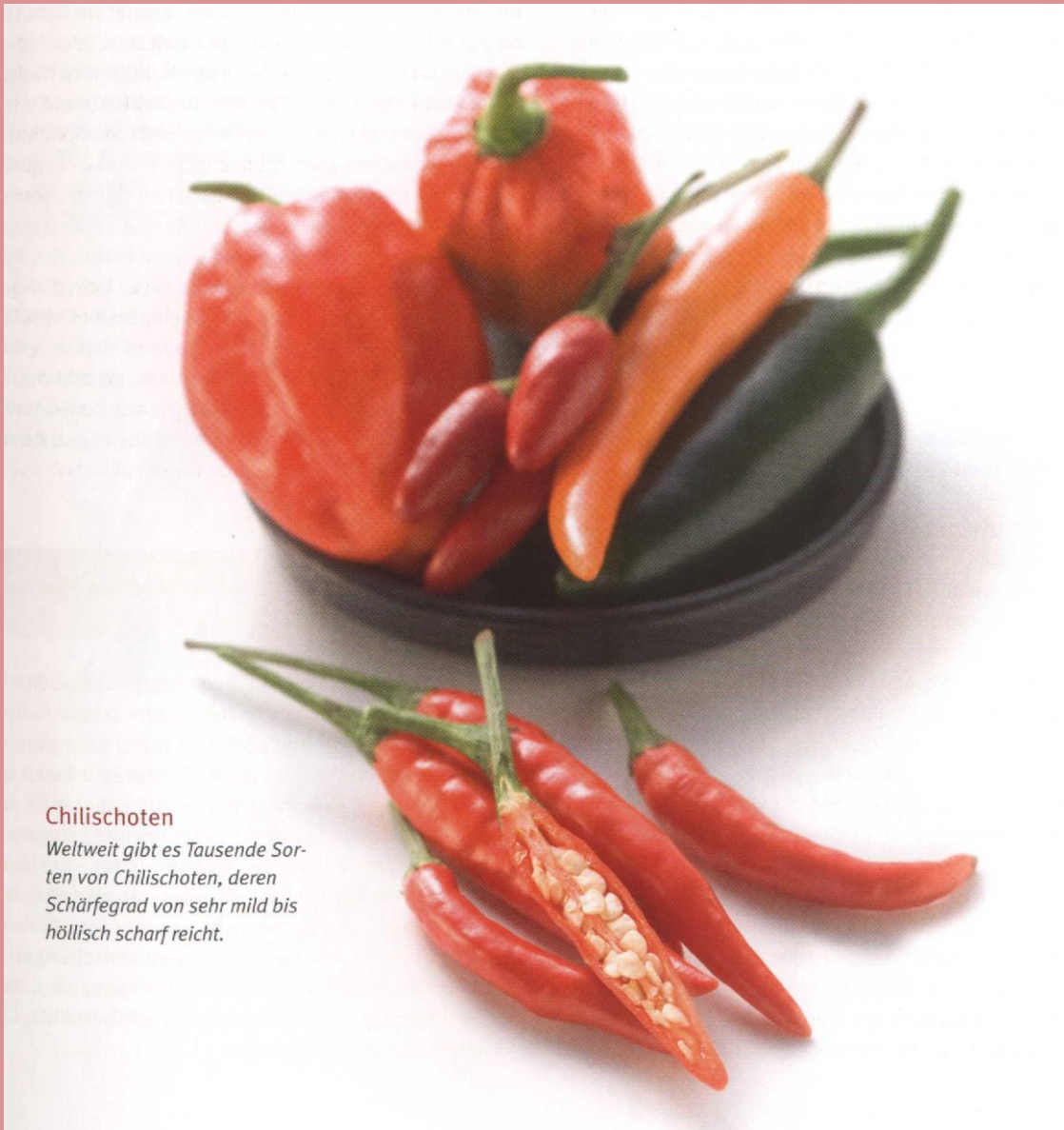


# Chilischoten



## Chilischoten

*Weltweit gibt es Tausende Sorten von Chilischoten, deren Schärfegrad von sehr mild bis höllisch scharf reicht.*

Scharfe Lebensmittel sind die gesündeste Droge der Welt. Weil der Körper Schärfe nicht als Geschmack, sondern als Schmerz empfindet, und nach dem Schmerz kommt das Glücksgefühl in Form von Endorphinen.

