Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 67 (1996)
Heft: 5

Rubrik: Bouquet garni : Seite für die Küche

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 22.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Schokolade:

ZWISCHEN VORURTEIL UND GENUSS*

Sie lässt einen nie im Stich. Schokolade schmeckt so unvergleichlich gut und tut auch gut. Es sei denn, man schmelze vor Begierde und verschlinge sie gleich tafelweise. Dann wird die Lust zum Frust, und der Schokolade wird jede Unpässlichkeit angelastet, die gerade akut ist: von Akne bis Migräne, von Karies bis Verstopfung.

Schokolade polarisiert wie kaum ein anderer Tafelgenuss die Emotionen. Sie ist ein Zückerchen als Belohnung, Botschafterin der Liebe wie auch Stein des Anstosses. Wird sie zum Sündenbock für alle möglichen und unmöglichen Beschwerden degradiert, treibt meist das schlechte Gewissen sein böses Spiel. Und das sitzt nun mal tief. Hand aufs Herz: Meldet sich nicht nach jeder Praline der erhobene Zeigefinger? Wen wundert's, dass wohl ein Teil des jährlichen Pro-Kopf-Konsums von rund 11 Kilo Schokolade heimlich genascht wird.

Schluss damit. Geniessen wir bewusst die sprichwörtlichen Schokoladenseiten des Alltags.

Schokolade ist wie jedes andere Nahrungsmittel auch weder gut noch schlecht und hat aus ernährungsphysiologischer Sicht in der ausgewogenen Ernährung durchaus ihren Stellenwert, wenn auch nicht mehr als Allerweltsheilmittel wie im letzten Jahrhundert in Frankreich. Damals wurden Kakao-Rezepturen für Getränke und Tabletten als süsse Medizin etwa gegen Verdauungsbeschwerden, Fieber oder Syphilis gehandelt. Der brillante Gastrosoph Brillat-Savarin resümierte, Schokolade sage dem schwächsten Magen zu und zeige eine vortreffliche Wirkung bei chronischen Krankheiten. Wohl bekomm's...

In seinem Buch «Die therapeutischen Eigenschaften der Schokolade» («Les vertus thérapeutiques du chocolat») erinnert der französische Arzt Hervé Robert heute wieder an die Blütezeit der braunen Bohne und plädiert für Freispruch der von Vorurteilen überhäuften Schokolade. An Alibis und Beweisen jedenfalls fehlt es nicht.

Vorurteil durch dick und dünn

Der gängigste Einwand gegen Schokolade: Sie macht dick, ergo essen Dicke zu viel Süsses. Das ist nun doch etwas dick aufgetragen. Milchschokolade liefert pro 100 Gramm rund 500 kcal und enthält 54 Prozent Kohlenhydrate, 31,5 Prozent Fett und 9 Prozent Proteine. Kalorienmässig entspricht eine Reihe von zirka 15 Gramm einem Apfel oder einer Scheibe Vollkornbrot. An einer Reihe Schokolade kann es also ebensowenig liegen wie an einem Apfel oder einem Vollkornbrötchen, wenn die Waage auf Sturm steht.

Übergewicht und Fettsucht sind beileibe nicht zu beschönigen. Die Feststellung, dass Wohlbeleibte offensichtlich nicht endlos zunehmen, ist aber ernährungsphysiologisch relevant. Ihre Fülle pendelt sich mehr oder weniger ein, wenn auch in einem unerwünschten Umfang. Generell scheint ein Regelmechanismus im Körper eine gewisse Stabilität des Gewichts anzupeilen, was auch auf Staturen zutrifft, die im Rahmen liegen.

