



© hiphoto39 / fotolia.com

Süßes Therapeutikum

Sie macht **süchtig**, sagen die einen. Stimmt gar nicht, sagt eine Studie. Warum aber können dann viele Menschen nicht auf Schokolade verzichten und behaupten sogar, sie sei gesund?

Es muss doch einen Grund haben, dass Apotheken Schokolade noch bis ins 19. Jahrhundert als Stärkungsmittel verkauften; Frauen mischten sie ihren Männern als Aphrodisiakum ins Getränk, da sie angeblich auch das Liebesleben förderte. Die Azteken, aus deren geografischer Richtung der Kakao kommt,

aus dem die echte Schokolade ja gemacht ist, fanden das Lebensmittel so berauschend, dass sie es Frauen und Kindern verweigerten. Nur echte Männer durften sie trinken, dazu zählten Krieger oder zur Opferung vorgesehene Personen – strenge Zeiten eben.

Bitterer Schaum Kakao war ein kostbares Gut. Schon 1500

v. Chr. wurde der Baum mit den dunklen Schoten genutzt – und zwar von den Olmeken. Die Maya übernahmen diese Kunst um 600 n. Chr. und bauten dafür den Kakaobaum systematisch an. Was sie aus den zubereiteten Samen fabrizierten, würde wohl heute niemandem mehr schmecken; sie schlugen den stark fetthaltigen Presssaft mit Wasser zusammen auf und ge-

nossen besonders den Schaum als köstliche Beigabe. Dabei schmeckte das Getränk so bitter, dass die Spanier Mitte des 16. Jahrhunderts erst einmal ordentlich Zucker und Honig hinein taten. Der Weltensegler Hernan Cortez hatte die Kakaoschoten von einer seiner Reisen mitgebracht. Und der Sohn seines Königs, Prinz Philipp, ließ es sich gern ►

► munden. Er führte das Getränk bei Hofe ein; es galt als vornehm und war natürlich sehr teuer. Von da an gab es kein Halten mehr. Von Spanien aus verbreitete sich die flüssige „Schokolade“, deren Name aus „cacahuatl“ (Kakaowasser) entstand. Heiß und süß und schwarz eroberte sie die Salons und verbreitete sich zunächst innerhalb der oberen Zehntausend. Goethe beispielsweise wurde geradezu süchtig danach und sein unbändiger Schaffensdrang ist möglicherweise auf die das Synapsenfeuer steigernde Wirkung der Inhaltsstoffe zurückzuführen.

Süße Sünde Die Kirche geriet in Bedrängnis. 200 Jahre lang diskutierte sie darüber, ob die Schokolade (als süßes Getränk) beim Fasten erlaubt sei oder (als süße Speise) eben nicht. Während sich die Geistlichen stritten, tranken die Europäer unverdrossen weiter. Es gab Hoch-Zeiten, da war ihr Konsum in intellektuellen Kreisen geradezu Kult. Und als dann 1828 der Niederländer Coenraad van Houten eine hydraulische Presse erfand, mit der man das ölige Schokoladenpulver von einer Menge Fett befreien konnte, da wurde die industrielle Massenherstellung von Tafelschokolade möglich. Denn das nun fettärmere Kakaopulver wurde von einem findigen Hersteller mit Zucker und geschmolzener Kakaobutter vermennt, das Wasser weggelassen, was einen zähen „Teig“ ergab. Die Schoki wurde zum Massenprodukt! 1847 ging der erste Bitterschokoladenblock vom Band – und zwar in England. Als der Schweizer Henry Nestlé 1867 ein Verfahren zur Herstellung von Milchpulver entwickelte, wandelte ein alpenländischer Schokoladenfabrikant dieses Pulver in eine

neue Rezeptur um. Zusammen mit dem Besten aus der Kakaobohne wurde es zur Milchsokolade. Was vielleicht erklärt, warum die Schweizer mit 11,9 Kilogramm pro Jahr Weltmeister in deren Verzehr sind, dicht gefolgt von den Deutschen, die es auf 11,6 Kilogramm bringen.

