



Schokolade

Substanz

Schokolade wird aus Kakaobohnen, den Früchten des Kakaobaums, gewonnen. Sein botanischer Name, *Theobroma cacao*, bedeutet „Nahrung der Götter“ – ein Hinweis auf den exzellenten Geschmack. Er gehört zur Familie der Sterkuliengewächse (Sterculiaceae). Die wichtigsten Anbaugeländer sind Brasilien, Dominikanische Republik, Ecuador, Elfenbeinküste, Ghana, Guinea, Indonesien, Kamerun, Kolumbien, Malaysia, Mexiko, Nigeria, Papua-Neuguinea, Venezuela. Etwas mehr als die Hälfte der Kakaobohnen besteht aus Fett weitere Hauptbestandteile sind Eiweiss, Zellulose und Stärke.

Geschichte

Schon 1500 v. Chr. konsumierten die Olmeken Schokolade. Es handelt sich um ein Volk, das in der mexikanischen Golfküste beheimatet war. Auch die Mayas und die Azteken haben die Vorzüge der Kakaobohnen gekannt und Schokolade als schaumiges Getränk am Ende eines Mahls genossen. Allerdings war dieser köstliche Trunk den Männern vorbehalten, weil er als Aphrodisiakum galt. Um 1918 genossen die Edelleute in Spanien Getränke aus Kakao. Bald darauf hielt er überall in Europa seinen Einzug.

Konsumform

Schokolade besteht aus einer Mischung von 500 Aromen (zweieinhalb Mal mehr als jedes andere Nahrungsmittel), ihre Geschmackseigenschaften sind daher unübertroffen. Wir kennen Schokolade in ganz unterschiedlicher Form: als Tafel, Riegel, Praliné, Pulver, Crème, Glacé, Sauce oder Getränk. Der Kakaogehalt heutiger Schokolade, in ihrer gebräuchlichsten Form, als Tafel variiert zwischen 20 bis über 80%. Dazu kommen weitere Inhaltsstoffe wie Zucker, Fette, Milch, Nüsse, Lecithin usw. Ausserdem wird Kakao vielen Süssigkeiten, Gebäcken und Getränken zur Geschmacksverbesserung beigelegt.

Wirkung

Der Schmelzpunkt von Schokolade liegt knapp unterhalb unserer Körpertemperatur. Sie schmilzt also schon im Mund und erregt die Geschmacksknospen auf der Zunge. Sie enthält Phenylethylamin, einen Wirkstoff, den unser Gehirn auch freisetzt, wenn wir uns verlieben, dazu Theobromin, eine Substanz, die die Gehirnfunktionen anregt und die Konzentration erhöht. Ein wichtiger Inhaltsstoff ist ausserdem Magnesium, ein Wirkstoff, der bei der Produktion von Serotonin beteiligt ist und die Stimmungslage verbessert.

Langfristige Folgen

Als Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung ist Schokolade äusserst gesund und macht nicht dick! Nur bei übermässigem Genuss in Kombination mit Bewegungsmangel kann sie zu Übergewicht beitragen. Der Zucker seinerseits kann, gefördert durch die lange Verweildauer der Schokolade im Mund, die Zähne angreifen. Dieser Effekt wird durch Schokolade mit Milch allerdings geschmälert, da in der Milch enthaltene Stoffe wie Calcium, Kasein und Phosphate karieshemmend wirken.



Gesetzliche Grundlagen

Konsum, Erwerb und Verkauf von Schokolade ist ohne Einschränkung erlaubt. Ausnahme: Schokolade, die Likör oder Schnaps enthält, darf nicht an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren verkauft werden.

Aktuelle Zahlen

Schokolade ist bei Frauen das beliebteste Nahrungsmittel überhaupt. Bei einer Befragung äusserten 76% der Frauen, sie bräuchten öfter mal Schokolade. Frauen brauchen Schokolade 22-mal häufiger als Muntermacher als Männer. Durchschnittlich konsumieren wir SchweizerInnen 11,6 kg Schokolade pro Kopf und Jahr. Damit stehen wir weltweit an der Spitze.

Lesestipps

- Frauen brauchen Schokolade – Lust-essen: den Signalen des Körpers vertrauen von Debra Waterhouse, Mosaik 1999