Bharat B. Aggarwal

Heilende Gewürze

Leseprobe

Heilende Gewürze

von Bharat B. Aggarwal

Herausgeber: Narayana Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

Inhalt



Danksagungen **8**

Einführung • Von meinem Labor in Ihre Küche 11

Teil Eins • Die Heilkraft der Gewürze 15

Uralte Heilkunde, neue Erkenntnisse • Der Beweis ist erbracht – Gewürze können heilen . . 16

Das gesunde Gewürzkarussell • Von geheimnisvoll bis gewöhnlich –
Wie Sie heilende Gewürze kaufen und aufbewahren 22

Teil Zwei • Die heilenden Gewürze 27

Ajowan • Die Apotheke der Natur 28

Amchur • Mango mit der Extraportion Gesundheit 33

Anis • Perfekt zur guten Verdauung 39

Asant • Legendär im Kampf gegen Grippe 44

Basilikum • Der Jungbrunnen 50

Bockshornkleesamen • Weist Diabetes in die Schranken 59

Chili • sieht rot bei Schmerz und Krankheit 67

Curryblätter • Ein Blatt aus dem Medizinbuch von Mutter Natur 82

Fenchelsamen • Beruhigen Krämpfe und Koliken 87
Galgant • Gute Besserung mit schönen Grüßen aus Thailand 94
Gewürznelke • Verlässliche Helferin bei Schmerzen. 100
Granatapfel • »Die Heilkraft einer ganzen Apotheke« 108
Ingwer • Lindert das flaue Gefühl im Magen. 119
Kakao • Erliegen Sie der süßen Versuchung! 129
Kardamom • Der Magenwächter 139
Knoblauch • Stark genug, um Ihr Herz zu schützen 147
Kokosnuss • Das Fett, das Kalorien verbrennt 159
Koriander • Gibt Bauch- und Magenschmerzen keine Chance. 166
Kreuzkümmel oder Kumin • Die Diabetes-Polizei 174
Kümmel • Erleichterung nach dem Essen 181
Kürbiskerne • Perfekt zum Schutz der Prostata 187
Kurkuma • An vorderster Front gegen Krankheit 193
Lorbeer • Ein Füllhorn an Antioxidantien. 210
Majoran • Multitalent vom Mittelmeer. 217
Mandel • Schutzschild fürs Herz 223
Mangostane oder Kokum • Indiens exotisches Schlankheitswunder 231
Meerrettich • Mit aller Macht gegen Infektionen 238
Minze • Die Essenz der Frische 246
Muskatnuss • Darf es noch etwas gesünder sein? 254
Oregano • Schutz vor Infektion 261
Petersilie • Die rechte Hand der Antioxidantien 269
Piment • Das All-in-One-Heilmittel 275
Rosmarin • Krebsschutz vom Grill 281
Safran • Zaubert ein Lächeln 290
Salbei • Besseres Gedächtnis und gute Laune 299
Schwarzer Pfeffer • Der König der Gewürze 306
Schwarzkümmel • Das »wunderbare« Allheilmittel 315
Selleriesamen • Erste Hilfe bei Gicht 323
Senfkörner • Hält Ihrer Gesundheit die Treue 329
Sesam • Bringt den Kreislauf in Schwung 338
Sonnengetrocknete Tomaten • Gesundheitsschutz für Männer 345
Sternanis • Gesunde kleine Schönheit 356

Tamarinde • Das heißgeliebte Hausmittel 362
Thymian • Von Mikroben gehasst, vom Körper geliebt 369
Vanille • Zum Nachtisch: Gesundheit mit Vanille 377
Wacholderbeere • Wasserlassen leicht gemacht 383
Wasabi • Scharfer Verbündeter gegen Krebs 388
Zimt • Hält den Blutzucker im grünen Bereich 395
Zitronengras • Immer mit der Ruhe! 406
Zwiebel • Ist sie zu stark, ist der Krebs zu schwach 413

Teil Drei • Spezielle Gewürzmischungen 423

Gewürzmischungen und Marinaden aus der ganzen Welt • Einfache Gewürzkombis für köstliche Gerichte mit Heilkraft 424
Das Curry-ABC • Das Geheimnis der Herstellung von Pulvern und Pasten 453
Scharf und gesund • Heiße Gesundheitstipps aus den warmen Zonen der Erde 467

Teil Vier • Gewürze als Naturmedizin 471

Von Arthrose bis Zahnschmerzen • Ein Leitfaden von A-Z zum therapeutischen Potential heilender Gewürze 472

Teil Fünf • Ressourcen 487

Leitfaden zum Einkauf heilender Gewürze **488**

Stichwort-Index **492**
Krankheiten-Index **494**
Rezept-Index **498**
Literatur **500**
Über die Autoren **504**
Abbildungsverzeichnis **505**



Einführung

Von meinem Labor in Ihre Küche



Gewürze begleiten mich schon mein ganzes Leben lang – in meiner Ernährung, meinem Arzneischrank und meinem Denken – seit ich im nordindischen Punjab aufgewachsen bin. Und heute – als Professor des Fachbereichs Experimentelle Therapeutika (Experimental Therapeutics) am M.D. Anderson-Krebszentrum der University of Texas – stehen Gewürze im Mittelpunkt vieler Experimente in meinem Labor. Dort sind meine Kollegen und ich den molekularen und biochemischen Geheimnissen hinter der Heilkraft dieser alten Arzneimittel auf der Spur. In Studien an Versuchspersonen wollen wir herausfinden, wie sich diese Geheimnisse im Kampf gegen den Krebs in die Praxis umsetzen lassen.

In meiner Familie in Indien war ich von klein auf daran gewöhnt, dass Gewürze das Heilmittel erster Wahl für die alltäglichen Krankheiten und Wehwehchen waren. Die Nutzung der Heilkraft aus der Natur ist ganz im Sinne von *Ayurveda*, der indischen Lehre der Heilung durch die Natur, bei der Gewürze, Kräuter und eine gesunde Lebensführung wichtige Säulen zur Vorbeugung und Behandlung von Krankheiten sind.

Aber abgesehen von ihrer medizinischen Verwendung waren Gewürze hauptsächlich, nun ja, *Gewürze*. Indische Familien lieben es, Gewürze kreativ zu nutzen, sie zu kombinieren und damit leckere Gerichte zu zaubern. Darin sind wir Naturtalente, und es liegt uns wohl in den Genen. In Indien ist es eine große Ehre, Gäste zu bewirten – und auch für die Gäste ist es eine besondere Gaumenfreude, denn in Indien finden Sie die leckersten Gerichte nicht in Restaurants, sondern bei den Menschen zu Hause.

Sie können sich also meinen kulinarischen Kulturschock vorstellen, als ich 1973, nach meinem MA-Abschluss in Biochemie in Indien, an die Universität Louisville in den USA kam, um dort in Biochemie zu promovieren. Es war einfach unmöglich, Restaurants zu finden, die ordentlich gewürzte vegetarische Gerichte anboten, geschweige denn Geschäfte oder Märkte, auf denen die Gewürze feilgeboten wurden, die ich so schmerzlich vermisste! Zum Glück erzählte mir einer meiner Professoren von Berkeley, Kalifornien, und pries es als wesentlich »liberaler«. Dort sollte man angeblich alles finden, was das Herz begehrt, einschließlich anderer Vegetarier und exotischer Gewürze. Ich verlor keine Sekunde

und saß bald im Greyhound-Bus in Richtung Kalifornien, wo ich mich gleich an der University of California, Berkeley, einschrieb, wo ich dann auch später promovierte. Er hatte nicht zu viel versprochen. Berkeley war Amerikas Garten Eden der Gewürze: Ich fand dort alle Lebensmittel und Gewürze, die ich brauchte, um meinem vegetarischen Lebensstil treu zu bleiben, an den ich gewöhnt war und den ich immer geliebt hatte.

Meine erste echte Anstellung nach meiner Promotion in Berkeley war ein wahrer Glücksfall. Ich wurde von Genentech eingestellt – einem der ersten Unternehmen, die sich auf Gentechnik spezialisierten, um Krebsbehandlungen auf der genetischen Ebene zu entwickeln. Während meiner neun faszinierenden Jahre bei Genentech machte ich einige wichtige wissenschaftliche Entdeckungen. So konnte ich den *Tumornekrosefaktor* (TNF) isolieren, ein »Dr. Jekyll und Mr. Hyde«-Protein, das einerseits das Immunsystem reguliert, doch andererseits an der Entstehung von Entzündungen beteiligt ist, die Krebs und vielen anderen chronischen Krankheiten zugrunde liegen.

Während meiner Arbeit bei Genentech, einem Pharmaunternehmen, das nicht im Geringsten an der Untersuchung von Gewürzen zur Krankheitsbehandlung interessiert war, habe ich meine duftenden Freunde immer im Hinterkopf behalten (und auf dem Teller!).

