

## **Heiss und frisch**

Es ist Ihnen bestimmt schon aufgefallen, dass Sie beim Essen scharfer Speisen zu schwitzen beginnen. Aber warum eigentlich? Selbst wenn Chilis Wärme abgeben würden: Sie kauen diese ja im Mund und streichen sie sich nicht auf die Stirn – oder?

### **Schärfe ist Schmerz**

Das Wahrnehmen geschmacklicher Schärfe ist medizinisch betrachtet ein Schmerzempfinden. Die scharfen Stoffe in den Speisen wirken auf Wärmerezeptoren (Wärmesensoren), was chemische Hitze- oder Schmerzreize auslöst. Scharf gewürzte Gerichte werden deshalb auch wärmer wahrgenommen, als sie tatsächlich sind. Genauso wirken scharf gewürzte Speisen schärfer, wenn diese heiss serviert werden.

### **Warum scharf?**

Wenn Schärfe Schmerz auslöst, ist es doch unsinnig, das Essen entsprechend zu würzen. Zweck der scharfen Stoffe ist es, die Pflanze vor Frassfeinden zu schützen. Dennoch gibt es gute Gründe, sein Menü aufzupeppen:

- **Geschmacksverstärker:** Die gereizten Rezeptoren in den Schleimhäuten werden besser durchblutet. Dadurch werden die benachbarten Geschmacksnerven sensibler für die eigentlichen Geschmacksrichtungen wie süss, sauer, bitter, salzig und Umami \*.
- **Zum Kühlen:** Wegen des Wärmeempfindens regen scharfe Gerichte auch das Schwitzen an. Der Kühleffekt entsteht durch das Verdunsten von Wasser auf der Hautoberfläche.
- **Desinfektion:** Scharf gewürzte Speisen bieten für krankheitserregende Bakterien keine ideale Lebensgrundlage. Dies ist ein weiterer Grund, weshalb gerade in Ländern mit warmem Klima scharfer gegessen wird.
- **Sanfte Droge:** Mit dem Reizen der Schmerzrezeptoren wird im Gehirn die Ausschüttung von Endorphin provoziert. Endorphin ist ein körpereigenes Opiat, auch Glückshormon genannt.
- **Anstatt Nasenspray:** Ich weiss nicht weshalb, aber die Wirkung stelle ich bei mir fest und sie wurde mir schon oft von anderen bestätigt. Scharfes Essen treibt mir nicht nur Schweißperlen auf die Stirn, es löst auch eine verstopfte Nase; zumindest vorübergehend. Meerrettich scheint mir besonders geeignet für diesen Trick.

### **Pfefferminze kühlt**

Der Frische-Effekt von Pfefferminze beruht auf demselben Prinzip. Hier werden auf vergleichbare Weise Kälterezeptoren angesprochen. Zwei Beispiele zum Ausprobieren:

- Bereiten Sie Ihren Eistee selbst zu. Dabei können Sie nicht nur den Zucker oder Süsstoff auf ein vernünftiges Mass reduzieren, sondern das Getränk – ausser mit Zitronensaft – mit einem Anteil Pfefferminztee noch erfrischender machen.
- Oder mischen Sie fein gehackte Pfefferminzblätter in Ihren sommerlichen Melonensalat.

\* *Umami:* 1908 vom japanischen Forscher Kikunae Ikeda entdeckte Geschmacksqualität für fleischig und herzhaft, wohlschmeckend.

Quellenangabe: Dieser FIT-KiCK ist aus einem Wikipedia-Artikel zusammengefasst:  
[http://de.wikipedia.org/wiki/Geschmackliche\\_Sch%C3%A4rfe](http://de.wikipedia.org/wiki/Geschmackliche_Sch%C3%A4rfe)