



Gesundheitsfakt Chilischote:

- **Chilis stärken die Abwehrkräfte.** Frische Chilis enthalten dreimal so viel **Vitamin C** wie Zitrusfrüchte.
- Chilis enthalten **Capsaicin**. Dieser Stoff ist für die Schärfe verantwortlich. Der Scharfstoff Capsaicin sitzt vor allem in den Samen und den Innenwänden der Chilis.
- Frische Chilis halten sich in trockener und kühler Umgebung ungefähr eine Woche. Um die **Haltbarkeit zu verlängern**, können sie getrocknet werden.
- **TIPP:** Wenn Sie eine **Chili verarbeiten**, dann befreien Sie zunächst die Schote vom Stiel und schneiden Sie die Frucht wie gewünscht. Wer **nicht die ganze Schärfe** haben möchte, trennt Scheidewände und Samen mit einem Messer heraus und verzichtet auf deren Verwendung.

Unbedingt beachten: Nach der Zubereitung sollten die **Hände gründlich gewaschen** werden! Wenn die Schärfe in die Augen oder andere Schleimhäute gelangt, kann es anfangen, schrecklich zu brennen. Bei **scharfen Schoten** empfiehlt sich sogar das Tragen von Einweghandschuhen.