

Steckbrief Chili



Pflanzengattung: Nachtschattengewächse

Botanischer Name: Capsicum annum

Herkunft: ursprünglich Mittel- und Südamerika, heute weltweit

Erntezeit: August bis Oktober

Inhaltsstoffe: Capsaicin, Carotinoide, Vitamin C, ätherische Öle

Verwendung Küche: würzen von Soßen und anderen Speisen, Würzpasten, Currys

Verwendung Medizin: Muskelschmerzen, Muskelverspannungen, Gelenkschmerzen, Rheuma, Wärmetherapie, Migräne

Besonderheiten: Schärfegrad wird in Scoville gemessen, Cayennepfeffer ist ein Pulver aus fein gemahlenden Chillis

Anbau und Ernte: Chilipflanzen sind strauchartige, buschige Pflanzen, die etwa einen bis anderthalb Meter hoch werden. Die Zweige sind mit dunkelgrünen, elliptisch geformten Blättern dicht belaubt. Sie blühen von Juni bis September. Die Früchte sind im unreifen Zustand grün, im reifen Zustand orange bis dunkelrot.

Handelsformen: als frische Schote, getrocknet oder gemahlen als Cayennepfeffer, in Gewürzmischungen zB. Harissa, Sambal Oelek oder Tabasco

Geschmack und Verwendung: Chilipulver wird überwiegend in der kreolischen, mexikanischen, asiatischen und spanischen Küche verwendet, ist aber auch hierzulande in den Gewürzregalen zu finden. Es passt zu Fleisch-, Fisch- und Gemüsesuppen, Marinaden, Beizen, Eierspeisen, Gulasch, Tatar, Gemüsegerichten, Salaten mit Bohnen und Paprika. Oft wird es auch in Chili con carne verwendet.

Inhaltsstoffe: Capsaicin, Carotinoide, Capsanthin, Capsorubin (rot)/Curcumin (gelb), Vitamin C

heilende Eigenschaften: Chili wirkt durchblutungsfördernd und kann schmerzhafte Beschwerden des Bewegungsapparates lindern. Es eignet sich für die Behandlung von Muskelkater, Zerrungen, Rückenschmerzen, Nackenschmerzen, Gelenkschmerzen, Verspannungen und Hexenschuss.

Preis: als Pulver ca. 2,50 pro 100g, frische Schoten ca. 12 Euro/kg, getrocknete Schoten zwischen 3 und 15 Euro je nach Sorte, als Soße zwischen 2 und 8 Euro erhältlich

Lagerung: Frische Chillis halten sich im Kühlschrank bis zu mehreren Wochen, getrocknetes Chilipulver hält sich 2 Jahre in der Vorratskammer, eingelegt in Öl ca. 6 Monate, eingelegt in Essig 12 Monate

