

Ungerhansl's

WELT DER CHILIS

MANCH EINER LIEBT SIE, MANCHER HASST SIE

Wir vom Ungerhansl haben einen außergewöhnlichen Mitbewohner. Er ist jung, sieht blendend aus und heißt Diego. Und er ist eine echt scharfe Type. Und immer, wenn wir etwas über Chilis wissen wollen, dann fragen wir Diego.

Weil da kennt er sich aus!

Professor Scoville sozusagen.

Auf unsere Anfrage hin hat sich Diego bereit erklärt, für uns in einem Interview einige der wichtigsten Fragen rund um Chilis zu beantworten. Vielen Dank an dieser Stelle.



Ungerhansl: Lieber Diego, was müssen wir über dich wissen?

Also eines vorweg: Ich bin geradezu begeistert über das gesteigerte Interesse an meiner scharfen Persönlichkeit. Und ich bedanke mich für die freundliche Einladung.

Ich denke, ist es wichtig, dass man nicht nur über die Schärfegrade und Verwendungsmöglichkeiten sondern auch über die richtige Dosierung und über meine schärfsten Teile Bescheid weiß.

Verantwortlich für meine Schärfe (oder Hitze) ist der Stoff Capsaicin, ein gelbliches Öl. Wie viel ich davon enthalte liegt nicht nur an der Sorte, sondern auch am Anbau. Wenn wir Chilis beispielsweise unter Wassermangel leiden, lagern wir mehr Capsaicin in unsere Plazenta ein.

Ungerhansl: Wie weiß ich, wie scharf du bist?

Nicht jede Chili-Sorte ist scharf, auch wenn ihr das hier in Europa automatisch mit Chili verbindet.

Die bekannteste Maßeinheit zur Schärfestimmung ist die Scoville-Skala. Sie wurde nach dem amerikanischen Apotheker Wilbur Lincoln Scoville benannt. Die besagt, wie viele Tropfen Wasser man benötigt, um die Schärfe zu neutralisieren. Tabasco zum Beispiel hat 5000 Scoville. Das heißt, man bräuchte 5000 Tropfen Wasser, also etwa 250 ml, um die Schärfe zu mildern.“

Die höchste Stufe ist reines Capsaicin mit einem Wert von 16.000.000.

Eine andere, leichter verständliche Einteilung kommt aus Mexiko. Hier wird die Schärfe auf einer Skala von eins bis zehn eingeteilt. Da immer schärfere Chilisorten gezüchtet werden, musste man auf 10 +, 10++ und 10+++ aufstocken.

Das gemahlene Gewürz von mir nennt man übrigens Cayennepfeffer und es gibt weltweit rund 400 Chilisorten.

Ungerhansl: Wie dosiert man richtig?

Meine Schärfe entwickelt sich durch Hitze. Wenn du mich vor dem Kochen probierst, schmecke ich weniger scharf. Wenn man mich mitkocht, wird das Gericht erst später scharf. Also starte erstmal lieber mit etwas weniger. Nach dem ersten Kochen abschmecken und nachjustieren.

Ungerhansl: Was kann man tun, wenn das Gericht zu scharf ist?

Wenn dann doch mal zu viel Schärfe im Topf gelandet ist, kenne ich es ein paar Tricks, wie man meine Schärfe abmildern beziehungsweise binden kann.

Bei einem Eintopf zum Beispiel kann man die Menge aller anderen Zutaten erhöhen, so verflüchtigt sich die Schärfe. Capsaicin ist fettlöslich. Deshalb binden auch Butter, Fett, Käse, Creme Fraiche oder Joghurt die Schärfe.

Ungerhansl: ist die Farbe ein Schärfekriterium?

Nein, meine Farbe verrät nichts über den Schärfegrad. Von außen kannst du die Schärfe kaum erkennen. Die Farbe ist kein Kriterium. Es ist nicht so, dass roter Chili schärfer ist als grüner. Jeder Chili ist mal grün. Sorte, Sonne, Klima und Wassermenge bestimmen meine Farbe.

Am ehesten gibt die Oberflächenstruktur einer Chili Aufschluss über den Schärfegrad. Je unebener, verschrumpelter oder vernarbter, desto schärfer.

Es führt also fast kein Weg daran vorbei, mich zu probieren, um herauszufinden, wie scharf ich bin.

Ungerhansl: Kann man dich noch schärfer machen?

Capsaicin ist mein natürliches Abwehrmittel.

Ich schütze sich so beispielsweise vor Fressfeinden und Schädlingen.