Ich erinnerte mich an Kurkuma, dieses wunderbare gelbe Pulver, mit dem meine Mutter Tag für Tag fast jede Mahlzeit bereicherte. Wenn ich hinfiel und mir wehtat, streute sie das Pulver sogar über Kratzer und Schnittwunden. Wenn ich Fieber hatte, bestrich sie mir die Stirn damit. War mir übel, gab sie mir Ingwer, damit es mir besser ging. Wenn ich nicht schlafen konnte, bekam ich Koriander in warmer Milch. An brütend heißen Sommertagen erfrischte sie uns oft mit einem Getränk aus Kokum, einem indischen Gewürz. Es war wie Zauberei. Wir merkten sofort, wie es praktisch die Hitze aus unserem Körper zog, als ob man unter einem Wasserfall stand. (Das Rezept finden Sie auf Seite 237.) Man konnte meinen, fast jedes Gewürz in unserem riesigen Gewürzschrank war *sowohl* Lebensmittel *als auch* Medizin.

Und die Gewürze, die meine Mutter als Hausmittel verwendete, waren auch Teil der *Materia Medica* der alten medizinischen Texte von Indien, China und Tibet. Ich habe mich oft gefragt: Wie stark *ist* denn eigentlich die Heilkraft dieser Gewürze? Könnten Kurkumin, die Wirksubstanz in Kurkuma, oder Garcinol, die Wirksubstanz in Kokum, effektiv genug sein, um das Tumorwachstum zu verlangsamen oder ganz aufzuhalten? (Später erkannte ich: Die Antwort auf beide dieser Fragen ist *Ja*.)

Meine beiden großen Ziele, zum einen die Enthüllung der biochemischen Geheimnisse der todbringenden Wirkung von Krebs, zum anderen die Erforschung der Heilkraft der Gewürze, führten mich 1989 nach Houston, an den Fachbereich für Experimentelle Therapeutik am M.D. Anderson-Krebszentrum an der University of Texas.

Dort entdeckte ich während der 90er Jahre, dass Kurkumin *tatsächlich* gegen Krebs wirksam ist. Bei jedem Versuch wurde mir dieses Potenzial mehr bewusst und ich konnte es besser verstehen. Ja, es *wirkt tatsächlich* gegen Brustkrebs . . . Darmkrebs . . . und Bauchspeicheldrüsenkrebs. Und jetzt werden die positiven Ergebnisse dieser Forschungen in klinischen Studien an Krebspatientinnen und -patienten getestet.

Zunächst erhielten meine Versuche mit Arzneimitteln der »traditionellen Volksheilkunde« nicht viel Aufmerksamkeit am doch sehr konservativen M.D. Anderson-Zentrum. Als ich einem Onkologen gegenüber ansprach, dass ein Pflanzenstoff in einem ganz normalen indischen Gewürz krebsbekämpfende Eigenschaften besäße, wie ich sie noch nie bei irgendeiner anderen Substanz beobachtet hatte, wurde ich höflich, aber bestimmt aus seinem Büro hinaus komplimentiert.

Doch einige Monate später nahm ich gemeinsam mit Dr. John Mendelsohn (dem Präsidenten des M.D. Anderson-Zentrums und einem der einflussreichsten Onkologen der

USA), an einer Konferenz in Indien teil. Dort hörte er sich meinen Vortrag zum Heilpotenzial von Kurkumin an und sprach anschließend mit mir darüber. »Ich hatte ja keine Ahnung, dass Ihre Ergebnisse auf einer solch soliden wissenschaftlichen Grundlage stehen«, gestand er mir ein. Auf dem Flug zurück nach Hause konnten wir das Thema noch vertiefen. Und als wir in Houston landeten, hatte er die Entscheidung getroffen, Studien an freiwilligen Versuchspersonen zur Wirkung von Kurkumin bei Krebs grünes Licht zu geben.

Heute sind bereits Dutzende dieser Studien abgeschlossen und viele weitere sind in Planung. Die Forschungsergebnisse zeigen, dass Kurkumin die Behandlung einer Reihe von gesundheitlichen Problemen unterstützen kann, einschließlich Herz-Erkrankungen, Alzheimer, Arthrose, Prostatabeschwerden, entzündlicher Darmerkrankung, Schuppenflechte und natürlich verschiedene Krebsarten wie Kolorektal-, Brust-, Bauchspeicheldrüsen-, Blasen-, Mundhöhlen-, Gebärmutterhals- und Magenkrebs.

Die Entdeckung der unglaublichen Heilkräfte von Kurkuma und Kurkumin hat mich so begeistert, dass ich unbedingt noch weitere Gewürze in meinem Labor untersuchen wollte. Und so ging es weiter. Mehr Experimente mit zahlreichen weiteren Gewürzen und ihren Inhaltsstoffen:

Das Garcinol in Kokum, das Zerumbon in Ingwer, die Ursolsäure in Oregano, das Quercetin in der Zwiebel, das Capsaicin in Chili, die Ellagitannine im Granatapfel, um nur einige zu nennen. Und bei jedem einzelnen Gewürz stellten wir fest: Es stimmt! Gewürze und ihre Inhaltsstoffe sind tatsächlich wirkungsstarke Heilmittel. Als ich 1995 begann, Kurkuma näher zu untersuchen, gab es weniger als 50 veröffentlichte wissenschaftliche Studien zur Heilwirkung von Gewürzen. Heute sind es Tausende. Forscher auf der ganzen Welt haben erkannt, dass Gewürze aus der Küche zur Vorbeugung und Behandlung von über 150 Gesundheitsproblemen eingesetzt werden können. Ihre Ergebnisse ergaben, dass bestimmte Inhaltsstoffe von Gewürzen Oxidierungs- und Entzündungsprozessen entgegenwirken – diese beiden Prozesse sind die Auslöser der meisten chronischen Krankheiten. Im Einklang mit diesen Aussagen haben Analysen des Zusammenhangs zwischen Ernährungsgewohnheiten und Krankheiten (sogenannte Bevölkerungsstudien oder epidemiologische Studien) gezeigt, dass ein hoher Gewürzverzehr mit einem geringen Auftreten chronischer Krankheiten einherging.

Diese Studien wurden natürlich auch der US-Arzneimittelzulassungsbehörde FDA und der NIH-Behörde des US-Ministeriums für Gesundheitspflege und Soziale Dienste (National Institutes of Health) zugetragen – doch die amerikanische Regierung hat es nicht eilig, die Öffentlichkeit darüber zu informieren, dass die typische Ernährung in den USA viel zu wenig Gewürze beinhaltet. Noch nicht einmal



in der Lebensmittelpyramide des US-Landwirtschaftsministeriums werden sie erwähnt! Deshalb habe ich dieses Buch geschrieben.

Natürlich ist es ein guter Anfang, wenn Sie mehr Obst, Gemüse und vollwertige Produkte essen. Doch damit können Sie den Kampf gegen Krankheiten nicht gewinnen, denn das wahre Geheimnis zur Vorbeugung von Krankheiten und zur Verlängerung des Lebens liegt in einer Ernährung, die einen großen Anteil vollwertiger Lebensmittel *und* Gewürze beinhaltet. Und die Gewürze – und wenn es nur eine Prise oder ein Teelöffel ist – können von größerer Bedeutung für Ihre Gesundheit sein als die Gerichte, die Sie damit würzen! Öffnen Sie eine Flasche Oregano oder braten Sie Bockshornklee in einer Pfanne – dieses kraftvolle, überwältigende Aroma, das Ihnen dabei entgegenschlägt, ist der Duft von Gesundheit und Heilung!

Auch wenn viele Menschen in den USA und Europa etwas experimentierfreudiger werden, was Gewürze angeht (wozu die zahlreichen exotischen Restaurants zweifellos ihren Teil beigetragen), haben die meisten bisher nur einen winzigen Bruchteil der wundervollen Welt der Gewürze kennengelernt – und ihnen entgeht sowohl das Geschmackserlebnis als auch das Heilpotenzial dieser wertvollen kleinen Helfer. Der Hauptgrund dafür ist wahrscheinlich, dass man im Westen den Umgang mit Gewürzen einfach nicht gelernt hat und ihr volles Potenzial daher gar nicht ausschöpfen kann.

Das muss aber nicht so bleiben.

Heilende Gewürze stellt Gewürze endlich ins lange verdiente Rampenlicht. Dies ist das erste Buch, das die wissenschaftlichen Fakten hinter den Heilkräften der Gewürze allgemein verständlich erklärt. *Und* Sie erfahren alles Nötige, um mehr dieser Gewürze in Ihre Ernährung einzubauen.

Ich koche jeden Tag mit Gewürzen. Kurkuma, roter und grüner Chili, Koriander, Kümmel, Ajowan, Amchur, grüner und brauner Kardamom, Zimt, Gewürznelken, Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer – gehören allesamt zu meiner täglichen Ernährung. Und Sie können auch mit diesen Gewürzen kochen – mit den Informationen und Anleitungen in diesem Buch sind Sie bald selbst Gewürz-Profi. Wenn Sie den Bogen erst einmal raus haben, wird Ihre Ernährung um neue und köstliche Geschmackserlebnisse bereichert.

