

# Chilis

Auf meinem Blog darf ein Artikel zu Chilis natürlich nicht fehlen. Schon um dem Namen „Zimt & Chili“ gerecht zu werden und natürlich, weil ich Chilis liebe und ihre Vielfalt enorm ist. Alleine in Mexiko gibt es so viele Chilisorten, dass man schnell den Überblick verlieren kann.

Die kleinen scharfen Chilis sind meistens rot, orange, gelb oder grün. Es gibt aber auch braune, schwarze, lilafarbene und weiße Chilischoten. Sie gehören zu der Familie der Paprikapflanzen (*Capsicum annuum*). Chilis, die botanisch zu den Beerenfrüchten gehören, sind nicht nur scharf, sondern auch gesund und kommen ursprünglich aus Mittel- und Südamerika.

Chilis enthalten auf ihr Gewicht bezogen rund dreimal so viel Vitamin C wie Zitrusfrüchte. Sie unterstützen somit das Immunsystem und können deshalb den Körper gegen Infektionen schützen.

Besonders rote Chilischoten sind reich an Beta-Karotin. Der Körper wandelt das Beta-Karotin in Vitamin A um. Vitamin A wiederum schützt die Schleimhäute und regt die Zellaktivität an.

Chilis werden in der Medizin auch bei Rheumaerkrankungen und Hexenschuss eingesetzt. Das liegt am enthaltenen Capsaicin, dem Bestandteil der Pflanze, der die Chili scharf macht. So gehört Chili zu den Wirkstoffen im ABC-Pflaster, da das Capsaicin für eine lang anhaltene Wärme sorgt.

Chilischoten enthalten das für den Eiweißstoffwechsel wichtige Vitamin B6, die Vitamine B1, B2 und B12 sowie das Vitamin P, das die Blutgefäße stabilisiert und sonst in keiner anderen Gemüseart enthalten ist.

Chilis haben eine antibakterielle und konservierende Wirkung. Dies ist einer der Gründe, warum die Chili in heißen Ländern so oft in Speisen verarbeitet wird, denn dadurch verderben die Lebensmittel nicht mehr so schnell.

Die Schärfe der Chili regt zudem den Speichelfluss sowie die Bildung von Verdauungssäften an. Das Capsaicin wird in der Leber so umgewandelt, dass es freien Radikalen entgegenwirkt. Schwer verdauliche Speisen, wie zum Beispiel fettige Fleischgerichte, Pizza mit viel Käse oder andere deftige Gerichte, werden, wenn sie mit Chili gewürzt sind, besser verdaut.

## Scoville-Einheiten:

Um die Schärfe von Chili einschätzen zu können und ein Essen nicht zu überwürzen bzw. zu scharf zuzubereiten, gibt es zur Orientierung die Scoville-Scala. Hier wird der Schärfegrad von verschiedenen Paprikafrüchten bestimmt.

Auf der Scoville-Skala, die 1912 von dem Pharmakologen Wilbur L. Scoville entwickelt wurde, beruht der Scoville-Test. Der Wert ist abhängig vom Anteil des in der getrockneten Frucht enthaltenen Capsaicins, eines Alkaloids, welches die Schmerzrezeptoren der Schleimhäute reizt und so die Schärfeempfindung auslöst.

Hier ist ein kleiner Überblick über die Scoville-Einheiten:

- > 200 000 Scoville Einheiten: Schärfegrad 10+ (unmenschlich)
- 100 000 - 200 000 Scoville Einheiten: Schärfegrad 9-10 (extrem scharf)
- 15 000 - 100 000 Scoville Einheiten: Schärfegrad 6-8 (sehr scharf)
- 1500 - 15 000 Scoville Einheiten: Schärfegrad 3-5 (scharf)
- 100 - 1500 Scoville Einheiten: Schärfegrad 0-2 (mild)

## Achtung!

Beim Verarbeiten von extrem scharfen Chilis Dämpfe und Staub nicht einatmen. Augen schützen. Beim Verarbeiten immer Handschuhe tragen. Besonders beim Abwaschen von Brett und Messer unter heißem Wasser werden Dämpfe freigesetzt. Diese Chilis nur sehr, sehr sparsam verwenden.

## Hier kommt eine kleine Chilikunde:

### frische Chilis

#### **Ají Cacho de Cabra**

Eine chilenische Chilisorte, die wegen ihres leicht gebogenen und spitz zulaufenden Wachstums ihren Namen hat (cacho de cabra = Ziegenhorn). Die Früchte haben dünne Wände und reifen von grün zu rot. Das indigene Mapuchevolk Chiles hat diese Sorte kultiviert. Cacho de Cabra eignet sich gut zum Trocknen (siehe auch Merkén)

Schärfegrad: 7 (15 000 - 100 000 Scoville Einheiten)  
die von 1000 - 5000 (Schärfegrad 3 - 5) Scoville Einheiten ausgehen.

Anmerkung: Es gibt auch Verweise im Internet,

## **Chile Poblano**

Die Chile Poblano ist recht groß, ähnlich einer spitz zulaufenden grünen Paprikaschote. Sie kann mitunter eine leichte Schärfe haben. Die Chile Poblano wird in Mexiko gerne gefüllt, oder als „Chile en Nogada“ gegessen (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 1-3 (1000-1500 Scoville Einheiten)

## **Chile Jalapeño**

Die Jalapeño ist grün, mittelscharf und kegelförmig. Sie wird 7 bis 8 cm lang und bis zu 2 cm dick. Die unreifen Früchte sind meistens grün, es gibt jedoch auch Zuchtformen, die dunkel-lila bis schwarze oder auch weiße Früchte tragen. Wenn sie reif sind, sind die Jalapeños rot. Sie werden zu Nachos gegessen und in Salsas verarbeitet. Man kann sie auch füllen. In der Südstaatenküche der USA sind Jalapeño-Poppers (mit Käse gefüllte und fritierte Jalapeños) sehr beliebt. (Herkunft: Xalapa - Mexiko)

Schärfegrad: 5 (2500-5000 Scoville Einheiten)

## **Chile Güero**

Die Chile Güero ist eher mild, blass-gelb oder blass-grün. Sie ist ca. 7-8 cm lang. Die Schoten sind abgerundet und dickfleischig und werden meist grün geerntet. Sie sind aber auch in rot erhältlich. Die Chile Güero wird für Chili con Carne, mexikanische und Tex-Mex - Gerichte verwendet. (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 4 (2000-4500 Scoville Einheiten)

## **Chile Habanero**

Die Chile Habanero ist klein, laternenförmig und sehr scharf. Sie hat ein fruchtiges Aroma. Sie ist ein wichtiger Bestandteil vieler Hot Sauces und Salsas. Habaneros sind orange oder rot. Es gibt eine karibische Variante mit dem Namen Scotch Bonnets. Die Schoten verwendet man frisch, eingelegt oder getrocknet. (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 10 (bis zu 350 000 Scoville Einheiten)

## **Chile Serrano**

Die Chile Serrano ist 7 bis 8 cm lang, dickfleischig, dunkelgrün oder dunkelrot. Sie ist mittelscharf und hat einen Hauch von Süße. Ihr Aroma passt zu Salsas und frischen Salaten. (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 6 (10 000-23 000 Scoville Einheiten)

## **Chile Piquín (gibt es auch getrocknet)**

Die Chile Piquín hat 4-8 cm lange Schoten mit ca. 1,5 cm Durchmesser. Sie ist grün oder rot und sehr scharf. Die Chile Piquín wird oft für Salsas, die auf Tomaten basieren, verwendet. (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 9 (140 000 Scoville Einheiten)

## **Thai-Chili**

Die Thai-Chili ist sehr scharf und hat 3-4 cm lange schlanke Schoten mit 5-10 cm Durchmesser. Es gibt sie in grün oder rot. Thai-Chilis können gut als Ersatz für andere scharfe, rote Chilisorten verwendet werden (Herkunft: Thailand)

Schärfegrad: 8 (50 000-100 000 Scoville Einheiten)

## **Chili Anaheim, Chili New Mexican**

Diese milde, grüne Chili hat fleischige, spitze Früchte, die 15-20 cm lang sind. Sie haben, ähnlich wie Paprika, große Hohlräume und werden oft zum Füllen verwendet. In getrockneter Form sind sie rot und werden meist zu Pulver zermahlen. (Herkunft: USA)

