

## Zelf kweken: Chilipeper

Wist je dat Europeanen pas in aanraking kwamen met chilipeper nadat Columbus Amerika ontdekte? Sindsdien zijn er meer dan 3.000 geregistreerde soorten ontwikkeld. Daarvan worden er vijf op grote schaal verbouwd: *Capsicum annum*, *Capsicum baccatum*, *Capsicum chinense*, *Capsicum frutescens* en *Capsicum pubescens*. Deze hebben allemaal hun eigen speciale kenmerken.

### **Capsicum annum**

*Annum* betekent 'jaarlijks'. Eigenlijk is deze benaming onjuist omdat chiliplanten, onder de juiste condities uiteraard, juist jarenlang gehouden kunnen worden. Deze chilisoort is het eenvoudigst te kweken. Tot dit type behoren de meest bekende chilipepers: Bell Pepper (paprika), jalapeño, cayennepeper, Serrano en alle 'waxed' pepers. De bloemetjes zijn crèmekleurig wit.

### **Capsicum baccatum**

*Baccatum* betekent 'besachtig'. In Zuid-Amerika staat deze soort bekend als Aji. Deze peper heeft een fruitachtige smaak. De planten kunnen erg groot worden: een hoogte van 150 cm wordt makkelijk bereikt. Het is misschien niet de meest geschikte plant voor binnenshuis, maar deze chilipeper is heel eenvoudig te kweken en dus erg geschikt voor beginners! De bloemen van deze soort hebben vlekjes op hun blaadjes.

### **Capsicum chinense**

*Chinense* betekent 'afkomstig uit China'. Ook dit is eigenlijk een valse benaming, want oorspronkelijk komen deze pepers uit het Amazone-gebied in Zuid-Amerika en uit het Caribisch gebied. Deze chilipeper behoort tot de heetste in zijn soort; denk bijvoorbeeld aan de Habanero, Red Savina, Madame Jeanette en Scotch Bonnet. Omdat het een tropische plant is, houdt de *Capsicum chinense* van een vochtige omgeving. Hij groeit vrij langzaam, heeft een relatief lange zomer nodig en het kan erg lang duren voor de plant ontkiemt. De blaadjes zijn een beetje gekreukeld en aan elke knop groeien meerdere vruchten. Het aroma van deze pepers is fruitachtig, en lijkt een beetje op abrikozen.

### **Capsicum frutescens**

*Frutescens* betekent 'bossig' of 'heesterachtig' en die naam past echt bij deze soort. De bloemen van deze peper hebben een groenachtige kleur. Ze groeien vrij compact, hebben veel takken en worden – afhankelijk van de weersomstandigheden – tussen de 30 en 120 cm hoog. De meest bekende chilipepers uit deze groep zijn de Tabasco en de Bird's Eye.

## Capsicum pubescens

*Pubescens* betekent 'harig' en ook dit is een accurate beschrijving. De bloemen van deze plant zijn paars en de zaden zwart. Van oorsprong komt deze peper uit de bergen. De plant is daarom goed bestand tegen kou. Pepers die tot dit type behoren zijn bijvoorbeeld de Rocoto's. Ze lijken erg op paprika en dat kan tot 'pittige' vergissingen leiden! Dit type heeft veel tijd nodig om te groeien en te bloeien en houdt van heel veel licht per dag. Bovendien luistert de temperatuur voor het kweken van deze plant heel nauw. Alles bij elkaar genomen, is dit niet echt een gemakkelijk gewas om te kweken.

### Kweken

Chilipepers zijn er in verschillende maten: van een paar centimeter tot 15 cm! En ze bestaan in alle kleuren: geel, oranje, rood, groen, paars en bruin. Niet alle chilisoorten zijn eenvoudig te kweken. Zeker wanneer je snel resultaat wilt hebben, kun je beter niet voor pepers kiezen.

Om een plant te kweken, heb je natuurlijk zaden nodig. Je kunt de goede zaden van de slechte scheiden door ze in water te dompelen. Alle zaden die blijven drijven, kun je het beste weggooien omdat deze waarschijnlijk niet zullen ontkiemen. Pepers hebben veel licht en een hoge temperatuur nodig (boven 25 °C en 's nachts niet te koud). Ze moeten in een luchtige grond staan en regelmatig voedingsstoffen krijgen. Als je niet wilt dat de verschillende soorten elkaar bestuiven, kun je de bloemknop afdekken met een leeg theezakje voordat de knop opengaat. Als je dagelijks tegen het zakje tikt, valt de bloem er makkelijker af. Wanneer uit de bloem de peper is gevormd, kun je het zakje verwijderen.

