

Schokolade

Gesunde

Leidenschaft

Schokolade spendet Trost, macht glücklich und ist unser Rettungsanker bei Kälte, Unruhe oder wenn wir angeschlagen sind. Ihre Grundzutat, der Kakao, enthält außergewöhnlich viele gesunde Nährstoffe. Doch nur in hochprozentiger und roher Form entfaltet Kakao sein ganzes gesundheitsförderndes Potenzial.

TEXT: SUSI LOTZ

Die Menschen in Deutschland und in der Schweiz benötigen offenbar viel Trost: Sie vernaschen im europaweiten Vergleich jährlich am meisten Schokolade. In Deutschland sind es pro Kopf elf Kilogramm, in der Schweiz noch ein Kilogramm mehr. Umgerechnet konsumiert jeder von uns sagenhafte 110 beziehungsweise 120 Schokotafeln im Jahr. Nun stellt sich die Frage: Wie gesund ist das? Warum brauchen wir Schokolade so sehr und worauf sollten wir beim Naschen achten? Noch vor einiger Zeit stand Schoki als süßer Dickmacher in der Kritik von Ernährungsexperten und Medizinern. Jetzt wird Schokolade wieder als edles und trendiges Genießerprodukt gefeiert. Das hat seine Gründe, ist doch Kakao vollgepackt mit nährhaften und wertvollen Inhaltsstoffen; er gilt als Superstar unter den Superfoods. Schätzungen zufolge enthält Rohkakao rund 300 verschiedene wirksame Substanzen, die sich positiv auf unseren gesamten Organismus auswirken – auf unser Herz-Kreislaufsystem genauso wie auf Gehirn, Knochen und Abwehrkräfte. Und was echte Schokoladenfans längst wissen, bestätigen inzwischen Ärzte und Ernährungswissenschaftler: Schokolade macht glücklich.

SENSATIONELL WIRKSAMES ANTIOXIDANS

Das große wissenschaftliche Interesse an der Schokolade gilt einer ganz besonderen Stoffgruppe, den Polyphenolen. Diese sekundären Pflanzenstoffe haben stark antioxidative Eigenschaften. „Schon 50 Gramm schwarze Schokolade enthalten zweimal so viel Polyphenole wie ein Glas Rotwein und ebenso viel wie eine Tasse lange gezogener, grüner Tee“, schätzen die Molekularmediziner Richard Béliveau und Denis Gingras in ihrem Bestseller „Krebszellen mögen keine Himbeeren“ die Menge ein. Die wichtigsten Polyphenole im Kakao sind die sogenannten Proanthocyanidine, farblose Bitterstoffe. Zwischen zwölf und 48 Prozent des Gewichts der Kakaobohnen machen sie aus. Ihr Gehalt wird nur noch von dem in Zimt übertroffen. Besonders dunkle Schokolade sei nach Meinung der beiden Krebsforscher ein hoch wirksames Antioxidans.

Aus Studien geht hervor, dass Proanthocyanidine vor Herz- und Kreislauferkrankungen schützen. Sie wirken blutdrucksenkend und halten die Blutgefäße gesund, indem sie Arteriosklerose entgegenwirken sowie Krampfadern und schmerzhafte Hämorrhoiden verhindern. Sie sollen entzündungshemmende Eigenschaften besitzen und sogar Krebserkrankungen vorbeugen. Proanthocyanidine bekämpfen Krankheiten und gesundheitliche Probleme, die durch freie Radikale und oxidativen Stress verursacht werden, wie ein natürliches Anti-Aging-Mittel. Béliveau

Für 5,5 Millionen Kleinbauernfamilien in Entwicklungs- und Schwellenländern ist der Kakaoanbau die Haupteinnahmequelle. Die meisten werden nicht angemessen für ihre harte Arbeit bezahlt.



Vier Mal Kakao: die ganze Schote, das weiße Fruchtfleisch, an der Sonne getrocknete Bohnen und schließlich gemahlener Kakao.

und Gingras empfehlen für den täglichen Verzehr 25 Gramm Schokolade mit einem Kakaoanteil von 70 Prozent.