Bitte verlieren Sie keine Zeit und geben Sie Ihrem Leben mehr Würze. Möchten Sie Herz-Erkrankungen, Typ-2-Diabetes, Alzheimer und Krebs vorbeugen? (Wer möchte das nicht?) Fügen Sie Ihren Mahlzeiten mehr Knoblauch, Zimt und Kurkuma hinzu und Sie sind auf dem besten Weg! Und die anderen 47 Gewürze in diesem Buch sollten Sie auch nicht links liegen lassen.

Der Gewürzhandel – Pfeffer, Gewürznelken, Zimt und andere Gewürze waren einst so wertvoll wie Gold – ist seit uralten Zeiten eine lebendige Branche und ein bedeutender Antrieb der Wirtschaft auf der ganzen Welt. Länder führten Kriege, um den Gewürzhandel unter ihre Kontrolle zu bekommen und die Handelswege, die »Gewürzroute«, zu beherrschen, um diese wertvollen Güter zu vermarkten. Ich wünsche mir, dass dieses Buch den Weg für eine neue (und sehr viel friedlichere!) »Gewürzroute« ebnet – vom Geschäft in Ihre Küche und auf den Teller.

Ich möchte meine Einleitung mit einem Zitat abschließen, das Karl dem Großen zugeschrieben wird, dem König und Eroberer aus dem achten Jahrhundert. Er wusste Gewürze zu schätzen und ich könnte selbst nicht besser ausdrücken, wie ich über Gewürze denke: »Gewürze, der Freund der Ärzte und Stolz der Köche.«

Mögen Gewürze auch die Freunde Ihrer Gesundheit werden und Sie in der Küche stolz machen!

Dr. Bharat Aggarwal
Januar 2011

Chili

sieht rot bei Schmerz und Krankheit



Chili
(Capsicum annum)

Auch ohne Chili auf der Zunge verursachte das Gewürz schon bei zahlreichen Schülern einen hochroten Kopf, als sie sich beim Diktat für die falsche Schreibweise entschieden. Tatsächlich ist diese im Deutschen umstritten und, obwohl der Duden vom »Chili« spricht, findet man ihn in vielen Rezepten, der Aussprache folgend, mit Doppel-L. Dasselbe gilt für andere Sprachen. Ein amerikanischer Koch würzt mit »Chile« scharfe Suppen, während eine Köchin in London eher eine »Chili« oder gar eine »Chilli« in pikanten Pie würfelt. In seiner mittelamerikanischen Heimat heißt das Gewürz »Chile«, sowohl con carne als auch ohne Fleisch. Um die Sprachverwirrung perfekt zu machen: Eigentlich ist der Chili eine Paprika. Die großen Paprikasorten gelten in Deutschland als Gemüsepaprika, während die kleinen, scharfen Sorten als Chilis bezeichnet werden. Oder auch als Peperoni bzw. in Österreich »Pfefferoni«. Die Tatsache, dass Gemüsepaprika in der Schweiz wiederum Peperoni heißt, soll uns an dieser Stelle nicht auf den Magen schlagen.

Doch weg vom Namenssalat und zurück zur Frucht selbst, denn die ist viel interessanter. Die Chili ist vor allem eines: *scharf, wie ein Mund voll intensiver, anhaltender Hitze – von angenehm scharf bis zum Flächenbrand auf der Zunge.*

Chilis verdanken ihre typische Schärfe dem *Capsaicin*, einem Alkaloid, das in den Samen und der Membran am höchsten konzentriert ist. Je höher der Capsaicin-Gehalt, desto schärfer. Ist die Frucht nicht scharf, enthält sie kein Capsaicin. Und ohne Capsaicin ist es kein Chili, allenfalls eine sehr milde Gemüsepaprika.

Capsaicin ist unzerstörbar. Weder Kälte noch Hitze oder Wasser können sein Feuer löschen – ein Feuer, das so stark brennt, dass es eine Vielfalt von Krankheiten besiegt. Je schärfer die Chilischote, desto stärker ihre medizinische Wirkung. Aber keine Sorge: Sie benötigen keine hohe Schmerzgrenze, um in den Genuss dieser Vorteile zu kommen, denn *alle* Chilis sind gut für die Gesundheit.

Neben der Heilkraft des Capsaicins können Chilis noch mit einer Fülle an Vitaminen aufwarten, die als Antioxidantien wirken. Eine Chilischote enthält neun Mal so viel Vitamin A wie eine grüne Gemüsepaprika und zweimal so viel Vitamin C wie eine Orange. Auch an Mineralstoffen hat Chili einige zu bieten, darunter Kalium und Magnesium.

In den letzten 20 Jahren wurden Tausende von wissenschaftlichen Studien veröffentlicht, welche die medizinischen Vorteile von Chilis beschreiben. Im Folgenden sehen Sie die vielversprechendsten Forschungsergebnisse:

Bewährtes Schmerzmittel

Beim Biss in eine Chilischote löst das Capsaicin die Freisetzung eines Neurotransmitters namens *Substanz P* aus, die das Gehirn zur Schmerzleitung durch die Nervenfasern anregt. Durch Capsaicin wird allerdings eine Toleranz gegenüber Substanz P aufgebaut. Je mehr und je öfter Sie Chilis verzehren, desto mehr gewöhnt sich Ihr Körper daran und schüttet nach der Aufnahme von Capsaicin immer weniger Substanz P aus. (Gleichzeitig löst Capsaicin auch die Freisetzung von Somatostatin aus, einem Hormon, das u. a. auch entzündungshemmend wirken kann.) Deshalb können eingefleischte Chili-Fans auch eine Sauce aus den extrem scharfen Habañero-Chilis mit Genuss verzehren, bei der Ungeübte nach dem Notarzt klingeln. Es ist wirklich eine Frage der Gewohnheit, und unsere Geschmacksknospen können bei regelmäßigem Verzehr die Schärfe immer besser bewältigen.

Bei Menschen, die unter großen Schmerzen leiden, besteht auch ein hoher Spiegel von Substanz P, und auch in diesem Fall wirkt Capsaicin ganz ähnlich. Wenn Sie Capsaicin an der schmerzenden Stelle in die Haut einreiben, fühlen Sie ein warmes Brennen. Dieses Empfinden wird von Substanz P verursacht. Bei wiederholter Anwendung allerdings, meist für die Dauer von drei Tagen, wird Substanz P reduziert und letztendlich blockiert – und damit der Schmerz betäubt. Gleichzeitig wird Somatostatin freigesetzt, das den Heilungsprozess fördert.

Studien haben ergeben, dass Capsaicin-Cremes, die von der US-amerikanischen Arzneimittelzulassungsbehörde FDA (»Food and Drug Administration«) genehmigt wurden, eine drastische und lang anhaltende anästhetische Wirkung bei einer Vielzahl schmerzhafter Beschwerden haben. Die meisten Studien zeigen, dass Capsaicin-Salben bei fast 75 % der Menschen, die sie benutzen, zu einer Linderung der Beschwerden führen. Sie helfen sogar bei extrem starken Schmerzen. Zostrix® ist beispielsweise eine von der FDA genehmigte, verschreibungspflichtige Capsaicin-Salbe zur Linderung der schlimmsten Schmerzen, die ein Mensch erfahren kann, etwa die mit einer Brustamputation verbundenen Nervenschmerzen oder die Schmerzen nach einer Amputation. In Deutschland erhältliche Capsaicin-Salben sind: Hot Thermo dura® C, Finalgon® Capsicum Creme oder Hansaplast® med ABC-Wärmecreme.

Der einzige Nachteil der Capsaicin-Salbe ist die anfängliche Hitze, die bei manchen Menschen Hautrötungen oder -reizungen auslösen kann. Dennoch war laut einer Studie in den *Archives of Internal Medicine* mit 100 älteren Patientinnen und Patienten mit schwerer Kniearthrose Capsaicin-Salbe das beliebteste Medikament.

Im Folgenden sehen Sie, bei welchen Erkrankungen Capsaicin-Salben besonders effektiv sind:

Arthrose. Capsaicin lindert nicht nur die Schmerzen bei Arthrose. Studien belegen, dass es auch die Menge der Gelenkflüssigkeit erhöht, welche die Gelenke »schmiert« und einem Abbau des Knorpelgewebes vorbeugt. Das Ergebnis ist eine Linderung der Schmerzen und eine verbesserte Beweglichkeit.

In einer Studie eines Forschungsteams am medizinischen Fachbereich der University of Miami wurden Patienten, die unter Kniearthrose litten, gebeten, ihre Knie vier Mal täglich entweder mit einer 0,025 %igen Capsaicin-Lösung oder einer einfachen Salbe einzureiben. Die Patienten, die Capsaicin-Salbe verwendeten, verzeichneten nach zwei Monaten eine deutliche Schmerzlinderung.

Nach drei Monaten berichteten 81 % der Patienten von einer Linderung der Arthrosesymptome, einschließlich der Gelenksteifigkeit am Morgen. Dagegen berichteten nur 54 % der Patienten in der Placebo-Gruppe von einer Verbesserung. Die Studie wurde in der Fachzeitschrift *Seminars in Arthritis and Rheumatism* dokumentiert.

