

Chili (Cayenne)

Dr. med. Heinz Lüscher

Früher glaubte man, dass man nichts Scharfes essen dürfe, weil es dem Magen schade. Obwohl von der Wirkung her das Gegenteil der Fall ist, werden aufgrund dieser irrigen Meinung scharfe Gewürze in der Schweiz immer noch eher selten eingesetzt. Es gibt über 400 Sorten Chili, die ursprünglich aus Südamerika stammen und sich in ihrem Schärfegrad massiv unterscheiden.



Paprika, mild



Cayenne breit, mittel



Habanero, sehr scharf

Warum brennt Chili im Mund?

Das Capsaicin reizt die Nervenendigungen von Wärmenerven im Mund, vor allem jene auf der Zunge. Man kann sich an die Schärfe gewöhnen, weil die Geschmacks- oder Schmerznerve davon nicht betroffen sind. Diese Nervenendigungen schütten nun einen Botenstoff aus, einen sogenannten Neurotransmitter, der zu einer Erweiterung der feinen Blutgefäße und damit der gesamten Durchblutung führt. Das Brennen im Mund wird vom Gehirn aber als Schmerz wahrgenommen, was wiederum zu einer Ausschüttung von Endorphinen (eine Art Glückshormon) führt. Deshalb wirken Scharfesser bald aufgestellt und fröhlich, sie befinden sich im sogenannten „pepper high“.

Achtung: Chilipulver in der Luft führt zu Augenbrennen und Reizungen der Nasen- und Bronchial-Schleimhaut. Wer mit den Händen mit Chili in Berührung kam, darf sich danach nicht die Augen reiben.



Die Schärfe der Chilis

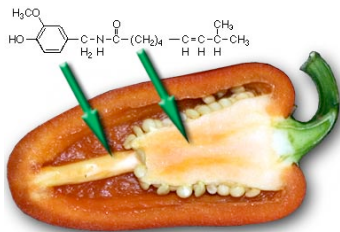
Die Schärfe der verschiedenen Chilis wird in Scoville-Einheiten angegeben. Eine Scoville Einheit von z. B. 1500 bedeutet, dass es 1500 Milliliter Wasser braucht, um die Schärfe von einem Milliliter Chili vollständig zu entfernen.

Hier einige Beispiele:

<u>Chili-Sorte</u>	<u>Scoville-Einheiten</u>
Gemüsepaprika	0
Milder Paprika	10
Roter Chili	500 – 750
Dicke Cayenne Schoten	2500 - 5000
Lange Cayenne Schoten	30,000 – 50,000
Habanero	100,000 – 500,000
Handelsüblicher Pfefferspray (als Waffe)	2,000,000
Reines Capsaicin	16,000,000

Der Wirkstoff Capsaicin

Der für die Schärfe und die medizinischen Wirkungen verantwortliche Vitalstoff heisst Capsaicin.



Das Capsaicin kommt nur im Mark einer Chili-Schote vor, nicht in den Samen. Capsaicin ist sehr beständig und wird darum weder beim Kochen noch beim Einfrieren zerstört.

Capsaicin ist nicht wasserlöslich. Wenn es im Mund zu stark brennt, nützt Wasser trinken gar nichts. Capsaicin ist fett- und alkohollöslich. Um dem übermässigen Brennen im Mund ein Ende zu bereiten, muss man folglich ein Joghurt, Quark oder ein Stück Käse essen. Es geht auch mit einem Esslöffel Öl oder Kirsch.

Die medizinischen Wirkungen von Capsaicin:

Neben dem Magenschutz erhöht Chili die Fettverbrennung und kann darum zur Gewichtsreduktion eingesetzt werden. Am besten schluckt man nach jeder Mahlzeit 2 - 3 kleine getrocknete Chili-Schoten (Grösse 5-10 mm) aus dem Bioladen oder eine Kapsel Chilipulver. Chili führt zu vermehrtem Schwitzen, was wiederum mehr Kalorien verbraucht. Das Blut wird flüssiger und die Blutgefässe erweitern sich, dadurch wird der ganze Kreislauf verbessert und es wird Embolien vorgebeugt. Aber damit nicht genug: Chili stärkt das Immunsystem und ist auch noch ein ausgezeichnete Krebschutzfaktor. Wer nebst Pfeffer und Chili auch noch viel Ingwer, Kurkuma und Zimt einsetzt, wird vor Gesundheit strotzen bis ins hohe Alter.

Hinweis zum Kochen:

Pfeffer und Chili sind zwei ganz verschiedene Dinge. Pfeffer (mit dem Vitalstoff Piperin) reizt die Magenschleimhaut, verbessert aber auf der anderen Seite die Nährstoffverwertung im Darm ganz entscheidend. Pfeffer verhindert auch die Gasbildung im Darm. Kochen Sie also grundsätzlich mit viel Pfeffer. Um den Magen zu schützen, so paradox es klingt, setzt man Chili ein. Es gibt keine bessere Gewürzkombination als Pfeffer und Chili. Der Schutz der Magenschleimhaut durch Chili ist so frappant, dass damit Magenbrennen und sogar ein Magengeschwür behandelt werden kann.

Cayenne kann bei folgenden Krankheiten eine vorbeugende oder heilende Wirkung haben:

Chili-Crème

Rheumatische Schmerzen
Schmerzen nach Sportunfällen
Schmerzen nach Gürtelrose
Psoriasis (Schuppenflechte)

Cayenne-Schoten oder Kapseln

Schmerzen am Bewegungsapparat
Rheuma
Arthrosen
Magenbrennen
Magengeschwür
Dyspepsie (Verdauungsprobleme)
Durchblutungsstörungen
Angina pectoris
Krebs
Übergewicht
Diabetes
Pilzkrankungen
Häufige Infekte
Steigert die Libido (natürliches Viagra)
Embolien

Noch ein Rat für Herzinfarktpatienten:

Wer als Notfallmittel eine Nitroglycerin-Kapsel mit sich tragen muss, um bei einem Angina-pectoris-Anfall sich selber helfen zu können, darf gerne auch eine Chili-Kapsel bei sich tragen. Im Notfall die Chilikapsel in ein Glas Wasser leeren und sofort trinken. Der Angina-pectoris-Anfall bildet sich mindestens so schnell zurück, wenn nicht schneller, als mit einer Nitroglycerin-Kapsel. (Wird jedoch eine Chili-Kapsel ganz geschluckt, dann dauert es etwas länger, weil die Kapsel zuerst im Magen aufgelöst werden muss.)