

GEZONDHEID

Dokter Peppper

Oosterlingen likken zonder een spier te vertrekken een potje chilipasta leeg. Maar voor ons is het een adembenemende beleving. Waaraan ligt dat? En waar vind je de allerstrafste chili's? Een antwoord op deze en andere hete vragen geeft het nieuwe boek 'Kook ze! Heet' van culinair fotograaf en uitgever Tony Le Duc. Wij mogen een voorproefje nemen.

| MARC DECLERCQ

Chilipepers komen uit Zuid-Amerika, waar ze al zo wat 9.500 jaar worden gekweekt. Ze werden in 1493 tijdens de tweede tocht van Columbus naar Europa gebracht. De pepertjes groeiden goed in het warme mediterrane klimaat van Spanje en zo kregen ze ook hun naam: Spaanse pepers. Chilipepertjes zijn net als aardappelen, tomaten en aubergines familie van de nachtschade. Zelf horen ze tot de soort capsicum, waarvan er honderden variëteiten zijn. Het bestanddeel dat chilipepers zo scherp maakt, is capsaïcine. Dat concentreert zich in het witte weefsel van de zaadlijsten. Daarom smaken ook de zaden extreem heet. Om de scherpte van chilipepers te meten, ontwikkelde de Amerikaanse chemicus Wilbur Scoville in 1912 een methode. Hij mengde pure, fijngemalen chilipepers met een oplossing van water en suiker. Een testpanel proefde van het brouwsel in sterk verdunde concentraties, tot ze het punt bereikten waarop de vloeistof niet langer in de mond brandde. Zo kreeg elke chilipeper een getal dat gelijk was aan het aantal verdunningen nodig om de scherpe smaak niet meer te proeven. Deze meetmethode is voorbijgestreefd door een meer nauwkeurig systeem op basis van chemische analyse. Maar uit respect voor zijn werk wordt de naam van Scoville nog altijd gebruikt als maateenheid. De hittegraad van chilipepers wordt gemeten in eenheden van 100, van de gewone paprika (0 tot 100 Scoville eenheden) tot de allerheetste peper ter wereld, de Bhut Jolokia uit de Noord-Indische deelstaat Assam (1.001.304 Scoville eenheden!).

EUFORIE

Een van de eigenschappen van chilipepers is dat ze de smaakpapillen openen en de poriën op de tong wakker maken. Capsaïcine is echter een bedrieger. Als het in de mond komt, stimuleert het de receptoren die gevoelig zijn voor hitte en pijn. Zo wordt het zenuwstelsel wijsgemaakt dat het lichaam zich heeft verbrand, terwijl er geen fysieke schade veroorzaakt wordt. Om de 'pijn' te verzachten, maken de hersenen endorfines vrij, de natuurlijke pijnstillers van het lichaam. Daardoor ontstaat een lichte euforie. Chilipepers doen de ademhaling versnellen, het hart sneller pompen, meer zweten en geven een warm gevoel in de maag. Dat maakt dat chili's verslavend kunnen zijn. Hoe meer ervan gegeten wordt, hoe meer euforisch de eter wordt. Om die euforie aan te houden, wordt de dosis telkens verhoogd.

MET DE MOEDERMELK

Belgen en Nederlanders zijn niet vertrouwd met het eten van hete gerechten. De eerste kennis-

making met een Indiase curry of een Thaise tom yam goongsoep kan een adembenemend avontuur zijn. Waarom brengt de consumptie van hete spijzen ons in de problemen, terwijl oosterlingen zonder een spier te vertrekken een heel potje sambal leeglikken? Volgens gastro-enterologen krijgen oosterlingen chilipepers met de moedermelk mee. Gewenning dus.

Mashuk Rahaman, geboren in Bangladesh en uitbater van het Indische restaurant Saffraan in Antwerpen, beaamt dat. 'Op het platteland eten de arme mensen bijna uitsluitend rijst met zout en af en toe wat groenten. Voor wat extra smaak doen ze er goedkope chilipasta bij. Zo wennen kinderen al vrij vroeg aan de hete smaak van de pepers. Als Europeanen op dezelfde manier in aanraking komen met chilipepers, zouden ze net als wij goed tegen de hete smaak kunnen. Je moet het opbouwen.'

Datzelfde zegt Mark Miller, een Amerikaanse antropoloog en 'chiligoeroe'. 'Je eet een beetje, dan een beetje meer. Je gaat van niveau tot niveau en zo geraak je langzaam gewend aan zelfs de scherpste variëteiten.'

BRANDEND

Maar niet iedereen went even goed. Toen groentekok Frank Fol in 2008 voor de Belgische atleten van de Olympische Spelen in Peking kookte, raakte hij in de ban van de plaatselijke chilipepers. Hij startte met kleine porties en ging er steeds meer van eten. Tot hij op de spoedafdeling van een ziekenhuis belandde met ernstige maagklachten.

'Dat is niet abnormaal', zegt diëtiste Christine Toback, specialist in voedselintoleranties en allergieën. 'Allergenen en chemische substanties die van nature in chilipepers voorkomen, kunnen pseudoallergische reacties uitlokken zoals het vrijgeven van histamine. Zo kunnen spierkrampen ontstaan en ontstekingsreacties die gepaard gaan met roodheid en zwelling van de slijmvliezen van slokdarm, maag en darmkanaal. Met buikkrampen en diarree als gevolg.'

'Het verslavende karakter van capsaïcine kan tevens verslavingsallergieën veroorzaken. Mensen met intoleranties tegen bepaalde stoffen in chilipepers willen er steeds meer van eten waardoor chronische problemen in het maag-darmkanaal ontstaan.'

'In tegenstelling tot wat wordt beweerd, wennen wes-

Lees verder p. 10 ►

