

# Ich darf meine Schokolade!

Buchbesprechung des gleichnamigen Buches von Iris Hammelmann, ergänzt von Eva Laspas



*Wenn Sie wieder einmal das schlechte Gewissen packt, nachdem sich die gerade erst gekaufte Tafel Schokolade scheinbar im Nichts aufgelöst hat, können Sie es getrost abschütteln – denn laut diesem Buch ist Schokoladeessen sogar gesund. Schlecken Sie sich also die Finger genüsslich sauber und lassen Sie sich folgenden Artikel auf der Seele zergehen.*

Schokolade, die wohl süßeste Sünde der Welt? Macht dick und ist außerdem

Auslöser zahlreicher Krankheiten? Oder ein Wundermittel der Natur, das in keiner Haushalts-Apotheke fehlen darf um den unterschiedlichsten Wehwechen sofort Paroli zu bieten?

Iris Hammelmann, Medizinjournalistin und Schokoladeliebhaberin geht in diesem Buch dem Nutzen des schwarzen Goldes auf den Grund und kommt zu dem Schluss, dass „ob als Tafel oder Trank, Schokolade ist anregend wie Kaffee, enthält das Gut-Laune-Hormon Serotonin, hilft bei Blutdruckproblemen und fördert die Entspannung“.

Ein bisschen vermischen sich da die Ausdrücke „Schokolade“ und „Kakao“, so scheint es mir, denn dem Kakao, also dem reinen bitteren Naturprodukt kann tatsächlich positive Wirkung auf Körper, Geist und Seele zugeschrieben werden. Vermischt man aber das Naturprodukt Kakao mit Milch, Fett, etc. und macht „Schokolade“ daraus, dann kann diese Mischung sehr wohl Missstimmung im Körper anrichten. Schokoladegenießer wissen: Hochprozentige Bitterschokolade macht unter Umständen kein Kopfweh, Milkschokolade dagegen schon...

## Der Kakaobaum und seine bittere Frucht

Theobroma Cacao L., der Kakaobaum braucht es tropisch feucht und mindestens um die 22°, man findet ihn daher nur innerhalb eines relativ schmalen Streifens rund um den Äquator. Seinen Namen „Göttertrank“ (theos – Gott, broma – Trank, Speise) verdankt er dem Schweden Carl von Linnè, der ihn im 18. Jahrhundert in seine Sammlung von Pflanzen und Tieren aufnahm.

Der Kakaobaum ist mit dem Hibiscus und dem Colabaum verwandt und stellt jedem, der ihn kultivieren möchte, auf die Probe. Leicht macht er es uns nicht: nährstoffhaltigen Boden, hohe Luftfeuchtigkeit und reichlich Niederschlag, niemals unter 20 Grad abkühlen, direktes Sonnenlicht meiden, anfällig für Pilz- oder anderen Krankheiten bringt er die Bauern schon auf Trab. Hat man alles gemeistert und steht der Baum in Blüte, so bilden sich ca. zwischen 50 und 150 Stück Früchte pro Baum, die Ähnlichkeit mit einer Honigmelone haben. Auch der Zeitpunkt der Ernte ist wichtig – schüttelt man vorsichtig am Baum, dann kann man hören, wenn sich die obersten Samen bereits gelöst haben. Dann ist die Zeit der Ernte gekommen.

Innerhalb der Schale befindet sich weißliches Fruchtfleisch, in dem 30 bis 60 Samen eingebettet liegen. Dies sind die Kakaobohnen, die den Grundstoff der Schokolade liefern. Je nach Anbaugebiet und Bedingungen während des Reifeprozesses ergibt sich dann für die Kakaobohnen ein Qualitätsmaß ähnlich wie bei Wein oder Oliven.

## **Ernte unter fairen Bedingungen**

Kaum ein/e KakaobäuerIn in Afrika weiß, dass ihr Produkt zu Schokolade weiterverarbeitet wird. Die Bauernfamilien sind den Launen des Weltmarktes ausgeliefert und erhalten immer weniger Ertrag. Eine Tafel Schokolade lässt sich meist in 24 Stücke teilen. Den KakaobäuerInnen bleiben nach Abzug der Stückchen für den Handel, die Schokoladenfirma, die Verpackungsmaterialien und die übrigen Rohstoffe meist nur ein einziges Stück! (Quelle: [www.fairtrade.at](http://www.fairtrade.at))

Am Fairen Kakaohandel sind Kooperativen aus Kamerun, Costa Rica, Dominikanische Republik, Ecuador und Ghana beteiligt. Viele FAIRTRADE Schokoladen gibt es mit Biozertifikat, was unserer Gesundheit und dem ökologischen Gleichgewicht der Erde zugute kommt.

## **Von der Frucht bis in den Magen...**

Die Früchte werden per Hand mit scharfen Messern abgeschlagen, dann zwei bis drei Tage liegen gelassen, ehe man sie aufschneidet, Fruchtfleisch und Samen herausschält und fermentiert. Dieser Prozess, bei dem Fruchtfleisch und Samen zwischen Bananenblättern geschichtet wird ist ein Zersetzungsprozess, der zwischen 24 Stunden und 8 Tagen dauern kann. Danach werden die Samen auf Trockenböden oder unter der Sonne getrocknet und anschließend verpackt.

