



Foto: Uschi Zezelitsch

Uschis Rezept: Eingelegte Chilis

Ich gehe heute - gemeinsam mit meinem Pflanzengästen, den Chilis - der Frage nach, ob und warum scharf essen wirklich glücklich macht. Das warum kann man rein wissenschaftlich recht flott beantworten: Durch Schärfe entsteht im Gehirn ein Signal, das Schmerz auslöst. Dadurch werden Endorphine ausgeschüttet und diese sind bekannt dafür, dass sie uns ein Glücksgefühl bescheren. Hört sich ein wenig absurd an, ist aber so.

Wie alles kann man auch das scharfe Essen übertreiben und dann muss man mit Magen- und Darmproblemen bis hin zu Kreislaufversagen etc. rechnen.

Meine Rezepte sollen ausnahmslos glücklich machen. Deshalb kombiniere ich bei meinem heutigen Rezept gleich zwei Glücksmacher: Schärfe und Süße.

Gipsy Candys – Eingelegte Chilis

Ich beginne schon mal mit dem Schneiden und mache Sie währenddessen mit den Chilis näher bekannt:

Sie sind - genauso wie ihre Verwandten die Paprika, Nachtschattengewächse und Beerenfrüchte, die ursprünglich aus Mittel- und Südamerika stammen. Chiliarten gibt es fast so unendlich viele wie Chilifans und Chilizüchter. Generell kann man sagen: Je kleiner, desto schärfer. Welchen Schärfegrad sie erreichen, ist von der Bodenbeschaffenheit und vor allem von der Sonneneinstrahlung abhängig. Gemessen wird der Schärfegrad auf der so genannten **Scoville-Skala**. Zur Orientierung: Ein Paprika hat 0 bis 10 Scoville. Die schärfste Chili ist derzeit „Pepper X“ mit ca. 2,7 Millionen Scoville.

Rezept aus der ORF-Sendung „Natur im Garten“

Chilis sind angeblich nicht nur das Lieblingsgemüse der Männer – immerhin gibt es eigene Chili-Anzuchtkits für Männer – sondern sie haben auch volle Power, was Heilkräfte angeht. Sie stecken voller Vitamin C, können Bakterien töten und den Kreislauf anregen. Die entzündungshemmenden Eigenschaften nutze ich in meinen Salben bei Nerven- und Gelenksschmerzen. Das beinhaltete Capsaicin ist auch bei Muskelverspannungen oder Hexenschuss sehr wohltuend (Vorsicht: Das Capsaicin kann aber auch die Haut reizen und das muss man unbedingt beachten, wenn man mit Chilis arbeitet. Meistens trage auch ich Handschuhe).

Zutaten:

-) Nach Belieben Chilis
-) 0,5 l Zucker (brauner oder weißer)
-) 0,25 l Apfelessig
-) 1 EL Salz
-) je 1-2 EL Gewürze, variabel: Senf-Körner, Rosenpfeffer und (Kreuz-)Kümmel
-) 3 Lorbeer-Blätter

Wer es nicht so gern scharf mag, lässt die Kerne der Chilis weg.

Ein halbes Kilo braunen – gerne auch ganz gewöhnlichen weißen - Zucker in etwas mehr als einem viertel Liter Apfelessig auflösen, einen 1 EL Salz und Gewürze dazu und alles kurz aufkochen.

Dazwischen sterile Schraubgläser mit den Chilis füllen und anschließend mit dem heißen Sud übergießen. Die Gläser zuschrauben.

Nach zwei Wochen Ruhezeit sind die Gipsy Candys fertig und machen in Mini-Hotdogs und Burger die beste Figur.