Damit ich mehr Capsaicin einlagere, muss man meine Abwehrmechanismen aktivieren. Und dafür gibt es ein ganz einfaches Mittel: Stress.

Ungerhansl: Stress? Wie kann man dich schon stressen?

Am einfachsten ist der Wasserentzug. Neben dem zusätzlich ausgeschütteten Capsaicin hat der Wassermangel noch den Vorteil, dass meine Wasserkonzentration sinkt, und der Capsaicin-Gehalt weniger verdünnt wird.

Durch dieses Zusammenspiel von erhöhter Capsaicin-Produktion mit geringerem Wassergehalt garantiere ich für ein feuriges Geschmackserlebnis.

Man behauptet sogar, wir Chilis hätte so ein natürliches Konkurrenzverhalten. Die Nachbarschaft zu konkurrenzstarken Sorten verursacht Stress. Ich gerate durch den Konkurrenzkampf um Nährstoffe und Wasser unter Zugzwang und produziere mehr Capsaicin zur Abwehr. Dadurch werde ich deutlich schärfer. Das Ganze funktioniert übrigens nicht nur mit anderen Chilisorten, auch Gras bereitet mir Stress. Da heißt es die Schärfe um einiges zu erhöhen.

Ungerhansl: Ja das haben wir bemerkt, als wir dich einmal in der Wiese ausgesetzt hatten.

Ungerhansl: Was ist das Schärfste an dir? Dein Stängel?

Sehr witzig! Viele halten meine Kerne für den schärfsten Teil. Dabei findet sich die stärkste Konzentration in meinem Plazenta-Gewebe, das ist der helle, weiße Teil, an dem meine Samen befestigt sind. Meine Samen produzieren ja kein Capsaicin, nehmen aber den Stoff vom umgebenden Plazenta-Gewebe auf.

Relativ viel Capsaicin ist auch in meinen sogenannten Samenscheidewänden vorhanden, die mich in einzelne Kammern unterteilen.

Ungerhansl: Also ohne Plazenta weniger Schärfe?

Richtig! Je weiter weg vom Plazenta-Gewebe, desto niedriger ist auch die Capsaicin-Konzentration. Meine Spitze ist somit meist weniger scharf als das Ende beim Stiel. . Ob man bei mir also den weißen Teil wegschneidet oder dranolässt, entscheidet deutlich über die Schärfe des fertigen Essens. Und je feiner ich zerstückelt werde, desto schärfer wird das Essen, da ich mehr Schärfe abgebe.

Wenn du mich trocknest, enthalte ich weniger Wasser. Dadurch steckt in der gleichen Gewichtsmenge mehr Schärfe. Hier kannst du versuchen, über die Menge zu dosieren. Verwendest du nur eine Hälfte von mir und bewahrst die andere Hälfte für das nächste Essen auf, bleibt das Gericht natürlich milder.

Ungerhansl: Aber was ist denn Schärfe genau?

Schärfe ist kein Geschmack. Das glauben zwar viele, aber das ist nicht wie süß oder sauer, sondern ein Empfinden, also eine Kombination aus Schmerz und Hitze. Das wird ausgelöst durch das Capsaicin. Dieser Stoff reizt die Nervenbahnen."

Ungerhansl: Was hilft gegen die Schärfe?

Wenn ich für dich zu scharf war, helfen fetthaltige Lebensmittel wie zum Beispiel Milch. Toast mit Mascarpone hilft am besten. Mascarpone ist sehr fetthaltig, der Toast sorgt für den Abrieb auf der Zunge, damit das Capsaicin sich wieder wegschluckt.

Ungerhansl: wie schauts mit deiner Verwandtschaft aus?

Manche meiner Verwandten sind schärfer als andere. Die Schärfe-Unterschiede sind oft erheblich. So ist die Jalapeño mit einem Scoville-Wert von maximal 30.000 für viele bereits am oberen Ende der Schmerzgrenze.

Ungerhansl: Gib's auch hier eine Obergrenze?

Ja klar, Für all jene, die es besonders scharf mögen, gibt's deutlich schärfere Verwandtschaft. So ist mit einem Wert von maximal 2,2 Millionen Scoville die Carolina Reaper die schärfste Chili der Welt. Sie ist allerdings nur für hartgesottene Chili-Liebhaber geeignet. Sie ist tatsächlich so feurig, dass ich bereits bei der Ernte und Verarbeitung dazu rate, Mundschutz, Handschuhe und Schutzbrille zu tragen, um sich vor der Schärfe zu schützen. Wie bei vielen Genussmitteln gilt es auch hier, das rechte Maß zu halten. Zu viel oder zu scharf verursachen Schmerzen und sogar Kreislaufprobleme.