Wichtig zu wissen: Der Effekt wird aufgehoben, wenn Schokolade zusammen mit Milch genossen wird beziehungsweise Milch enthält. Die Polyphenole werden dann anders vom Körper aufgenommen, ihre Wirkung blockiert. Und nur roher Kakao besitzt all diese wunderbaren Eigenschaften. Werden die braunen Bohnen im Zuge der Weiterverarbeitung zu stark erhitzt, gehen wertvolle Stoffe verloren. Einige Schokoladenhersteller haben sich darauf eingestellt und bieten deshalb Tafeln an, die Rohkakao enthalten.

KRAFTPAKET MIT VIELEN MINERALSTOFFEN

In früheren Jahrhunderten wurde Schokolade sowohl als Heil- als auch als Genussmittel verwendet. Ihre stärkende und belebende Wirkung wurde hoch geschätzt. So gab es um das Jahr 1700 allein in London 2.000 Schokoladenstuben. Auffällig sind die vielen Mineralstoffe, die in der braunen Bohne stecken: Magnesium, Kalzium und Kalium sowie Vitamin E. Außerdem Eiweiß, Eisen, Zink, Kupfer und Omega-6-Fettsäuren. Auf 100 Gramm Kakao kommen fast 500 Milligramm Magnesium. Diesen Wert erreicht kaum ein anderes Lebensmittel. Magnesium unterstützt den Knochenaufbau, die Regulation des Stoffwechsels und die Gehirnleistung. Es fördert die Herzgesundheit und kann Kopfschmerzen lindern. Magnesium ist wichtig für den Zellstoffwechsel und hilft bei Müdigkeit, Erschöpfung und Konzentrationsschwäche. Außerdem wirkt es muskelentspannend und

Essschokoladen aus dem Hause Stollwerck um 1900. Vielfältig war auch das Angebot an Sanitätsschokoladen, die bei körperlichen Beschwerden helfen sollten.



krampflösend, weshalb Frauen während der Periode und sportlich aktive Menschen davon profitieren können. Neben Magnesium liefert Rohkakao auch noch einen weiteren wichtigen Nährstoff, nämlich Kalzium. Und zwar minimal mehr als Milch.

SCHOKOTHERAPIE - TROST IN ALLEN LEBENSLAGEN

Kakao enthält zwar den Stimmungsaufheller Serotonin, einen Neurotransmitter, der auch als Glückshormon bekannt ist. Die stimmungsaufhellende Wirkung von Schokolade hängt aber weniger mit dem enthaltenen Serotonin als mit dem hohen Kohlenhydratgehalt zusammen. Denn Serotonin kann nicht über die Blutbahn ins Gehirn gelangen. Kohlenhydratreiche Nahrung stimuliert jedoch, über eine Reihe von Zwischenschritten, die Serotoninbildung im Gehirn.

Interessanterweise enthält Kakao auch Tryptophan, eine essenzielle Aminosäure, die im Körper zu Serotonin umgewandelt wird. Nach der Sojabohne ist Rohkakao die reichhaltigste pflanzliche Quelle für Tryptophan. Außerdem sind mit etwa ein bis zwei Prozent dabei: Koffein sowie Theobromin. Das Alkaloid Theobromin ist ein dem Koffein strukturverwandtes Stimulans, das in seiner Wirkung dem Koffein ähnlich ist. Es wirkt aber milder und dauerhafter, außerdem hellt es die Stimmung auf. Empfindliche Menschen sollten

deshalb Schokolade mit einem sehr hohen Kakaoanteil eher im Laufe des Vormittags genießen.

JE DUNKLER, DESTO BESSER?

Hier gehen die Geschmäcker auseinander: Die einen lieben süße Riegel und andere Süßis mit hohem Milch- und Zuckergehalt, die Puristen greifen zu dunklen Sorten mit hohem, oftmals rohem Kakaoanteil. Eine gehörige Portion Fett enthalten beide Varianten. Kakaobohnen an sich bestehen schon einmal aus viel Fett: Etwa 50 Prozent macht die sogenannte Kakaobutter aus. Dazu gehören mit circa 35 Prozent Stearinsäure und mit etwa 25 Prozent Palmitinsäure – beides gesättigte Fettsäuren. Weiterhin kommt mit rund 35 Prozent Ölsäure hinzu, eine einfach ungesättigte Fettsäure. Sie ist vom Olivenöl her bekannt und soll sich positiv auf unser Herz-Kreislauf-System auswirken. Bemerkenswerterweise wird Stearinsäure im Körper zum Teil zu Ölsäure umgeformt. Nach aktuellem Stand der Wissenschaft ist Kakaobutter nicht ungesund, sondern eine klassische Energiequelle: „Schwarze Schokolade ist somit hinsichtlich ihrer Auswirkungen auf den Cholesterinspiegel ein Nahrungsmittel, das man als neutral bezeichnen könnte“, meinen die Mediziner Béliveau und Gingras.