Schärfegrad: 0-1 (100-500 Scoville Einheiten)

## **Cherry-Pepper, Kirschaprika**

Die Kirschaprika besteht aus runden, roten, fleischigen Schoten. Sie sehen so ähnlich aus wie Cherry-Tomaten. Die Cherry-Pepper hat einen Durchmesser von 5-6 cm. Sie wird oft für Salate, zum Einlegen in Essig und als Häppchen mit Käse gefüllt verwendet. Nicht alle Cherry-Peppers sind mild, die Variante Cherry Bomb z.B. ist sehr scharf. (Herkunft: Ungarn)

Schärfegrad: 0-1 (100-500 Scoville Einheiten)

## getrocknete Chilis:

### **Chile Ancho**

Die Chile Ancho ist eine getrocknete Chile Poblano. Sie ist 12 cm lang, dunkelrot und hat eine runzelige Haut. Ihr Aroma ist pflaumen- und tabakähnlich. Die Chile Ancho wird hauptsächlich für Salsas verwendet (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 1-3 (1000-1500 Scoville Einheiten)

### **Chile Chipotle**

Die Chile Chipotle ist eine über Mesquite-Holz geräucherte reife Jalapeño. Sie ist mittelscharf und rauchig im Geschmack. Chipotle ist im Ganzen, gemahlen oder in Adobo-Saucen eingelegt in der Dose erhältlich (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 5 (bis 10 000 Scoville Einheiten)

### **Chile Guajillo**

Die Chile Guajillo ist nicht so scharf und hat eine lange, glatte Haut. Sie hat ein Aroma von grünem Tee und Beeren. Verwendet wird die Chile Guajillo zum Würzen von Saucen und Fleischgerichten. (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 3-4 (2500-5000 Scoville Einheiten)

### **Merkén (Merquén)**

Merkén ist eine traditionelle Gewürzmischung der Mapuche (ein indigenes Volk Chiles). Das Gewürz besteht aus sonnengetrockneten und später über Holz geräucherten Ají Cacho de Cabra, die anschließend gemahlen werden. Das Räuchern verleiht der Chili ein rauchiges Aroma. „Merkén natural“ wird mit etwas Salz vermengt und „Merkén especial“ werden noch gemahlene Koriandersamen beigemengt - das Mengenverhältnis besteht aus 70 % Cacho de Cabra, 20 % Salz und 10 % Koriandersamen.

Schärfegrad: 9-10+ (100 000-350 000 Scoville Einheiten) **Anmerkung:** Quelle des Schärfegrades: Wikipedia

### **Chile Pasilla**

Die Chile Pasilla hat eine runzelige Haut und ist würzig im Geschmack. Sie gehört zu den eher milden Chilisorten. In frischer Form ist sie von dunkelbrauner Farbe. Die Chile Pasilla wird für Moles (mexikanische Saucen) verwendet. (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 2-3 (1000-2000 Scoville Einheiten)

### **Chile Mulato**

Die Chile Mulato ist eine getrocknete Chile Poblano und bräunlich-schwarz (hat also eine andere Farbe als die Chile Ancho, die auch eine getrocknete Chile Poblano ist). Sie ist relativ mild und rauchig aromatisch. Sie wird in Moles (mexikanischen Saucen) verwendet. (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 1-3 (1000-1500 Scoville Einheiten)

### **Cayenne**

Cayenne ist rot, schlank und zwischen 5 und 20 cm lang. Sie hat eine beißende Schärfe und ist im Geschmack leicht rauchig und etwas bitter (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 7 (30 000-50 000 Scoville Einheiten)

### **Chile de Arbol**

Die Chile de Arbol ist der Cayenne ähnlich. Der Geschmack ist ein wenig rauchig. Sie wird oft zum Würzen verwendet und ist als Flocken bzw. Pulver erhältlich. (Herkunft: Mexiko)

Schärfegrad: 6- 7 (15 000-65 000 Scoville Einheiten)

### **Piment d'Espelette**

Piment d'Espelette ist mittelscharf und sehr geschmackvoll. Es ist meist als Pulver erhältlich und wird für Fischgerichte, Grillfleisch und zum Verfeinern von Soßen verwendet, sowie für traditionelle Gerichte wie Piperade und Axoa d'Espelette. (Herkunft: Frankreich, aus der Region um den kleinen Ort Espelette im Baskenland).

