

Mit einer Vielzahl von Scharfstoffen schützen sich Pflanzen vor dem Gefressenwerden. Zum Glück nicht immer mit Erfolg. Denn ohne Chili, Pfeffer oder Ingwer wären die meisten Küchen um vieles ärmer. Und wir oft auch unglücklicher.

Jürg Lendenmann

Some like it hot

Scharf essen muss keine Sünde sein

«Du mit deinem Pfeffer-Spleen!», schienen die Augen meiner Grossmutter zu sagen, als ihr Gemahl seine Suppe ausgiebig pfefferte – wie immer ohne sie vorher probiert zu haben. Natürlich wollen wir Buben es Grossvater nachtun. Vergeblich. «Mit so viel Pfeffer schmeckt ihr überhaupt nicht mehr, was ihr esst! Und überhaupt ...», fauchte die Köchin.

Kolumbus sei Dank

Was Grossmutter noch nicht wusste: Scharfes beeinträchtigt den Geschmackssinn nicht, im Gegenteil. Und ... Doch der Reihe nach. Während es in Europa früher viel zu teuer war, Speisen scharf zu würzen, wurden in Südamerika bereits vor gut 6000 Jah-

ren Urformen von Paprikapflanzen kultiviert. Als Kolumbus den Chili nach Europa brachte, war der Siegeszug des Königs der Scharfmacher nicht mehr aufzuhalten.

Hitze, Schmerz und Glück

Verschiedene Pflanzeninhaltsstoffe empfinden wir als scharf, beispielsweise Allicin (Knoblauch), Capsaicin (Paprika/Chili/Cayennepfeffer), Gingerol (Ingwer), Piperin (Schwarzer Pfeffer), Propantial-S-oxid (Zwiebel), Senfölglycoside (Senf, Meerrettich, Wasabi, Kresse-Arten) und Sinalbin (Weisser Senf). Anders als sauer, süss, bitter, salzig, umami (fleischig, herzhaft) und fettig, wird Schärfe nicht von den Geschmacksknospen wahrgenommen.

Scharfstoffe können sowohl Wärme- wie Schmerz-Rezeptoren in der Schleimhaut und der Haut reizen.

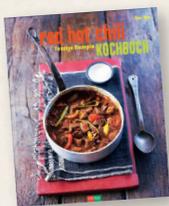
Wärme: Das Anregen der Wärme-Rezeptoren führt zu einer stärkeren Durchblutung und öffnet die Poren. Scharf heisst auf Englisch «hot», heiss. Der austretende Schweiß kühlt beim Verdunsten den Körper. Dies mag mit ein Grund sein, warum in tropischen Ländern sehr scharf gegessen wird. Durch die verbesserte Durchblutung der benachbarten Geschmacksknospen können die anderen Geschmackswahrnehmungen verstärkt wahrgenommen werden – vorausgesetzt, es wird beim Schärfen nicht übertrieben. **Schmerz:** Werden die Schmerz-Rezeptoren stimuliert, wird der Reiz zum Ge-

Rezept

Scharfe Gemüsesuppe

6 Portionen

- 2 EL Olivenöl
- 1 grosse Zwiebel, geschält und fein gehackt
- 100 g gemischte Chilischoten, entkernt und fein gehackt, zusätzlich fein gehackter Chili zum Garnieren
- 3 Stangen Staudensellerie, geputzt und klein gehackt
- 2 Kartoffeln (ca. 225 g) geschält und gewürfelt
- 3 TL frischer, geriebener Ingwer, mit Saft
- 1 kleine Zucchini, fein gehackt
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Stängel Thymian
- 6 dl heisse Gemüsebouillon
- 2 Maiskolben
- 3 dl Milch
- 300 g grüne Bohnen, in 1,5 cm breite Stücke geschnitten
- 1 Bund Petersilie, fein gehackt
- Meersalz und weisser Pfeffer
- 12 Basilikumblätter, zerkleinert, zum Dekorieren
- ½ Bund Schnittlauch, fein geschnitten, zum Dekorieren



Das Rezept stammt aus dem Buch von Dan May: **Red Hot Chili-Kochbuch**. Fona Verlag, 1. Auflage 2013. ISBN 978-3-03780-503-9

hirn geleitet und als Schmerz wahrgenommen. Dies erklärt auch, warum wir uns Schritt für Schritt so wie an Schmerzen auch an Schärfe gewöhnen können. Glück: Auf Schmerz reagiert das Gehirn mit dem Ausschütten von Endorphinen, die ein starkes Glücksgefühl auslösen können. Chili-Fans sprechen von einem «Pepper-High»-Effekt.

Scharfes ist gesund

Scharfstoffe vermögen noch mehr zu bewirken: Sie regen den Speichelfluss an und töten Bakterien wie auch Pilze ab. Die Magenschleimhaut wird besser durchblutet, dadurch ist sie besser gegen Säuren und Gifte geschützt; auch wird die Magenmotorik angeregt und mehr Magensäure gebildet.

