

Bei Cayenne-Pfeffer gibt es nur ein für und wider: Liebhaber der scharfen Küche kommen ohne ihn nicht aus. Die Gegner können dem durchdringenden Geschmack gar nichts abgewinnen.

Text und Fotos: Marion Kaden

Cayenne-Pfeffer besteht aus ganz besonderen Schoten: Sie sind höllisch feurig und so scharf, dass selbst geringe Mengen die Schleimhäute reizen und ein scharfes Brennen erzeugen. Deshalb gleich vorweg eine Warnung an diejenigen, die ihre Wirkung noch nicht kennen gelernt haben: Chilischoten (*Capsicum frutescens*), das aus ihnen hergestellte Pulver oder die Saucen dürfen nur sehr sparsam verwendet werden: Eine Messerspitze reicht völlig aus, um eine vierköpfige Familie zu bekochen. Der Hauptinhaltsstoff der Chilischoten, Capsaicin, hinterlässt nämlich noch in einer Verdünnung von 1:100 000 seine geschmacklichen Spuren.

Scharfe Waffe gegen Feinde

Der Pfeffer-Hinweis im Namen des Gewürzes ist historisch bedingt: Als Columbus und seine Männer in der Neuen Welt Bekanntschaft mit Chili machten, hielten sie es für schwarzen Pfeffer (span. pimienta, *Piper nigrum* L.).

Erst viel später wurde die richtige Zuordnung durch Botaniker vorgenommen: Chili gehört zu einer scharfen Paprika-Art und zu den Nachtschattengewächsen (*Solanaceae*). Doch der Name blieb erhalten, Chili ist auch weiterhin als Spanischer Pfeffer bekannt.

Die Schärfe, die wir so schätzen, ist ein reiner Schutzmechanismus: Die Pflanze bewahrt so ihre zur Fortpflanzung wichtigen

Schoten vor Fressfeinden. Die Schoten können rot, grün oder gelb sein (Neuzüchtungen sind auch violett) und bieten einen perfekten, hohlen Raum für die Samenkerne. Sie sitzen während des Wachstums auf der sogenannten Plazenta, der weisslichen Halteapparatur, werden von ihr gehalten und ernährt. In der Plazenta, wie in den Scheidenwänden befinden sich die Drüsen, die das Capsicum, die scharfe Waffe gegen Fressfeinde, produzieren. Es enthält unter anderem das Alkaloid Capsaicin. Es ist farblos und sehr beständig. Beispielsweise kann man Capsaicin weder durch Kochen noch durch Einfrieren zerstören.

Eine gehaltvolle Schote

Vor dem Gebrauch können frische Chilischoten entschärft werden, indem man Samenkerne und vor allem Plazenta sorgfältig herausgeschneidet. Das Aroma sitzt im Fruchtfleisch und bleibt erhalten. Als

Verwandte der Gemüsepaprika haben es frische Chili auch sonst in sich: Sie sind sehr Vitamin C-haltig und vor allem die roten Schoten reich an Beta-Karotin. Ausserdem enthalten sie Vitamin B₁, B₂, B₆, B₁₂. Wie alle Paprikasorten enthalten Chili Kalium (212 Mikrogramm auf 100 g) und Eisen (750 Mikrogramm auf 100 g) in hoher Konzentration und andere Spurenelemente wie Calcium, Magnesium, Phosphor und Zink. Liebhaber der scharfen Küche kommen mit den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen auf ihre Kosten: Weltweit gibt es Hunderte von Sorten. Vor allem die mexikanische Küche unterscheidet zwischen milden bis zu sehr scharfen, beissenden Sorten, die je nach Region und Spezialität eingesetzt werden.

Vorsicht beim Würzen

Chili ist im Handel als ganze Schoten, frisch, getrocknet oder eingelegt, als ge-

Heisse Wa



re

Die Wissenschaft hat festgestellt ...

Chili sorgt für eine pikante Hintergrund-schärfe und passt zu allen Gewürzen. Wer es mag, kann Kartoffel-, Linsen-, Bohnen- oder Gulaschsuppen damit würzen oder Fisch, Salate, Eiergerichte, Grillsaucen und Fleisch jeder Art.

Ob frisch, als Pulver oder Sauce; Chili wirkt verdauungsfördernd. Über die Geschmacksnerven regt es im Mund die Bildung von Speichel an. In den tropischen Regionen gehört die scharfe Küche nicht umsonst zum Alltag: Die Hitze und Dehydrierung lässt den Darm träge werden. Scharfe Gewürze, unter anderem Chili, bringen ihn wieder auf Trab.

