

# chilis - was alles in ihnen steckt

- Vitamin C und Scharfmacher -

Paprika ist das Gemüse mit dem höchsten Gehalt an Vitamin C.

Die scharfen Inhaltsstoffe (Alkaloide) sollen bestimmte Freßfeinde in der Natur abschrecken. Für den Menschen besitzen sie kulinarische und medizinische Bedeutung.

## Der Nobelpreis

Der ungarische Wissenschaftler Albert Szent-Györgyi erhielt 1937 den Nobelpreis für die Entdeckung und Analyse von Ascorbinsäure. Diese hatte er im Jahre 1933 aus grünem Paprika isoliert. Zuvor hatte er die gleiche Substanz aus Orangen und Zitronen gewonnen, konnte innerhalb eines Jahres aber nur wenige Gramm extrahieren - zu wenig für die Analyse der unbekannt Substanz.

Eines Abends nahm er ein Stück Paprika vom Nachtmahl mit ins Labor: "Um Mitternacht wußte ich, dass ich einen Schatz gefunden hatte" - Paprika enthielt 2 mg Ascorbinsäure pro Gramm Frucht. Nach wenigen Wochen verfügte er über mehrere Kilogramm der neuen kristallinen Substanz - damit war die Analyse der Ascorbinsäure (Vitamin C) möglich.

Paprika ist das Gemüse mit dem höchsten Gehalt an Vitamin C. 100 g Paprika enthalten doppelt so viel Vitamin C wie 100g Zitrone! Der Vitamingehalt ist neben der Herkunft und dem Reifegrad von der Sorte abhängig. Die höchsten Werte mit bis zu 400 mg Vitamin C je 100 g hat der Paradeis-Paprika.

## Vitamin C

- hat eine positive Wirkung:
- + beim Knochenaufbau
- + bei der Stabilisierung der Blutgefäße
- + bei der Entgiftung von Schwermetallen und Nitraten
- + als Antioxidans

Antioxidantien unterstützen den Körper bei der Abwehr von freien Radikalen, die z.B. durch UV-Licht, Rauchen und Abgase entstehen. Zugleich regen sie die Immunabwehr an. Dies erhöht die Widerstandsfähigkeit gegen Krebs und fördert die Abwehr von Infektionen durch Bakterien und Viren.

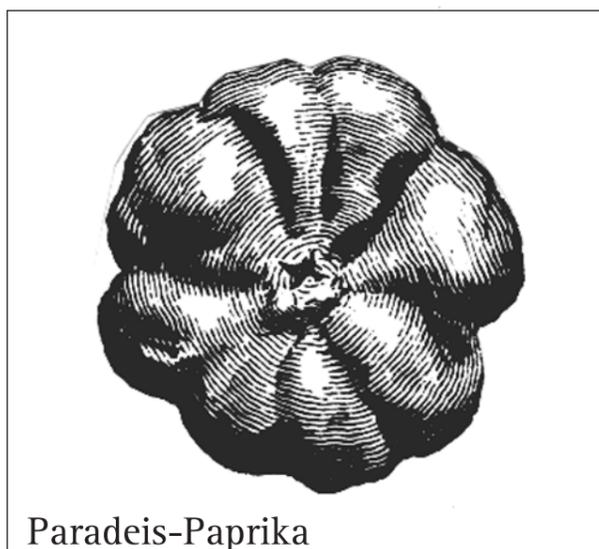
## Die Scharfmacher

Milde Paprikas und scharfe Chilis unterscheiden sich vor allem durch den Gehalt an scharfmachenden *Capsaicinoiden*, besonders an medizinisch wirksamen *Capsaicin*. Die Menge und Verteilung dieser Alkaloide in der Frucht bestimmen das Aroma der Arten und Sorten.

Die roten Früchte wilder Chilis werden von Vögeln gefressen, die die Samen NICHT verdauen (daher die Scharfstoffe nicht aufnehmen) und so die Arten verbreiten. Auf Säugetiere, die die Samen verdauen und die damit nicht zur Verbreitung beitragen, haben *Capsainoide* eine abschreckende Wirkung.

Der Mensch hingegen lernte die Schärfe der Paprika zu schätzen. In vielen heißen Gebieten werden scharf gewürzte Gerichte bevorzugt genutzt. Noch während des Essens beginnt man stark zu schwitzen. Ursache ist die Wirkung des *Capsaicins* auf die Thermoregulation und die hitzeempfindlichen Nerven. Diese Hitzeschutzreaktion hat einen kühlenden Effekt und erleichtert die Nahrungsaufnahme im heißen Klima. Auf der Haut stimuliert *Capsaicin* Wärmerezeptoren und wirkt gefäßerweiternd, ohne entzündungserregend zu sein. Schmerzrezeptoren reagieren auf *Capsaicin* mit der Ausschüttung von Schmerzbotenstoffen. Vom Schmerzempfinden wird man dadurch eine Weile befreit (Anwendung in Wärmepflastern und Salben gegen Rheuma, Neuralgien und Hexenschuß).

QUELLEN: BUCHTER-WEISBRODT, 1998: Fit und Vital durch Paprika, Peperoni & Chili. Trias - Verlag. LEMBECK, 1987: Columbus, Capsicum & Capsaicin. Acta Physiologica Hungarica, Vol. 69 (3-4), pp. 265 - 273. TEUBNER et al., 1993: Paprika, Füßen, Deutschland: Edition Teubner. SCHMIDT, STOWASSER, 2000: <http://www.plantacultura.org>. BILDQUELLEN: ARCHE NOAH, Archiv.



Paradeis-Paprika

### Schärfewirkungen von Chilis und Paprika

<b>äußerlich:</b>	<b>innerlich:</b>
+ schmerzlindernd	+ appetitanregend
+ durchblutend	+ verdauungsfördernd
	+ schweißtreibend
	+ blähungstreibend
	+ entwässernd

Capsaicin (Strukturformel)

CC(C)C=CCCCC(=O)NCC1=CC=C(C=C1)OC

8-Methyl-N-vanillyl-6-noneamide