So entsteht Schokolade

Die Aufbereitung der weißlichen Kakaobohnen beginnt mit einer kurzen Phase der Fermentierung, einem Gärungsprozess. Hierbei verlieren die Keimblätter ihren herben, bitteren Geschmack, sie färben sich braun und die ersten Aromastoffe bilden sich. Später werden die Bohnen getrocknet und geröstet, gebrochen und gemahlen – die dunkelbraune, dickflüssige Rohkakaomasse entsteht. Die Masse kann direkt zu Schokolade weiterverarbeitet werden oder sie wird gepresst, um die enthaltenen Fette, die Kakaobutter, zu gewinnen. Beim Conchieren wird die Kakaomasse so erhitzt, dass sich unangenehme Aromen verflüchtigen. Außerdem werden durch feines Mahlen die einzelnen Kakaopartikel mit Kakaobutter umschlossen. Dunkle Schokolade wird aus Kakaomasse, Zucker und Kakaobutter hergestellt. Je nach Sorte und Hersteller unterscheiden sich die Verfahrensschritte und Zutatenlisten.

FOTOS: gresel | shutterstock.com | AdobeStock; Schokoladenmuseum Köln; Éric St-Pierre | Max Havelaar-Stiftung; ansgeel | stock.adobe.com



Unsere frisch gebackenen Tees

Mit Lebkuchen Zeit und Zimt Zauber kommen zwei beliebte Desserts in die Teetasse.
www.sonnentor.com



ZIMTIG SÜSS






HERZ-ERWÄRMEND



DIE DUNKLE SEITE DES GENUSSES

Mit der Kakaogewinnung ist eine lange Geschichte der Ausbeutung verbunden. Verlierer sind Mensch und Umwelt gleichermaßen: Urwälder werden für Plantagen gerodet und Menschen mit Hungerlöhnen bezahlt. Gewinner sind immer noch große Konzerne und der Einzelhandel.

-  Geschätzte 100 Milliarden US-Dollar beträgt der jährliche Nettoumsatz der Schokoladenindustrie.
-  Nur sechs Unternehmen beherrschen 40 Prozent des Schokoladenmarkts.
-  70 Prozent der Kakao-Welternte stammen aus Westafrika, genauer aus der Elfenbeinküste, Ghana, Kamerun und Nigeria.
-  5,5 Millionen Kleinbauernfamilien leben vom Kakaoanbau, das Pro-Kopf-Einkommen liegt immer noch weit unter der Armutsgrenze.
-  Schätzungen zufolge arbeiten 2,1 Millionen Kinder alleine auf den Kakaoplantagen der Elfenbeinküste und Ghanas, viele von ihnen unter missbräuchlichen Bedingungen.

Dagegen bringt Milkschokolade zusammen mit einem hohen Zuckeranteil das Verhältnis der Blutfette durcheinander. Ihren Kakaoanteil dürfen die Hersteller auf 25 beziehungsweise 30 Prozent absenken. Die Kakaobutter wird größtenteils ersetzt, sodass der Anteil der gesättigten Fettsäuren insgesamt ansteigt – bedeutende Lieferanten für das schlechte LDL-Cholesterin. Ist der LDL-Cholesterin-Wert im Blut zu hoch, lagert sich überschüssiges Cholesterin unter anderem in den Arterienwänden ab.

Vorzuziehen ist daher Schokolade mit hohem Kakaoanteil. Ab 70 Prozent ist auch der Zuckeranteil gering. Schokoladen auf Basis hochwertiger Kakaobohnen schmecken nicht zwingend bitter, sie weisen fruchtige und sogar süße Noten auf. Es lohnt sich also, nach einer passenden Sorte für den eigenen Geschmack zu suchen. Aber auch diese lieber in Maßen statt in Massen naschen. Denn Schokolade liefert ordentlich Kalorien: Eine 100-Gramm-Tafel Milkschokolade bringt es auf rund 530 Kalorien, die gleiche Menge Bitterschokolade immerhin noch auf etwa 480 Kalorien.