Innere Waage als Schicksal

Demnach wäre die Tendenz zur Korpulenz genetisch verwurzelt und nicht einfach Ausdruck von Willensschwäche und mangelnder Disziplin. Versuche mit Ratten und Mäusen liessen längst vermuten, dass jedes Individuum ein programmiertes Sollgewicht in sich trägt. Dies würde auch erklären, warum die einen unbeschwert futtern können, ohne ein Gramm anzusetzen, und andere wiederum lebenslänglich jedes Fettauge im Visier behalten müssen. Die Tatsache, dass das durchschnittliche Körpergewicht eines Erwachsenen über 20 Jahre hinweg lediglich um maximal 10 Prozent schwankt, spricht ebenso für eine innere Waage.

Selbst die Energiemenge für den Grundumsatz bei völliger Ruhe ist individuell verschieden und von bestimmten Faktoren abhängig. Denn auch im Schlaf braucht der Organismus ein Mindestmass an Energie für autonome Mechanismen wie Herzschlag, Blutkreislauf, Atmung, Regulation der Körpertemperatur sowie Verdauung und Stoffwechsel.

Irrwitzige Arithmetik mit Kalorien

An der Essensmenge allein kann es demnach nicht liegen, ob man dick oder dünn im Leben steht. Die sture Kalorien-Klauberei zieht der deutsche Lebensmittelchemiker, Dozent und Wissenschaftspublizist Udo Pollmer mit folgendem Beispiel durch den Kakao: «Ich habe spasseshalber nachgerechnet, was passieren würde, wenn ein Mensch entsprechend unserer modernen Ernährungswissenschaft täglich zwei Stückchen Schokolade mehr essen würde, als er energetisch angeblich braucht: Er würde bei Erreichen der normalen Lebenserwartung zwischen 200 und 300 Kilo wiegen. Und wenn eine figurbewusste junge Frau täglich zwei Stückchen Schokolade weniger essen würde, als sie energetisch bräuchte, hätte sie sich etwa im 44. Lebensjahr in Luft aufgelöst.»

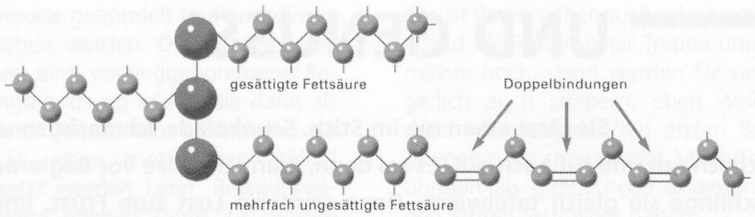
Energiebedarf von Fall zu Fall

- Mit zunehmendem Alter nimmt der Energiebedarf ab, da sich die Stoffwechselvorgänge verlangsamen.
- Weil der Fettanteil im Gewebe der Frauen meist höher ist als bei Männern, haben sie einen geringeren Grundumsatz. Männer haben naturgemäss einen grösseren Anteil an Muskelgewebe und einen entsprechend höheren Grundumsatz.
- Die Wärmeerzeugung (Thermogenese) und die Verdunstung über die Körperoberfläche beeinflussen den Grundumsatz. Versuche haben ergeben, dass kleine Tiere gemessen an ihrem Gewicht mehr fressen als grosse. Ihre Körperoberfläche ist verhältnismässig gross.
- Auch das Klima wirkt sich auf den Grundumsatz aus. Im Sommer ist er niedriger als im Winter. Fieber und Stress können den Grundumsatz erhöhen, während er bei Depressionen abnimmt.

* Nutritio, Nr. 27, Das Wissen um die Ernährung, Nestlé.

Dass vermutlich ein «Sättigungs-Gen» dem Menschen signalisiert, wann er ausreichend gegessen hat, haben letztes Jahr ebenfalls Untersuche an der New Yorker Rockefeller Universität aufgezeigt. Wissenschafter haben bei masslos fressgierigen Mäusen ein Gen isoliert und geklont, das für ihre Fettsucht verantwortlich war. Ein identisches Gen wurde im menschlichen Fettgewebe gefunden. Natürlich lässt sich von der Maus nicht nahtlos auf den homo sapiens schliessen, isst doch dieser oft aus Liebeskummer, Stress oder Langeweile des Guten zuviel.