VERFEINERT

Schokolade erlebt gerade eine Geschmacksrenaissance; Gourmets erheben sie gar auf eine Stufe mit dem Wein. So wird der verwendete Kakao nach Qualität und Herkunftsländern klassifiziert. Auch die mit Chili, Zimt oder Thymian gewürzte Schokolade findet immer weitere Verbreitung. Nur „weiße“ Schokolade ist und bleibt keine echte – denn ihr fehlt der dunkle Kakao, enthalten ist lediglich Kakaobutter.

Heikle Produktion Die Herstellung von Schokolade ist recht kompliziert, erfordert viele Arbeitsgänge und große Sachkenntnis. Denn wenn die Temperierung der flüssigen Masse nicht in genau den richtigen Stufen – die wiederum mit dem Auskristallisieren zu tun haben – erfolgt, wird die fertige Schokolade brüchig und schmilzt nicht mehr auf der Zunge. Auch das vorherige Conchieren braucht Übung, denn hier wird die Masse erwärmt und zerrieben. Als Johannes Stollwerck dafür 1873 den Fünfwalzenstuhl erfand, wurde die ganze Sache einfacher. Das Handwerk des Conchierens führt Juliette Binoche übrigens in dem Film „Chocolat“ so berührend vor, dass Johnny Depp darüber den Kopf verliert.

Forscher zerbrechen sich den Kopf Warum alle Welt den schwarzen Zartschmelz so lecker findet, bemüht sich die Forschung bereits seit Jahrzehnten herauszufinden. Dass

Schokolade glücklich macht, konnte (leider) nicht verifiziert werden, obwohl zahlreiche Konsumenten (und das enthaltene Phenylethylamin) das Gegenteil nahe legen. Vor einigen Monaten geisterte eine Studie durchs Netz, dass Schokoladeesser in der Regel einen

Milch, das viele dazu trinken, wieder neutralisiert. Ganz kurz soll hier auch auf die Nachteile von Schokolade eingegangen werden: 100 Gramm haben 550 Kilokalorien.

Gift für Hunde Nur für ein einziges Familienmitglied ist

niedrigeren Body-Mass-Index aufwiesen (also schlanker sind als die, die keine Schokolade zu sich nehmen), aber die erwies sich recht bald als fake. Kakao senkt ein wenig den Blutdruck und das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden. Dafür verantwortlich sind Polyphenole. Die finden sich auch im Apfel, aber der schmeckt ganz anders. Nicht ausreden lassen sich Schokoladeliebhaber die leicht anregende Wirkung einer Tafel Schokolade. Und sie haben Recht! Denn Kakao enthält bis zu drei Prozent Theobromin und das ähnelt, chemisch gesehen, dem Koffein. Wobei das das ebenfalls enthaltene Tryptophan (eine Vorstufe des stimmungsaufhellenden Serotonins) sowie das Cannabinoid Anandamid in so geringen Spuren vertreten sind, dass die Forscher deren alleinige Wirkung verneinen, sie vermuten auch „psychische Einflüsse“. Das Antioxidans Epicatechin, dessen Anteil in der Bitterschokolade besonders hoch ist, wird übrigens von dem Glas

der Genuss von Schokolade nicht anzuraten. Hunde können Theobromin nur sehr schlecht verstoffwechseln, eine Dosis von 300 Milligramm pro Kilo Körpergewicht ist für sie tödlich. Konkret heißt das: Frisst ein 10 Kilogramm schwerer Hund 15 Tafeln Vollmilchschokolade auf einmal, bringt ihn das um. Auch wer seinem Mops täglich zwei Pralinen gibt, wird auf die Dauer Vergiftungssymptome bei ihm beobachten. Die Futtermittelindustrie hat daher die „Hundeschokolade“ erfunden, die keinen Kakao enthält (Hunde fressen leider trotzdem lieber die echte). Bei Katzen hält sich das Vergiftungsrisiko übrigens in Grenzen – sie haben keine Rezeptoren für „süß“ auf der Zunge und lassen die schwarzen Stückchen daher liegen. ■

Alexandra Regner,
PTA und Journalistin