

Scharfe Schötchen

Autor(en): **Rawer, Claudia**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Gesundheitsnachrichten / A. Vogel**

Band (Jahr): **73 (2016)**

Heft 3: **Medikamente und Essen: was verträgt sich womit?**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-650692>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Scharfe Schötchen

Chilis – die einen lieben den Gaumenkitzel, die anderen wehren ab: «Scharfes vertrage ich nicht!» Doch die kleinen Schwestern der Paprikaschoten sind in allen Varianten von ganz mild bis hochprozentig zu haben, und noch dazu gesund.

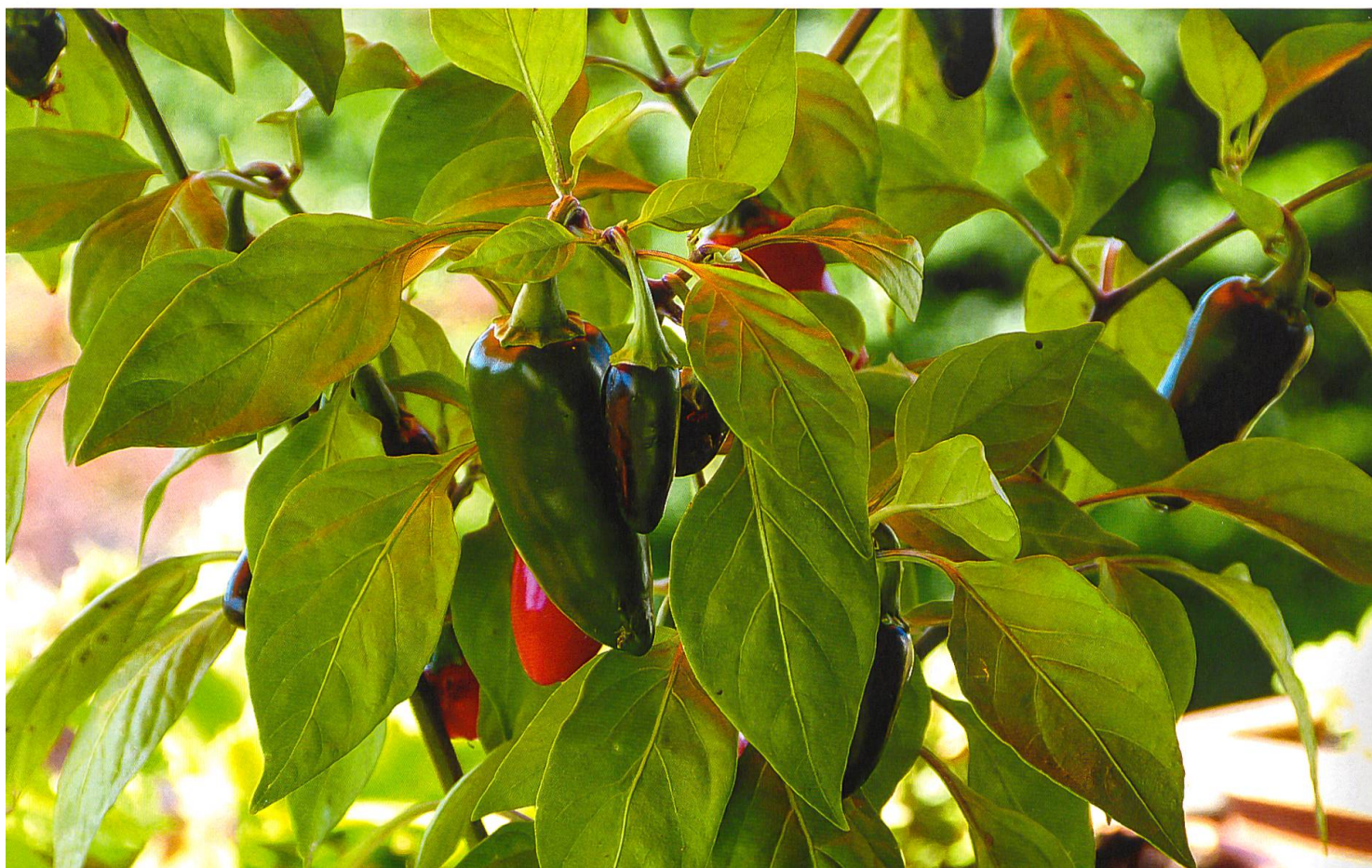
Claudia Rawer

Die pikanten Schoten bringen mehr als Schärfe in die Küche: viel Farbe und Abwechslung sowie erstaunlich differenzierte Geschmacksnuancen. Ätherische Öle, Bitter-, Scharf- und Farbstoffe tragen auf vielseitige Weise zu unserer Gesundheit bei (mehr dazu s. S. 18 bis 21 sowie Kasten S. 29). Und nicht zuletzt macht es grossen Spass, eigene Chilis zu ziehen und bei Bedarf ein paar der frechen Früchtchen frisch zu pflücken – für ein paar würzige Häppchen vorweg, einen temperamentvollen Tomatensalat, einen herzhaften Schmortopf, eine delikate Salsa oder für verlockende Kleinigkeiten vom Grill.

Kunterbuntes Küchenfeuer

Mit den Namen, Typen und Sorten könnte man eine ganze Enzyklopädie füllen. Und doch handelt es sich hauptsächlich um eine einzige Art: *Capsicum annum*, Paprika, in der Schweiz Peperoni, anderswo auch Spanischer Pfeffer genannt. Die Vielfalt reicht von milden Gemüsepaprika bis zu superscharfen Habaneros, von erbsengrossen Chiltepin, die als Urform gelten, bis zu 25 Zentimeter langen Schoten, von grünen und roten Früchten bis zu zitronen- oder dottergelben, orangefarbenen und dunkelvioletten bis fast schwarzen Varianten.