Die «Chemie» der Fettsäuren muss stimmen



Die unterschiedliche chemische Konstruktion ohne oder mit einer oder mehreren Doppelbindungen führt zu gesättigten bis mehrfach ungesättigten Fettsäuren und bestimmt damit die Fettqualität.

Fett auf dem Prüfstand

Auch das Fett (Lipide), genauer die Hauptkomponente Kakaobutter, wird der Schokolade fälschlicherweise immer wieder als Risikofaktor für einen erhöhten Cholesterinspiegel, der zu Herz-Kreislaufkrankheiten führt, angekreidet. Hier gilt es zu differenzieren und zu korrigieren. Der zu hohe Fettkonsum und insbesondere die Fettqualität sind generell Sorgenkinder in der modernen Ernährung. Die Kakaobutter wiederum ist ernährungsphysiologisch eine Ausnahme unter den qualitativ weniger geschätzten gesättigten Fetten. Dazu eine Kurzlektion in Chemie.

Bausteine aller pflanzlichen und tierischen Lipide sind die Fettsäuren, chemisch betrachtet mehr oder weniger lange Ketten von Kohlenstoff, Wasserstoff und Sauerstoff (siehe nebenstehende Illustration zur Chemie der Fettsäuren). Je nach Anzahl Doppelbindungen in der Kohlenstoffkette unterscheidet man zwischen gesättigten, einfach ungesättigten und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Die mehrfach ungesättigten sind für den menschlichen Organismus essentiell, das heisst lebensnotwendig. Der Körper kann sie nicht selber herstellen und muss sie mit der Nahrung zugeführt bekommen.

