



PRESSEMITTEILUNG

der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Klein, rot und scharf

Chilis bringen Würze in jedes Gericht und sind aus unserer Küche nicht mehr wegzudenken. Besonders gut passen sie zur Grillsaison im Sommer.

Straelen, 8.5.2024

Typische deutsche Gerichte sind meist eher mild; das sieht in den internationalen Küchen häufig anders aus. Ob in Indien, Südamerika oder dem arabischen Raum: Hier arbeitet man gerne mit einer leichten – oder auch kräftigeren – Schärfe. Oft werden dafür Chilis verwendet, sie stehen geradezu sinnbildlich für diese Würze. Und das ist auch kein Wunder: Bestimmte Sorten zählen zu dem Schärfsten, was es auf diesem Planeten zu essen gibt. Die hierzulande beliebte Jalapeño ist dabei als eher mild anzusehen. Auf der Scoville-Skala, mit der man die Schärfe von Chilis misst, erreicht sie zwischen 2.500 und 5.000 Einheiten. Reiner Cayenne-Pfeffer aus gemahlenden Chilis kommt auf immerhin 30.000 Scoville und ist damit schon ziemlich scharf. Die schärfste Chili-Sorte „Carolina Reaper“ erreicht über zwei Millionen Scoville und ist damit schon nicht mehr ohne weiteres essbar. Ihr Verzehr kann – vor allem bei Ungeübten – zu starken Magenproblemen und sogar zum Kreislaufkollaps führen.

Verantwortlich dafür ist ein bestimmter Inhaltsstoff: Capsaicin reizt die Schmerzrezeptoren im Mund und Magen, die zum Beispiel auch vor zu heißem Essen warnen. Deshalb ist „scharf“ eigentlich keine Geschmacksrichtung wie süß oder salzig, sondern es brennt. Der Körper reagiert darauf mit einem Notprogramm: Im Mund bildet sich mehr Speichel, die Durchblutung erhöht sich; die Poren der Haut werden geöffnet, wir fangen an zu schwitzen. Dass scharfe Gerichte bei hohen Temperaturen beliebt sind, hat also gute Gründe: Die Schweißreaktion hilft, den Körper abzukühlen. Zudem verdirbt scharfes Essen nicht so schnell, denn Capsaicin wirkt auch antibakteriell. Darüber hinaus kann der Verzehr von Chilis weitere positive gesundheitliche Wirkungen haben: Capsaicin soll den Stoffwechsel ankurbeln und das Herz-Kreislaufsystem stärken. Außerdem wird gegen den





Schmerz das Glückshormon Endorphin freigesetzt, was für gute Stimmung sorgen kann.

Auch in deutschen Küchen werden scharfe Akzente durch frische Chilis oder Chilisaucen immer beliebter. Man probiert gerne typische Gerichte wie Chili con Carne, Currys, asiatisches Streetfood oder mexikanische Salsa. Überraschende Kombinationen ergeben sich zum Beispiel mit Melonen, Schokolade und Marmelade. Chili gibt vielen Gerichten eine zusätzliche geschmackliche Dimension – und passt gut zu vielen sommerlichen Grill-Gerichten.

Zur passenden Zubereitung gibt es ein paar Tipps von den Experten der Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“: Wer es von Anfang an nicht ganz so scharf haben möchte, sollte die weißen Häute und die Kerne im Inneren der Chili vor dem Kochen entfernen, denn hier findet sich das meiste Capsaicin. Je kleiner man die Stücke schneidet, desto mehr Schärfe wird an das Essen abgegeben. Meist ist es ratsam, beim Schneiden Handschuhe zu verwenden, denn Capsaicin haftet lange an den Händen. Berührt man danach zum Beispiel die Augen, kann es sehr unangenehm werden. Ist das Gericht zu scharf geworden, lässt es sich mit fetthaltigen Zutaten, zum Beispiel mit Sahne oder Kokosmilch, oder mit etwas Süßem abmildern. Fett lindert auch das Brennen im Mund. Es hilft allerdings nicht, dagegen Wasser zu trinken, denn das würde das Capsaicin nur weiter verteilen. Übrigens: Weder die Größe noch die Form oder Farbe einer Chili sagt etwas über ihre Schärfe aus. Wenn man keine Informationen zur Sorte und ihrem Capsaicin-Gehalt hat oder im Geschäft fragen kann, hilft nur, vorsichtig zu probieren.

Ob neue Geschmacksrichtungen oder traditionelle Saisongerichte: jede Menge Rezepte und Informationen rund um Obst und Gemüse gibt es auf der Webseite der Initiative „1000 gute Gründe“ unter www.1000gutegrunde.de.