Chilipracht auf dem Balkon: Jalapeños werden meist grün verzehrt, können aber sogar bei uns zu kräftigem Rot ausreifen.



In diesen bunten Chili-Reigen mischen sich noch einige andere Capsicum-Arten: *C. frutescens* (z.B. Tabasco), *C. baccatum* («Aji») oder *C. chinense*, die oft schmerzhaft scharfe Früchte produziert (und gar nicht aus China stammt). Doch diese Feinheiten überlassen wir den Botanikern und den wahren «Chiliheads», den Liebhabern und Sammlern, für die die durch den Verzehr von Chilis ausgelöste Endorphin-Ausschüttung zum Glückseligkeit gehört.

Kolumbus ist mal wieder schuld

Wie erwähnt, heissen «Paprika» in der Schweiz «Peperoni.» Dass man in Deutschland zu Chilis, also den pikanteren Varianten, auch Peperoni sagt, verwirrt nicht nur Schweizer. Die deutschen Peperoni wiederum heissen in der Schweiz wie in Italien «peperoncini». Angefangen hat das ganze Durcheinander schon vor Jahrhunderten: Kolumbus, der sich ja bekanntermassen in Indien statt in Amerika glaubte, hielt die feurigen Früchte für Verwandte des indischen Pfeffers (*Piper nigrum*). Er taufte sie also nach der damals überaus kostbaren Handelsware. Daher die «spanischen Pfefferschoten», aber auch eine weitere Sprachverwirrung, da auf Spanisch «pimienta» Pfeffer, «pimiento» aber Paprika und Chilischoten bezeichnet. Selbst der «Piment», der Nelkenpfeffer, der zu einer ganz anderen Pflanzenfamilie gehört, mischt da mit. Der Einfachheit halber bezeichne ich hier also alle kleinformatigen, mit mehr oder weniger Schärfe (vereinfachte Skala von 1 bis 10) ausgestatteten Familienmitglieder von Capsicum als «Chilis».