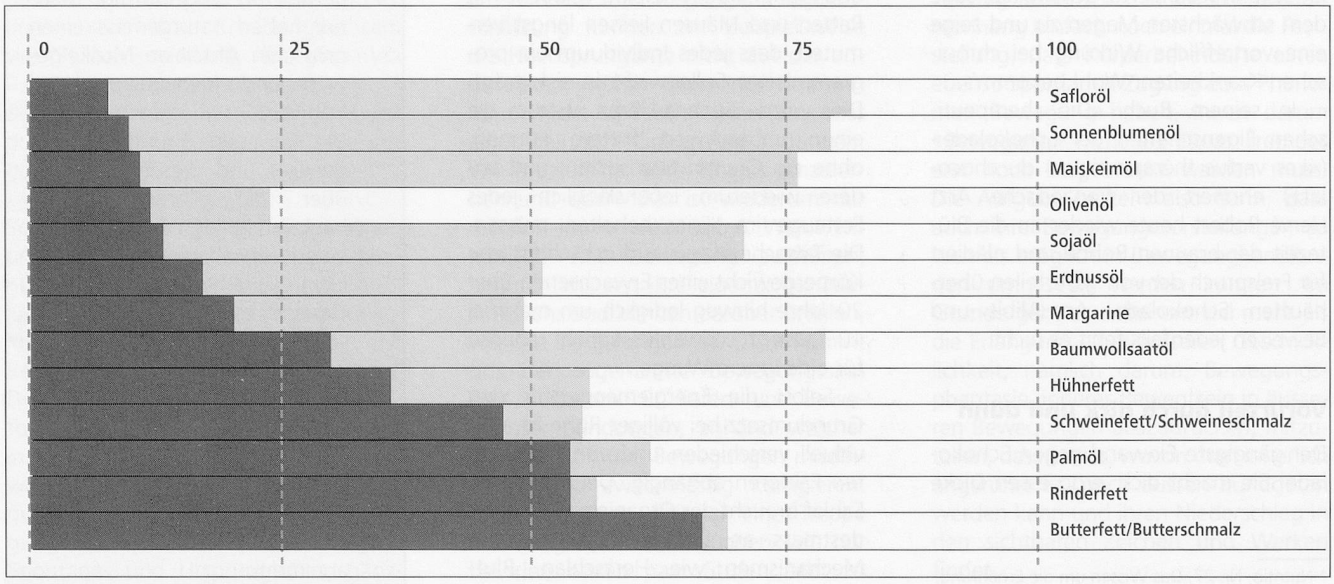
Profil der Fettsäuren

Die untenstehende Tabelle zeigt das prozentuale Verhältnis der Fettsäuren von verschiedenen Fetten und Ölen auf. Das optimale Verhältnis der gesättigten zu den einfach ungesättigten zu den mehrfach ungesättigten Fettsäuren liegt bei 1:2:1. Im Vergleich mit den unten dargestellten Fettqualitäten hat die Kakaobutter folgende Fettzusammensetzung: 63 Prozent gesättigte Fettsäuren, 2 Prozent mehrfach ungesättigte Fettsäuren und 35 Prozent einfach ungesättigte Fettsäuren. Der hohe Anteil an gesättigten Fettsäuren in der Schokolade erhöht das Risiko für Kreislaufkrankheiten trotzdem nicht – die Kakaobutter ist nämlich ernährungsphysiologisch eine Ausnahme unter den qualitativ weniger erwünschten gesättigten Fetten und beeinflusst gemäss wissenschaftlichen Studien den Cholesterinspiegel nicht!

Alles in Butter

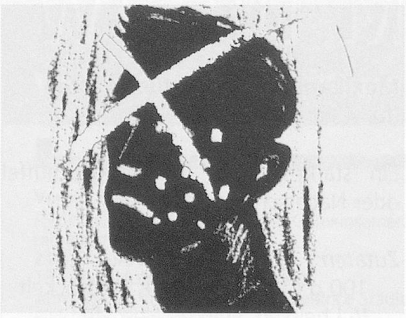
Bisher war man der Meinung, dass gesättigte Fettsäuren – welcher Herkunft auch immer – den Cholesterinspiegel nach oben treiben und somit das Risiko von Herz-Kreislauferkrankungen erhöhen. Die zu einem grossen Teil gesättigte Kakaobutter tanzt wundersamerweise aus der Reihe, wie verschiedene wissenschaftliche Studien nachweisen. Sie beeinflusst den Cholesterinspiegel nicht und verschont die Blutgefässe.

Heute ist des Rätsels Lösung bekannt: Die beiden wichtigsten Bestandteile der Kakaobutter sind das Stearin, eine gesättigte Fettsäure, und das Olein. Diese Stearinsäure reagiert im Körper anders als ihre gesättigten Verwandten und schadet den Blutgefässen nicht.

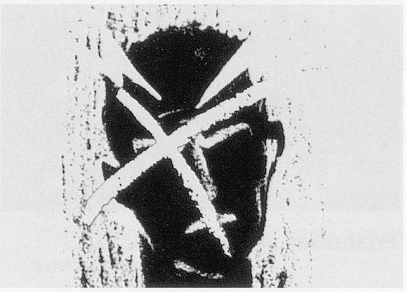


Quelle: Human nutrition, Mosby-Yearbook Inc, 1995

Wo liegt die Wahrheit?



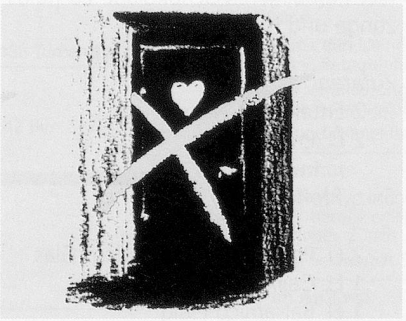
Akne
Akne ist die Folge verstopfter Talgdrüsen. Seit den frühen 70er Jahren steht fest, dass die Ernährung keinen direkten Einfluss auf diese Störung hat, wobei Ausgewogenheit und Mässigkeit das allgemeine Wohlbefinden natürlich fördern. Und doch haftet der Schokolade mit ihrem recht hohen Fettgehalt immer noch dieses Vorurteil an. Verschiedene Studien haben zum Erstaunen der Betroffenen selbst einen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Schokolade und Akne klar widerlegt.