Der nun entstandene „Rohkakao“ reist nun in Säcken zu den Schokoladeherstellern auf aller Welt. Dort angelangt wird er von Fremdgegenständen gereinigt und mit heißem Dampf gegen Bakterien behandelt. Unter Wasserdampf löst sich auch schon die Schale vom Kern, die Bohnen werden nach Größe sortiert. Nun geht es zum rösten, brechen und mahlen, Prozesse, bei denen auch die Kakaobutter gewonnen wird. Die trockene feste Masse, die nach dem Abfließen der Kakaobutter übrig bleibt, wird nun mit diversen Zusatzstoffen zu Leckereien verarbeitet...

## **Am Anfang war die... Schokolade**

Vielleicht nicht gerade die, doch Kakao war schon sehr früh – bekannt bei Kulturen wie die Olmeken und Maya (1500 v. Chr.) – ein beliebtes Getränk. Bei den Maya fand man Rückstände der kostbaren Bohne in Grabbeigaben. Auf Darstellungen findet man die Kochanleitung der Maya zu einem Kakaotrunk. Ohne Süßungsmittel wurde aus den Bohnen ein Getränk zubereitet, das aus großer Höhe von einem Gefäß ins andere gegossen wurde. Der entstandene Schaum war dabei die beliebteste Leckerei, wohl ähnlich dem türkischen Kaffee oder dem „Kaffee frappé“ der Griechen.

Der erste Europäer, der die Bohne erwähnte war Christoph Kolumbus, der das Getränk zwar selber niemals getrunken hat, wohl aber ihren Wert als Handelsgut unter den Einheimischen bemerkte. Er brachte dem spanischen Königshaus einige Bohnen als Souvenir mit. Erst mit Hernán Cortés gelangte um 1519 der Mann in Mexiko, dem dann der Siegeszug der Schokolade nach Europa zu verdanken ist.

## **Rezept für Würzkakao aus alter Zeit**

450g gemahlene Kakaobohnen (geröstet)  
350g Zucker  
15g Vanillepulver  
7g Zimt  
1 Messerspitze Chili

Alle Zutaten miteinander vermischen und in 1l kochendes Wasser geben. Noch einige Minuten kochen lassen und dabei umrühren. In eine Tasse geben und mitsamt dem Schaum möglichst heiß trinken.



## Schokolade für Körper und Seele

Ob Schokolade nun Medizin oder Ernährungssünde ist, es gibt gute Argumente für beide Seiten, wohl macht aber die Dosis das Gift, wie bei allem, was Mutter Natur erschaffen hat. Die Autorin des Buches „Ich darf meine Schokolade“ Iris Hammelmann beschreibt die handfesten Fakten, nachdem die positive Wirkung von Kakao auf den Körper belegt wird.

Die **Inhaltsstoffe** von Kakaopulver sprechen für sich:

47% Kohlenhydrate, 18% Eiweiß, 22% Fett, an Inhaltsstoffen sind besonders hervorzuheben: Vitamine B1, B2, Kalzium, Nickel und Eisen sowie das Koffein ähnliche Theobromin.

Neben seelischen Tiefs kann Kakao uns auch bei anderen Wehwehchen, Krankheiten oder in der Kosmetik nützen, nach dem Prinzip – „nutzt's nix, dann schadet's auch nicht“, können Sie das eine oder andere Kakao-Lecker-Rezept ja einmal probieren – nachzulesen im Buch (siehe Buchtipps). ;-)

## Kakao aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin

Da China nicht wirklich zu den Anbaugeländern des Kakaobaumes gehört, kommt der Kakaosamen in ganz alten Schriften auch nicht vor. Erst in der modernen diätetischen Literatur finden sich einige – stark westlich beeinflusste – Hinweise.

Danach ist die Temperatur neutral bis warm, der Geschmack süß (hier ist aber eher die Schokolade gemeint, das Kakaopulver ist bitter), er wirkt auf das Herz und den Magen, stärkend, anregend und harnfördernd.

Eingesetzt kann Kakao werden bei vermindertem Appetit (!) oder bei Schlafsucht...

Keinen Kakao sollten Menschen zu sich nehmen, die unruhig oder nervös sind, starke Schleimbelastung haben oder mit Leber bzw. Gallenblase Probleme haben, da Kakao fett ist. Schokolade kann außerdem zu feuchter Hitze-Problematik in den Därmen und der Gallenblase führen.

## Buchtipp:

### Ich darf meine Schokolade!

v. Iris Hammelmann

Verlag Lüchow

ISBN 9783363031140

€ 14,95

## Beim Festival der Sinne Wien:



Atrium

**Cacaomundo - Premium Schokolade mit dem "Will Haben" Faktor**

Peggy Eitzenberger

2540 Grossau

Tel.: +43 (0)650 / 2544537

[www.schoko-business.at](http://www.schoko-business.at)

## Bildquelle:

Gabi Schönemann, pixelio.de

Iwona Golczyk, pixelio.de