

## **Chilis – die scharfen Muntermacher**

Der erste Deutsche Meister im Chilischoten-Wettessen heißt Florian Faust. Er verdrückte die unvorstellbare Menge von 446 Gramm scharfer Chilis.

Wer selbst schon einmal im Thai-Restaurant rot angelaufen ist, aus allen Poren zu dampfen begann und meinte, sich augenblicklich in einen feuerspeienden Drachen verwandeln zu müssen, kann sich kaum vorstellen, wie ein Mensch diese Menge Chilis vertilgt, ohne in Flammen aufzugehen.

Doch warum treibt es dem Durchschnittseuropäer vor Schmerz die Tränen in die Augen, während die Chiliheads, wie sich die eingefleischten Fans der scharfen Frucht nennen, Aromen wie blumig, fruchtig oder rauchig schmecken können?

Die brennende Schärfe der Chilischoten wird durch Capsaicinoide verursacht, vor allem durch das Alkaloid Capsaicin, welches in Reinform ein weißes und außer der Schärfe ein geschmacksneutrales Pulver ist. Es löst sich nur in Alkohol und Fett nicht aber in Wasser, weshalb es auch völlig sinnlos ist, das Brennen im Mund mit Wasser „löschen“ zu wollen, im Gegenteil der Scharfmacher wird noch mehr verteilt. Wirkungsvollere Mittel sind Wein oder Milch.

### **Die Wirkung von Capsaicin**

Capsaicin reizt nicht die Geschmacksnerven, sondern wirkt auf die Rezeptoren, die eigentlich für die Wärmeempfindung zuständig sind, wodurch beim Genuss von Chili-Gerichten das typische Brennen empfunden wird. Dem Gehirn wird ein Hitzeschmerz vorgegaukelt, was die Ausschüttung von Endorphinen anregt, einem körpereigenen schmerzstillenden Stoff, der dem Morphin ähnelt. Da jedoch keine schmerzende Wunde vorhanden ist, entsteht ein Endorphin-Überschuss, welcher nach dem Verzehr von Chilis eine Art Glücksgefühl verursacht. Wer oft und gern scharfe Gerichte isst, muss sich aber trotzdem keine Sorgen machen: Süchtig wird man von Chilis nicht! Die empfundene Euphorie ist eher mit dem „High“-Gefühl von Sportlern vergleichbar.

Die Ursache, warum einige Leute mehr Schärfe vertragen als andere, haben kalifornische Wissenschaftler erst im letzten Jahr gefunden. Eine spezielle Fettsäure (ein Lipid) ist mit den Schärferezeptoren verbunden. Durch das Capsaicin wird diese Verbindung gelöst und der Schmerzreiz kann an das Gehirn weitergeleitet werden. Die Stärke dieser Bindung ist von Mensch zu Mensch genetisch bedingt verschieden, außerdem wird die Bindung vermutlich auch durch die Gewöhnung an die Chilischärfe gestärkt. Die Schäfte betäubt nicht etwa die Geschmacksnerven, sondern regt sie an und wirkt somit als Geschmacksverstärker. Deshalb verfeinern gerade die armen Menschen in Südamerika oder Asien ihre oft „faden“ Reis- oder Mehlspeisen mit Chilis.

Der Gehalt an Capsaicin in den verschiedenen Chilisorten ist unterschiedlich hoch. Der amerikanische Pharmawissenschaftler Wilbur L. Scoville entwickelte 1912 ein Verfahren, mit dem der Gehalt an Capsaicin und somit der Schärfeegrad gemessen werden kann (siehe Grafik). Die Werte reichen dabei von 0 Scoville-Einheiten für Paprika bis zu 300.000 für die Sorte Habanero. Die Habanero-Spezialzüchtung „Red Savina“ erreichte sogar einen Wert von 570.000, zum Vergleich reines Capsaicin entspricht 15 Millionen Einheiten auf der Scoville Skala.

### **Die Bedeutung in der Medizin**

Die Chilischote ist wegen ihrer Schärfe jedoch nicht nur als Gewürz beliebt, sie ist auch medizinisch von Bedeutung. Die Früchte sind reich an Vitaminen und Mineralstoffen, ihr Gehalt an Vitamin C ist beispielsweise dreimal so hoch wie der von Zitrusfrüchten. Zusätzlich liefern sie Betacarotin, die Vitamine B1, B2, B6 und E und als einziges Gemüse auch Rutin (Vitamin P), welches die Blutgefäße stabilisiert, sowie Kalium. Der Hauptwirkstoff Capsaicin regt den Speichelfluss und die Bildung von Verdauungssäften an. So werden schwer verdauliche Gerichte, wie thailändische Spezialitäten mit viel Kokosmilch, mexikanische Gerichte oder sehr fette Speisen durch das scharfe Gewürz leichter verträglich. Dem Stoff wird weiter eine entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung zugeschrieben, und er fungiert als Blutverdünner. Untersuchungen belegen, dass beim Verzehr von Chilis der Stoffwechsel sowie der Kreislauf angeregt werden und die Absorption von Cholesterin und Glucose sinkt.