Migräne
Schätzungsweise ein Drittel der Migräne-Opfer führen die heftigen Attacken von Kopfschmerzen, oft begleitet von Schwindel, Sehstörungen und Erbrechen, auf den Konsum von Käse, Zitrusfrüchten, Rotwein oder Schokalade zurück. Bei Studien mit 80 Betroffenen, die Schokolade als Ursache des Übels angaben, war sie lediglich bei 13 mit im Spiel. Nur zwei Personen reagierten wiederholt auf Schokolade. Es ist unwahrscheinlich, dass Schokolade als alleiniger Faktor Migräne verursacht.

Prämenstruelles Syndrom (PMS)
Unter PMS versteht man psychische tmd physische Schwankungen des Wohlbefindens wie Depression, Kopfschmerzen oder Essstörungen, die bei vielen Frauen nach dem Eisprung einsetzen und vor der Menstruation eskalieren. Das Verlangen nach Süssem als Stimmungsheber lässt möglicherweise viele zur Schokolade greifen. Aus schlechtem Gewissen schiebt man dann das Unbehagen der Schokolade in die Schuhe. So individuell sich die zyklischen Symptome äussern, so individuell sind lindernde Mittel und Methoden.

Toxizität
Schokolade enthält Spuren von Koffein und Theobromin, Substanzen, die zur Gruppe der Methylxanthine gehören und leicht stimulierend wirken. Der Verdacht, diese Stoffe könnten toxisch wirken, ist entkräftet. Eine Reihe Schokolade enthält weit weniger Koffein als eine Tasse Kaffee, Tee oder ein Kolagetränk. Gemäss Hochrechnungen aus Studien mit Ratten müsste eine 60 Kilo schwere Person täglich ein Kilogramm, also zehn Tafeln Schokolade essen, bis erste Anzeichen von Störungen auftauchen.



Verstopfung
Verdauungsstörungen wie Verstopfung sind meist auf unvorteilhafte Essgewohnheiten zurückzuführen und nicht auf einzelne Lebensmittel. Eine nahrungsfaserreiche Ernährung, eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ein Minimum an sportlichen Aktivitäten bieten die beste Gewähr für eine geregelte Verdauung.

Das Fett in der Schokolade sorgte Mitte Jahr auch auf politischer Ebene für dicke Luft. Die neue Lebensmittelverordnung vom 1. Juli dieses Jahres erlaubt es den Herstellern, der Kakao-Masse neben mindestens 18 Prozent Kakaobutter bis zu 5 Prozent andere pflanzliche Fette beizumischen. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Vielmehr stand der gute Ruf der Schweizer Schokolade auf dem Spiel. Herr und Frau Schweizer fürchteten um ihre «heilige Kuh». Mit einer Petition protestierten an die 100 000 Konsumentinnen und Konsumenten gegen die Verwässerung des helvetischen Qualitätsproduktes. Viel Lärm um nichts: Das traditionelle Schokoladen-Sortiment von Nestlé bleibt in unseren Breitengraden, was es schon immer war: das Original in Reinkultur.

Zucker – der Zahn der Zeit

Ein weiteres Feindbild geht von Mund zu Mund: Schokolade begünstigt Karies. Das ist nur die halbe Wahrheit. Grundsätzlich können alle leicht vergärbaren Kohlenhydrate, also auch Stärke in Weissbrot, Pommes frites oder Butter-Keksen, unter gewissen Bedingungen den Zähnen an den Kragen gehen. Karies entsteht durch Mundbakterien, die einen Belag (Plaque) an der Zahnoberfläche bilden. Für diese Mikroorganismen sind Zuckerarten ein gefundenes Fressen. Sie werden von den Bakterien in Säure abgebaut, die wiederum den Zahnschmelz angreift und entkalkt.

Bei einer optimalen Mundhygiene mit fluoridierter Zahnpasta hat Karies kaum eine Chance. Nach einem Bettmümpfeli ist Zähneputzen das beste Ruhekissen.