Nervenschmerzen. Eine Studie der University of California, San Francisco, belegte, dass eine hochdosierte Capsaicin-Salbe chronische, lähmende Nervenschmerzen (Neuropathie), die mit einer Reihe von Erkrankungen verbunden sind, erheblich reduzierte. Bei sieben von zehn Patienten stellte sich eine Verbesserung um mindestens 50 % ein.

Bei einer Studie mit 200 Patientinnen und Patienten mit Nervenschäden, die im *British Journal of Clinical Pharmacology* veröffentlicht wurde, zeigte sich, dass Capsaicin-Salbe stechende Schmerzen und das unangenehme Kribbeln bei »eingeschlafenen« Gliedmaßen »erheblich linderte«.

Post-Zoster-Neuralgie. Gürtelrose (Herpes Zoster) tritt durch einen Hautausschlag mit Blasen in Erscheinung. Dies geschieht meist bei älteren Menschen oder auch Menschen im mittleren Alter und wird vom selben Virus verursacht, der im Kindesalter Windpocken verursacht. Bei vielen Menschen mit Gürtelrose schädigt das reaktivierte Virus die Nerven und kann auf diese Weise zu extrem starken Schmerzen führen, die Wochen (und manchmal Jahre) anhalten können – der sogenannten Post-Zoster-Neuralgie. Die US-Arzneimittelbehörde FDA hat ein Pflaster mit reinem, konzentrierten, synthetischen Capsaicin genehmigt. Dieses Pflaster mit dem Namen Qutenza lindert die Post-Zoster-Neuralgie. 2010 kam in Österreich, als einem der ersten Länder in Europa, das hochdosierte Schmerzpflaster »Capsaicin 8 %« im Klinikbetrieb zur Anwendung. Beim Jahreskongress der Österreichischen Schmerzgesellschaft (ÖSG) berichteten erstmals behandelnde Ärzte über ihre Erfahrungen mit dieser innovativen Schmerztherapie und zogen eine durchweg positive Bilanz. Diese Ergebnisse unterstützt auch die QUEPP-Studie (»QUTENZA™ bei peripheren neuropathischen Schmerzen«) in Erlangen. Diese Studie belegt die Wirksamkeit des Capsaicin-Pflasters bei neuropathischem Schmerz und zeigt, dass die Behandlung umso effektiver ist, je kürzer die Schmerzen bestehen. Das 8 %ige Capsaicin-Pflaster ist für den peripheren neuropathischen Schmerz zugelassen bei Erwachsenen, die nicht an Diabetes mellitus leiden.

Diabetische Neuropathie. In einer Studie wurden 250 Menschen mit einer schmerzhaften diabetischen Neuropathie, einer häufigen Komplikation bei Diabetes, der besonderes in den Beinen und Füßen zu Nervenschädigungen führt, nach dem Zufallsprinzip entweder mit Capsaicin-Salbe oder einem Placebo behandelt. Bei den Patientinnen und Patienten, die Capsaicin-Salbe verwendeten, wurden die Symptome um 70 % reduziert.

»Mit Ausnahme des anfänglichen Brennens, das schnell vergeht, bietet Capsaicin zahlreiche Vorteile gegenüber oral eingenommenen Analgetika [Schmerzmitteln]«, so die Forscher in der Fachzeitschrift *Archives of Internal Medicine*. Zu diesen Vorteilen zählen weniger Nebenwirkungen und weniger Gegenanzeigen.

Nackenschmerzen. Ärzte am Walter Reed Army Medical Center in Washington D.C. behandelten 23 Menschen mit chronischen Nackenschmerzen mit einer 0,025 %igen Capsaicin-Salbe vier Mal täglich. Nach einem Monat stellten die Ärzte ihren Patienten eine Reihe von Fragen, so z. B.: »Falls die Schmerzen zurückkehren und Sie die Wahl hätten, würden Sie sich für die Salbe

entscheiden?« 75 % der Patienten beantworteten diese Frage mit Ja. Die Studie wurde im *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation* veröffentlicht.

Kopfschmerzen. Capsaicin, das nasal eingenommen wurde, reduzierte die Symptome bei 52 Menschen, die unter einseitigen Cluster-Kopfschmerzen litten. Wie die Forscher in der Fachzeitschrift *Pani* berichteten, stellte sich bei 70 % der Patientinnen und Patienten, bei denen Capsaicin über das Nasenloch auf derselben Seite wie der Kopfschmerz verabreicht wurde, eine Besserung ein.

Die feurigen Chilis schmelzen sogar Fett

Capsaicin erhöht die Körperwärme und die Transpiration und bringt Ihren Stoffwechsel auf Hochtouren – dadurch wird eine Gewichtsabnahme unterstützt bzw. einer Gewichtszunahme vorgebeugt. Der Verzehr von Chilis unterstützt den Gewichtsverlust auf mehreren Wegen:

Kurbelt den Stoffwechsel an. Verschiedene Studien zeigen, dass der Verzehr von Chilis die Kalorienverbrennung beschleunigt. Diese Wirkung kann 20 Minuten bis sechs Stunden anhalten.

Senkt den Appetit. In einer Studie von niederländischen Forschern nahmen Menschen, die vor dem Essen ein Capsaicin-Nahrungsergänzungsmittel einnahmen, weniger Fett und weniger Kalorien zu sich. Die Ergebnisse wurden in der Fachzeitschrift *International Journal of Obesity* veröffentlicht.

Eine weitere Studie im *British Journal of Nutrition* beschreibt, dass Menschen, die Chilis ins Frühstück einbauten, zu Mittag weniger hungrig waren und eine kleinere Portion zu sich nahmen. Ebenso wurde festgestellt, dass Menschen, die Chilis als Vorspeise zum Abendessen verzehrten, während des restlichen Abendessens weniger Kalorien und Fett zu sich nahmen.

Erhöht die Fettverbrennung beim Sport. In einer japanischen Studie, die im *Journal of Nutritional Science and Vitaminology* veröffentlicht wurde, erhöhte die Einnahme einer Capsaicin-Dosis als Nahrungsergänzung eine Stunde vor einer aerobischen Sportart die Fettverbrennung während des Sports.

Löst Fettzellen auf. Im Tierversuch wurde festgestellt, dass der Verzehr von Chilis die Anzahl der Fettzellen reduzierte und der Bildung neuer Fettzellen vorbeugte – selbst bei einer sehr fettreichen Kost.

Beugt den Folgekrankheiten von Übergewicht vor. Forscher fanden heraus, dass Capsaicin im Tierversuch die Insulinresistenz reduzieren und einer Verfettung der Leber vorbeugen konnte – beides sind Warnzeichen für ein erhöhtes Diabetesrisiko und treten bei Menschen auf, die eine fett- und zuckerreiche Kost verzehren.

Ein Gewürz zum Herzerwärmen

Weltweite Studien der Bevölkerungen unterschiedlicher Länder zeigten, dass die Menschen in Ländern, in denen viel Chili gegessen wird, seltener unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden als Menschen in Ländern, in denen man es in der Küche etwas milder mag. Laut diesen Studien wirkt sich der erhöhte Verzehr von Chili folgendermaßen aus:

Vorbeugung gegen Blutgerinnsel. Als Wissenschaftler sich mit Krankenberichten in Ländern mit höherem Chiliverzehr befassten, stellten Sie fest, dass weniger Fälle von Embolie auftraten. Bei einer Embolie verstopft ein Blutgerinnsel ein Blutgefäß, was einen Herzinfarkt oder Schlaganfall verursachen kann. Studien zeigen, dass Capsaicin, genau wie ein Blutverdünnungsmittel, den Körper beim Abbau von Fibrin unterstützt, einer Substanz, die zur Bildung von Blutgerinnseln benötigt wird.

Verbesserter Cholesterinspiegel. Australische Forscher fanden heraus, dass gesunde Erwachsene, die ihre tägliche Kost mit knapp 30 g Chili bereicherten, ihre Widerstandskraft gegen die oxidierten Blutfette erhöhten, die an Arterienwänden haften bleiben und diese mit der Zeit verdicken, so eine Studie in der Fachzeitschrift *British Journal of Nutrition*. Eine weitere Studie berichtete in der Fachzeitschrift *Phytotherapy Research*, dass der Verzehr von Capsaicin im Tierversuch das gefährliche LDL-Cholesterin senkt und das schützende HDL-Cholesterin erhöht.

Senkung der Herzfrequenz. Gesunde Männer, die einen Monat lang täglich knapp 30 g Chili aßen, hatten einen niedrigeren Ruhepuls (ein Zeichen für ein stärkeres, gesünderes Herz) als Männer, die eine mildere Kost verzehrten. Dies wird in einer Studie im *European Journal of Clinical Nutrition* beschrieben. Auch in einem Belastungstest, bei dem die Herzmuskelfunktion gemessen wird, schnitt die Chili-Gruppe besser ab.

