

scharf! - in der küche

- mild sind die Speisen Mitteleuropas, aber Schärfe macht süchtig -

Schärfe läßt sich auf viele Weisen ins Essen bringen: stückweise mit frischen oder getrockneten Chili-Schoten oder gemahlen als Pulver. Mit diversen Auszügen kann man auch tröpfchenweise das Essen würzen.



Handelsware
DELIKATESS
hochwertige ungarische Qualität, sehr mild, stark färbend (ohne Samen und Scheidewände).



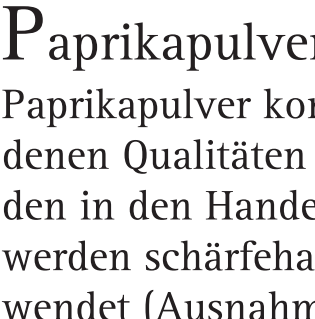
Selbst gemahlen
Getrocknete Chilis können leicht mit Mörser oder Mixer zu Pulver vermahlen werden.



LONG GREEN CHILI
unreif, sehr scharf (ohne Samen & Scheidewand).



LONG RED CHILI
reif, sehr scharf (ohne Samen & Scheidewand).



CHILI "NEU MEXIKO"
getrocknet, mittel scharf, (ohne Samen gemahlen).

Paprikapulver

Paprikapulver kommt in verschiedenen Qualitäten und Schärfegraden in den Handel. Als Rohprodukt werden schärfehaltige Schoten verwendet (Ausnahme: vom schärfefreien Delikatess-Paprika stammt die Sorte "Extra"). Die Scharfstoffe sitzen in den Scheidewänden und Samen. Entfernt man diese, ist der Geschmack viel milder. Je nach gewünschter Schärfe werden vor dem Vermahlen die Samen und Scheidewände entfernt - je mehr entfernt wird, desto milder das Pulver und desto intensiver rot seine Farbe.

Frisch gemahlen

Frisch im Mörser zerstoßene oder in der Mühle gemahlene Chilis haben ein stärker ausgeprägtes Aroma als fertiges Paprikapulver, da die Aromastoffe besser erhalten bleiben. Vor dem Mahlen Stiele und Kelche und je nach Schärfbedarf Scheidewände und Samen entfernen. Das Chili-Aroma läßt sich durch Rösten der trockenen Schoten in der Pfanne ohne Fett noch steigern - nur kurz rösten, sonst werden die Schoten bitter. Paprikapulver ebenfalls nicht mit anbraten, sondern später zum Gericht dazugeben, sonst karamelisiert der im Paprika enthaltene Zucker und ein bitterer Geschmack entsteht. Gekauftes Paprikapulver ist oft pestizid- und schwermetallbelastet - ein weiterer Grund, Paprikapulver selbst herzustellen!

Chiliwein

5 kleine rote Chilis in ein verschließbares Gefäß geben, mit ¼ l weißen Rum übergießen, bei Zimmertemperatur 10 Tage ziehen lassen. Zum Würzen von Suppen oder Gemüse.

Paprikaöl

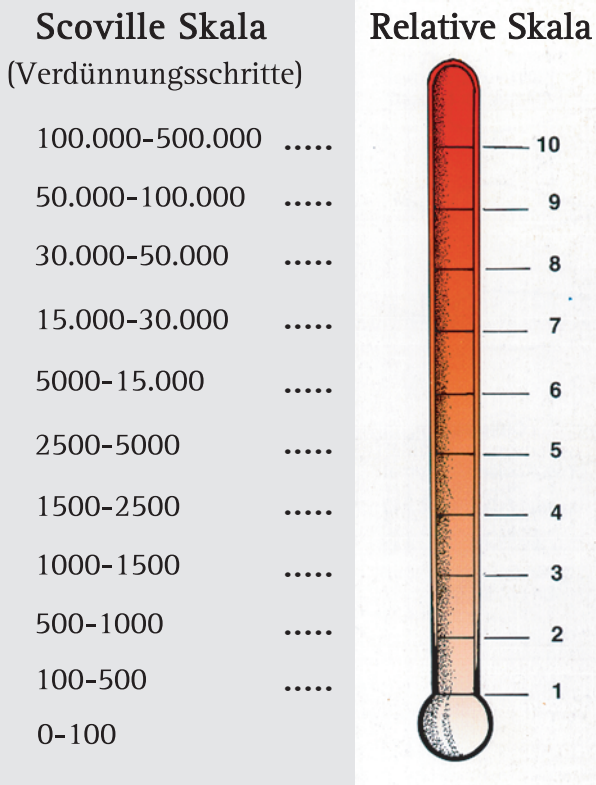
Ein Tropfen spanisches "Oleoresin" reicht! -hochkonzentriertes Extrakt aller fettlöslichen Inhaltsstoffe und Alkaloide reifer, getrockneter Paprikas.

Was hilft, wenn's zu sehr brennt?

Wasser ist zum "Löschen" der Chilischarfe nicht geeignet. *Capsaicinoide* sind fett- oder alkohollöslich - Milch (oder klassisches, indisches Mango-Lassi) trinken. In Südostasien wird oft Kokosnußmilch empfohlen! Echte "chileheads" verwenden allerdings gerne Wasser, um die Schärfe im ganzen Mund noch besser zu verteilen. Einfrieren oder Erhitzen zerstört übrigens die Schärfe nicht.

Schärfemessungen

Gemessen wird die Schärfe von Chili in sogenannten Scoville-Einheiten. Der ursprüngliche Test beruht darauf, in welchen Verdünnungen Testpersonen die Schärfe noch wahrnehmen könnten. Moderne Tests nutzen die Flüssigchromatographie, eine sehr genaue, aber auch aufwendige Labormethode.



Sorten dieser Schärfe

- 10 Habanero, Scotch Bonnet
- 9 Santaka, Rocoto
- 8 Tabasco, Cayenne, Pequin
- 7 De Arbol
- 6 Serrano
- 5 Jalapeño
- 4 Poblano
- 3 Ancho
- 2 Ungar. scharfer, Anaheim
- 1 Peperoncini, Pfefferoni
- 0 Gemüse-Paprika

Quellen: TEUBNER, C., et al. 1993, Paprika, Füssen, Deutschland: Teubner Edition. ARCHE NOAH, mündl. Informationen.
Bildquellen: TEUBNER, C., et al. 1993, Paprika, Gewürz und Gemüse. Füssen, Deutschland: Teubner Edition, S. 23, 37 u. 38.