Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 61 (2004)
Heft: 2: Rheuma : hilft Kälte oder Wärme?

Artikel: Scharf + heiss + heilend
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-551545

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 03.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Scharf + heiss + heilend

Seien Sie äusserst vorsichtig, wenn Sie mit frischen scharfen Chilis hantieren. Beim Schneiden oder Schälen der feurigen Schoten sollte man Handschuhe tragen oder zumindest darauf achten, dass man sich gründlich die Hände wäscht, bevor man das Gesicht oder gar die Augen berührt.

Ob Sie Chilis und Gemüsepaprika aus gesundheitlichen Gründen essen oder wegen des Geschmacks und der Schärfe oder vielleicht sogar wegen des Glückshormon-Kicks, es gibt für jeden die richtige Sorte mit dem gewünschten Pep.

Viele glauben, die kleinen scharfen Schoten kämen aus dem asiatischen Raum bzw. aus Indien. Das stimmt nicht: Die Schote ist eine geborene Südamerikanerin. Zwar essen die Inder pro Tag und Kopf zwei Gramm scharfe Chilis, liegen damit in der Hitliste aber hinter den Koreanern und Thailändern, die mit fünf Gramm Pfefferschoten pro Person und Tag die Superstars des Erdballs sind. Thai-Restaurants auf der ganzen Welt haben denn auch dazu beigetragen, dass die feurigen Schötchen immer populärer wurden.

Eine der Urform der Chilis sehr ähnliche Sorte wächst noch heute wild in Südamerika. Die unter dem Namen Tepin oder Chiltepin bekannte Frucht ist streichholzkopfgross und sehr scharf. Mühsam von Hand gesammelt, zählt sie zu den teuersten Chilis. Sie wird in Amerika auch «Vogelpfeffer» (Birds pepper) genannt, nicht nur weil sie den roten Vogelbeeren ähnlich sieht, sondern auch weil die Vögel die nach oben wachsenden, beerenartigen Schoten gerne fressen. Dank der Vögel konnten sich die Ur-Chili-Peppers nicht nur über grosse Teile Südamerikas ausbreiten, sondern bekamen mit dem Vogelkot gleich eine Portion Dünger mit.

Begriffsverwirrung

Was in Deutschland eine (scharfe, kleine) Peperoni genannt wird, ist in der Schweiz eine Peperoncini. Die (milden, grossen) Gemüseschoten heissen in Deutschland Paprika, in der Schweiz (wie in Italien) Peperoni. Es herrscht aber überall auf der Welt eine gewisse

Uneinigkeit über die Bezeichnungen, die letztlich fast alle irgendwie vom jeweiligen Wort für Pfeffer abgeleitet sind. Alle Paprika-Chilis-Peperoni gehören zu den Nachtschattengewächsen (Solana-ceae) und heissen botanisch Capsicum; die weitaus häufigste Sorte ist *Capsicum annum* (jährlich). Daneben kennt man *Capsicum frutescens* (strauchförmig) mit der Hauptsorte Tabasco, *Capsicum baccatum* (beerenähnlich), *Capsicum chinense* (chinesisch) mit den scharfen Habanero-Sorten und die Sorte *Capsicum pubescens* (haarig). Paprikapflanzen wachsen in jedem Klima und können frostfrei sogar überwintern. In ihren warmen Heimatländern bilden sie zum Teil mehrjährige, grosse Sträucher.

Chilis liegen im Trend

Ob als Gemüse oder Gewürz, frisch oder getrocknet, Paprikas werden immer beliebter. Chilipulver ist das weltweit am meisten verwendete Gewürz. Die Gesamtproduktion steigerte sich in den letzten 10 Jahren um 21 Prozent. Weltweit werden auf 30,3 Millionen Hektar Capsicum angebaut, die meisten Paprikas wachsen in Asien. Mexiko ist führend in der Produktion scharfer Chilis. In Europa sind Spanien und Ungarn die Hauptanbauländer.

Grüne Früchte sind noch unreif, was, wie viele meinen, die Qualität nicht beeinträchtigt. Reife Chilis werden in der Regel rot. Es gibt aber auch gelb, violett oder fast schwarz abreifende Sorten.

Ein Universitätsinstitut für eine Frucht

Das weltweit führende Institut in Sachen Paprikaforschung gehört zur New Mexico State University (*www.chilepepperinstitute.org/*). Dort wird alles registriert und gezüchtet, was dem Markt dient, z.B. kirschgrosse Chilis in rot oder orange, riesige Gewürzpaprika, die violett abreifen, dunkelgrüne mittelscharfe Jalapenos, länglich-gebogene, dünnwandige Cayennes, Schoten, die ein Minimum an Saat und Trennwänden enthalten und sich gut zu Konserven verarbeiten lassen, Sorten, die länger frisch bleiben oder gegen Viren wie den Tabakmosaik-Virus resistent sind. Die meisten Chili-Sorten werden übrigens wie seit jeher per Kreuzung gezüchtet, was je nach Merkmalen bis zu 10 Jahren dauern kann.

Scharf, schärfer, Chili

Die Schärfeskala für Chilischoten reicht von Null bis Höllenfeuer. Wenn sich bereits nach ein, zwei Bissen eines Gerichts mit Chili das Gefühl lodernder Flammen im Hals einstellt, darf man sich vom Wassertrinken keine Hilfe erhoffen. Zur Löschung der heissen Glut trägt das nichts bei, denn der Stoff, der die Schärfe verursacht, ist in Wasser fast unlöslich. Getränke mit Kohlensäure verstärken das Brennen sogar. Das Kauen von Brot oder gegartem Reis hilft, am effektivsten aber sind Milch, Käse und Jogurt. Das Chili-Feuer wird durch eine Substanz mit Namen Capsaicin verursacht, und das Eiweiss Kasein dämpft den Schmerz, indem es an den Schleimhaut-Rezeptoren die

Saft von scharfem Gewürz-Chili kann auf der Haut Blasen verursachen. Er schmerzt und brennt so schrecklich in den Augen, dass Pfeffersprays der Polizei Capsaicin, den Stoff der Chilis scharf macht, enthalten.

Stelle des Capsaicins einnimmt. Die absolut schärfsten Pfefferschoten enthalten bis zu ein Prozent Capsaicin. Gemessen wird die Schärfe in Scoville-Einheiten, die von 0 bis 300 000 reichen. Der amerikanische Pharmazeut Wilbur Scoville erfand 1912 folgende Mess-Methode: Das Capsaicin wurde mit Alkohol aus der pürierten Schote herausgelöst und dieser dann so lange mit Zuckerwasser verdünnt, bis drei von fünf Testern keine Schärfe mehr schmeckten. Scoville 300 000 (für die schärfsten Chilisorten «Habanero» oder «Scotch Bonnet») bedeutet also, dass das Capsaicin noch in einer Verdünnung von 1: 300 000 erschmeckt wird. Der Test wird heute durch die objektive Messung des Capsaicins im Fruchtfleischpüree ersetzt.

Immer wieder kursieren in Liebhaberkreisen Meldungen über neue, höllisch scharfe Züchtungen, doch die meisten Experten bezeichnen die «Red Savina», eine Habanero-Spezialzüchtung mit über 500 000 Scoville, als die allerschärfste.

Bei Produkteangaben, z.B. Saucen, wird die Schärfe der Einfachheit halber auf einer Skala von 0 bis 10 angegeben. Den Wert Null haben Gemüsepeperonis, Peperoncinis liegen zwischen 3 und 6, bei 7 bis 9 rangieren diverse kleine Chilis (Thai, Cayenne, Piri-Piri).

Gnadenlos extrem

Zu den Sorten, bei deren Genuss dem ungeübten Chili-Esser der Kopf wegfliegt, gehören neben dem schon erwähnten Habanero aus Mexiko und seinem karibischen Pendant Scotch Bonnet auch die afrikanischen Birdseye-Chilis. Extrem scharf sind immer noch die Sorten Thai, die aus Chile stammende Piquin oder Pequin, Tabasco und Cayenne (Scoville 30 000 bis 300 000). Eine Grundregel lautet: je kleiner das Früchtchen, desto schärfer. Aber selbst einunddieselbe Chili-Sorte kann unterschiedlich scharf ausfallen, je nach Standort, Klima und Nährstoffen. Im Falle von Stress – z. B. bei zu wenig oder zu viel Feuchtigkeit – bildet die Pflanze zusätzliches Capsaicin.