Doch in den kleinen Früchten steckt noch viel mehr. Schon die Azteken, Inkas und Mayas wussten um ihren Wert als Gewürz- und Heilpflanze. Die Indianer nutzten die fiebersenkende Kraft der scharfen Schoten. Der Patient schwitzt noch stärker und durch die entstehende Verdunstungskälte sinkt die Körpertemperatur schließlich ab. Die antiseptische Wirkung des Capsaicin machen einen einfachen Chili-Eintopf zur Medizin. Krankheitserreger des Magen-, Darmtrakts werden abgetötet sowie Verdauungs- und Immunsystem gleichzeitig angeregt. Äußerlich wird Chilipaste in der Karibik schon lange bei Hexenschuss, Rheuma und Nervenschmerzen angewandt. Auch das moderne Rheumapflaster aus der Apotheke enthält Capsaicin. Salben, die den Chiliwirkstoff enthalten, unterdrücken wirkungsvoll lästigen Juckreiz. Gegen Heiserkeit oder ein Kratzen im Hals hilft eine scharfe Suppe, wer unter Kopfschmerzen leidet inhaliert die Inhaltsstoffe der Frucht. Die kleinen scharfen Früchtchen sind wahre Alleskönner und ihre medizinischen Einsatzmöglichkeiten grenzenlos.

Neu ist ein Capsaicin-Nasenspray namens „The Sinus Buster“. Das Mittel wirkt erfolgreich gegen chronische Nasennebenhöhlenentzündung, Migräne, und verschiedene Allergiesymptome. Entwickelt wurde es von Wayne Perry, der sich eigentlich mit Pfeffersprays zur Selbstverteidigung befasste. Bei einem Selbstversuch entdeckte er die positive Wirkung des eingesetzten Chiliwirkstoffs. Die Chilischärfe des Sprays bewirkt außerdem durch die Endorphinausschüttung einen Energieschub und steigert das Wohlbefinden.

## Die Eroberung der Welt

Obwohl sich die Chilischote heute weltweiter Beliebtheit erfreut, ist sie erst seit dem 15. Jahrhundert außerhalb von Südamerika bekannt. Dort wird die Pflanze, die zur Familie der Nachtschattengewächse gehört, seit mehr als 6000 Jahren gesammelt und als Gewürz- und Heilpflanze verwendet, unklar ist allerdings, wann der Mensch begann, die Pflanze zu kultivieren. In Peru galt die Chili sogar lange Zeit als Währung. Christoph Kolumbus, der aufgebrochen war, einen kürzeren Seeweg nach Indien zu finden und irrtümlich nach Amerika segelte, brachte die Chilipflanze im Jahre 1492 schließlich nach Europa. Anfangs wurde sie irrtümlich für eine verwandte Art des begehrten schwarzen Pfeffers gehalten, daher wird die Frucht auch heute noch oft als „Spanischer Pfeffer“ bezeichnet. Erst zwei Jahre später gab Dr. Alvarez Chanca, der Arzt von Kolumbus, der Gattung den Namen Capsicum, der bis heute gültig ist.

Durch die Spanier und Portugiesen gelangte die Pflanze über die Seehandelswege in deren Kolonien nach Afrika und Südostasien.

So mancher Asiate ist erstaunt zu hören, dass die Chilis ursprünglich aus Mittel- und Südamerika stammen (siehe Grafik). Heute zählen neben Mexiko auch Indien, China, Japan, Indonesien und Thailand zu den wichtigsten Exporteuren, wobei Indien auch der weltgrößte Chili-Produzent ist. Jede Sorte zeichnet sich durch ihr typisches Aroma aus, so dass die Chilischoten vielseitig einsetzbar und aus den Küchen der Welt nicht mehr wegzudenken sind.

Im Gegensatz zu Südeuropa, wo die Chilischote ein selbstverständlicher Bestandteil der heimischen Küche ist, konnte das Gewürz in Mitteleuropa lange nicht richtig Fuß fassen. Einzig in Ungarn lernten die Menschen die kleinen Früchte zu schätzen. In Ungarn war es auch, wo es in den 50er Jahren des letzten Jahrhunderts erstmals gelang, den schärfefreien Paprika zu züchten, den man heute in jedem Supermarkt im Gemüseregal findet.

Während in Amerika die Chili-Soßen schon Mitte der 90er Jahre den Tomatenketchup als beliebteste Würzsoße auf die Plätze verwiesen, dauerte der Einzug der scharfen Schoten in deutsche Kochtöpfe noch etwas länger. Doch seit einigen Jahren sind auch die Deutschen auf den Geschmack gekommen und so findet man in den hiesigen Supermärkten die verschiedensten feurigen Soßen. Und wer es noch ein bisschen schärfer haben möchte, hat bei zahlreichen Internet-Shops die Möglichkeit, sämtliche Chili-Sorten und -produkte aus aller Welt zu kaufen. Dem Produktspektrum scheinen dabei keine Grenzen gesetzt, neben getrockneten Chilis und Salsas in allen Schärfegraden gibt es Öle und selbst Chilischokolade. In einigen Szenekneipen findet man mittlerweile sogar „Cave Creek Chili Beer“.

Somit hat das Chiliefieber nun endgültig auch von Deutschland Besitz ergriffen und die kleinen scharfen Früchte erfreuen sich einer wachsenden Fangemeinde. Im nächsten Jahr werden beim Chili-Wettessen zum zweiten Mal die Chiliheads lodern, und man wird sehen, welche Chilimenge der Sieger dann überstehen muss.