Und es gibt einen weiteren Haken: Mit dem Kakaogehalt kann sich auch der Cadmiumgehalt im Produkt erhöhen. Cadmium ist ein Schwermetall, das sich toxisch auf Knochen, Nieren und Nerven auswirkt. Je nach Anbauregion nehmen Kakaopflanzen Cadmium aus dem Boden auf. Darauf weisen die Schokoladenexperten Andrea Durry und Thomas Schiffer

in ihrem Buch „Kakao, Speise der Götter“ hin. Betroffen sind vor allem Gebiete in Südamerika und besonders Edelkakaosorten, die überwiegend auf vulkanischem Boden wachsen.

PREISOPTIMIERUNG STATT QUALITÄT

Dass heute so viele Zutaten in der Schokolade stecken, die sie zu einem wenig gesunden Genussmittel machen, liegt daran, dass das Reinheitsgebot für Schokolade mit der Kakaoverordnung vom Dezember 2003 gekippt wurde. Die aktuelle Verordnung erlaubt EU-Ländern, bei der Schokoladenherstellung bis zu fünf Prozent der teureren Kakaobutter durch andere Pflanzenfette, wie Palmöl oder Shea, zu ersetzen. In Deutschland war dies vorher nicht erlaubt. Den Schokoladenherstellern bringt dies erhebliche Kostenvorteile. Zudem lässt die EU äußerst preisgünstiges Sojalecithin zu – auch im Bio-bereich. Als Emulgator sorgt es dafür, dass sich Wasser und Fett gleichmäßiger und dauerhaft miteinander verbinden. Lecithin wird aus gentechnisch veränderten Sojabohnen gewonnen, außer es ist explizit anders auf der Verpackung gekennzeichnet. Weggefallen sind auch noch die ehemaligen Höchstmengen für Zucker. Mit der geltenden Kakaoverordnung ist eine absolut preisgünstige Massenproduktion von zuckrigen Süßwaren mit Schokoladengeschmack möglich, die nichts mehr mit feinen Schokoladen zu tun hat. Wer nun die Schokoladenseiten des Lebens voll und ganz genießen möchte, sollte Herkunft, Bohnensorte und Verarbeitung im Blick behalten. Sie entscheiden gemeinsam über die Qualität einer Schokolade. Auf den folgenden Seiten empfehlen wir Ihnen leckere, fair gehandelte Schokoladen in Bioqualität. 🐣

BIO verlost drei VIVANI-Schokosets im Wert von je 30 Euro.

Wer eines der drei gemischten Schokosets gewinnen möchte, schreibe bis zum 31. Januar 2020 eine Postkarte oder eine E-Mail mit dem Stichwort „Schokolade“ an den oekom verlag, BIO-Redaktion, Waltherstraße 29, D-80337 München (E-Mail gewinnspiel@biomagazin).

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise auf Seite 113 in diesem Magazin.



GEWINNSPIEL

SO ERKENNEN SIE FAIRE SCHOKOLADE

Ob Schokoladentafel, Schokoweihnachtsmann oder Schokoriegel: Auf den Verpackungen vieler Produkte finden sich Siegel, die einen ethisch korrekten Schoko-Genuss versprechen.

Am häufigsten sind die Embleme von **UTZ**, **Fairtrade** und **Rainforest Alliance** zu finden. Allen drei Zertifikaten liegen Standards wie die Wahrung internationaler Menschen- und Arbeitsrechte, das Verbot missbräuchlicher Kinderarbeit, die Verbesserung landwirtschaftlicher Anbaupraktiken und Umweltschutzmaßnahmen für einen nachhaltigen Kakaoanbau zugrunde. Auch erhalten die Bauern etwas höhere Preise als auf dem freien Weltmarkt. Allerdings zahlt nur Fairtrade einen garantierten Mindestpreis sowie eine fixe Sozialprämie pro Tonne. Keines der drei genannten Siegel ist per-



fekt, doch alle auf jeden Fall besser als keine Zertifizierung: Die Mehrheit der Kakaobäuerinnen und -bauern gibt an, dass sich ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen durch die Teilnahme an den jeweiligen Programmen verbessert haben. Achten Sie also wie bei Tee und Kaffee auch bei Kakaoprodukten unbedingt auf die Zertifikate. Besonders hohe Anforderungen haben die Fairhandelsorganisationen **GEPA** und **El Puente**, die es in allen Weltläden gibt und auch in einigen Lebensmitteläden.