Die meiste Schärfe sitzt übrigens nicht, wie vielfach vermutet, in den Samen, sondern in den Zellen des Fruchtfleischs bzw. der inneren Trennwände. Samen produzieren selbst kein Capsaicin, sondern absorbieren es aus der Umgebung, was aber höchstens bei getrockneten Früchten eine Rolle spielt.

Schmerzlich-glücklich

Die Schärfe der Schoten wird erstaunlicherweise nicht über die Geschmacksnerven vermittelt. Das Brennen beim Kontakt mit Capsaicin ist eine «thermische Täuschung». Es erfolgt durch Einwirkung auf jene Nervenendungen, die normalerweise den Wärmereiz aufnehmen. Das Gehirn hält dies irrtümlich für einen starken Schmerz und veranlasst die Ausschüttung von Endorphinen, morphiumähnlichen Schmerzkillern oder, wie man im Volksmund auch sagt, Glückshormonen. Daher lässt sich bei Chili-Fans häufig Folgendes beobachten: Kaum hat das heisse Brennen, das Husten und Tränen der Augen nachgelassen, greifen sie zur nächsten Schote. Felix Häfliger,

Drogist, Hobby-Koch und Asienkenner, beschreibt die Pfefferschotenwirkung so: «Die Stufen vom sanften Ohrensäuseln bis zur kompletten temporären Betäubung sind fliessend. Der wahre Liebhaber sehnt sich nach der reinigenden Kraft lodernder Flammen; die Schärfe soll sich wie ein Laser durch die Schleimhäute bohren und als Tornado über die Nervenstränge ins Hirn fahren, bis alle guten Geister aus dem Kopf rasen.» Trotz allem sind «Pepper-Highs» harmlos. Da Capsaicin, im Gegensatz zu scharfen Verbindungen in Ingwer oder schwarzem Pfeffer, zu einer relativ lang anhaltenden Desensibilisierung der Nerven führt, vertragen regelmässige Chili-Konsumenten mit der Zeit immer mehr und schärfere Schoten.

Heiss und heilend

Die grösseren, milden Gemüse-Paprikas enthalten kaum Capsaicin. Sie sind reich an Vitaminen (C, E, B-Vitamine), Mineralstoffen (Kalium, Eisen) Flavonoiden und den gelb bis roten Carotinoiden. 100 Gramm reife Paprika enthalten doppelt so viel Vitamin C wie dieselbe Menge Zitrone. Neben dem Betacarotin ist Capsanthin eines der Hauptcarotinoide. Es färbt sehr intensiv und wird in der Lebensmittelindustrie als Naturfarbstoff eingesetzt (E 160 c). Kein anderes Gemüse enthält mehr Carotinoide als Chilis. Carotinoide können zum Aufbau von Vitamin A benutzt werden und wirken als Antioxidantien zur Abwehr freier Radikaler. Sie schützen vor Arteriosklerose, Krebs, Herzerkrankungen, Rheuma und grauem Star. Den Antioxidationstest können Sie an einem halbierten Apfel selbst vornehmen: Reiben Sie eine Schnittfläche mit einer scharfen Gewürzpaprika ein und lassen die andere, wie sie ist. Nach einiger Zeit wird die unbehandelte Hälfte braun – sie oxidiert – während die andere noch «frisch» ist. Eine wichtige Wirkung von Chilis ist auch, dass sie den Stoffwechsel erhöhen und den Kreislauf anregen.

In der Medizin ist Capsaicin ein Schmerzmittel, das äusserlich in Präparaten bei Phantom- und Rückenschmerzen, diabetischen Beinen, Neuralgien nach einer Gürtelrose sowie Rheuma-, Rücken- und Nervenbeschwerden eingesetzt wird. In zunehmendem Masse spielt der Stoff auch bei der Bekämpfung von Migräne eine Rolle. • IZR

Zum Trocknen ausgelegte Chilis auf einer Plantage in Indien.