



## Chili - Das rote Gold

### Woher kommt die Chili?

Die Chilipflanze stammt ursprünglich aus Süd- und Mittelamerika und wurde von Christoph Kolumbus nach Spanien und Portugal gebracht. Hauptanbaugebiete heute sind Indien, Mexiko, Indonesien, Thailand und China. Die Chili gehört zur Familie der Nachtschattengewächse und tritt in vielen verschiedenen Sorten auf, die zwischen Größe, Farbe, Geschmack und natürlich Schärfe variieren.

### Was steckt in der Chili?

Sowohl Chilipulver als auch Chilischoten enthalten das für die Schärfe verantwortliche Capsaicin. Weitere Inhaltsstoffe sind u. a. die Vitamine C, B1, B2 und B6 sowie Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Eisen und Zink und ätherische Öle, die ebenfalls Geschmack beeinflussen.

### Wonach schmeckt die Chili?

Je nach Sorte reicht der Schärfegrad von angenehm mild bis feurig-scharf. Angegeben wird dieser Grad der Schärfe nach der Scoville-Skala. Diese geht von 0 bis 16.000.000 (reines Capsaicin). Am bekanntesten sind die Jalapeno Chilis, Cayenne Chilis und die Chili Habanero, eine der schärfsten Chilisorten der Welt.

Die Schärfe der Chilischoten befindet sich in den Samen und den Häutchen der Schoten. Wer es etwas milder möchte, sollte daher nur das Fruchtfleisch benutzen. Geschmacklich haben Chilischoten, je nach Sorte, einen süßlich-rauchigen Geschmack bis hin zu zitronig und anisartig. Hier ist zu beachten, dass je kleiner die Schote, desto schärfer.

### Wie wirken Chilis?

Chilis wirken immunsystemstärkend, antibakteriell und entzündungshemmend. In der Medizin werden heutzutage ebenfalls Pflaster angeboten, die einen geringen Anteil des Wirkstoffs Capsaicin enthalten und durch dessen reizende Wirkung die Durchblutung fördern und somit entkrampfend wirken. Das Capsaicin sorgt nicht nur für Schärfe in den Gerichten, sondern hat auch eine gewisse verdauungsfördernde Wirkung, denn fette, reichhaltige Gerichte werden durch die Verwendung von Chili magenfreundlicher.

### Wozu passt Chili?

Chilis passen zu Fisch, Fleisch und natürlich auch Geflügel. Nach der Chili wurde sogar ein Gericht benannt, das Chili con Carne – Fleisch mit Chilischoten. Aber auch Quark- und Frischkäsezubereitungen und Gerichten mit Gemüse, Nudeln, Reis und Hülsenfrüchte lassen sich mit Chilis sehr gut würzen, genau wie Marinaden, Würzsoßen, Dips.

### Chili-Tipp

Für eine bessere Dosierung ist Chilipulver im Gegensatz zu Chilischoten die optimale Lösung. Die Farbe des fruchtig duftenden Pulvers variiert, je nach Sorte, von sattem Orange bis hin zu kräftigem Rot. Sollte an Speisen erst kurz vor Ende der Garzeit gegeben werden.

Sollten Sie doch einmal zu viel Chili verwendet haben – Milch oder andere fetthaltige Emulsionen sowie Zucker oder Tomatensaft helfen, die Schärfe zu reduzieren.

Sie möchten sich noch mehr zum Thema Kräuter & Gewürze informieren? Lesen Sie hierzu alles Wissenswerte in unserem großen Ratgeber „**Kräuter & Gewürze**“.

Chili ist beispielsweise in folgenden GEFRO-Produkten enthalten: