



Scharf macht glücklich

© stock.adobe.com

*Warum scharfes Essen mehr ist als eine Momentaufnahme:
Zu Besuch bei Beat Heuberger, dem Chili-Papst der Schweiz. Esther Kern*

Schärfe tut weh, und gerade weil sie weh tut, kann man danach auch süchtig werden. In einem kleinen Laden im Kreis 4 in Zürich lasse ich mich in die Geheimnisse von scharfen Inhaltsstoffen wie Piperin und Capsaicin einführen. Inhaber Beat Heuberger ist der Schweizer Chili-Papst und wohl jeder, der sich mit ihm unterhält, sieht Schärfe danach in anderem Licht.

So erging es auch mir. Ja, ich mag scharf. Und ja, ich setze da und dort bewusst Akzente. Aber wäre ich ohne Beat Heuberger auf die Idee gekommen, dass man einem Bärlauchpesto die eindimensionale «Knoblauchfahne», die mir schnell einmal zu intensiv ist, nehmen kann, indem man etwas Chili dazugibt? «Schärfe lenkt ab, das

Gehirn ist dann erst mal beschäftigt und die Aromen wirken darum anders», erklärt Heuberger. Resultat: ein vielschichtigeres Genusserebnis.

ENDORPHIN DANK SCHMERZ

Doch zurück zum Schmerz. Heuberger macht einen Exkurs in die Urzeit, wo sich der verletzte Jäger nur nach Hause schleppen konnte, weil der menschliche Körper bei Verletzungen so viel Endorphin ausschüttet, dass man den Schmerz vergisst. Schärfe nehmen wir im Mund über die Wärme- und die Schmerzrezeptoren wahr, während die fünf Geschmäcker süß, salzig, sauer, bitter und umami über die Geschmacksknospen erlebt werden. «Der Körper macht keinen Unterschied, ob man einen offenen Bruch hat oder

Chili isst – er empfindet bei beidem Schmerz», so Heuberger. «Die Reaktion ist, dass er Endorphin ausschüttet.» Und, das wissen wohl die meisten, Endorphin macht glücklich.

Aber Schärfe ist nicht ein eindimensionales Erlebnis. Es geht nicht nur um Endorphine, sondern auch um Geschmack. Das erlebe ich bei einer kleinen Verkostung von Heuberger's hausgemachten Chilipasten in seinem Zürcher Feinkostgeschäft. Da ist etwa die «Crema de Aji Amarillo», die eine unglaubliche Fruchtigkeit in der Nase und auf dem Gaumen mit sich bringt. «Die Fruchtigkeit ist, was ich am Chili liebe – die Schärfe wirkt hier dienerisch als Vermittler», so der Experte. Die gelbe Aji Amarillo ist eine seiner Lieblinge. Sie wird von Pflanzen der Art *Capsicum*

baccatum geerntet, während beispielsweise der Cayenne-Pfeffer aus Chilis der Art *Capsicum annuum* gewonnen wird. «Die Fruchtigkeit ist bei den *baccatum* ausgeprägter» so Heuberger.

INGWER PASST ZU SCHARF

Aber natürlich kocht der Kenner auch mit anderen Scharfmachern, etwa mit Pfeffer (Piperin) oder Szechuanpfeffer (Amide). Oder auch mit Ingwer, der unter anderem dank Gingerol eine leichte Schärfe mit sich bringt. «Fast überall, wo scharf gekocht wird, hat Ingwer seinen Platz in der Küche, das passt einfach sehr gut», weiss Heuberger.

Meist kombiniert der Experte mehrere Schärfe-Ingredienzien: «Die einen wirken schneller, die anderen langsamer, so ergeben sich schöne Effekte.» Seine Paste namens «Halluzination», die verschiedene Scharfmacher harmonisch vereint, bringt eine vielschichtige Schärfe mit sich, eine, die sich langsam ausbreitet, erst auf der Zunge, dann im Gaumen und schliesslich im ganzen Körper. «Ich liebe dieses Gefühl, wenn mich die Schärfe so langsam einnimmt, wenn man dann am Tisch sitzt, wohligh-glücklich», erzählt der Chili-Papst.

Von Mutproben hält er indes nichts. «Vor allem Männer verlangen oft nach dem Schärfsten, was ich habe», erzählt er. «Ich hatte schon Kunden im Laden, die leichte Zusammenbrüche hatten, weil sie ihre Grenzen überschritten haben.» Was passiert denn, wenn man zu scharf isst? «Der Körper hält den Schmerz nicht mehr aus und kollabiert, es gibt einen Herzkreislauf-Zusammenbruch», erklärt Heuberger. Er empfiehlt deshalb, dass man bei der Schärfe immer leicht unter der persönlichen Schmerzgrenze

bleibt, damit man alles auch bewusst wahrnehmen kann.

Doch brauchen wir Schweizer denn überhaupt Chili und Co? Oder anders gefragt: Warum haben wir früher so wenig mit Schärfe-Ingredienzien gekocht? Heuberger erklärt das damit, dass in warmen Ländern Schärfe auch einen hygienischen Grund hatte, denn sie wirkt antibakteriell. In Indien gebe man Babys sogar Schärfe auf die Lippen, damit sie sich daran gewöhnen und schon sehr klein scharf essen könnten. Das kann man übrigens auch als Erwachsener üben, schon nach



© Beat Heuberger (2)

Beat Heuberger verkauft nicht nur Chilis und Chilipasten, sondern auch deren Setzlinge und weitere Produkte. Und er weiss: Scharfessen kann man lernen. Aber er rät auch dazu, unter der eigenen Schmerzgrenze zu bleiben.
beatheuberger.ch

wenigen Malen verträgt der Körper viel mehr. Dabei lohnt es sich, selber mit Schärfe-Ingredienzien zu experimentieren. Denn Schärfe treibt einem nicht nur den Schweiß aus den Poren, sondern, auch das hat mir der kleine Ausflug in Beat Heuberger's Laden gezeigt, Schärfe in der Küche ist definitiv auch eine gustatorische Bereicherung.

PREIS-
AKTION

Beutelsbacher Pink-Grapefruit & Mango-Maracuja Fruchtsaftgetränk 700 ml



Yarrah Katzenfutter Bio Paté Lachs mit Meeresalge & Bio Paté Rind 100 g



Anzeige

DAS SIND DIE SCHARFMACHER IN UNSERER KÜCHE:



PIPERIN

Die wohl alltäglichste Schärfe in unserer Küche. Sie findet sich in den Früchten, teils auch Blättern der meisten Pfeffer-Arten, auch der lange Pfeffer oder der Kubebenpfeffer enthalten Piperin. Die Schärfe ist eher dezent und fügt sich gut in sehr viele Speisen ein. Bei zu starker Erhitzung wird Pfeffer bitter, darum beispielsweise zum Fleisch erst nach dem Anbraten dazugeben.

AMIDE

Obschon er «Pfeffer» heisst, ist der Szechuan-Pfeffer botanisch gesehen eigentlich keiner. Er enthält nämlich kein Piperin, sondern verschiedene so genannte Amide, die ein Gefühl von Taubheit und Kribbeln auf der Zunge auslösen. Nebst dem Szechuan-Pfeffer enthält auch der damit verwandte Andaliman-Pfeffer Amide – er ist mit seinem zitronigen Aroma eine Entdeckung wert.

CAPSAICIN

Hier sprechen wir von der Königsklasse unter den Scharfmachern. Chili gibt es von mild bis unerträglich scharf. Eher mild ist beispielsweise das «Piment d'Espelette», Cayenne-Pfeffer ist etwas schärfer und Habanero dann schon sehr scharf.

Das Capsaicin ist hitzebeständig, sprich: Auch wenn man Chilis kocht, bleiben sie scharf.



SENFÖLGLYKOSIDE

Diesen Wirkstoff gibt es von sehr mild bis allerschärfst. Senfölglykoside finden sich in jedem Kohlgewächs, sie sind verantwortlich beispielsweise für die Schärfe eines Radieschens oder Rettichs. Wir kennen den Wirkstoff vor allem vom klassischen Senf. Wenn es äusserst scharf werden soll, kommen Senfölglykoside von Meerrettich oder Wasabi zum Einsatz. Senfölglykoside sind flüchtig, darum kann einem die Schärfe von Wasabi auch mal in die Nase ziehen. Die Schärfe der Senfölglykoside verflüchtigt sich durch Hitze.

GINGEROL

Auch der Ingwer ist roh scharf, gekocht milder. Sein wichtigster Schärfe-Stoff Gingerol ist eng verwandt mit Piperin und Capsaicin. Trocknet man Ingwer, potenziert sich die Schärfe.



Anzeige

PREIS-AKTION

Tenuta del Melo
Gavi DOCG 2016
750 ml



Aktion vom 1. – 30. Juni in vielen Fachgeschäften erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder