

Birgit Adam · Natascha Becker

Gesund mit **Chili und** **Pfeffer**

- Immunstärkend
- Energetisierend
- Anwendungen von A-Z
- Mit mild-scharfen
Kochrezepten für eine
gesunde Küche



Inhalt

Vorwort	9
Chilis – feurige Exoten	10
Wo Chilis herkommen	10
Welche Sorten gibt es?	13
Chilis selber ziehen	24
Tipps zu Verarbeitung und Lagerung	31
Pfeffer – scharfe Körner	34
Herkunft und Geschichte	34
Der Pfeffer im Sprachgebrauch	37
Ein Gewürz – verschiedene Farben, verschiedene Sorten	39
Kann man Pfeffer selbst anbauen?	42
Tipps zu Verarbeitung und Lagerung	45
Was macht die Scharfmacher so gesund?	46
Inhaltsstoffe von Chili und Pfeffer	46
Wissenswertes zur Verwendung von Chili und Pfeffer als Heilmittel	54
Dosierung und Anwendung	54
Produkte aus der Apotheke	58
Mit Chili und Pfeffer gegen Bakterien	59
Unerwünschte Nebenwirkungen und wie Sie sie vermeiden	59

Krankheiten und Symptome, die sich mit Chili und Pfeffer positiv beeinflussen oder heilen lassen	61
Appetitlosigkeit	63
Arthritis	64
Asthma	64
Blutdruck, hoher	65
Blutdruck, niedriger	66
Bronchitis	67
Darmkrämpfe	67
Durchblutungsstörungen	68
Entzündungen	70
Erkältungen	70
Erschöpfung	71
Fieber	72
Halsschmerzen	73
Immunsystem, schwaches	74
Kopfschmerzen und Migräne	76
Kreislaufschwäche	77
Liebeslust, fehlende	78
Potenzstörungen	79
Prellungen	79
Rheuma	81
Rückenschmerzen	82
Übergewicht	83
Verdauungsbeschwerden	84

Abnehmen mit Chili und Pfeffer	86
Unser Energieverbrauch	86
T-Booster kurbeln den Stoffwechsel an	87
Scharf macht satt!	88
Auf die Ernährung kommt es an	89
Rezepte	90
Verzeichnis	91
Einführung	94
<i>Dosierung</i>	95
▪ <i>Tipps zum Entschärfen</i>	98
▪ <i>Fertigprodukte mit Chili und Pfeffer</i>	99
▪ <i>Scharfe Saucen (»Hot Sauce«)</i>	104
Vorspeisen	106
Snacks	120
Hauptgerichte	127
Nachspeisen	151
Saucen, Dips und Chutneys	156
Getränke	169
Anhang	172
Adressen und Bezugsquellen	172
Quellenhinweis	173
Die Autorinnen	174
Bildquellen	174

Chilis – feurige Exoten

Chilis, Paprika, Peperoni – die scharfen Köstlichkeiten haben eine ganze Reihe von Namen. Heute sind sie auch aus europäischen Kochtöpfen kaum mehr wegzudenken, doch das war nicht immer so. Chilis mussten erst eine weite Reise von ihrer mittel- und südamerikanischen Heimat hinter sich bringen, bevor sie ihren Siegeszug durch Europa antreten konnten.

Wo Chilis herkommen

Schon vor mehr als 8000 Jahren vor unserer Zeitrechnung benutzten die Ureinwohner Mexikos Chilis als Gemüse und Gewürz. Ob es sich dabei noch um die Wildformen dieser Pflanzen handelte oder ob die Chilis gezielt gezüchtet wurden, ist allerdings umstritten. Eines steht jedoch fest: Schon lange vor der Entdeckung Amerikas durch die Europäer wurden Chilis in Mittel- und Südamerika angebaut und von Inkas, Maya und Azteken in der Küche verwendet, um ihren Speisen Würze zu verleihen. Und noch etwas hatten die Ureinwohner Mittelamerikas früh erkannt: Die Früchte verhinderten irgendwie, dass Fleisch und Fisch allzu schnell verdarben – sehr wichtig zu einer Zeit, in der es noch keine Kühlschränke gab. Heute wissen wir, dass Chili ein Antioxidant ist und so Speisen länger haltbar macht.