*Headline: 21 Zeichen, Subline: 140 Zeichen,
Fließtext: 53 Zeilen à ca. 70 Zeichen = 3.659 Zeichen*

Download der Word-Datei:

https://www.dropbox.com/scl/fi/0k7x8y1gqndsohtbxu8l4/PM24_TGG_Chili.doc?rlkey=0i8xiw1i9jy9nem2vza9bzo8v&dl=1





Bild 1: Chilis gibt es in vielen Formen – und mit unterschiedlichem Schärfegrad.



Bild 2: Ein Klassiker: Nachos mit Chilisauce.



Bild 3: Banh trang nuong ist leichtes vietnamesisches Fingerfood vorweg.



Bild 4: Feurig und süß verbindet die Melonensalsa beim Grillen.

Bild 1–3: © Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Bild 4: © Marmelade Kisses/ Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe

Download Bild 1-4 (Zip):

https://www.dropbox.com/scl/fi/3jqnutgvjq97pffdtavj/PM24_TGG_Chili_B.zip?rlkey=5he1tur8dayo0mlmwcrge8336&dl=1





Banh trang nuong (vietnamesisches Streetfood)

Zutaten für 4 Personen (als Vorspeise):

- 4 Blätter Reispapier
- 4 Eier
- 2 Frühlingszwiebeln, in feine Ringe geschnitten
- 100 g Shiitakepilze, fein geschnitten und einige Minuten kurz in Öl mit einer Prise Salz angebraten
- 100 g gekochte Garnelen
- Chili Mayo
- Sweet Chili Sauce
- Salz

Zubereitung:

Die Frühlingszwiebeln sowie die Shiitakepilze waschen und ganz fein schneiden. Die Pilze für einige Minuten in einer Pfanne mit etwas Öl und einer Prise Salz anbraten. In der Zwischenzeit die Garnelen ebenfalls in kleine Stücke schneiden.

Eine beschichtete Pfanne erhitzen. In einer kleinen Schale ein Ei mit ein wenig Salz verrühren. Das Reispapierblatt in die heiße Pfanne legen und sofort das verrührte Ei mit einem Esslöffel darauf verteilen.

Die Frühlingszwiebeln, Shiitakepilze und die Garnelen auf dem Ei verteilen und so lange garen, bis das Ei gestockt ist. Die Chili Mayo und die Sweet Chili Sauce darüber verteilen, Reispapier in der Mitte zusammenklappen und braten, bis die vietnamesische Pizza von beiden Seiten schön knusprig ist.

Am besten auf die Hand in ein Stück Backpapier gewickelt servieren.





Melonensalsa

Zutaten für 4 Portionen:

- 8 Tortillawraps
- 1,5 kg Wassermelone
- 1 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 Chilischote
- 2 Limetten
- 5 EL Honig
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 300 g Steak, Roast Beef oder Hühnchen
- Optional als vegetarische Variante: Feta oder Halloumi

Zubereitung:

Melone, Paprika, Zwiebel und die Chilischote schälen bzw. fein würfeln und miteinander vermischen. Das Fleisch grillen oder braten, mit Honig und Limettensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Alle Zutaten in die Wraps geben und rollen.

Bei der vegetarischen Version kann man statt Fleisch Halloumi grillen oder Feta zerbröseln und zur Salsa geben. Diese direkt mit Limettensaft, Honig Salz und Pfeffer abschmecken.





Über „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“

Es gibt 1000 gute Gründe, sich mit Obst und Gemüse gesund und lecker zu ernähren. Deshalb hat die Erzeugergenossenschaft Landgard, Deutschlands führende Vermarktungsorganisation für Obst und Gemüse, die Initiative „Obst & Gemüse – 1000 gute Gründe“ ins Leben gerufen. Ziel ist es, Interesse und Freude an Obst und Gemüse zu wecken und zu unterstützen. Die Initiative verfolgt damit keine vorrangig kommerziellen Ziele.

www.1000gutegrunde.de / www.landgard.de

Als Koch-Experten und Genuss-Fans liefern wir Ihnen gerne weitere Informationen, Ideen und Bilder rund um Obst und Gemüse. Sie haben ein Thema und wollen mehr wissen? Sprechen Sie uns einfach an!

Hinweis zu den Pressebildern:

Bitte beachten Sie, dass die zur Verfügung gestellten Bilder ausschließlich in direktem Zusammenhang mit der Pressemeldung genutzt und veröffentlicht werden dürfen (d.h. beispielsweise nicht als Aufmacherbild ohne direkten inhaltlichen Bezug). Bitte geben Sie dabei immer die Bildcredits an.