Schärfegrad: 4 (1500-2500 Scoville Einheiten)

### **Pimentón de la Vera**

Pimentón de la Vera wird ausschließlich in der westspanischen Provinz Extremadura angebaut. Diese Sorte wird zu einem sehr aromatischen Paprikapulver verarbeitet. Es gibt das Pulver in dulce (süß) und picante (scharf). Ähnlich wie Chipotle werden rote, reife Schoten über Eichenholz geräuchert und auf traditionelle Weise zwischen Mühlsteinen fein gemahlen. In Spanien

wird das Pulver zum Würzen von Wurst- und Fleischwaren verwendet z.B. von Chorizo. (Herkunft: Spanien).

Schärfegrad: 1- 4 (100-2500 Scoville Einheiten)

### **Chile Birdeye**

Die Birdeye ist klein, orangerot und hat ein sehr scharfes, den Thai-Chilis sehr ähnliche Aroma. Sie eignen sich für scharfe asiatische Gerichte. (Herkunft: Afrika).

Schärfegrad: 8 (50 000- 100 000 Scoville Einheiten)

### **Chile Malagueta**

Die Malagueta ist weitgehend identisch mit der Birdeye. Sie ist 2-4 cm lang bei ca. 5 mm Durchmesser. Die Malaguetas werden frisch und getrocknet verwendet. Sie zählen zu den schärfsten südamerikanischen Sorten. (Herkunft: Brasilien).

Schärfegrad: 8 (50 000- 100 000 Scoville Einheiten)

### **Chile Bhut Jolokia (Naga Jolokia, Bih Jolokia, Ghost Chili):**

Diese Chili ist sehr scharf. Von 2006 bis 2012 galt sie als die schärfste Chili der Welt. Sie ist orange bis rot und 5 bis 8,5 cm lang Die Chile Bhut Jolokia hat ein süßlich-fruchtiges Aroma. Getrocknete Früchte kann man über Nacht in Wasser aufquellen lassen und dann klein hacken oder in der Pfanne trocken, leicht anrösten und im Mörser oder einer Mühle, die ausschließlich für Chilis verwendet wird, mahlen. (Herkunft: Indien)

Schärfegrad: 10+++!!!!!!! (1 000 000 Scoville Einheiten)

### **Trinidad Moruga Scorpion:**

Die Trinidad Moruga Scorpion war von Februar 2012 bis November 2013 die schärfste Chilischote der Welt. Sie ist rot und wird ca. so groß wie ein Golfball. Die Frucht ist lampionartig mit einem spitzen Stachel. Ihr Aroma ist fruchtig-süß. Frisch wird sie in Saucen und Pasten zum Würzen verwendet. Getrocknet und gemahlen kann man die Trinidad Moruga Scorpion mit Salz oder Öl vermischen und zum aromatisieren von z.B. Fisch verwenden. (Herkunft: Trinidad und Tobago)

Schärfegrad: 10++++!!!!!!! (1 200 000 bis 2 000 000 Scoville Einheiten)

### **Carolina Reaper:**

Seit November 2013 gilt die Carolina Reaper als die schärfste Chili der Welt (Stand März 2018). Sie hat eine runzelige Haut und ist wie die Trinidad Moruga Scorpion lampionartig mit einem spitzen Stachel. Sie wird bis zu 90 cm groß. Ihr Aroma ist fruchtig-süß mit Kirsch-Schokoladennoten und einem Hauch Zitrus. Die Carolina Reaper wird zu Pasten verarbeitet und eignet sich um Chili-Saucen herzustellen. In der Küche wird sie zum Würzen verwendet. (Herkunft: South Carolina - USA)

Schärfegrad: 10++++!!!!!!! (2 200 000 Scoville Einheiten)

So, das war es erst einmal mit den kleinen scharfen Früchtchen.

Ich hoffe, dir hat meine kleine Chilikunde gefallen. Schreib mir doch, ob oder wofür du Chilis verwendest oder hinterlasse mir weiter unten oder unter **Kontakte** einen Kommentar. Hier kannst du auch Fragen und Anregungen loswerden.