Als Christoph Kolumbus 1492 in Amerika landete, hatte er auf seiner

Rückreise auch Chilis der heute als *Capsicum annum* bekannten Art im Gepäck und brachte sie in seine spanische Heimat. Da das eigentliche Ziel seiner Reise gewesen war, einen neuen Seeweg nach Indien zu finden, und er bis zu seinem Tod glaubte, tatsächlich in Indien gewesen zu sein, nannte er die scharfen Köstlichkeiten fälschlicherweise »Pimienta«, was auf Spanisch Pfeffer bedeutet. Schließlich war Indien die Heimat des Pfeffers und Kolumbus glaubte, einen Verwandten dieses kostbaren Gewürzes im Gepäck zu haben. Zunächst wurde die neue Frucht kaum beachtet, doch zwei Jahre später beschrieb der Arzt Diego Alvarez Chanca, der an Kolumbus' Reise teilgenommen hatte, diese Gattung erstmals mit dem Namen *Capsicum*.

Anfang des 16. Jahrhunderts begann man die Pflanzen im sonnigen Klima Spaniens und Portugals anzubauen. Auch die Wirkung von Chilis als Arzneimittel, zum Beispiel gegen Erkältungskrankheiten und Rheuma, erkannte man zu dieser Zeit.

Der erste Deutsche, der sich mit der neuen Frucht beschäftigte, war der Arzt und Botaniker Leonhart Fuchs (1501–1566). Er untersuchte die Pflanzengruppe, fertigte genaue Skizzen an und unterschied vorerst drei Sorten. Doch auch Fuchs nannte die Pflanzen »Indianischer Pfeffer« – man glaubte also nach wie vor, dass die Chilis eigentlich aus Indien stammten. Auch andere Europäer interessierten sich für die scharfen Früchte, die sich in den kommenden Jahrzehnten immer weiter verbreiteten – auch ins östliche Europa. So wurde in Ungarn die Gewürzpaprika früher als preiswerter Pfefferersatz verwendet – und auch heute noch sind Paprika aus der ungarischen Küche nicht wegzudenken.

Wichtig für die Unterscheidung der einzelnen Sorten war der schwedi-

sche Botaniker Carl von Linné (1707–1787). Ihm verdanken wir die in der Biologie noch heute verwendete Nomenklatur, die zunächst den lateinischen Namen der Gattung, dann den der Art nennt. Diese neue Systematik wandte Linné auch auf die Chilis an und unterschied 1753 die Arten *annuum* und *frutescens* und ordnete sie der Gattung *Capsicum* zu. Später ergänzte er *Capsicum baccatum*.

1768 erwähnte der Engländer Philip Miller erstmals in *A Gardener's Dictionary* die Art *Capsicum angulofum*, die dann acht Jahre später von dem holländischen Physiker Nikolaus von Jacquin in *Capsicum chinense* umbenannt wurde. Warum er diese Art nach dem Land China benannte, ist unklar, denn die Frucht stammt ursprünglich aus Südamerika. 1797 wurde schließlich auch die letzte domestizierte Art, *Capsicum pubescens*, benannt.

Die Neuzugänge aus Mittel- und Südamerika unterscheiden sich allerdings nicht nur in ihrem Wuchs und der Farbe ihrer Früchte, sondern auch in ihrem Schärfegrad. Manche Früchte sind verhältnismäßig mild, bei anderen wiederum glaubt man, der ganze Mund stehe in Flammen. Um hier eine genaue Einteilung vornehmen zu können, wurde Anfang des 20. Jahrhunderts die Festlegung der Scoville-Schärfeeinheiten vorgenommen, ebenso beginnen Veredelung und Einordnung in die botanische Systematik.