Beugt Herzrhythmusstörungen vor. Tierversuche ergaben, dass Capsaicin die Kammertachykardie und das Herzkammerflimmern reduzieren konnte – bei beidem handelt es sich um lebensbedrohliche Krankheitsbilder aufgrund eines unregelmäßigen Herzschlags. Laut der Studienergebnisse, die in der Fachzeitschrift *European Journal of Pharmacology* veröffentlicht wurden, funktioniert Capsaicin wie Calciumantagonisten, verschreibungspflichtige Medikamente zur Behandlung dieser Erkrankungen.

Schadensbegrenzung nach einem Herzinfarkt. In einem Tierversuch stellten Forscher fest, dass Capsaicin die Beschädigung der Herzzellen nach einem Herzinfarkt mindern kann. Laut der Veröffentlichung in der Fachzeitschrift *Circulation* vermuten die Forscher, dass Capsaicin das Herz schützte, indem es Nerven im Rückenmark stimulierte, die wiederum die überlebensorientierten Nerven im Herzmuskel aktivierten.

Capsaicin und Krebsvorbeugung

Dutzende von Studien, einschließlich derer in meinem Labor im M.D. Anderson-Krebszentrum, ergaben, dass Capsaicin bei Versuchstieren und menschlichen Zellkulturen Tumorzellen abtötet. Allerdings führten die Ergebnisse früherer Studien zum Zusammenhang zwischen Krebs und Chili zu widersprüchlichen Aussagen. Einige Studien erregen sogar den Verdacht, dass der Verzehr von Chili bestimmte Krebsarten, einschließlich Darmkrebs, erst *verursacht*. Vieles deutet allerdings darauf hin, dass das gewerblich angebotene Capsaicin, das in früheren Studien verwendet wurde, mit potenziell karzinogenen Stoffen verunreinigt war, während in neueren und aktuellen Studien reines Capsaicin verwendet wurde.

Ein weiterer Widerspruch ergab sich aus einer Studie an der University of Utah, bei der Forscher einen Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Chili und einem hohen Auftreten von Magenkrebs bei Amerikanern mexikanischen Ursprungs sowie der kreolischen und Cajun-Bevölkerung der USA entdeckten. Dies trifft jedoch nicht auf

alle Länder zu, in denen gern und viel Chili gegessen wird. Daher vermute ich (und viele andere Wissenschaftler), dass es irgendetwas anderes in der Ernährung sein muss, was das Krebsrisiko steigen lässt. Tatsächlich sind Chilis, wie Sie gleich lesen werden, sogar magenfreundlich.

In den letzten 10 Jahren wurde in fast 100 Reagenzglasstudien und Tierversuchen ein starker Zusammenhang zwischen dem Verzehr von Chili und Krebs*vorbeugung* nachgewiesen, einschließlich Brust-, Speiseröhren-, Magen-, Leber-, Prostata- und Hirnkrebs sowie Leukämie. Einige der vielversprechendsten und umfassendsten Studien wurden bis heute zum Prostatakrebs durchgeführt.

Prostatakrebs. Forscher am Cedars-Sinai Medical Center in Los Angeles stellten fest, dass Capsaicin bei Versuchstieren, bei denen Prostatakrebs medizinisch herbeigeführt wurde, 80 % der Krebszellen abtötete. Die verbliebenen Tumore waren nur ca. ein Fünftel so groß wie die bei unbehandelten Mäusen. Darüber hinaus senkte Capsaicin das prostataspezifische Antigen (PSA), einen Biomarker, der ein Auftreten von Krebs bei Männern anzeigen kann. Dr. H. Phillip Koeffler, der Leiter der Hämatologie und Onkologie an der Cedars-Sinai-Klinik in Los Angeles, erläuterte, dass Capsaicin eines Tages eingesetzt werden könnte, um ein erneutes Auftreten von Prostatakrebs bei Männern, die gegen Krebs behandelt werden, zu verhindern.

Brustkrebs. An der Cedars-Sinai-Klinik wurden ähnliche Wirkungen beim Brustkrebs festgestellt. Laut der Fachzeitschrift *Oncogene* blockierte Capsaicin im Reagenzglas menschliche Brustkrebszellen und verringerte bei Versuchstieren die Größe der Tumore um 50 %. Die Forscher erklärten, Capsaicin habe »ein Potenzial zur Behandlung und Vorbeugung von Brustkrebs beim Menschen«.

Gut für den Magen

Chilis haben einen schlechten – und unverdienten – Ruf, sie seien auf ihrem weiteren Weg durch den Körper genauso feurig wie im Mund. Doch Studien belegen das Gegenteil: Chili verursacht weder Magen-Darm-Geschwüre noch Hämorrhoiden. Das wissen wir heute:

Geschwüre. Überraschung! Chilis verursachen keine Geschwüre, sie könnten sie sogar verhindern.

»In den letzten Jahren durchgeführte Untersuchungen zeigen, dass Chili und sein [Wirkstoff] Capsaicin nicht zur Bildung von Geschwüren führt, sondern gegen Geschwüre wirkt«, so indische Forscher in der Fachzeitschrift *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*. »Capsaicin hat auf die Bildung der Magensäure keine anregende, sondern eine hemmende Wirkung. Dagegen stimuliert es Basen, die Schleimbildung und besonders die Durchblutung der Magenschleimhaut, was die Vorbeugung und die Heilung von Geschwüren unterstützt.«

Menschen, die nicht unter Magen-Darm-Geschwüren leiden, verzehren 2,6-mal häufiger Chili als Menschen, bei denen sich Geschwüre bilden, erklärten Forscher aus Malaysia in der Fachzeitschrift *Digestive Diseases and Sciences*. In Korea fanden Forscher heraus, dass Capsaicin sogar kraftvoll genug ist, um *Helicobacter pylori* abzutöten, Bakterien, die bei Magengeschwüren eine wichtige Rolle spielen.

Tierversuche in Singapur ergaben, dass Chili in einer Menge, die dem normalen menschlichen Verzehr entspricht, die Magenwand vor einer Schädigung durch Alkohol schützen konnte. In einer weiteren Studie wurde festgestellt, dass Capsaicin dieselbe Wirkung bei Magenproblemen zeigte, die durch eine übermäßige Einnahme von Aspirin entstanden.

Forscher in Singapur stellten fest, dass eine langfristige Gabe von Chili Versuchstiere vor

einer Geschwürbildung durch akute Belastung schützte. Diese schwere Komplikation wird oft bei schwerkranken Patienten beobachtet und zieht häufig eine Magenblutung nach sich. Dies wurde in einer Studie in der Fachzeitschrift *Journal of Gastroenterology and Hepatology* beschrieben.

Verdauungsstörungen. Im *New England Journal of Medicine* berichteten italienische Forscher, dass 2,5 g rotes Chilipulver pro Tag bei Menschen mit funktioneller Dyspepsie (dem sogenannten »Reizmagen«) die Symptome lindern konnte. Die Ursache dieser chronischen Beschwerden des Magen-Darm-Trakts ist bis heute unbekannt. In der dritten Behandlungswoche berichteten die Dyspepsie-Patienten eine 60 %ige Besserung der Symptome.

Weitere heiße Entdeckungen

Psoriasis (Schuppenflechte). Verschiedene Studien haben ergeben, dass Capsaicin-Salbe bei Schuppenflechte, einer chronischen, noch unheilbaren Hautentzündung, sowohl die Rötung der Haut als auch den Juckreiz lindern kann.

Im Rahmen einer Studie cremten Menschen mit leichter bis schwerer Schuppenflechte eine Seite ihres Körpers mehrmals am Tag mit einer Capsaicin-Salbe (entweder 0,01 oder 0,025 %) ein und die andere Körperhälfte mit einem Placebo. Nach sechs Wochen zeigte sich auf den Bereichen des Körpers, die mit Capsaicin-Salbe behandelt wurden, eine Linderung der Schuppenbildung, Hautrötung und Schwellung um 68 % – im Vergleich zu einer 44 %igen Verbesserung der mit der Placebo-Salbe behandelten Körperbereiche. Die Studie wurde in der Fachzeitschrift *Journal of the American Academy of Dermatology* veröffentlicht.

Typ-2-Diabetes. Laut einer australischen Studie, die in der Fachzeitschrift *American Journal of Clinical Nutrition* veröffentlicht wurde, benötigten Menschen nach dem Verzehr eines Chili-Gerichts eine geringere Insulinmenge zur Senkung des Blutzuckers als Menschen, die eine Mahlzeit ohne Chili verzehrten.

Erfahren Sie mehr über Chili

Chili ist das beliebteste Gewürz der Welt. Der weltweite Verzehr von Chili liegt 20 Mal höher als der jedes anderen Gewürzes!

Millionen Menschen genießen das pure Feuer der Chilischote mit solcher Leidenschaft, dass sie sich in Hunderten von Clubs und Websites mit anderen eingefleischten Chili-Fans zusammenschließen, um gemeinsam ihre Vorliebe für das brennend scharfe Esserlebnis auszuleben und Rezepte auszutauschen. Im Zeitschriftenregal finden Sie Magazine, in denen es um Chilis, Chilis und noch mehr Chilis geht, und der Handel mit scharfen Saucen, die Ihren Gaumen in ein Feuermeer verwandeln, hat sich mittlerweile zu einer eigenen kleinen Branche entwickelt. Engagierte Chili-Liebhaber gründeten sogar ein gemeinnütziges Institut, um die genetischen Codes aller Chile-Arten zu erhalten und sogar noch schärfere Sorten zu züchten. Man kann es sich wirklich kaum vorstellen, aber es gibt tatsächlich über 3.000 verschiedene Arten von Chili!