Geschenk aus fernen Ländern

Chilipflanzen stammen ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika. Ausserhalb dieser Region waren sie unbekannt. Im Laufe der Jahrhunderte sind durch gezielte Züchtungen zahlreiche Sorten entstanden. Aus der Küche Südamerikas, aber auch aus der indischen und thailändischen sind sie nicht wegzudenken. Heute werden Chilis in Mexiko, Indien, Indonesien, Thailand, Japan und China, aber auch in Nigeria, Uganda und Tansania, in Südeuropa sowie im Süden Nordamerikas auf grossen Plantagen angebaut. Geerntet werden sie von Hand. Bei uns kennt man Paprika und Verwandte als Alltagsgemüse erst seit den 1950er-Jahren. Wie so

HEISSE TIPPS

Umgang mit Chilischoten

Bei der **Verarbeitung von Chilis** sollte man Handschuhe tragen. (Eine Schutzbrille ist nur bei äusserst scharfen Sorten und/oder empfindlichen Personen nötig.) Auch mit behandschuhten Händen sollte man keine anderen Körperstellen berühren – also nicht an die Nase fassen oder gar die Augen wischen! Die **beste Methode, um die Scharfstoffe zu entfernen**: Hände/Handschuhe mit einem Teelöffel Öl einreiben und mit Seife oder Spülmittel gründlich waschen.

Die Chilischoten waren schärfer als erwartet? **Wassertrinken hilft nicht!** Nur Fette (und Alkohol) lösen das Capsaicin: Milch oder Joghurt lindern das Brennen. Beim Kauen von trockenem Brot wird der Speichel samt Capsaicin vom Brot aufgesogen. Nun kann man schlucken, ohne die Schmerzrezeptoren weiter zu reizen.

Vorsicht: Für Kinder (und Haustiere) sind Chilis nicht geeignet!

vieles andere waren sie ein Geschenk, das die sogenannten Gastarbeiter mitbrachten. Mit ihnen zog eine ganz neue Würze in unsere Küchen ein. Inzwischen kennen Reisende, Liebhaber fremder Küchen, erfahrene Hausfrauen und Hobbyköche nicht nur scharfe Pulver, Pasten und Saucen wie Cayennepfeffer, den französischen Piment d'Espelette oder den rauchigen Pimentón de la Vera aus Spanien, Sambal Oelek, Harissa oder Tabasco, sondern auch die immer häufiger in den Geschäften und auf den Märkten zu findenden frischen Sorten wie «pimientos de Padrón», aromatische Jalapeños mit abgerundeter Spitze oder rundliche Habaneros.

Chilis für Anfänger?

Die grünen Pimientos aus der nordspanischen Stadt Padrón sind besonders als «Tapa» beliebt: mit grobem Meersalz bestreut und gebraten oder gegrillt eine kleine Köstlichkeit. Sie sind auch für Chili-Anfänger geeignet, aber eine gewisse Vorsicht ist geboten: Typisch für die Sorte ist der von Schote zu Schote unterschiedliche Schärfegrad. Die eine ist ganz mild, die andere beisst überraschend zu. Die würzigen Jalapeños mit ihrem fein abgerunde-

Was nicht jeder weiss

- ♦ Die Capsaicinkonzentration in Paprikafrüchten nimmt mit zunehmender Entfernung vom Stielende ab. Daher ist bei vielen pikanten Sorten die **Spitze weit weniger scharf** als das obere Ende.
- ♦ Die **grösste Schärfe** sitzt, anders als oft behauptet, nicht in den Kernen. Chilis ohne Kerne sind nur deshalb milder, weil beim Entkernen das helle, scharfstoffreiche Gewebe, an dem die Samenkörner sitzen, mit entfernt wird.
- ♦ Die grünen Bestandteile der Pflanze wie Blätter und Stängel enthalten **Giftstoffe** und sollten daher nicht verzehrt werden. Jedoch ist der Anteil an unverträglichen Stoffen nicht so hoch wie bei anderen **Nachtschattengewächsen**.



