

Chili

Botanisch: *Capsicum frutescens* (Nachtschattengewächse)



Die Heimat des Chili bzw. des Cayennepfeffers ist Südamerika, er gehört mit Paprika in die Gattung der Nachtschattengewächse. Chilischoten fanden sich in den Grabstätten der Indianer als Beilagen, die Indianer kultivierten und züchteten bereits lange vor der Ankunft der Europäer in Südamerika verschiedene Sorten der Gattung *Capsicum*. In die Gattung gehören der Paprika (*C. annuum*) und der Peruanische Paprika (*C. baccatum*) und die Chili (*Capsicum frutescens*). Aus den Chilis

wird auch die Chilipaste und die Tabascoße hergestellt, der Cayennepfeffer durch Mahlen der getrockneten "Chilischoten" (auch Peperoni oder früher Spanischer Pfeffer genannt). Chili ist reich an dem scharf schmeckenden Capsaicin, das noch in einer Verdünnung von 1:100.000 geschmacklich wahrzunehmen ist, dabei sind die Ansatzstellen der Samen besonders reich an Capsaicin. Als so genanntes Pfefferspray findet Capsaicin als Selbstverteidigungsspray Verwendung, durch den brennenden Schmerz werden die „Opfer“ handlungsunfähig.

Die Kräuterärzte im 16. Jahrhundert hielten den Chili und seine Verwandten für schädlich: "... daß etliche diesen Pfeffer gebrauchen an statt des gemeinen Pfeffers / aber sie thun daran gar übel / dann es habe dieser eine schädliche und giftige Natur und Qualität / ..." Ferner sagten sie über Chili: "In Spanien braucht man es grün und gedörzt an statt des Pfeffers / dann es brennet dieser Pfeffer gar sehr / ...".

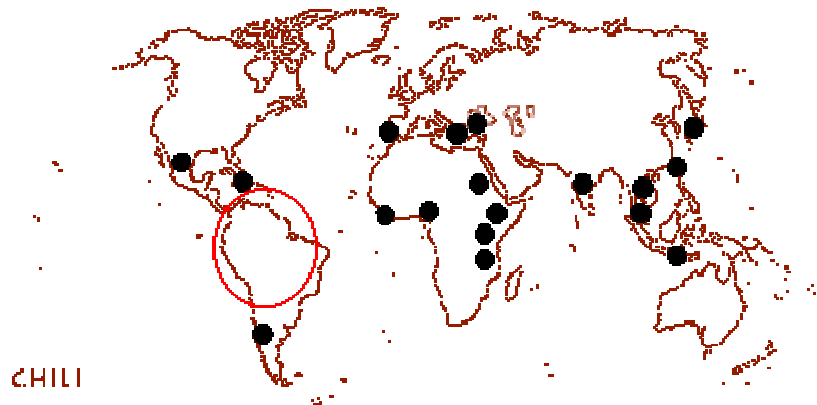


Chili gibt es in vielen verschiedenen Formen und Schärfegraden (gemessen in Scoville, max. reines Capsaicin ca. 15 Millionen, Pfefferspray ca. 2 Millionen, schärfste Chilisorte ca. 0,75-1 Million, Tabasco 2500-5000, Peperoni 100-500 Scoville (Quelle:Wikipedia)), als eine der schärfsten Varianten gelten die Habaneros (ab 100.000 Scoville). In den letzten Jahren hat sich eine Art Chilikultur entwickelt, denn inzwischen gibt es im Handel verschiedene Sorten, bei denen Name und Schärfegrad angegeben sind, zu kaufen. Auch entsprechende Pflanzen sind zu kaufen.

Die verschiedenen *Capsicum*-Arten sind reich an Vitamin C und enthalten auch Vitamin A, bzw. Carotinoide, und Vitamin E. Chilischoten regen den Blutkreislauf an und beugen Erkältungen vor, auch bei Entzündungen im Hals hilft Chili, besonders zusammen mit Zitrone, auch bei Magen- und Darmproblemen wie Blähungen, Koliken und Krämpfen soll

Chili helfen. Bei offenen Wunden im Magen- und Darmbereich ist Chili nicht angeraten, allerdings empfiehlt die indische Medizin Chili bei Magen- und Darmentzündungen.

Allgemein wirkt Chili durchblutungsfördernd, denn er reizt die Wärmerezeptoren, was zu einer verstärkten Durchblutung führt. Er wird auch als Fett“burner“ bezeichnet, da er den Stoffwechsel anregt.



CHILI

Vorsicht ist bei scharfen Chilisorten angezeigt, es kann, besonders beim Verschlucken zu akuten Kreislauf- und Atembeschwerden kommen.

Chili und Cayennepfeffer würzen Fleischgerichte, speziell

südamerikanische, wie Chili con carne, Fisch und Muschelsuppen, scharfe Soßen, Paprika- und Eiergerichte. In der thailändischen und ostasiatischen Küche ist Chili nicht wegzudenken.

Chili kann im Februar/März im Haus vorgezogen werden, zum Keimen benötigt er



Temperaturen über 25°C. Nach den letzten Frösten können die Chilipflanzen an einer sonnigen Stelle in einem lockeren und nährstoffreichen Boden ausgepflanzt werden. Am vorteilhaftesten werden sie in Kübeln oder im Foliengewächshäusern angebaut. Im Freiland sollte für mindestens drei Jahre danach nichts ähnliches (Paprika, Tomaten) an dieser Stelle angebaut werden. Chili ist für Schnecken eine Delikatesse, daher sollten entsprechende Vorkehrungen zum Fraßschutz getroffen werden.