

In der Welt der Schärfe

Chili – für die einen ist er eine kulinarische Herausforderung, für die anderen Terror in der Mundhöhle

Sie enthalten eine geballte Ladung Vitamin C und verbreiten jede Menge Schmerzen: Chilis. Floristin Dolma Bamert zeigt, welche Sorten es gibt, und erklärt, was man bei dem scharfen Früchtchen beachten muss.

VON MAGDALENA PETROVIC

Hauptsache scharf. Ob nun thailändisch, indisch oder mexikanisch – in unzähligen Schweizer Restaurants wird feurig gekocht. Die Gäste schwitzen wegen des roten Currys, geniessen die Mulligatawny-Suppe, die im Rachen brennt, und ein Löffel Salsa Mexicana zu viel treibt den meisten Tränen in die Augen. Da fragt sich jeder besorgt, der selbst nichts mit scharfem Essen anfangen kann: Warum tut man sich das freiwillig an? Die Antwort darauf hat Floristin Dolma Bamert: «Es ist ein wahres Geschmackserlebnis.» Seit rund drei Jahren produziert sie biologisch neben unzähligen raren Tomaten- und Gemüsesorten auch Chilis. Diese verkauft sie anschliessend in ihrem Geschäft Floraritäten in Chur.

HUNDERTE CHILISORTEN gibt es. Welche einem die Tränen in die Augen treiben, weiss Bamert ganz genau. Sie bietet elf verschiedene Schoten an – rote, grüne, gelbe oder orange. Die Farbe ist es aber nicht – wie viele Leute denken –, die über die Schärfe entscheidet, sondern das Kapsaizin der Schote. Es ist dieser chemische Wirkstoff, der dem Chili die klassische Schärfe verleiht. Viele Menschen glauben, dass die Schärfe in den Kernen sitzt. Stimmt das? «Nein, einerseits befindet sich das Kapsaizin vor allem in der Plazenta und andererseits in den Scheidewänden der Frucht», weiss Bamert. Das weisse Gewebe innerhalb der Schote würden viele unterschätzen und meist herzhaft in eine scharfe Frucht hineinbeissen. Was beim Verzehr dann als brennender Schmerz in Mund, Rachen und auf den Lippen empfunden wird, ist die Wirkung dieser chemischen Substanz auf Nervenenden, die normalerweise Wärme – also thermische Reize – verarbeiten. Folglich werden die Schmerzrezeptoren stimuliert, dabei entsteht ein Gefühl, als würden die Schleimhäute brennen, und höllisch schmerzen.

DAS GANZE DIENT ALS Abwehrmechanismus, denn nur Säugetiere und der Mensch empfinden die Chilischote als scharf. Naturgemäss sollten sie die Finger von diesen Früchten lassen. Denn verbreitet werden deren Samen von Vö-



Dolma Bamert sät und verkauft in ihrem Geschäft in Chur elf verschiedene Chilisorten.

OLIVIA ITEM



Form und Farbe sagen nichts über den Schärfeegrad einer Chilischote aus.

PK ELIO.D

geln. Sie scheiden die Kerne unverdaut wieder aus und sichern so die Verbreitung der Pflanze. Deshalb haben Vögel auch kein Problem mit dem Kapsaizin, denn sie spüren die Schärfe nicht.

UMSO HEISSER DAS LAND, desto schärfer die Küche. «Die Schärfe regt einerseits das Schwitzen an, das wiederum kühlt den Körper ab», erklärt Floristin Bamert, «und andererseits schützt sie das Essen vor Bakterien und desinfiziert alles.»

SCOVILLE IST ÜBRIGENS die Masseinheit für Schärfe. Und eine Chilischote hat es ganz besonders in sich: Naga Jolokia. Diese indische Sorte ist mit einer Million Scoville im «Guinness-Buch der Rekorde» als schärfstes Lebensmittel eingetragen. «Im Prinzip gibt es nur etwas, das schärfer ist: Pfefferspray», so Bamert. Auch Naga Jolokia bietet die Floristin in ihrem Laden an. «Ich kläre die Leute aber über den Schärfeegrad auf und er-

kläre, dass sie nur minimale Mengen den Speisen beifügen sollen», sagt sie. Mit 30 000 bis 50 000 Einheiten auf der Scoville-Skala ist die safrangelbe Schote Criolla sella zwar bedeutend erträgli-

zenta seien extrem feurig. «Aber die kann man zum Glück auch wegschneiden.» Ebenfalls ein Renner sei Chili Chilaca. «Diese Früchte sind dunkelgrün bis braun und haben einen leicht scharfen und rauchigen Geschmack.»

1 000 000

Scoville misst die schärfste Chilischote der Welt: die Naga Jolokia aus Indien.

cher als Naga Jolokia, aber immer noch sehr scharf. Für die, die es nicht so scharf mögen oder die Schärfe nicht gut vertragen, hat die Floristin auch Sorten: «Die glockenförmige Chilischote Ballonpepper ist bei meinen Kunden sehr beliebt.» Das Fruchtfleisch sei schmackhaft süss, aber die Samen und die Pla-

WAS HILFT ABER GEGEN DAS BRENNEN in der Mundhöhle? Wasser ist vollkommen ungeeignet, um die Schärfe zu vertreiben. «Im Gegenteil: Es verteilt das schmerzende Kapsaizin regelrecht im Mund», erklärt Bamert. Reine Milch oder andere Milchprodukte sind schon wesentlich besser. Der Grund: Kapsaizin ist fettlöslich, das heisst der Wirkstoff löst sich im Fettanteil der Milch und verliert dadurch seine Wirkung. Deshalb hilft reines Öl am besten gegen den Schmerz. «Mit Joghurt funktioniert es auch ganz gut», weiss Bamert. Deshalb bekomme man in Ländern wie beispielsweise Indien gleich einen Becher Joghurt zum Essen serviert.