- ♦ Auch das **Kräutersalz «Herbamare Spicy»** erhält seinen Extra-Pfiff durch Chilis.
- ♦ Paprika und Chili wurden in Deutschland vom Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) zum **«Gemüse des Jahres» 2015/2016** gewählt.
- ♦ Die schlanken, spitz zulaufenden roten oder grünen Schoten, die man in fast jedem Supermarkt bekommt, sind in der Regel die **holländische Züchtung «Dutch Red»**. Diese Chilis sind «an mitteleuropäische Kundenwünsche angepasst», also höchstens mittelscharf, und haben viel von ihrem ursprünglichen Geschmack und Charakter verloren.

ten Geschmack sind ebenfalls eine «Anfängersorte», doch gibt es inzwischen verschiedenste Züchtungen mit Schärfegraden von 1 bis 5.

Weitere probierenswerte Chilis sind die fleischigen, spitzen Früchte der Sorte Anaheim/New Mexican. Ihr Schärfegrad liegt je nach Variante bei 1 bis 4.

Die mit 15 bis 20 Zentimeter recht grossen Schoten eignen sich gut zum Füllen: In Mexiko liebt man «chiles rellenos», mit Käse gefüllte, ausgebackene und mit einer fruchtigen Tomatensauce servierte Anaheim- oder Poblano-Schoten. Die recht milden runden Kirschaprika oder Cherry-Chilis kommen ursprünglich aus Ungarn und eignen sich gut zum Einlegen oder als gefüllte Häppchen. Serrano-Chilis sind schon eher etwas für Fortgeschrittene, aber fast ein Muss für die echte mexikanische Küche. Mit einem Thermometerstand von 6 auf der Schärfeskala sind sie schärfer als Jalapeños und weisen ein typisches, vollmundiges Aroma auf. Die «Schottenhäubchen» (Scotch Bonnet) oder Habaneros sind ganz und gar nicht geizig mit Schärfe und eher dem Bereich «höllisch» zuzuordnen.

Allgemein gilt für Probierwillige: Vorsichtig anknabbern, Milch, Joghurt, Öl oder trockenes Brot für den Notfall parat haben – und sich langsam, aber offen mit den unterschiedlichen Geschmacksnuancen und Schärfegraden vertraut machen.

Der Scharfmacher

Woher kommt eigentlich die für Chilis so typische, mehr oder weniger ausgeprägte Schärfe? Chilis enthalten – in sehr unterschiedlicher Konzentration – den Stoff Capsaicin sowie verwandte Verbindungen, die in ihrer Gesamtheit die Schärfe erzeugen: Je mehr Capsaicin, desto schärfer. Die ab etwa 1950 in Ungarn gezüchteten Gemüsepaprika enthalten praktisch kein Capsaicin mehr.

Gemessen wird der Schärfegrad übrigens über ein recht kompliziertes Verfahren in der Scoville-Skala, die von Null (keine Schärfe/kein Capsaicin) bis 16 Millionen Scoville (reines Capsaicin, nur für medizinische Zwecke, ungeniessbar) reicht. Die durchschnittliche untere Wahrnehmungsschwelle für Schärfe liegt bei etwa 16 Scoville, wobei jeder Mensch eine unterschiedliche Toleranz gegenüber Capsaicin besitzt und durch häufige Capsaicinaufnahme die Toleranzschwelle heraufgesetzt wird. Der Scoville-Wert ist also recht ungenau. Zur ungefähren Einordnung: rote Tabascosauce liegt bei etwa 2500 bis 5000 Scoville, noch als recht mild geltende Jalapeños bei 2500 bis 8000.

