

# Chili

## November



**Chili** (Capsicum) Chilis gehören zur Familie der Paprika und Peperoni. Sie sind die kleinsten Vertreter dieser Familie – und die schärfsten. Die Schärfe variiert je nach Standort. Hitze und Trockenheit begünstigen den Schärfegrad. Die Schärfe von Chilischoten wird mit der Scoville Skala gemessen. Die Scoville Einheiten zeigen den Capsaicin Gehalt der Früchte und geben so Aufschluss über deren Schärfegrad.



**Geschmack und Verwendung in der Küche:** Chilis sind ein charakteristisches Gewürz in den Küchen Lateinamerikas, der Karibik und Südostasiens. Chilis sorgen für eine sehr pikante, exotische Note bei Fleisch-, Geflügel-, Eier- und Fischgerichten, Zubereitungen mit Gemüse oder Hülsenfrüchten und Saucen wie Salsa, Guacamole und Chutneys. Neben der Verwendung in der Küche als einzelnes Gewürz sind Chilis auch wichtige Bestandteile von Würzmischungen, z. B. von Tabasco-Sauce, Sambal Oelek, Harissa, Currypasten und -pulvern.



**Wirkungsweise:** Chilis haben, meist in südlichen Ländern, einen wichtigen medizinischen Aspekt, denn durch die Schärfe werden Krankheitserreger abgetötet, die Verdauung gestärkt und der Stoffwechsel angeregt. Außerdem wird die Schweißbildung gefördert und der Stoffwechsel angetrieben. Man sagt ihm auch eine erotizierende Wirkung nach...

Chili auf der Haut fördert die Durchblutung, wirkt hautreizend. Verspannungen können gelockert werden, auch Muskelkater bessert sich, rheumatische oder neuralgische Schmerzen werden gebessert.