Ungerhansl: Klingt ja fast gefährlich

Naja halb so schlimm. Bei der Verarbeitung von Chili empfiehlt sich der Einsatz von Gummi- oder Plastikhandschuhen, die man nach dem Arbeiten wieder auszieht. So bleiben die Hände sauber. Wer nach dem Zerkleinern von Chilis Probleme hat, das Capsaicin wieder von seinen Händen zu entfernen, kann es mit Ölen oder Alkohol versuchen. Alleine mit Wasser lässt sich der Stoff nicht entfernen. Wie gesagt: Handschuhe verwenden.

Ungerhansl: Was kannst du noch ausser scharf sein?

Na hör mal. Was für eine Frage. Ich unterstütze deine Gesundheit. Und das gilt für alle Formen meiner Verwandtschaft.

Ich rege Appetit, Kreislauf und Durchblutung an, wirke gegen Verdauungsschwäche und Blähungen, helfe gegen Verspannungen und Muskelschmerzen und bin außerdem antibakteriell. Mein Capsaicin wirkt cholesterinsenkend, kann die Magenschleimhaut vor den Auswirkungen von Alkohol oder Aspirin schützen und hilft die Leber zu entgiften. Ich senke die Blutfettwerte und rege noch dazu die Kalorienverbrennung an. Ich stärke den Kreislauf und kann sogar Schmerzen lindern. Und auch in Apotheken ich einen festen Platz.

Kurz gesagt: Ich bringe das Blut so richtig in Wallung, kurble den Kreislauf an und bringe die Verdauung in Schwung. Das ist übrigens einer der Gründe, warum ich in den heißen Gegenden rund um den Äquator vom Speiseplan nicht wegzudenken bin.

So ganz nebenbei enthalte ich auch die Vitamine A, B1, B2, B3 sowie E, Eisen und Calcium und – im Vergleich zu Zitronen – die doppelte Menge Vitamin C.

Ungerhansl: Was tun, wenn man scharf nicht verträgt?

Für diejenigen mit Tränen in den Augen, brennenden Schleimhäute und Schweißausbrüchen gibt's nur eines. Trainieren! Die Geschmacksknospen reagieren nämlich von Mal zu Mal weniger scharf auf mein Capsaicin. Die Schärfetoleranz nimmt Messerspitze für Messerspitze zu. Zum „Löschen“ zwischendurch empfehlen sich übrigens Reis, Gurkensalat oder Milch.

Wasser funktioniert gar nicht!

Ungerhansl: was ist denn der Pepper-High-Effekt

Ich mache Menschen glücklich und somit bin ich die gesündeste Droge der Welt!

Das Gehirn hält die Schärfe irrtümlich für einen starken Schmerz, den der Körper bekämpfen will. Dafür schüttet er Endorphine - die sogenannten Glückshormone - aus, die wie ein Morphinum ähnlicher Schmerzkiller wirken. Das führt dann zu einem gesteigerten Glücksempfinden und einer milden Euphorie. Diesen Effekt nennt man Pepper-High.

Aber Vorsicht: Schärfe kann auch süchtig machen. Capsaicin, oder besser gesagt, der Schmerz, den es im Nerv auslöst, fördert permanent den Ausstoß von Glückshormonen. Man kommt in eine Art Flow und man wird high von der Schärfe.

Ungerhansl: Was macht man mit den Chilis

Man kann mich zum Beispiel im Ofen trocknen und damit haltbar machen.

Am einfachsten geht es mit einem Dörrautomaten. Wer den nicht zuhause hat, kann mich auch für knapp zwei Tage bei 50 Grad in den Ofen legen. Die Ofentür muss einen Spalt offenbleiben, sonst kann die Feuchtigkeit nicht entweichen. Am wenigsten Energie benötigt die letzte Methode. Die Chilis auf eine Schnur fädeln und ungefähr 14 Tage an einem schattigen, trockenen und warmen Ort aufhängen. Hier besteht jedoch manchmal die Gefahr von Bakterienbefall.

Man kann mich fermentieren für köstliche Chilisaucen und Chilipasten

Am einfachsten geht es mit einem Fermentiergefäß oder einem Bügelglas. Bügelgläser nur in runder Ausführung verwenden, da quadratische Gläser zum „Platzen“ neigen.

Man kann mich in Essigsud beziehungsweise Einlegesud (mit Kräuter und Gewürzen) konservieren.

Man kann mich einfach roh und pur vom Strauch genießen.

Ungerhansl: Danke für das Interview

Gerne! Und liebe Grüße an alle Capsaicin Junkies...