Zudem beziehen sich die Scoville-Werte in der Regel auf getrocknete Chilischoten, die wesentlich

potenter sind als frische Früchtchen. Da ist es doch viel übersichtlicher, eine Schärfeskala von 1 bis 10 zu verwenden. Auch wenn sie gröber ist: Wenn dort die blassgrünen «Peperoncini» aus Italien und der Türkei eine 1 bekommen und rote Tabascosauce eine 5, weiss man als Mensch mit normalen Geschmacksempfindungen, dass man eine Sauce namens «Vicious Vampire» (bissiger, bösartiger Blutsauger) mit einer 10 plus gar nicht erst probieren muss.

Die grossen Spannbreiten zeigen, dass die Schärfe von Chilis durch mehrere Faktoren bestimmt wird, unter anderem auch durch das Klima im Anbaugebiet. Eine Hilfe für Anfänger ist das «Brenn-o-meter» der «Pepperworld»-Webseiten (pepperworld.com/scharfegrad-skala).

Chili und Gesundheit

Immer wieder werden neue Möglichkeiten zur medizinischen Anwendung von Capsaicin bekannt. Bereits die amerikanischen Ureinwohner nutzten Chilischarfe gegen Zahnschmerzen oder Arthrose. Seit 1928 bekannt sind die Wärme- und Schmerzplaster mit Capsaicin in unterschiedlicher Konzentration, die bei Hexenschuss, Migräne, Gürtelrose und sogar bei Nervenschmerzen (postherpetische und trigeminale Neuralgien) eingesetzt werden können –

STUDIEN

Wer scharf isst, lebt länger

Menschen, die häufig Chili konsumieren, leben offenbar gesünder als solche, die scharfes Essen verschmähen. Sie sterben seltener an **Herz- und Atemwegserkrankungen**; auch ihr **Krebsrisiko** ist niedriger. Das berichten chinesische Mediziner und Ernährungswissenschaftler in einer Studie im «British Medical Journal». Die Daten stammen aus der regelmässigen Untersuchung und Befragung von mehr als einer halben Million erwachsenen Chinesen in zehn Landesteilen.

Schützen Chilis die Leber? Die Europäische Gesellschaft zur Erforschung der Leber EASL äusserte kürzlich die Vermutung, der tägliche Konsum von Capsaicin könne die Entstehung einer Leberzirrhose verhindern.



Zierpflanze: Die milde «Peruvian Purple» bietet hübsche violette Blüten, dunkelgrünes Laub und fast schwarze, aufrecht wachsende Früchte. Sie gedeiht auch in kühlerem Klima.

teils aber nur unter ärztlicher Aufsicht! Zukunftsmusik sind noch Einsatzgebiete wie Herzinfarkte und Prostatakrebs. Bislang wurde nur in Tierversuchen festgestellt, dass hohe Dosen Capsaicin Prostatakrebszellen abtöten oder den Herzschaden nach einem Infarkt reduzieren.

Scharfe Gewürze regen die Produktion der Verdauungssäfte an und machen so das Essen bekömmlicher, regen den Geschmackssinn an und verbessern ihn sogar. Sie fördern das Schwitzen und die Erweiterung der Blutgefässe in der Haut und senken so die Körpertemperatur. Ganz wichtig ist ihre «desinfizierende» Wirkung: Die Inhaltsstoffe hemmen das Wachstum von Bakterien. Und nicht zuletzt heben sie, wie schon erwähnt, die Stimmung: Die Ausschüttung von Glückshormonen (Endorphinen) gibt uns ein gutes Gefühl und wirkt anregend. Doch offenbar ist diese Wirkung nicht bei allen gleich: Capsaicin steht auch im Verdacht, bei manchen Menschen Magenschmerzen, Durchfall oder Blasenirritationen hervorzurufen. Ganz allgemein scheint der Verzehr von Chilis jedoch eher gesundheitsfördernd zu sein (s. Kasten links). ■