Weltweit gibt es über 3.000 verschiedene Chilisorten - je kleiner und roter, desto schärfer.

Schmerz ist Geschmackssache

Der Eine oder Andere kann Rippchen und Brathähnchen mit einer Chilisauce des Schärfegrads 10 genüsslich verzehren und noch Nachschlag verlangen, oder sogar in die Schärfste unter den Schärfsten – eine *Naga Jolokia* (auch *Bhut Jolokia*) – beißen und dabei noch grinsen.

Der Geschmack von Chili gilt als gewöhnungsbedürftig, und oft werden Menschen regelrecht süchtig danach, sich einem immer höheren Schärfegrad zu stellen und es mit immer schärferen Chilis aufzunehmen. Es gibt Tausende von Chili-Fans, die sich selbst und einander immer wieder herausfordern, noch einen Schritt weiterzugehen, als seien Sie auf einem Wettlauf zum Mount Everest. Mithilfe der Scoville-Skala kann die Schärfe der feurigen Früchte sogar wissenschaftlich gemessen werden.

Die Scoville-Schärfeskala misst die Schärfegrade des Capsaicins in Paprikafrüchten an der Menge des benötigten gesüßten Wassers, um es bis zum Schärfegrad einer Gemüsepaprika ohne Schärfe zu verdünnen. Eine Million Wassertropfen steigern den Indexwert um 1,5 Scoville-Einheiten. Gemüsepaprika liegt bei 15 Scoville und 100 %iges Capsaicin bei 16 Millionen Scoville. Richtig beißende Schärfe beginnt bei 100.000 Scoville und steigt bis 750.000 Scoville. Die Jalapeño erreicht einen Schärfegrad zwischen 2.500 und 8.000 Scoville-Einheiten. Die Chilisorten Tabasco (nach der auch die Sauce benannt ist) und Cayenne liegen zwischen 30.000 und 50.000 Scoville. (In der medizinischen Forschung wird meist die Chilisorte Cayenne verwendet.)

Der Scotch-Bonnet-Chili, der den jamaikanischen Jerk-Gerichten ihre Schärfe verleiht, erreicht stolze 150.000 bis 325.000 Einheiten auf der Scoville-Skala. Die winzigen Vogelaugen-(Birdseye-)Chilis, wichtige Zutat in der portugiesischen Piri-Piri-Sauce und der tunesischen Harissa, sind klein, aber gemein und befeuern Ihren Gaumen mit 100.000 bis 225.000 Scoville.

Lange hielt man die indische *Naga Joloka* für die schärfste Chilisorte, die mit einer unglaublichen Million Scoville nur etwas für hartgesottene Fans ist. Doch selbst diese Feuerschote wurde überboten – von der Chilisorte *Trinidad Moruga Scorpion* aus Trinidad und Tobago, die durchschnittlich 1.200.000 Scoville erreicht. Doch ein paar einzelnen Pflanzen dieser Sorte war selbst dieser Wert noch nicht genug und sie brachten es auf unfassbare 2.000.000 Scoville. Doch unter den Chilis, die bei uns im Handel sind, ist die orangefarbene Habañero eine der schärfsten, mit immerhin 150.000 bis 325.000 Scoville. Allerdings wurde vor einigen Jahren eine Hybridsorte gezüchtet, die Red Savina Habañero, die es auf staatliche 500.000 Scoville bringt und sich damit mit Fug und Recht als superscharfe Chili bezeichnen kann!





So funktioniert das Feuerlöschen

Den hastigen Griff nach einem Glas Wasser hat schon mancher schnell bereut. Für einen »Chili-Mund« ist Wasser die denkbar schlechteste Medizin. Das liegt daran, dass Chili nicht wasserlöslich ist – tatsächlich heizen Sie das Feuer nur noch mehr an.

Nur Fett und Alkohol können das Brennen lindern, zeigen allerdings nur eine schwache Wirkung. Bier, Milch, Joghurt, Erdnussbutter und Eiscreme funktionieren am besten.

Reiben Sie sich niemals über die Augen oder das Gesicht, wenn Sie Chilis in den Händen hatten. Das ätherische Öl ist reizend und brennt auch noch nach Stunden. Wenn es wirklich einmal passiert und Ihre Augen vom Kontakt mit Chili brennen, spülen Sie die Augen mehrmals mit kaltem Wasser oder einer Kochsalzlösung, bis das Brennen nachlässt.

Wenn Ihre Haut durch den Kontakt mit Chili brennt oder gereizt ist, waschen Sie sie mit Wasser und Seife oder reiben Sie sie mit Alkohol ein. Betupfen Sie die Stelle dann mit Milch der Vollfettstufe.

Aus der indischen Küche sind Chilis nicht mehr wegzudenken – aus diesem Grund wird häufig angenommen, dass die Heimat des Chilis in Indien liegt. Diese liegt jedoch weit davon entfernt, in Amerika. Auf der Suche nach dem schwarzen Pfeffer, dessen Erntegebiete die Araber jahrhundertelang vor den Europäern geheim hielten, »entdeckte« Christoph Kolumbus, der sich auf dem geheimen Seeweg nach Ostasien wähnte, auf dem amerikanischen Kontinent den Chili. Den schwarzen Pfeffer suchte er vergebens – dieser wuchs 5.000 Meilen östlich im fernen Indien – doch der Chili, der »rote Pfeffer«, war ein willkommener Ersatz. Kolumbus brachte Chilis zurück nach Spanien, wo sie in kürzester Zeit zur Sensation wurden – der »Pfeffer des armen Mannes«. Dies war vermutlich eines der besten Geschenke der Neuen Welt an die Alte Welt.

Zu Beginn des 17. Jahrhunderts waren Chilis bereits auf der ganzen Welt bekannt. Heute spielt Chili eine wichtige Rolle in den Küchen von Indien, Afrika, Asien, der Karibik, Mexiko, Mittelamerika und dem Süden und Südwesten der Vereinigten Staaten. Die Schärfe des Chilis würzt südindische Currys, jamaikanische Jerks, mexikanische Salsas und Moles, malaysische *Sambals*, koreanisches *Kimchi*, indonesische *Rendangs*, thailändisches *Nam Prik*, die nordafrikanische *Harissa* und das portugiesische *Piri Piri*. Chili ist auch eine beliebte Zutat in Gewürzmischungen, Relishes und Pasten.

Die Cajun-Küche, aber auch die kreolische und jamaikanische (und viele andere) scheuen buchstäblich keine Mühen und Schmerzen im Wettstreit um die feurigste, scharfe Sauce, gegen die sich eine heiße Pfanne wie ein Kühlschrank anfühlt. Hartgesottene Chili-Fans haben die Wahl zwischen Hunderten verschiedener Saucen mit unterschiedlichen Schärfegraden, die im gesamten karibischen Raum und den Südstaaten der USA von Louisiana bis Arizona auch gerne in Würzsaucen verarbeitet werden.

Am bekanntesten für seine Chili-Küche ist Mexiko, und das zu Recht! Die mexikanische Küche ist weltbekannt für ihre ausgereifte Chili-Kultur und die Mexikaner haben angeblich die feinsten Gaumen der Welt, wenn



Chili unterstützt bei den folgenden Krankheiten die Vorbeugung und/oder Behandlung:

- Arthrose
- Blutgerinnsel
- Krebs
- Probleme mit dem Cholesterinspiegel (hohes Gesamtcholesterin, hoher Spiegel des »schlechten« LDL-Cholesterins, niedriger Spiegel des »guten« HDL-Cholesterins)
- Diabetes, Typ 2
- Diabetische Neuropathie
- Kopfschmerzen (Spannungskopfschmerzen)
- Herzinfarkt
- Herzkrankheiten
- Verdauungsstörungen
- Nackenschmerzen
- Nervenschmerzen (Neuropathie)
- Übergewicht
- Post-Zoster-Neuralgie
- Psoriasis (Schuppenflechte)
- Schlaganfall
- Magen-Darm-Geschwüre

Chili passt gut zu diesen Gewürzen:

- Piment oder Nelkenpfeffer
- Amchur oder Mangopulver
- Kardamom
- Kakao
- Kokosnuss
- Kreuzkümmel oder Kumin
- Bockshornkleesamen
- Galgant
- Knoblauch
- Ingwer
- Mangostane
- Zwiebel
- Kürbiskerne
- Kurkuma

und gibt folgenden Gerichten eine besondere Note:

- Pickles/eingemachtes Gemüse
- Relishes
- Salsas
- Saucen

es um die Entwicklung von Chili-Rezepten geht. Die Mexikaner sind wahre Meister darin, mit einer unglaublichen Vielfalt an frischen und getrockneten Chilis ein buntes Spektrum raffinierter Gerichte mit dem Chili-typischen Geschmack, Aroma, Mundgefühl und Biss zu zaubern. Allein in Mexiko gibt es über 150 unterschiedliche Arten von Chili. (Und da in den USA immer mehr mexikanische Restaurants aus dem Boden schießen, ließ die Salsa schon in den 1980er Jahren den Ketchup als beliebteste Würzsauce der USA weit hinter sich.) In Deutschland ist es noch nicht ganz so weit, aber Chilis werden häufiger als früher in der Küche verwendet, und auch Currywurst-Verkäufer sind durchaus experimentierfreudig und geben ihren Saucen mit Habañero oder noch schärferen Chili-Sorten den Extra-Kick. So sieht man neuerdings an immer mehr Currywurst-Buden von Frankfurt bis Berlin Kunden mit tränennassen, hochroten Gesichtern, die im Wettstreit untereinander mit zusammengebissenen Zähnen und heiserer Stimme den nächsthöheren Schärfegrad bestellen.

