

## Schokolade (Info)

Kategorien: Information

Zutaten für: 4 Portionen

1

Info

### Anleitung:

Circa 8 Kg Schokolade und Schokoladewaren ist jeder Deutsche pro Jahr. Schokolade wird zu den unterschiedlichsten Produkten verarbeitet, von Pralinen ueber Kuvertueren bis zu normalen Tafelschokoladen.

Prinzipiell unterscheidet man folgende Sorten:

Edelbitterschokolade: hat mindestens 60% Kakaoanteile. Schmeckt stark nach Kakao und enthaelt weniger Zucker als die anderen Sorten

Milkschokolade: hat einen hoeheren Milchanteil, als die Edelbitterschokolade.

Halbbitterschokolade: hat ein kraeftiges Aroma und eignet sich gut zum Backen, und ueberhaupt zum Weiterverarbeiten. Wird aus Kakaomasse, Kakaobutter, Zucker und Aromastoffen hergestellt.

Weisse Schokolade: gehoert erst seit 1975 zu den echten Schokoladen. Sie eignet sich nicht so gut zur Weiterverarbeitung, da sie beim Schmelzen rasch klumpig wird

Hier die Antworten auf die wichtigsten Fragen rund ums Thema Schokolade:

Wie sollte Schokolade beim Einkauf aussehen? Glaenzend und knackig. Hochwertige Schokolade sollte appetitlich duften, glatt auseinanderbrechen und keine zerplatzten Luftblasen aufweisen. Truebe, leicht grau oder weiss gefaerbte oder kristalline Schokolade ist entweder nicht mehr frisch, oder sie wurde unsachgemaess gelagert oder enthaelt anderes Fett als Kakaobutter. Gut verpackt und vor Feuchtigkeit und Hitze geschuetzt ist Schokolade bei relativ konstanter Zimmertemperatur (etwa 18 °C) mehrere Monate haltbar. Man kann sie zwar auch im Kuehlschrank oder in der Gefriertruhe aufbewahren, doch bildet sie unter Umstaenden einen weissen Fettfilm, der durch austretende Kakaobutter entsteht. Dieser beeintraechtigt jedoch den Geschmack nicht und verschwindet beim Schmelzen der Schokolade wieder.

Macht Schokolade wirklich gluecklich? Vor einigen Jahren entdeckte man beim Kakao den Inhaltstoff 2-Phenylethylamin, eine chemische Substanz, die Gefuehle der Euphorie bewirken kann. Ausserdem foerdert Schokolade die Ausschuettung von Serotonin, das fuer Entspannung und gute Laune sorgt. Doch es muss noch mehr sein: das herrliche Schmelzgefuehl, das der Zunge schmeichelt, ist schon seit fruehen Kindheitstagen in uns (Muttermilch). Tatsaechlich essen Frauen mehr Schokolade als Maenner, vielleicht deshalb, weil sie, durch den monatlichen Zyklus bedingt, wechselnde Endorphinspiegel haben und die dann auftretende Reizbarkeit und Depression durch ein Stueck Schokolade verbessern. Dasselbe gilt auch fuer den erhoekten Verbrauch von Schokolade im Winter. Aber kann denn Schokolade auch suechtig machen? Sicherlich sind es nicht die Stoffe in der Schokolade, die ein Suchtverhalten ausloesen, eher werden emotionale Schwierigkeiten und Krisensituationen in diesem Fall mit Verzehr von

## Schokolade (Info)

(Fortsetzung)

Schokolade beantwortet. Kakao und Schokolade enthalten auch anregende Stoffe: das Koffein und Theobromin, wobei das Koffein im Kakao milder ist als das im Kaffee.

Dass zuviel Schokolade dick macht wissen wir alle. Steckt denn in unserer Schokolade auch etwas Gesundes? Sowohl normales als auch fettreduziertes Kakaopulver ist reich an Ballaststoffen und enthaelt sehr viel Mineralien wie z. B. Kalium. Der nach hollaendischer Methode hergestellte Kakao enthaelt mehr Kalium als herkoemlich hergestellte Produkte. Auch Spurenelemente wie Kupfer und Eisen finden sich darin. Jedoch liefern 100 Gramm Schokolade 500 Kalorien, also nicht gleich die ganze Tafel naschen! Milkschokolade enthaelt 5 mal soviel Kalzium und 15 mal soviel Vitamin B 1 wie dunkle Schokolade, wobei in der dunklen 30% mehr Eisen drinstecken. Ausserdem - es ist fast unglaublich - soll Schokolade angeblich Karies verhindern. Japanische Wissenschaftler sind ueberzeugt, dass die Gerbstoffe (Tannine) in der Schokolade die Mundbakterien in ihrer Entwicklung hemmen. Auch soll das in der Schokolade enthaltene Fluor guenstig sein. Wenn da nur nicht der Zucker in der Schokolade waere!

Nuetzt es da, wenn man zu Diaetschokolade greift? Bei den verschiedenen Produkten von Diaetschokolade wird mit Zuckerersatzstoffen oder Fruchtzuckern gesuesst und sie sind deshalb fuer Diabetiker geeignet. Aber auch nur in geringen Mengen!! Durch die Ersatzzucker wird ein etwas niedrigerer Kalorienwert und langsamerer Anstieg des Blutzuckerspiegels erreicht. Doch verursachen viele dieser Ersatzzucker Blaehungen bis hin zu Durchfaellen, so dass der Genuss von Diaetschokolade unbedingt begrenzt sein sollte.

Mehr Informationen zum Thema Schokolade finden Sie auch im Internet unter: [www.schokoladenmuseum.de](http://www.schokoladenmuseum.de) [www.theobroma-cacao.de](http://www.theobroma-cacao.de)