Eine rote Chilischote ist nicht nur scharf, sondern auch gesund. Sie besitzt doppelt soviel Vitamin C wie eine Zitrone.

Hauptsache scharf. Ob nun thailändisch, mexikanisch oder indisch, deutschlandweit wird in über 1200 Restaurants feurig gekocht. Die Gäste schwitzen über rotem Curry, schlucken Tom-Yum-Suppen den brennenden Rachen hinunter, und ein Löffelchen Salsa Mexicana zu viel treibt selbst den stärksten Kerlen die Tränen in die Augen.

Da fragt sich besorgt, wer selbst keinerlei Hang zu scharfem Essen empfindet: Warum tun die sich das an? Die Antwort ist ganz einfach: Weil scharf gesund ist, und weil scharf glücklich macht.

### Der Chili und seine zahlreichen Vitamine

Gerade die schärfste aller Schoten - der Chili - enthält zahlreiche Vitamine. Frisch verkocht versorgt er den Körper mit doppelt so viel Vitamin C wie eine vergleichbare Menge Zitrone. Hinzu kommen die Vitamine A, B1, B2, B3 und E, Eisen und Calcium, die auch erhalten bleiben, nachdem die Schote getrocknet wurde.

Das in Chili enthaltene Capsaicin, der eigentliche Scharfstoff, schützt die Magenschleimhaut außerdem gegen die schädlichen Einflüsse von beispielsweise Aspirin oder Alkohol.

"Schärfe ist kein Geschmack, sondern eine Schmerzempfindung. Über die Hitzerezeptoren im Mund ausgelöst, bewirkt sie, wie jeder andere Schmerz, die Ausschüttung von Endorphinen im Gehirn." Und diese Glückshormone machen, wie es der Name schon sagt, glücklich.

Ob nun Chili, schwarzer Pfeffer, Ingwer oder Meerrettich, nach dem Genuss tritt immer der sogenannte Pepper-High-Effekt ein. Schärfe ist damit eine Naturdroge, die jedem einen großen Auftritt bescheren kann. Weil man am Chili-Topf publikumswirksam beweisen kann, wer der schmerzfreieste Esser ist.

In der eigenen Küche sind handelsübliche Chilipulver, schwarzer Pfeffer, Ingwer und Knoblauch die optimalen Scharfmacher, sagt Sternekoch Alfons Schuhbeck. Der Meister empfiehlt eine gesunde Schärfe zu allem, "was flüssig auf den Teller kommt", also zu Suppen und Soßen.

Auch betont er die heilende Kraft von scharfen Gewürzen, vor allem in Kombination. Pfeffer mit indischem Kurkuma sei ein Blutfettsenker und Leberentgifter, Ingwer und Knoblauch verdoppeln zusammen ihre antioxidative Wirkung.

Schuhbecks Mantra: "Wer richtig würzt, wird so manche Krankheit in seinem Leben nicht erleben." Hauptsache, die Gewürze kochen nicht lange mit, sondern ziehen nur einige Minuten vor dem Servieren im Topf.

Seinen Ursprung hat der Chili in Südamerika. Die Völker dort kultivieren die Schote bereits seit 3000 Jahren. Als Kolumbus landete, glaubte er, in "Indien" eine neue Art des in Europa so wertvollen Pfeffers entdeckt zu haben, und brachte den Chili stolz nach Spanien. Von dort aus verbreitete sich die scharfe Gewürzpflanze auf der ganzen Welt, bis ins hinterste Asien.

Nun müssen diejenigen, die schon das kleinste Chiliflöckchen weinen lässt, nicht fürchten, nie von der gesunden Schärfe profitieren zu können. Mit ein wenig Leidenschaft kann

irgendwann jeder die feurigen Currys, Suppen und Soßen essen. Denn Schärfetoleranz hängt, man ahnt es schon, vor allem von der Gewöhnung ab. Wer also wiederholt scharf isst, macht seine Schmerzrezeptoren von Messerspitze zu Messerspitze unempfindlicher. Der beste Tipp für den Weg dahin: Milch oder Käse löschen deutlich besser als Wasser, denn Fett neutralisiert Capsaicin.