Auch in Indien findet sich eine unendliche Fülle an Chilis, jeder mit seinem eigenen, unverwechselbaren Aroma, Geschmack und

Schärfegrad. Die weniger scharfen, grünen Chilis werden in Butter mit Tomaten, Sirup und anderen Gewürzen gekocht, um eine ganz besondere Delikatesse herzustellen, das *Mirchi ki bhaji*. Bei einem anderen beliebten Gericht, *Mirch ka achar*, werden Chilis mit gerösteten Gewürzen gefüllt, in Senföl eingelegt und mit frittierten Broten genossen. Die schwarzen Currys von Sri Lanka enthalten »Bird-Peppers«, die extrem scharfe Urform des Chilis, und dazu noch scharfen roten Cayenne-Pfeffer. Auf der Scoville-Skala zur Bewertung der Schärfe von Paprikafrüchten liegt der Gemüsepaprika bei ca. 15 Punkten, der handelsübliche Chili (Peperoni) bei ca. 500, der »Bird-Pepper« bei 50.000 bis 100.000 Punkten. In dieser Liga und höher spielt auch der Habañero-Chili mit, und drei extrem scharfe Chilis, die Red Savina, die Bhut Jolokia und die Sorte Trinidad Moruga Scorpion, belegen mit ca. 500.000 bis zu brandheißen 2.000.000 Punkten die ersten drei Plätze. In Indien werden zu den scharfen Gerichten kühlende Beilagen gereicht, die sogenannten *Raitas*, die meist mit Gurke und Joghurt zubereitet werden, und natürlich Reis.

Auch in China weiß man Chilis zu schätzen. In der Küche von Sichuan und Hunan sind sie eine unentbehrliche Zutat. Eines der schärfsten Gerichte ist Kung Pao-Hühnchen, bei dem genug feurig scharfe Chilis in eine Bohnensauce gemischt werden, um auch den standhaftesten Shaolin-Kämpfer zum Weinen zu bringen.

Auch in der Karibik nutzt man Chilis, um den eher faden traditionellen Gerichten wie Erbsen und Reis, Bohnen, Getreide und Palmwurzeln Würze zu verleihen. Chilis bringen auch die Schweißdrüsen in Schwung, was in der ständig heißen Sonne wie eine natürliche Klimaanlage wirkt.

Tipps zum Einkauf von Chili

Botanisch gesehen ist die Chili-Frucht eine Beere, doch umgangssprachlich und kulinarisch hat sich die Bezeichnung »Schoten« eingebürgert. Unter einer dicken, glänzenden Fruchtwand verbergen sich Hohlräume, die durch Scheidewände voneinander getrennt sind, an denen wiederum die Samen sitzen. Chilischoten gibt es in einer großen Vielfalt an Formen, Farben und Schärfegraden. Manche sind nur 1–2 cm kurz, während andere bis zu 20 cm erreichen. Eins sollten Sie sich unbedingt merken: Je kleiner und roter der Chili ist, desto schärfer.

Chilis sind in allen möglichen Varianten erhältlich, z. B. als frische Früchte, ganz getrocknet, gehackt, als Pulver in Dosen oder Gläsern und sogar eingelegt. Sie können zwischen vielen verschiedenen Sorten wählen. Welche genau – entweder frisch oder getrocknet – hängt davon ab, wo Sie wohnen, auf welchem Markt bzw. in welchem Geschäft oder Supermarkt Sie einkaufen und aus welchen verschiedenen Kulturen die Menschen in Ihrer Stadt oder Region stammen.

Frische Chilis sind grün und werden während des Reifeprozesses rot, gelb, braun, violett oder schwarz. Beim Einkauf frischer Chilis sollten Sie nach festen Schoten mit einer geschmeidigen, glänzenden Schale und einer tiefen Farbe suchen. Chilis sollten trocken und schwer sein, und von welken, glanzlosen oder verblassten Schoten sollten Sie die Finger lassen. Eine faltige Schale weist darauf hin, dass der Trockenprozess schon begonnen hat oder dass die Früchte unreif gepflückt wurden, was nicht wünschenswert ist.

Frische Chilis können Sie lose im Kühlschrank etwa zwei Wochen aufbewahren. Wickeln Sie die Chilis in ein Küchentuch oder legen Sie sie in einen Plastikbeutel, der etwas offen bleibt. Frische Chilis lassen sich in einem versiegelten Gefrierbeutel auch gut einfrieren.

Versuchen Sie, sich bei der Wahl der Chili-Sorte an das Rezept zu halten. Die verschiedenen Sorten können zwar immer gegeneinander ausgetauscht werden, dennoch hat jede Sorte ihr eigenes Aroma, das sich im fertigen Gericht niederschlägt.

Am wichtigsten ist jedoch, dass zwischen getrockneten und frischen Chilis ein enormer Unterschied im Geschmack besteht, auch wenn die Schärfe die gleiche ist. Dies wird manchmal mit dem Unterschied zwischen einer frischen und einer sonnengetrockneten Tomate verglichen. Durch das Trocknen werden der Zucker und andere Chemikalien im Chili karamellisiert, daher entwickeln getrocknete Chilis einen komplexeren Geschmack. Wenn Sie also bei der Zubereitung eines Gerichts getrocknete statt frische Chilis verwenden (oder umgekehrt), machen Sie sich auf einen großen Geschmacksunterschied gefasst.

In Mexiko wird der Geschmacksunterschied als so wichtig erachtet, dass man demselben Chili in frischem und getrocknetem Zustand einen anderen Namen gab. So wird beispielsweise ein Poblano-Chili nach dem Trocknen zum *Ancho*, und ein rauchgetrockneter Jalapeño-Chili wird zum *Chipotle*.

Eine größere Auswahl haben Sie wahrscheinlich beim Einkauf getrockneter Chilis. Auf vielen gut ausgestatteten Märkten oder Geschäften findet sich eine endlose Auswahl in Zellophan-Beuteln. Manchmal sehen Sie vielleicht noch eine hängende »Girlande« aus getrockneten Chilis namens *Rista*, von der die Chilis zum Verkauf abgepflückt werden. Das Aussehen getrockneter Chilis ist ganz verschieden und hängt von der Sorte ab. Halten Sie nach Schoten Ausschau, deren Farbe noch frisch ist. Verblasste Farbe ist ein gutes Zeichen für einen Geschmacksverlust. Getrocknete Chilis halten bei trockener, dunkler Lagerung ewig.

Gemahlener Chili wird hauptsächlich zur Verwendung in Gewürzmischungen und als praktisches Gewürz am Herd eingesetzt. Im Supermarkt können Sie zwischen zwei Sorten wählen: Chilipulver oder Cayenne-Pfeffer.

Chilipulver besteht normalerweise nicht aus reinem Chili, sondern ist eine Mischung aus gemahlenem Chili mit anderen Gewürzen wie Kreuzkümmel, Oregano und Salz. Chilipulver verleiht dem beliebten Gericht Chili con Carne seine Schärfe. Gehen Sie nicht davon aus, dass es sich bei Chilipulver um reinen Chili handelt, wenn es nicht schwarz auf weiß auf dem Etikett steht.

Beim Cayenne-Pfeffer dagegen handelt es sich um reines Chilipulver, der aus dem langen, roten Cayenne-Chili gemahlen wird. Auch Cayenne-Pfeffer ist feurig heiß. Dieses Gewürz finden Sie normalerweise im Gewürzregal jedes Supermarktes. Beim Schlendern über Märkte für Gewürzspezialitäten werden Sie mit Sicherheit auch andere Pulver aus reinem Chili in einer Auswahl unterschiedlicher Schärfegrade finden. Gemahlenes Ancho-Chilipulver ist beispielsweise milder als Cayenne-Pfeffer und genießt in der mexikanischen Küche große Beliebtheit. Der Schärfegrad eines Chilipulvers hängt davon ab, wie viele Samen beim Mahlen verwendet wurden. Die schärferen Sorten sind eher orangefarben als rot. Auf asiatischen, indischen und lateinamerikanischen Märkten oder den entsprechenden Geschäften werden auch spezielle Chilipulver in Beutelchen verkauft.

