

## Schokolade - Speise der Götter

Zartschmelzend, süß bis herb und verführerisch: Schokolade gilt seit jeher als sinnliche Versuchung. Kein Wunder, dass der schwedische Naturwissenschaftler Carl von Linné dem Kakaobaum Mitte des 18. Jahrhunderts die Bezeichnung „Theobroma“ - Speise der Götter - gab.



### Am Anfang war die Bohne

Das Herz der Schokolade ist der Kakao - genauer die Kakaobohne. Sie befindet sich im Inneren der Frucht des Kakaobaums. Die Bohne muss getrocknet, geröstet und gemahlen werden, bevor sie weiterverarbeitet werden kann.

Die Azteken nahmen Kakao als bitteres Getränk namens „Xocóatl“ zu sich. Die spanischen Eroberer mischten Honig und Zucker unter ihren Kakao. Ein Holländer erfand schließlich die Kakaopresse, durch die sich Kakaobutter und Kakao trennen ließen. Das war der erste Schritt zur heutigen Schokolade.

### Süße Sortenvielfalt

Im Wesentlichen gibt es drei Sorten von Schokolade: Milkschokolade, weiße sowie dunkle, bittere Schokolade. Weiße Schokolade enthält lediglich das Fett der Kakaobohnen. Die anderen sind definiert nach ihrem Kakaanteil, der zwischen 20 und 100 Prozent liegt.

Dunkle Schokolade gilt als die reinste und beste. Sie enthält mehr Kakao und weniger Kakaobutter als Milkschokolade. Ab einem Anteil von 60-100% Kakaomasse wird sie als Bitter- oder Herrenschokolade bezeichnet.

Die Vielfalt ergibt sich aus der Wahl der Kakaosorte sowie den weiteren Zutaten.

Chocolatiers auf der ganzen Welt ersinnen immer neue Kreationen mit Nüssen, Kaffee, Früchten oder Gewürzen.

### Gesunde Bitterstoffe im Kakao

Grünes Licht für den Genuss von Schokolade: Regelmäßiger, aber gemäßigter Verzehr dunkler Schokolade, soll laut Studien gut für Herz und Blutdruck sein. Das gilt insbesondere für Bitterschokolade. Die darin enthaltenen Flavonoide entspannen die Blutgefäße, senken so den Blutdruck und fördern die Durchblutung.

Die Dosis macht ja bekanntlich das Gift. Bei Schokolade hilft viel eben nicht viel. Wer den Genuss übertreibt, den erwartet „Hüftgold“ mit seinen Folgen.

Reichlich gesunde Flavonoide finden sich auch in einem ungeschälten Apfel. Der Verzehr eines Apfels mit ein paar Nüssen vorweg, ergibt ebenfalls eine leckere, stimmungsaufhellende und sättigende Zwischenmahlzeit.

Aber die Schokoladenseite des Lebens ist unbestreitbar. Erwiesen ist, dass dunkle Schokolade im Vergleich zu Milkschokolade die Lust auf noch mehr Süßes hemmt: Eins, zwei Stückchen langsam auf der Zunge schmelzen lassen und so den Genuss zelebrieren.

Autorin: Maren Poggendorf

Bildhinweis: fotolia