Studien mit Chili bzw. Capsaicin zeigen noch weitere mögliche Einsatzgebiete auf: begleitend zu einer Tumorthherapie aufgrund der antioxidativen Wirkungen ge-

gen Krebszellen (Timothy Bates) oder zur Unterstützung der Gesundheit der Blutgefässe und des Herzens (Zhen-Yu Chen). Da Chili den Energieverbrauch ankurbelt und zudem das Hungergefühl unterdrückt sowie das Verlangen nach fettigen, salzigen und süssen Nahrungsmitteln, kann es beim Abnehmen helfen (Richard Mattes).

Allzu viel ist ungesund

Nicht alle vertragen Scharfes. Manche reagieren darauf mit Brennen, Augentränen, Sodbrennen, Magenschmerzen, Durchfall, Schwächegefühl. Längerer Genuss von Scharfem kann zu Übelkeit, Schleimhautreizung und Bluthochdruck führen, extrem Scharfes gar zu Atemnot, Schock und Bewusstlosigkeit.

Was tun, wenn es brennt?

Da Scharfstoffe fettlöslich sind, bringt das Trinken von Wasser keine Erleichterung. Probate Gegenmittel sind Milch und

1. Öl in einem grossen Topf bei mittlerer Temperatur erhitzen und die Zwiebel darin eine Minute anschwitzen. Chilis, Sellerie, Kartoffeln, Ingwer und Zucchini hinzufügen und alles 2 bis 3 Minuten schmoren lassen.
2. Lorbeer, Thymian, ¼ TL Pfeffer und Bouillon dazugeben und langsam aufkochen. Auf niedriger Stufe 15 Minuten einköcheln lassen, bis die Kartoffeln gar sind.
3. Den Mais senkrecht auf ein Brett stellen, mit einem scharfen Messer die Körner ablösen, beiseite stellen.
4. Den Topf vom Herd nehmen, Lorbeer und Thymianstängel entfernen, die Suppe fein pürieren.
5. Milch zugliessen, Bohnen und die Maiskörner zugeben, für 15 Minuten köcheln lassen. Petersilie zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Teller mit Basilikum, Schnittlauch und den restlichen Chilis dekorieren.

Empfohlene Chilis: NuMex Red, Santa Fe, Guajillo, Jalapeño, Serrano, Cheyenne



Milchprodukte wie Joghurt oder Quark. Auch stärkehaltige Lebensmittel (Brot, Reis) in Verbindung mit Fetten können Schmerzen lindern. Als bester «Schärfevernichter» stellte sich in einer Untersuchung die Kombination von Mascarpone und Toastbrot heraus.

Vista Rezepte >

Auf www.vistaonline.ch unter der Rubrik «Vista Rezepte» finden Sie weitere Rezepte.

Fortsetzung auf Seite 6



| Scharfstoffe sind auch Heilmittel | |
|--|---|
| Wichtige Scharfstoff-Pflanzen | Wirkungen/Anwendungen (Auswahl) |
| Chili, Paprika <i>Capsicum frutescens</i> > Capsaicin | Lokal: wärmend, durchblutungsfördernd, reizend, brennend, gefässerweiternd, juckreizauslösend. Bei längerer Anwendung schmerzlindernd und juckreizlindernd. Oral (über den Mund): heiss, brennend, wärmend, schweisstreibend, die Magen und Speichelsekretion stimulierend. Medizinisch: bei schmerzhaftem Muskelhartspann im Schulter-Arm-Bereich; zur Linderung von Muskelschmerzen. |
| Ingwer <i>Zingiber officinale</i> | Gegen Brechreiz wirksam, antimikrobiell, krampflösend, schmerzstillend, entzündungshemmend, blähungstreibend, verdauungsfördernd, Ausscheidung der Lebergalle fördernd, die Speichel- und Magensaftsekretion fördernd. Medizinisch: Verdauungsbeschwerden, vorbeugend gegen Reisekrankheit, bei Appetitlosigkeit. |
| Knoblauch <i>Allium sativum</i> | Antimikrobiell, lipidsenkend, trombozytenaggregationshemmend, fibrinolytisch. Medizinisch: Prophylaxe altersbedingter Gefässveränderungen, zur Unterstützung bei erhöhten Blutfettwerten. |
| Meerrettich <i>Armoracia rusticana</i> | Antimikrobiell, krampflösend, durchblutungsfördernd. Medizinisch: Katarrhe der Atemwege, leichte Muskelschmerzen. |
| Schwarzer Pfeffer <i>Piper nigrum</i> | Antimikrobiell, regt die Produktion von Speichel und Magensäure an. Volkstümlich: innerlich bei Magenproblemen und Bronchitis. |
| Schwarzer Senf <i>Brassica nigra</i> | Durchblutungsfördernd, antimikrobiell, hautreizend. Volkstümlich: starkes Hautreizmittel z. B. bei rheumatischen Beschwerden. |
| Weisser Senf <i>Sinapis alba</i> | Durchblutungsfördernd, reizend, bakteriostatisch. Medizinisch: Rheumatische Beschwerden, Erkältungskrankheiten. |
| Zwiebel <i>Allium cepa</i> | Antibakteriell, lipidsenkend, blutdrucksenkend, thrombozytenaggregationshemmend. Medizinisch: Appetitlosigkeit, Vorbeugung altersbedingter Gefässveränderungen. |

Quellen: Pschyrembel, PharmaWiki