

EERSTE HULP BIJ MONDBRAND

Ken je peper

Probeer elke peper uit in kleine hoeveelheden. Elke soort heeft immers een specifieke scherpthe, smaak en aroma. Kleur, afmeting en vorm zijn geen leidraad om de hitte te bepalen. Zelfs twee chilipepers van dezelfde plant kunnen al flink verschillen in sterkte. In het weefsel onder de stengel en in de zaadlijsten zit de meeste capsaïcine. Verwijder ze als je de hitte van je gerecht wil beperken.

Niet blussen met water

Staan je mond en ingewanden in vuur en vlam? Blus dan niet met water. Capsaïcine lost enkel op in vet en alcohol. Melk, yoghurt en een slok sterke drank werken dus wel. Bier en wijn bevatten daarvoor te weinig alcohol.

Vermijd contact met huid en ogen

Gebruik bij het snijden van verse chilipepers handschoenen. Het brandende sap van de pepers is bijzonder pijnlijk als het in wondjes terecht komt en blijft zelfs na het wassen aan de huid zitten. Wrijf zeker niet in de ogen.

Doseren en noteren

Wees voorzichtig bij het doseren van de pepertjes. Voeg eerst een klein stukje toe en proef regelmatig. Een gerecht kan totaal verknoeid zijn als er te veel chilipepers worden gebruikt. Een beetje azijn kan nog verzachting brengen. Als dat niet helpt, is de vuilnisbak de enige die het nog zal lusten.

Noteer welke pepers je lekker vindt en welke minder, welke je goed verteert en welke minder. Houd een lijstje bij en noteer hun scherpthe op basis van de Scoville index. Soepen waarin chilipepers zijn verwerkt, versnellen het adaptatieproces omdat er constant contact is met de vloeistof in je mond. De vloeistof heeft ook een afkoelend effect.



Kook ze! Heet

is een nieuw 'bookazine' van MINESTRONE Culinaire Uitgeverij en serveert een evenwichtsoefening tussen kookboek en magazine. Behalve het uitgebreide Dr. Pepper-verhaal over de gezondheidseffecten en culturele achtergronden van chilipepers, bespreekt *Kook ze! Heet* de heetste plekjes ter wereld, worden afrodisiaca ontleed, pikante verhalen verteld en een stomende fotogalerij gepresenteerd. Uiteraard zijn er ook recepten, van broodje martino over Thaise salades en geile pralines tot een allesverschromende Vindaloo.

'Kook ze! Heet', 176 blz. hardcover, 24,50 euro.

www.kookze.be

www.minestrone.be

De hele reeks Kook ze! is verkrijgbaar via de boekhandel of online via <http://shop.minestrone.be>



AXEL DAESELEIRE

'Alsof we vijf Red Bulls hadden gedronken'

© Wim Daneels

'Twee jaar geleden was ik met enkele vrienden naar Thailand getrokken. Toen we met een flinke jetlag in Bangkok aankwamen, wilden we nog iets eten aan een straatstalletje vooraleer in bed te duiken. *Do you like spicy*, vroeg de verkoper en hij zwaaide al met zijn fles pikante chiliolie. Vooraleer ik neen kon roepen, had hij de gerechten al flink besprenkeld.'

'Die chiliolie werkte als een drug. Na het eten was onze vermoeidheid plots verdwenen. Het was net alsof we vijf Red Bulls hadden gedronken. We hebben die dag nog de halve stad bezocht, diverse

tempels en Chinatown inclusief.'

'Mijn liefde voor chilipepers is wel flink verminderd. Vroeger was dat anders. Dan at ik graag pikant omwille van de sensatie, de euforie en de warmteontploffing in mijn lichaam. Maar nu verdraagt mijn maag die hete spijsen niet zo goed meer, behalve in een warm klimaat. Als ik terug in Thailand ben, dan valt de stress van me af en kan ik het niet laten om pikant te eten. Ook in de zomer maak ik mijn gerechten iets pittiger dan in de winter. Ik associeer het gebruik van chilipepers vooral met warmte. Thuis gebruik ik voornamelijk

harissa, een pittig Marokkaans kruidenmengsel om mijn gerechten op te pepen. Soms doe ik ook een snuifje cayennepeper op een gekookte aardappel.'

Favoriete hete gerecht: 'Octopussalade, op de juiste manier gekookt, zodat de inktvisjes niet taai zijn maar nog een knapperige beet hebben. En daarbij een evenwichtig mengsel van lente-uitjes, Thaise veldsla, citroengras en een vinaigrette waarin chilipepers zijn gemarineerd. Ik krijg al het water in de mond als ik eraan denk.'