRZE

- 1 **Amanprana »Orac Botanico Mix picant«:** So einfach und aromatisch kann Würzen sein – diese Mischung enthält Kräuter, Meeresalgen, Fleur de Sel und Sumakbeeren sowie Chilischoten für den Schärfekick. www.noble-house.tk
- 2 **Eden »Würzl Scharfe Paprika«:** Zum Verfeinern von Saucen, Suppen und Eintöpfen – die Würzpaste aus sonnengereiften Tomaten, roter Paprika, scharfen Chilischoten und Kräutern gibt Gerichten das gewisse Etwas. www.eden.de
- 3 **Heirler »wie Chili con Carne«:** Lupinen- und Weizeneiweiß, Kidneybohnen, Parika und natürlich Chili – schmeckt wie das Original, nur ganz ohne Fleisch. Ein leckeres Gericht für »eingefleischte« Vegetarier. www.heirler-cenovis.de
- 4 **Tartex »Pflanzliche Pastete Chili«:** Für Feuer auf dem Brot – bei diesem pikantem vegetarischem Aufstrich trifft schmackhafte Paprika auf scharfe Chili. Mit typischem Schmelz und natürlicher Nährhefe. www.tartex.de

DIE VITAMIN B QUELLE FÜR VEGANER



Buchweizenkeimpulver

VEGAN
RAW FOOD
PREMIUM



Bereits ein halber Teelöffel des **Raab Buchweizenkeimpulvers** deckt den Tagesbedarf an Vitamin B1, B2, B6, B12, Niacin, Biotin, Pantothersäure und Folsäure.

www.raabvitalfood.de
f www.facebook.com/raabvitalfood

100 % natürliche Wirkstoffe

Das natürliche Duo



Biozide sicher verwenden: Vor Gebrauch stets
Kennzeichnung und Produktinformation lesen.

www.naturgut.de

NaturGut
GmbH
Tuskulmweg 22
D-79837 St. Blasien
+49 / 76 72-93 16 12
www.naturgut.de