### Oogsten

Het oogsten van chilipepers kan op dezelfde manier als bij zoete pepers: de onrijpe groene peper kan al in een maaltijd worden verwerkt. De rode pepers zijn rijp en geven de krachtige smaak. Je kunt de pepers vers of gedroogd gebruiken. Als je chilipepers droogt, kun je ze het beste bewaren op een schone droge plaats, bijvoorbeeld op een schoteltje in de vensterbank. Zodra de pepers bros worden zijn ze goed gedroogd en kun je ze een jaar lang bewaren. En natuurlijk kun je de pepertjes ook invriezen.

### Koken

Bij het bereiden van de pepers moet je wel wat voorzorgsmaatregelen nemen, zodat huid van je handen niet geïrriteerd raakt en je ogen niet branderig worden. Wanneer je de pepers in een maaltijd gebruikt, kun je het best de zaden verwijderen. Bescherm je handen en vermijd elk contact met je ogen, dit kan erg pijnlijk zijn.

Je kunt de pepers, afhankelijk van je eigen voorkeur, rauw of gekookt eten. Maak een salade, saus of soep en geniet!

## Kwaliteiten

Chilipepers zijn erg goed voor je gezondheid. Ze verlichten hoest, gaan tandpijn tegen en ondersteunen de spijsvertering. En ze zijn geweldig tegen een kater! Als je chilisaus eet in combinatie met knoflook, kan dat als pijnstiller werken.

Wees voorzichtig:

- Een teveel aan chilipepers kan letsel aan maag of ingewanden veroorzaken;
- De zaden van de pepers kunnen giftig zijn;
- Wanneer je chilipepers als kompres gebruikt, laat dit kompres dan niet te lang op je huid liggen, anders krijg je blaren;
- Laat kinderen geen chilipepers in hun mond stoppen.

## Heet of niet?

Zoals je misschien weet, hebben pepers hun eigen 'heetmeter': de Scovilleschaal (Scoville Heat Units, afgekort SHU). Deze meet de hoeveelheid capsaïcine in de pepers. Capsaïcine is verantwoordelijk voor de scherpe sensatie in je mond en/of maag. Dit wordt gemeten als 1 deel capsaïcine per 1.000.000 druppels water (ongeveer 1 gram per 700 liter water). Dit staat voor 1,5 SHU.

Chilipepers kunnen als volgt worden geclassificeerd:

- Van 0 SHU (als paprika) tot 2.500 SHU (Tabascosaus)
- Van 2.500 SHU tot 5.000 SHU (Jalapeño)
- Van 5.000 SHU tot 50.000 SHU (Cayenne, Tabasco, Aji)
- Van 50.000 SHU tot 100.000 SHU (Rocoto)
- Van 100.000 SHU tot 500.000 SHU (Scotch Bonnet, Habanero, Red Savina)
- Van 500.000 SHU tot 1.000.000 SHU (Naga Jolokia, Naga Morich)
- Peperspray van Amerikaanse politie: 5.000.000 SHU
- Pure Capsaïcine 16.000.000

## Wist je dat...?

- Chilipepers boordevol vitamines zitten? In een verse middelgrote groene chilipeper zit evenveel vitamine C als in 6 sinaasappels.
- Een theelepel poeder gedroogde rode chilipeper je dagelijkse behoefte aan vitamine A bevat?
- Hete chilipepers calorieën verbranden door het activeren van een thermodynamische verbranding in het lichaam, wat je metabolisme versnelt?
- Chilipepers niet echt 'heet' zijn? Ze triggeren alleen de pijnreceptoren in je mond, neus en maag. Deze vertellen je hersenen dat je iets heets hebt

gegeten. Je hersenen reageren hierop door je lichaam met water te overspoelen. Daarom breekt het zweet je uit, begint je neus te lopen en gaan je ogen tranen.

- Er wereldwijd chilifestivals worden gehouden? Meestal staat er ook een chili-eetwedstrijd op het festivalprogramma!
- Chili-liefhebbers ook wel bekend staan als 'chiliheads'?
- In Samoa de peper een van de ingrediënten is van Kava, een libidoverhogende liefdesdrank?