

Schokolade

Schon seit Wochen sind die Supermarktregale gefüllt mit den verschiedensten weihnachtlichen Leckereien: Lebkuchen, Marzipan und vor allem Schokoladen-Weihnachtsmännern in allen Formen und Größen. Schokolade gehört zu den beliebtesten Süßigkeiten. In Deutschland liegt der Pro-Kopf-Verzehr bei fast 9 kg im Jahr.

Schokolade stammt aus Mittel- und Südamerika. Dort wurden schon vor 3000 Jahren Kakaopflanzen angebaut. Die daraus bereitete Trinkschokolade galt als Medizin und rituelles Getränk. Sie wurde ohne Zucker, dafür mit verschiedenen Gewürzen zubereitet und würde für unsere Begriffe nicht nach Schokolade schmecken. Die Mayas nannten Schokolade den „Trank der Götter“ und bei den Azteken waren Kakaobohnen so begehrt, dass sie als Zahlungsmittel fungierten. Kein Wunder, dass der spanische Eroberer Cortés die kostbaren Bohnen in sein Heimatland mitnahm. Dort „erfand“ man dann auch die Zubereitung der Trinkschokolade mit Zucker, was zum Modegetränk an den Königshöfen wurde.

Die Schokolade, die wir so gern naschen, entsteht aus den fermentierten, getrockneten Kakaobohnen. Diese werden geröstet, aufgebrochen und zerkleinert. Das daraus gewonnene Produkt ist die Kakaomasse, die sehr bitter schmeckt. Wird Kakaomasse gemahlen und abgepresst, erhält man als weiteres Produkt die cremefarbene Kakaobutter. Sie enthält einfach ungesättigte Fettsäuren wie Ölsäure sowie die gesättigte Fettsäuren Palmitin- und Stearinsäure. Übrig bleibt Kakaopulver, das je nach Abpressgrad als schwach bis stark entölt bezeichnet wird. Dies ist z.B. der klassische Backkakao. In Milch aufgeköchelt entsteht daraus ein leckeres Kakaogetränk.

Die verschiedenen Schokoladensorten erhält man durch unterschiedliche Anteile von Kakaomasse, Kakaobutter und Zucker. Dunkle Schokolade enthält



Foto: Blende 8

Apotheker Dr. Lutz Engemann

mehr als 50% Kakaomasse. Bei Milchschokolade wird Milchpulver zugesetzt und weiße Schokolade besteht nur aus Kakaobutter, Zucker und Milchpulver.

Ist Schokolade nun gesund oder nicht?. Sie enthält jedenfalls sehr viel Fett und Zucker und liefert etwa 500-600 kcal/100g. Wer aufs Gewicht achten muss, soll sie also nur in kleinen Mengen verzehren. Kakaomasse und Kakaopulver enthält relativ viele Polyphenole, die zu den sekundären Pflanzenstoffen gehören. Diese fangen schädliche freie Radikale ab, stärken das Immunsystem und haben einen positiven Effekt auf das Gefäßendothel. Deshalb Schokolade ein herzschützender Effekt nachgesagt wird. Leider ist der aber nicht so ausgeprägt, als dass man Schokolade als Medizin einsetzen könnte. Man liest auch immer wieder, dass Schokolade die Stimmung aufhellt und Glückshormone freisetzt. Die Inhaltsstoffe sind aber für einen nachweisbaren Effekt zu niedrig dosiert – aber eine psychologische Wirkung ist auf jeden Fall da – gerade jetzt, wenn man in der Vorweihnachtszeit die diversen schokoladigen Naschereien bewusst genießt. Dann kommen unweigerlich Glücksgefühle auf!

**Ihr Apotheker
Dr. Lutz Engemann**