Im Internet ist die Auswahl an getrocknetem Chili nahezu unbegrenzt. Lesen Sie den »Leitfaden zum Einkauf heilender Gewürze« auf Seite 488, um Online-Quellen zu finden.

Chilis werden auf der ganzen Welt angebaut, doch die Hauptanbaugebiete liegen in Mexiko, Kalifornien, Texas, New Mexico, Arizona, Thailand, Indien, der Karibik, Afrika und Asien. (Laut Schätzungen ist Indien der größte Chili-Produzent der Welt.) Neben der Jalapeño sind die beliebtesten Sorten in Deutschland Cayenne, Pulla (mit lakritzeähnlichem Geschmack), Tabasco und Habañero.

Chili in der Küche

Vom Hin und Her zur Schärfe mal abgesehen, verleihen Chilis einer Mahlzeit eine wichtige Geschmacksnote. Er sollte allerdings niemals allein als Gewürz verwendet werden. Chili sollte eher den Hintergrund für andere



Gewürze bilden. Es gibt im Grunde keine Gewürzmischung, zu der Chili nicht passt.

Sie können die Schärfe des Chilis zwar nicht wegzaubern, aber doch etwas mildern. Entfernen Sie dazu die Samen und schneiden Sie die Scheidewände heraus, da sich in beiden besonders viel Schärfe verbirgt. In der Scheidewand ist sogar noch mehr Schärfe als in den Samen, und im Stiel ist mehr davon vorhanden, daher ist dies der schärfste Teil einer Chili-Frucht. Um den Geschmack abzumildern, waschen und trocknen Sie die Chilis, entfernen Sie den Stiel, und schneiden Sie die Schote der Länge nach mit einem kleinen scharfen Schälmesser unter laufendem Wasser auf.

Getrocknete Chilis sollten eingeweicht und mit warmem Wasser völlig abgedeckt werden. Nach ca. 20 Minuten oder wenn sie weich und biegsam sind, können Sie sie schneiden und je nach Rezept weiter verarbeiten. Die Samen einer getrockneten Chilischote können Sie auch entfernen, indem Sie die Schote zerbrechen und die Samen durch Klopfen auf die Seite der Schote herausschlagen.

Aber seien Sie vorsichtig! Capsaicin ist ein ätherisches Öl und kann bei Kontakt zu unangenehmem Brennen führen. Tragen Sie stets Plastik- oder Gummihandschuhe, wenn Sie Chilis zubereiten und berühren Sie mit den Händen nicht Ihre Haut, geschweige denn Ihre Augen. Eine Habañero ist beispielsweise so scharf, dass sie bei Menschen mit empfindlicher Haut durchaus zu Blasenbildung führen kann. Auch die Dämpfe sollten Sie nicht einatmen.

Am besten schaffen Sie sich ein Schneidebrett und ein Schneidemesser an, die Sie beide nur für Chilis verwenden. Auch nach dem Spülen haftet Capsaicin auf Oberflächen, z. B. von Besteck oder Unterlagen. Wenn Sie Chilisamen und -reste in den Müllschlucker im Becken Ihrer Einbauküche geben, lassen Sie kaltes Wasser nachlaufen. Bei heißem Wasser schlägt Ihnen sonst eine scharfe Wolke entgegen. (Es hat seinen Grund, dass Capsaicin auch im Pfefferspray verwendet wird.)

Wenn Sie beim Kochen mit Chilis etwas unsicher sind, nehmen Sie lieber etwas weniger. Sie können immer noch mehr Chili

zugeben, aber es ist schwierig, übermäßige Schärfe zu neutralisieren (wenn auch nicht unmöglich). Ist das Gericht etwas zu scharf geraten, geben Sie etwas Zucker, Milch oder Sahne hinzu. Laut einem alten Hausmittel nimmt auch eine ganze Kartoffel, die man eine halbe Stunde mitkochen lässt, einiges an Schärfe auf.

Getrocknete Chilis können als Ganzes Gerichten hinzugefügt werden, die langsam kochen, da die Schärfe langsam austritt und in das Gericht übergeht. Sie können auch eine Chilischote in heißem Wasser einweichen, um sie weicher zu machen, und diese mit einem scharfen Messer anschneiden, bevor Sie die Schote in den Topf geben.

Um den Geschmack getrockneter Chilis zu verstärken, gibt es einen kleinen Trick: Wie auf Seite 26 beschrieben, sollten Sie die Chilischote vor dem Einweichen rösten. Dieselbe Wirkung erzielen Sie, wenn Sie die Schoten kurz auf den Grill legen.

Wenn Sie einem Gericht beim Kochen etwas Schärfe geben möchten, schneiden Sie eine ganze, frische Chilischote ein paar Mal ein und lassen Sie sie mitköcheln. Entnehmen und entsorgen Sie die Schote vor dem Servieren.

Das Experimentieren mit Chilis in der Küche wird nie langweilig. Bei so vielen verschiedenen Sorten sind der Fantasie am Kochtopf keine Grenzen gesetzt.

Weitere Rezepte mit Chili:

- Adobo (S. 438)
- Ajowan-Parathas (S. 32)
- All-American Chili con Carne (S. 180)
- Einfache Grillmarinade (S. 443)
- Berbere (S. 433)
- Schwarzes Mango-Chutney (S. 322)
- Reis mit schwarzem Pfeffer und Mandeln (S. 314)
- Bloody Mary-Suppe mit Jumbo-Krabbenfleisch (S. 328)
- Kräftige Seemannssuppe mit Lorbeer (S. 216)
- Karibische Currypaste (S. 466)
- Chat Masala (S. 429)
- Meeresfrüchte-Gewürz à la Chesapeake Bay (S. 445)
- Chimichurri-Sauce (S. 274)
- Kakaomarinade (S. 439)
- Kichererbsen mit Pilzen und gerösteten Mandeln (S. 38)
- Grüne Kürbiskernsauce (S. 192)
- Gegrillte Lammfrikadellen mit Gurke-Minz-Sauce (S. 253)
- Scharfes Currypulver (S. 462)
- Jamaikanische Jerk-Marinade (S. 437)
- Madras-Currypaste (S. 463)
- Madras-Currypulver (S. 462)
- Zwiebel- und Tomaten-Chutney (S. 86)
- Einlegegewürz (S. 444)
- Granatapfel-Guacamole (S. 118)
- Kartoffel-Blumenkohl-Curry (S. 209)
- Garnelen mit Mandel-Peperoni-Sauce (S. 230)
- Ras-El-Hanout (S. 432)
- Sambaar Masala (S. 428)
- Thunfisch mit Sesamsamen, eingelegtem Ingwer und Vanilla Slaw (Salat mit Vanillegeschmack) (S. 344)
- Sol Kadhi (S. 237)
- Würzige Gemüse-Nuggets (S. 49)
- Pikante Rösti (S. 236)
- Tabil (S. 433)
- Tamarinden-Sauce (S. 368)
- Thailändische Kokosnuss-Hühnchensuppe (S. 99)
- Rote Thai-Currypaste (S. 464)
- Vindaloo-Currypaste (S. 463)

Chili-Adobo mit Schweinefleisch vom Grill

Dies ist eines der zahlreichen Adobos der mexikanischen Küche, eine vielseitige Würzsauce auf Essigbasis, die Grillfleisch den Extra-Kick gibt. Dieses Adobo ist scharf, aber nicht feurig scharf, und passt perfekt zu jeder Art von Schweinefleisch. Es wird traditionell mit Guacamole, Salsa und Tortilla-Chips serviert.

10 g	Chilipulver
120 ml	klarer Essig
4	Knoblauchzehen
1	Teelöffel getrockneter Oregano, am besten mexikanischer Oregano
1	Teelöffel Salz
1	Teelöffel frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½	Teelöffel gemahlene Gewürznelken
½	Teelöffel gemahlener Zimt
4	dicke Schweinekoteletts (Lende)
½	Bund gehacktes Korianderkraut

1. Mischen Sie das Chilipulver, den Essig, Knoblauch, Oregano, Salz, Pfeffer, Gewürznelken und Zimt in einem Mixer, bis eine geschmeidige, feuchte Paste entsteht.
2. Legen Sie die Schweinekoteletts in einer Schicht in eine Glas- oder Keramikschüssel. Verteilen Sie darauf die Marinade und stellen Sie die Schüssel mindestens acht Stunden in den Kühlschrank. Wenden Sie die Koteletts alle paar Stunden.
3. Nehmen Sie die Koteletts aus der Marinade und grillen oder braten Sie sie bei mittlerer Hitze (pro Seite 3 bis 4 Minuten). Bestreuen Sie die Koteletts vor dem Servieren mit Koriander.

Ergibt 4 Portionen.

Bharat B. Aggarwal

Heilende Gewürze

Wie 50 heimische und exotische Gewürze Gesundheit erhalten und Krankheiten heilen können

512 Seiten, geb.
erscheint 2023

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de