

Vervolg van p. 9 ➤

terlingen minder goed aan chilipepers dan oosterlingen. Dat komt door ons klimaat, onze levensstijl en eetgewoonten. Door stress, vermoeidheid en alcohol kunnen gevoelige mensen overmatig reageren op de consumptie van chilipepers. Stress en vermoeidheid zitten ingebakken in onze westerse maatschappij. De zon werkt stressverlagend. Dat zou een van de redenen kunnen zijn dat inwoners van zuidere en tropische landen beter bestand zijn tegen chilipepers. Maar ook hun eetgewoonten zijn bepalend. Ze voegen koude olie of yoghurt toe aan de bereiding van hun hete gerechten, of drinken er verkoelende drank bij, zoals Indische lassie op basis van yoghurt, ijs en kruiden. Dat werkt slijmvliesbeschermend en vertraagt de opname van allergenen naar het bloed.'

MINDER CHOLESTEROL

Het eten van chilipepers heeft ook positieve effecten. Capsaïcine verlaagt het cholesterolniveau in het bloed en werkt bloedverdundend. Het verbetert de vertering doordat het meer bloed naar maag en darmen lokt. Het versnelt het transport van afvalstoffen in de ingewanden en werkt ook bacteriedodend. 'Maar alleen bij gezonde mensen', zegt Christine Tobback. 'Wie (chronisch) vermoeid is of ontstekingsklachten heeft, zal veel gevoeliger zijn aan chilipepers. Ik raad daarom aan de dosis te beperken en meer zachte kruiden en zachte specerijen te gebruiken om smaak te brengen.'

PITTIG OM ZELF TE MAKEN

CHILISIROOP

Deze siroop van chilipepers kan je druppelen over een mangosorbet of gebruiken om er verse mango of abrikozen in te weken. Zo krijg je een verrassend pittig dessertje. Los 250 g suiker op in 30 cl water en breng langzaam aan de kook. Roer tot de suiker is opgelost en laat 1 minuut inkoken. Ontpit 2 rode chilipeper-tjes en snijd ze in fijne ringen. Voeg ze toe aan de siroop en laat 20 minuten zachtjes pruttelen. Haal de pan van het vuur als de pepertjes licht gekonfijt zijn. Zet ze een nacht koel weg.

THAISE RODE CURRYPASTA

Met deze authentieke Thaise rode currypasta geef je elk gerecht een pittige Thaise toets. Schil en versnijdt 6 Thaise rode sjalotjes, 3 tenen knoflook en 4 cm gember. Doe ze in een blender. Voeg er 12 ont-pitte en fijngehakte Thaise rode chilipeper-tjes aan toe, 2 grof gehakte stengels citroengras en de schil van 1 limoen. Versnijdt de wortels en stelen van 1 bosje koriander en voeg toe aan de blender. Doe er ook 1 theelepel garnalenpasta (trassi) bij, 1 theelepel gemalen komijnzaad en 2 theelepels gemalen korianderzaad. Werk af met 1 theelepel zout, 1 theelepel cayennepeper en 4 tot 6 eetlepels plantaardige olie, tot een smeùge pasta ontstaat. Deze kerriepasta kan je maximaal 1 week in de koelkast bewaren.



PASCALE NAESSENS

'Relatie bijna de mist in door chilipeper-tje'

'Ik experimenteer graag met Aziatische en Indische gerechten en hou van winkels waar ik ingrediënten kan vinden die ik niet ken. Voor een van mijn eerste ententjes met Paul Jambers (*haar man, ndr.*) had ik kleine pepertjes gekocht in een Marokkaanse winkel. Ik veronderstelde dat het een miniversie van een zoe-te paprika was. Ik had elk bord met zo'n pepertje afgewerkt omdat het zo schattig stond. Ik wist niet dat het eigenlijk een heel pikante chilipeper was. Paul stak er

meteen eentje in de mond. Eerst wilde hij zich sterk houden om mij niet in verlegenheid te brengen, tot hij alle kleuren uitsloeg. Hij probeerde te blussen met water, maar dat maakte het alleen maar erger. Enkel brood kon nog wat verlichting brengen. Ik zag onze prille relatie al de mist ingaan door een chilipeper. Maar dat was gelukkig niet het geval. Ik heb toen wel geleerd om heel voorzichtig om te springen met alle soorten pepers. Ik hou trouwens niet zo van hete gerechten.

Er mag een beetje pit in zitten, maar ik probeer vooral evenwicht te zoeken in mijn bereidingen. Dat zal je merken als je de recepten leest in mijn boek *Mijn pure keuken*.
Favoriete hete gerecht: 'We hebben veel in de Caraïben gereisd en het lekkerste gerecht dat we daar proefden, was kokingslak met pikante pepertjes, een bereiding uit de Creoolse keuken. Hier maken we het met inktvis en zoete pepertjes. Dat is vooral lekker in de zomer.'

GENE BEROETS

'Kwartier onder de douche gestaan om af te koelen'



© Wim Daneels

'Ik heb tussen 1980 en 1985 op de Antillen gewoond. Mijn toenmalige vriendin, de moeder van mijn twee oudste kinderen, is van daar. We werden er opgevangen door haar grootmoeder en die maakte ongeloflijk lekkere stoofpotten, onder meer met kroonslakken (grote zeeslakken) en met geit. Chilipeper-tjes hoorden daar altijd bij, ze werden fijngespreid en over de gerechten gestrooid.'
'Toen ik er voor het eerst kwam, zag ik dat de mensen die pepertjes ook zo aten. Ik wilde meedoen en probeerde dat uit-terdaard ook. Verschrikkelijk was dat. Mijn ingewanden brandden en ik begon zo hard te zweten dat ik een kwartier onder

der de ijskoude douche ging staan om af te koelen. Mijn liefde voor pittige spijzen is er echter niet minder op geworden.'
'Ik heb al acht jaar een flesje in mijn koelkast staan gevuld met *Madame Jeanette*-peper-tjes, dat zijn extreem hete chilipepers. Ik heb er een saus van gemaakt zoals op de Antillen. Ik vul dat flesje regelmatig aan met olijfolie en verse pepertjes. Eén klein likje maakt een gerecht al tot een bijzondere ervaring. Ik heb er thuis al veel gasten de verrassing van hun leven mee bezorgd. Ik heb er onlangs nog een stoofpotje mee opgepept voor culinair fotograaf Tony Le Duc en die zei, een beetje rood aangeschoten, dat het een

stoofpot met *sjartellen* was.'
Favoriete hete gerecht: 'Ik eet erg graag de Antilliaanse bouillabaisse met vissoorten zoals red snapper, zonnevis en papegaaivis opgepept met chili'. Het allerlekkerste gerecht met chilipepers is ook een Antilliaanse souvenir. Elke zaterdagmorgen ging ik 's ochtends naar de haven waar de vissers sloepen aanlegden. De vissers bakten de vissen in de pan met limoen en serveerden ze met Johnny cakes, broodjes op basis van bloem, water en een beetje gist. Met chilipepers en een lekkere pint erbij was dat een godenontbijt.'

DE SCHAAL VAN SCOVILLE

De Amerikaanse chemicus Wilbur Scoville ontwikkelde in 1912 een methode om de scherpheid van chilipepers te meten. Hij mengde pure fijngemalen chilipepers met een oplossing van water en suiker. Een testpaneel 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. Intussen is deze meetmethode vervangen door een nauwkeuriger systeem op basis van chemische analyse, maar de naam van Scoville wordt nog altijd gebruikt als maateenheid.



Lees verder p. 12 ➤