Capsaicin ist ein häufig untersuchter Naturstoff, wie zahlreiche Studien auch aus jüngster Zeit zeigen: So stellten australische Ärzte fest, dass mit Chili gewürzte Speisen länger im Magen verbleiben, dann aber schneller den Darm passieren. Und mit einer Arbeit aus Mumbai (ehemals Bombay, Indien) wurde bestätigt, was echte Liebhaber eines masslosen Verzehrs der roten Schoten ohnehin längst selbst erfahren haben: Zuviel Chili sorgt dafür, dass der Toilettengang zur Qual wird. Das Alkaloid erhöht die rektale Schmerzempfindung des Enddarmes um ein Vielfaches. Daraus kann, so einige Wissenschaftler, der Umkehrschluss gezogen werden, dass eben wegen dieser Reizung, Menschen mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen Capsaicin-Würzungen unbedingt meiden sollten.

Vorsicht Chili

In einem Tierversuch wurde belegt, dass Chili die Gefahr der Arterienverkalkung verringert. Doch die Beweisführung beruht vorerst auf der Malträtierung von Kaninchen, denen hohe Dosen von Chili verabreicht wurden. Die theoretische Übertragung auf den Menschen ist schwierig und Angaben, wie viel Chili pro Tag Arterienverkalkung beim Menschen verhindert, wurden nicht gemacht. Der Versuch beim Menschen als Versuchskaninchen steht noch aus. Die beissende Wirkung des Capsaicins kann jedoch nicht nur im Mund festgestellt werden. Deshalb ist auch Vorsicht bei der Verarbeitung wichtig: Wenn beispielsweise Chili-Schoten geschnitten werden, können die Früchte bei rissigen Händen extremes Brennen auslösen. Tipp:

Haushaltshandschuhe helfen. Erst recht darf der pflanzliche Wirkstoff nicht in die Augenschleimhäute gelangen. Also Achtung: Tränende Augen niemals mit den Chili-Fingern reiben.

Scharfe Waffe gegen Schmerz

Das Capsaicin machte sich genau mit diesem beissenden, schleimhautreizenden Effekt in der Schmerzbekämpfung einen Namen. Der pflanzliche Wirkstoff kann, in Salben und Tinkturen verarbeitet, dem Schmerz ein Schnippchen schlagen. Er wirkt auf die Nerven im schmerzenden Bereich ein und bestimmte Signalstoffe werden anschliessend nicht mehr ausgeschüttet. Nach einem anfänglichen kurzzeitigen Wärmegefühl kommt es zu einer Linderung des Schmerzes. Die Zubereitungen haben sich bei schmerzhaften Muskelschmerzen oder Hexenschuss bewährt. Auch bei Nervenschmerzen, wie sie häufig bei Diabetikern vorkommen oder Schmerzen als Folge einer Gürtelrose und bei Gelenkentzündungen sind Extrakte aus Cayennepfeffer-Früchten ausgezeichnet wirksam. ■

Milch hilft

Chili-Schärfe kann sehr unangenehm sein. Capsaicin ist zwar alkohollöslich, doch wer sich den Mund mit Chili verbrannt hat, dem hilft Alkohol wenig. Schnaps verstärkt nur die Schärfe-Empfindung. Ebenso Wasser. Chili-Kenner empfehlen Milch, Joghurt oder Speiseeis. Es wird vermutet, dass das Kasein der Milchprodukte Capsaicin bindet.

mahlendes Pulver, Chilipaste oder -Sauce erhältlich. In Delikatessengeschäften oder Supermärkten gibt es Sambal Oelek, die indonesische Variante oder Tabasco, die scharfe Sauce aus den USA. Wichtig ist immer: Zuerst eine halbe Schote, nur einen Tropfen oder eine Messerspitze würzen, dann probieren und vielleicht nachwürzen. Schliesslich ist die Schärfeempfindung eines jeden Menschen unterschiedlich. Was dem einen gerade recht, treibt einem anderen die Tränen in die Augen. Deshalb empfiehlt es sich für diejenigen, die es ganz heiss mögen, Chilisaucen zum Nachwürzen bereitzustellen.

Heilkraft aus dem Küchenschaft

Gewürze bestehen aus Wurzeln, Wurzelstöcken, Zwiebeln, Rinden, Blättern, Blüten, Früchten, Samen oder Teilen davon. In der richtigen Konzentration bringen sie Würze und zusätzliches Aroma in Speisen und Getränke. Oder eben erst den den richtigen Pepp oder das gewisse Etwas.

In einer kleinen Serie soll eine Auswahl von Gewürzen vorgestellt werden, die in beinahe jedem Küchenschaft anzutreffen sind. Aus aller Welt kommen sie in die heimische Küche und bringen ihre Geschichte und charakteristische Duft mit.

Meistens haben sie zwar nur geringen Nährwert, tragen aber oft zur Versorgung des Organismus mit Mineralstoffen und Vitaminen bei. Unter ihrer Mithilfe läuft einem geradezu das Wasser im Munde zusammen – und das ist eine ihrer wichtigsten Funktionen:

Die Sekretion mehr oder weniger aller Verdauungssäfte wird ausgelöst. Viele alltägliche Gewürze haben selbst Heilkräfte.