Die Siegel von **Fairtrade**, **Rainforest Alliance** und **UTZ** entsprechen übrigens allesamt nicht den ökologischen Anforderungen eines Bio-Siegels. Achten Sie darauf, dass die Schokolade, die Sie kaufen, zusätzlich eine **Bio-Zertifizierung** aufweist.

BUCHTIPP



» **KAKAO – SPEISE DER GÖTTER** «
Andrea Durry und Thomas Schiffer,
oekom 2011, 352 Seiten,
29,95 Euro



Aus unserer Feinbäckerei
Beste Zutaten, feinste Gewürze -
mit Sorgfalt verarbeitet



Elisen-Lebkuchen*

Handgemacht, mit feinstem Marzipan
aus unserer Lebkuchenbäckerei

Früchtebrot*

Wie früher, saftig-nussig, mit besten
Äpfeln aus unseren Apfelgärten

*Alle Zutaten kontr. ökol. / DE-ÖKO-037

Ihr Kennenlern-Gutschein

- Portofreie Erst-Lieferung
- GRATIS-Glas iBi-Brotaufstrich
- GRATIS-Katalog

Gutscheine online einlösen unter

www.LebeGesund.de

Bitte Aktions-Nr. Bio619 an der Kasse angeben!
Gültig bis Ende Dez. 2019 für Ihre erste Bestellung (pro Haushalt 1x einlösbar)



Bio619

GRATIS-KATALOG

jetzt bestellen:

Lebe Gesund
VERSAND
Gratis-Telefon
0800/122 4000

Max-Braun-Str. 4, 97828 Marktheidenfeld
International: Tel. 0049/9391/98200



Das Beste aus dem Schokoladen

Hier stellen wir Ihnen die besten Schokoladen vor, die es im Laden zu kaufen gibt. Sie sind ein wenig teurer als die üblichen Tafeln aus Massenproduktion, die unter anderem Palmöl, zu viel Zucker und zu wenig Kakao enthalten. Es lohnt sich: Sie erwartet dafür ein Mehr an Qualität, Geschmack und gesunden Inhaltsstoffen. Alle von uns ausgewählten Sorten sind selbstverständlich bio und fair gehandelt.

Mandeltraum

Köstlicher Mandelnougat mit knackigen Mandelstückchen. Die karamellige Süße stammt von unraffiniertem Kokosblütenzucker. Diabetiker wissen: Im Vergleich zu herkömmlichem Zucker hat Kokosblütenzucker einen niedrigen glykämischen Index. Der Geschmack erinnert an feines Karamell. Die leckeren 50-Gramm-Tafeln von ichoc gibt es für ca. 1,60 Euro.



Bester Schmelz

Wer es zartschmelzend mag, kommt an dieser Empfehlung keinesfalls vorbei! Diese dunkle Schokolade mit ausgeprägter feiner Nougatnote kann man wirklich als Verführung bezeichnen. Definitiv die Spitze aller veganen Schokoladen, schwärmt der Redakteur. Natürlich laktosefrei und wie alle hier vorgestellten Produkte frei von Soja und Palmöl, mit fair gehandelten Bio-Zutaten. 100 g der Vivani-Tafeln kosten etwa 2,20 Euro.



Stück für Stück Gutes tun

Und jetzt hat sich doch noch eine Vollmilchschokolade in unsere Empfehlungen geschlichen. Das Gute an der Guten Schokolade? Sie ist günstig, wird auch im konventionellen Lebensmittelhandel vertrieben und klimaneutral hergestellt. Das gesamte CO₂, das bei der Produktion anfällt, wird durch Aufforstungsprojekte auf den Kakaopflanzungen kompensiert. Hinter der Guten Schokolade steckt die Schülerinitiative Plant-for-the-Planet, die weltweit Bäume pflanzt, um so dem Klimawandel aktiv entgegenzuwirken. Eine Tafel kostet 1,25 Euro. Für je drei verkaufte Tafeln wird ein neuer Baum gepflanzt.