In Sachen Karies ist Schokolade besser als ihr Ruf. Dass sie gar anti-kariogene Faktoren besitzt, übertrifft die Erwartungen und ist wissenschaftlich erwiesen:

- Das im Kakao enthaltene Tannin verzögert die Aktivität der Bakterien, die sich als Plaque an der Zahnoberfläche festsetzen. Dadurch kann weniger Säure entstehen, die den Schmelz angreift.
- Die Spuren von Oxalsäure verhindern die Aktivität von Enzymen und somit die Säurebildung.
- Gewisse Milchproteine, so auch das Kasein der Milchschokolade, wirken der Bildung von Plaque entgegen, wie eine Studie des Nestlé Forschungszentrums in Zusammenarbeit mit der Universität Zürich ergab. Zusätzlich begünstigen Kalzium und Phosphor die Mineralisation der Zähne.

Und noch ein Plus: Weil Schokolade gleich auf der Zunge schmilzt und nicht an den Zähnen haften bleibt, entwischt sie den Bakterien nach kurzer Zeit mit dem Speichel. So verursacht beispielsweise eine Praline zum Kaffee noch keine Karies. Gravierende Spuren hinterlässt vielmehr das permanente Lutschen und Naschen von klebrigen Süssigkeiten.

Mehr Herz für die Seele

Wäre der Mensch ein purer Futterverwerter, würde sein Organismus bei einem jeweiligen Mangel buchhalterisch nach einer Portion Proteine, Kohlenhydrate oder Lipide verlangen. Nun sitzt ihm aber gelegentlich wider besseres Wissen und Gewissen eine unbändige Lust nach Schokolade, Pommes Chips oder Salami im Nacken. Standhalten oder nachgeben ist hier die Frage.

Was Frauen und ihren sporadischen Drang zur Schokolade betrifft, stellt sich für die amerikanische Ernährungsberaterin Debra Waterhouse diese Frage nicht. «Frauen brauchen Schokolade», so ihr Credo und der Titel ihres Bestsellers. Unterdrückt man aus vermeintlichen Vernunftgründen die untrüglichen Signale des Körpers, steigert sich die Lust zur Gier. Die Fressorgie ist programmiert, das schlechte Gewissen lässt grüssen. Ihr Vorschlag zur Güte: Seine Bedürfnisse ernst nehmen und die Lust genüsslich mit etwas Schokolade befriedigen.

Sensorisches Erfolgsgeheimnis

Schokolade ist zweifellos eines der beliebtesten Nahrungsmittel der Welt. Wer kennt nicht den Heisshunger nach Schokolade, den kein anderer Leckerbissen stillen kann? Erklärungen gibt es viele. Die einen machen ein physiologisches Bedürfnis nach gewissen in der Schokolade enthaltenen Substanzen aus, andere sehen die Gründe in Stimmungsschwankungen oder machen für alles die Hormone verantwortlich. Plausibler scheint eine sensorische Begründung, denn der Mensch besitzt eine eindeutige Vorliebe für süsse und cremige Nahrungsmittel. Das Erfolgsgeheimnis der Schokolade hängt demnach eng mit der harmonischen Verbindung ihrer sensorischen Komponenten zusammen. Das zartschmelzende Gefühl im Mund, die verführerische Süsse und cremige Konsistenz verbunden mit dem unvergleichlichen Schokoladearoma versprechen reinsten Genuss für alle Sinne.

Manchmal ist es höchste Zeit für eine Liebeserklärung, ein Seelentröster-chen oder einen Muntermacher.

Zum Glück gibt's Schokolade. Besser kann man sie nicht erfinden.