Auch die medizinische Forschung hat eine ihrer großen Entdeckungen den Chilis zu verdanken: Dem ungarischen Arzt Albert Szent-Györgyi gelang es, aus Paprikaschoten eine chemische Verbindung zu gewinnen, die gesundheitsfördernde Wirkungen besaß und verhinderte, dass Seeleute auf ihren langen Reisen an Skorbut erkrankten: die Ascorbinsäure,

heute besser bekannt als Vitamin C. Für diese Entdeckung wurde Szent-Györgyi 1937 mit dem Nobelpreis für Medizin und Physiologie ausgezeichnet. Heute wissen wir auch, dass Paprika viel mehr Vitamin C enthalten als beispielsweise Zitrusfrüchte.

Die Angaben über die Zahl der heute existierenden Sorten und Varietäten gehen weit auseinander. Zur Orientierung: In Mexiko ist die Zahl der dort heimischen, traditionellen Sorten mit 30 bis 40 angegeben. Insgesamt soll es im Jahr 2000 ca. 1.600 Varietäten gegeben haben, davon 200 im kommerziellen Anbau.

Dass diese Pflanzen heute im großen Stil angebaut werden, haben sie auch der Tatsache zu verdanken, dass sie fast überall gedeihen, solange es nur warm genug ist. So zieht sich ein Chili-Gürtel über die ganze Welt – von Mittel- und Südamerika über die USA nach Afrika und Südeuropa und von dort aus weiter in asiatische Länder.

Welche Sorten gibt es?

Dass Chili nicht gleich Chili ist, haben die Naturwissenschaftler schon früh erkannt. Und dass eine ganze Menge verschiedener Sorten in aller Herren Länder angebaut werden, haben wir ebenfalls schon gesehen. Nun ist es Zeit, etwas Ordnung in das Gewirr der Begriffe und Sorten zu bringen. Was ist der Unterschied zwischen Chili und Peperoni? Was sind die wichtigsten Sorten? Und welche Sorte kann man essen, ohne Angst vor Verbrennungen im Mundbereich zu haben?

Verwirrende Bezeichnungen

Ob Paprika, Chili, Pfefferoni oder Peperoni – diese Früchte haben etwas gemeinsam: Bei ihnen handelt es sich um Schoten (streng botanisch gesehen eigentlich um Beeren), die es in verschiedenen Farben gibt und die mal mehr, mal weniger scharf sind. Doch wie ist dieses Gewirr an verschiedenen Bezeichnungen entstanden? Und worin bestehen die Unterschiede?

Zuallererst sind all diese Früchte tatsächlich miteinander verwandt, denn sie gehören zur botanischen Gattung *Capsicum*. Im allgemeinen Sprachgebrauch wird aber trotzdem eine scharfe Trennung zwischen Paprika und Chili vorgenommen.

Beginnen wir zunächst mit der Paprika: Der Name Paprika stammt aus dem Ungarischen und ist als Oberbegriff für eine ganze Reihe von Früchten anzusehen. Meist wird er für die milderer Varianten der Frucht verwendet. Mit den Begriffen Gewürzpaprika, Peperoni (in Österreich auch Pfefferoni) oder Peperoncini werden dagegen bestimmte Gruppen von Paprika bezeichnet. Aber auch Bezeichnungen wie Cayennepfeffer, Spanischer Pfeffer oder Roter Pfeffer sind nach wie vor gebräuchlich und weisen auf die historische Verbindung mit dem Pfefferhandel.

Der Begriff »Chili« ist noch irreführender, denn obwohl er eigentlich nur die Frucht bezeichnet, wird er in Deutschland auch für ein Gericht, in dem die Früchte verwendet werden (»Chili con Carne«), gebraucht. Er stammt aus der Nahuatl-Sprachfamilie, die von aztekischen Ureinwohnern in Mexiko gesprochen wurde, und taucht im deutschen Sprachraum in verschiedenen Schreibweisen auf, zum Beispiel auch Chillie, Chilie oder Chillie. Laut Duden ist aber nur die Schreibweise Chili korrekt.