Freude für Kokosliebhaber

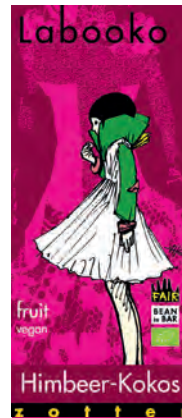
Wer es gern etwas süßer mag, sollte die Kokos-Blütenzucker-Schokolade von Dr. Goerg probieren. Die Schokolade wird mit Kokosblütenzucker gesüßt und ist mit einem Kakaoanteil von 72 Prozent fein-herb. Durch die knusprigen Kokosflakes schmeckt sie ein wenig exotisch. Dr. Goerg verzichtet bei der Herstellung der Schokoladen komplett auf Zusatzstoffe. Die Zutatenliste ist deshalb schnell aufgezählt: Kakaomasse, Kokosblütenzucker, Kakaobutter, Kokosflakes. Eine 40-Gramm-Tafel kostet ca. 2,50 Euro. Auch erhältlich in den Varianten Haselnuss oder Feinbitter.





Bester Freund des Regenwaldes

Das Konzept von Original Beans ist ein besonderes: Bohnen aus unterschiedlichen Regionen werden nicht gemischt, sodass die einzelnen Sorten die Geschmacksnuancen der Originalkakaos preisgeben. Vor allem Schokoladen-Puristen werden hier angesprochen. Die Bohnen werden direkt bei Kleinbauern-Kooperativen oder indigenen Völkern gekauft; für jede verkaufte Tafel pflanzt Original Beans einen Baum im Regenwald. Eine 70-Gramm-Tafel kostet zwischen 4 und 5,50 Euro.



Champion der Vielfalt

In einer Manufaktur im österreichischen Bergl entstehen die Produkte des wohl kreativsten Schokoladenherstellers der Welt. Wer nach Geschmacksabenteuern sucht, wird bei der Firma Zotter ganz sicher fündig: etwa bei den handgeschöpften Schokoladen gefüllt mit Algen, Karamell und Ananas oder Dattel und Minze. Schokoladen-Puristen sei die Labooko-Reihe empfohlen. Zotter kauft seinen Kakao direkt bei Kakaobauern ein und zahlt ihnen ein Vielfaches des Weltmarktpreises. Das schlägt sich auch auf den Preis nieder: Eine Tafel liegt bei 3,70 Euro pro 70 Gramm.

Genießen und teilen

Share, das ist Englisch für teilen. Für jede gekaufte Tafel Schokolade spendet das soziale Start-up share eine Mahlzeit an einen Menschen in Not. Wo die Hilfe ankommt, lässt sich mit einem Track-Code an der Packung verfolgen. Mit 55 Prozent Kakaoanteil ist der Klassiker Traube-Nuss von share eine in der Schweiz produzierte milde Zartbitter-Schokolade. Die 100-Gramm-Tafel gibt es für unter 2 Euro bei REWE und dm.



Roh wie das Original

An die rohe Schokolade von Lovechoc sollte sich ein Milkschokoladen-Fan langsam herantasten. Hier begegnet man Kakao, wie er in seiner natürlichen Form schmeckt. Rohschokolade bedeutet, dass der natürliche Rohstoff bei sehr niedrigen Temperaturen verarbeitet wird. Dadurch kann die Schokolade auch nicht annähernd so zartschmelzend werden, wie das gemeinhin bei guten Schokoladen erwartet wird. Aber wer die Nährstoffe des Kakaos so original wie möglich genießen möchte, ist hier genau richtig. Alle Sorten sind vegan, frei von Rohrzucker und Palmöl sowie plastikfrei verpackt. 70 g kosten knapp 4 Euro.

Feines vom Bio-Pionier

Diese feinherbe Sorte mit knackig gerösteten Mandelstückchen kommt ganz ohne Milchpulver aus. Wie es sich für Schokolade nach Schweizer Tradition gehört, entsteht der zarte Schmelz durch intensives Conchieren. Nur fünf Zutaten reichen hier aus: Zucker, Kakaomasse, Kakaobutter, Mandeln, Bourbon-Vanille. Alle sind fair gehandelt im Rahmen des herausragenden Handelsprogramms Hand in Hand von Rapunzel. Die 80-Gramm-Tafel kostet rund 2,20 Euro.