Bibliographie:
- A balanced diet, J. Dobbing, Springer Verlag, London, 1988
- Human nutrition, Mosby-Yearbook Inc, 1995
- Les vertus thérapeutiques du chocolat, Docteur Hervé Robert, Editions Artulen, 1990
- The psychology of eating and drinking, A. W. Logue, W.H. Freemann and Company, 1991
- Schokolade – Eine verzehrende Leidenschaft, Sandra Boynton, DuMont, 1984

Ein Hauch von Schokolade:

Wie aus einem Guss

Im Schokoladenbad treiben es die Früchte bunt. Die Kombination spricht sämtliche Sinne an un garantiert für Leichtigkeit, weil das Gewicht auf den Früchten liegt.

Tips und Tricks sowie originelle Rezepte mit Schokolade und Kakao – auch als Würze.

Entenbrust mit Preiselbeer-Schokoladen-Sauce

(für 4 Personen als Hauptgericht)

Es muss nicht immer süss sein. Kakaopulver gibt auch pikanten Gerichten eine überraschende Note. In Mexiko, dem Ursprungsland des Kakaobaumes, hat das Gericht «mole poblano», gebackener Truthahn in einer Sauce aus Schokolade, Nüssen, Chilischoten und anderen Gewürzen, Tradition. Französische Köche schmecken die Rotweinsauce häufig mit Kakao ab, die Italiener färben damit Nudeln ein, und die Spanier kombinieren Schokolade zu Kalbszunge und Hummer.

Zutaten:

2 Entenbrust-Filets
2 EL Erdnussöl

Salz, Pfeffer

2 EL Preiselbeeren, aus dem Glas
1 EL Cailler Kakaopulver
1 EL Balsamico Essig
wenig Worcestershire Sauce
wenig Cayennepfeffer

Zubereitung:
Die Entenbrust-Filets im Erdnussöl 7 bis 10 Minuten braten, würzen, in Tranchen schneiden und auf sehr heisse Teller anrichten. Die Preiselbeeren mit den restlichen Zutaten verrühren und mit einem Kaffeelöffel auf die Fleischscheiben verteilen.

Tip:
Mit Maggi-Knöpfli servieren.

Mexikanischer Frühstückskaffee

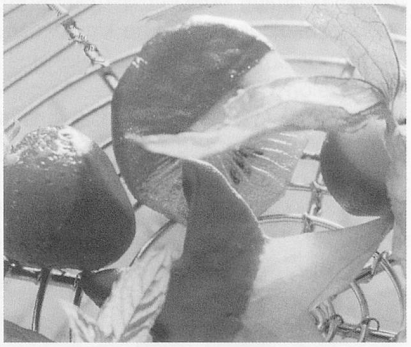
(für 4 Personen)

Ein starkes Stück für Morgenmuffel oder Nachtschwärmer.

Zutaten:

100 g Cailler Crémant, zerbröckelt
3/4 l heissen, starken Nescafé
1 1/2 dl Hirz Halbrahm, steif geschlagen, wenig Muskat

Zubereitung:
Die Schokolade in einen Krug geben, den sehr heissen Kaffee dazugiessen und rühren, bis sich die Schokolade aufgelöst hat. Den Kaffee auf 4 Tassen verteilen, mit dem Schlagrahm garnieren und mit einer Prise Muskat würzen.



Friandises aus Früchten

Zutaten:
Als Früchte eignen sich Kiwis, Sternfrüchte (Karambole), Kapstachelbeeren (Physalis), Erdbeeren, Orangen oder Bananen. Die Pfefferminzblätter bestechen durch Form und Frische.

100 g Cailler Crémant
20 g Butter
3 EL Wasser

Zubereitung:
Früchte je nach Grösse schneiden oder zerteilen. Kiwis und Sternfrüchte mit Haushaltpapier trocken tupfen, damit die flüssige Schokolade gut haftet.

Die Schokolade mit Butter und Wasser schmelzen. Die Früchte und Pfefferminzblätter zur Hälfte eintauchen (Zahnstocher zu Hilfe nehmen). Auf einem Kuchengitter fest werden lassen. Auf Backtrennpapier legen und vor dem Servieren 10 Minuten ins Tiefkühlfach oder 20 bis 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Die Köstlichkeiten kunstvoll anrichten und gleich geniessen. ■