

# Chefs best

CHEFS EDITION. FINE&FOOD. TECH CUISINE. PATISSERIE.

HOT & SPICY  
**BESONDERE  
GEWÜRZWELTEN**

HOT TOOLS  
**DIE SUCHE NACH  
DER TECHNIK**

HOT DAYS  
**CHANCE FÜR  
DEN NACHWUCHS**

HOT BBQ  
**DER SOMMER  
KANN KOMMEN**

TR

TIM RAUE **ASIATISCHE AROMEN**

Chefs best ist die unabhängige Fachzeitschrift für Sterneköche, Chefköche, Küchenmanager, Wirtschaftsleiter und Einkäufer, die professionelles, gehobenes Foodmanagement unter Berücksichtigung aller Aspekte der gesunden Ernährung betreiben.

Im Fokus stehen die Themen TischCulture, TechCuisine, Food & Beverage sowie Patisserie. Schwerpunkte sind die Produktzubereitung, die Präsentation und Vermarktung von Produkten und Spezialitäten inklusive der dazugehörigen Küchen- und Regenerationstechnik.

Herausgeber:  
Verlagsgruppe ES / Partners GmbH

Kontakt:  
Partners GmbH  
Scheidemannstr. 2  
61130 Nidderau

Telefon:  
0 61 87 / 92 94 9 - 0

Telefax:  
0 61 87 / 92 94 9 - 18

E-Mail: [redaktion@chefsbest.de](mailto:redaktion@chefsbest.de)  
[anzeigen@chefsbest.de](mailto:anzeigen@chefsbest.de)  
[vertrieb@chefsbest.de](mailto:vertrieb@chefsbest.de)

Internet: [www.chefsbest.de/.at/.ch](http://www.chefsbest.de/.at/.ch)

Jahrgang / Jahr PV:  
42. Jahrgang / 2014

Anzeigen-/Objektleitung:  
Eric M.C. Schwaab  
[es@chefsbest.de](mailto:es@chefsbest.de)

Redaktion:  
Detlef Euler, Nidderau  
[de@chefsbest.de](mailto:de@chefsbest.de)  
Jens Strieder, Nidderau  
[js@chefsbest.de](mailto:js@chefsbest.de)  
Eva Andrews, Nidderau  
[ea@chefsbest.de](mailto:ea@chefsbest.de)  
Florian Pahlke, Nidderau  
[fp@chefsbest.de](mailto:fp@chefsbest.de)

Erscheinungsweise:  
2-monatlich, bzw. 6 Ausgaben.  
Gültig ist der Mediadataplan 2014,  
Anzeigenpreisliste 37,  
Anzeigenschluß: 20 Tage vor Erscheinen.

Abonnement:  
Bezugspreis Inland Euro 60,- + MwSt. + Versand,  
Bezugspreis Ausland Euro 85,- + Porto.

Bankverbindung: Frankfurter Volksbank eG  
Kto.-Nr. 61 48 000 - BLZ 501 900 00  
Geschäftsführung: E. Schwaab  
Amtsgericht Hanau, Reg-Nr. HRB4793  
Ust.-Ident-Nr. DE154989017

Für unverlangt eingesandene Manuskripte u./o. Fotos wird keine Haftung u./o. Honorarzählung übernommen. Beiträge die nicht mit vollem Namen gekennzeichnet sind, geben nicht in jedem Fall die Meinung der Redaktion wieder. Alle Veröffentlichungen erfolgen ohne Berücksichtigung eines möglichen Patentschutzes. Alle Angaben ohne Gewähr. Alle Veröffentlichungen sind urheberrechtlich geschützt. Ohne schriftliche Genehmigung des Verlages ist eine Verwertung strafbar. Vervielfältigung, Kopien in Print oder digitaler Form bedürfen der Zustimmung des Verlages.

Hot & spicy – zwei Attribute, die uns sofort an kulinarische Erlebnisse in heißen Ländern erinnern. Wir verbinden damit oft rassige Speisen mit einem ausgeprägten, charaktervollen Geschmack, dessen Schärfe uns mitunter die Röte ins Gesicht treibt. Doch was hat es eigentlich mit der Schärfe genau auf sich?

Zunächst einmal ist „scharf“ eigentlich kein Geschmack, sondern eine intensive Sinnesreizung, die auf einer entzündlichen Reaktion beruht – es heißt im Englischen nicht umsonst „hot“ (heiß), denn mit einer Entzündung geht immer eine Intensivierung der Bewegung einher, und die erzeugt ganz einfach Hitze. „Scharf“ regt damit den Stoffwechsel an – je nach Intensität wirkt sich diese Reizung sehr intensiv aus und bringt mitunter Schmerzen mit sich.

Es ist also sehr wichtig, „Schärfe“ mit einer gewissen Vorsicht einzusetzen, um den Organismus nicht zu überreizen. Wer sein Handwerk aber beherrscht, kann mit dem passenden Einsatz von Gewürzen und damit



## HOT & SPICY

von Geschmäckern den Organismus in seiner Funktionalität und damit seiner Gesundheit gut unterstützen.

Schärfe regt über die Stoffwechselaktivierung auch die Ausscheidungen und die Umläufe an (wer hat bei einem rassigen Gulasch nicht schon geschwitzt) und sorgt damit für eine Unterstützung der Nährströme und der Klärströme. Und durch das Schwitzen kühlt der Körper wieder auf die passende Temperatur herab. Die Aggressivität von Schärfe wird in vielen Ländern auch genutzt, um Lebensmittel zu desinfizieren, denn nicht überall sind optimale Kühlmöglichkeiten vorhanden, die Fisch, Fleisch und Ähnliches vor bakteriellem Verderb schützen können.

Wie „Scharf“ jemand verträgt bzw. wie viel Schärfe dem Essen zugegeben werden kann, hängt nicht zuletzt auch von der Konstitution ab. Wer von sich aus schon ein hitziger Typ ist, der muss darauf achten, mit einem scharfen Essen die Hitze nicht zu sehr anzuheizen – besonders im Sommer. Wo die fluidalen Systeme im Körper aber zur Stagnation neigen – bei einem feucht-kalten Typus beispielsweise – da kann Schärfe helfen, die Stagnationen wieder in Bewegung zu bringen.

Man kann aber durchaus sagen, dass es Sinn macht, in jeder Speise die vier Grund-

geschmäcker süß, sauer salzig und eben auch scharf – mitunter auch etwas bitter – einzuarbeiten. Die jeweilige Intensität des Geschmackes muss aber genau angepasst werden und konstitutionell und natürlich auch kulinarisch abgestimmt sein. Ein Wissen übrigens, das im Mittelalter und im Altertum von Köchen und Hausfrauen bestens beherrscht wurde. Das enorme Wissen um die Wirkung und damit den sinnvollen Einsatz von Geschmäckern haben wir in der heutigen Zeit leider teilweise vergessen, es wäre aber ein hervorragendes Instrument in der Erhaltung der Gesundheit. Alle Traditionen wie TCM, Ayurveda oder insbesondere die Traditionelle europäische Medizin haben dieses Wissen tief verankert und setzen es sehr zielführend ein.

Wen dieses Thema tiefer interessiert, der kann sich gerne einmal bei mir melden und sich nach entsprechenden Ausbildungen erkundigen.

In diesem Sinne wünsche ich ein feines Händchen beim rechten Einsatz der Geschmäcker und Gewürze und natürlich viel Freude mit dem endlich eingetroffenen Sommer.

*Ihr Siegfried Wintgen, MBA, MSc*