Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 65 (2008)
Heft: 1: Die Heilkraft des Bitteren

Artikel: Schoggi macht schön!
Autor: Zehnder, Ingrid
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554189

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: 24.12.2025

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

Schoggi macht schön!

Berühmt-berüchtigt als süsse Kalorienbombe, entpuppt sich Schokolade nicht nur als gesund und anregend für die Psyche, sondern auch als Wohltat für die Haut. Zahlreiche Pflegeprodukte mit Kakao bzw. Schokolade machen zum Anknabbern schön.

Vom warm oder kalt, scharf-würzig oder süss getrunkenen Kakaowasser, das die Mayas «Göttertrank» nannten, bis zur industriellen Massenfertigung von gesüsstem Kakao-Instant-Pulver und preiswerter Milchschokolade war es ein weiter Weg.

In den letzten zweihundert Jahren haben findige Schokoladenhersteller immer feinere Methoden gefunden, um aus dem bitteren, krümeligen Grundprodukt eine geschmackliche Finesse zu schaffen.

Längst ist der frühere Luxusartikel zu einer Alltäglichkeit in den Regalen der Supermärkte geworden: Die Schweizer sind mit nahezu 12 Kilo pro Kopf und Jahr Weltmeister im Schoggi-Verzehr, die Deutschen und Belgier stehen ihnen mit ca. 11 Kilo kaum nach. Die 1875 in Vevey von Daniel Peter entwickelte Milchschokolade verringerte nicht nur den Gebrauch des teuren Rohstoffs, sondern traf auch den Geschmack des Publikums. Noch heute sind drei Viertel aller Schokoladenprodukte aus Milchschokolade (Kakaomasse und Kakaobutter wenigstens 25 Prozent; der Rest ist Milch- oder Sahnepulver, Zucker und Gewürz, meist Vanille).

Das braune Gold bleibt extravagant

Obwohl Schokolade mittlerweile ein ganz normaler Konsumartikel geworden ist, umschwebt sie noch immer ein Hauch von Göttergetränk und Luxusprodukt. Noch immer verbinden wir mit ihr besondere Gefühle und Eigenschaften: sich selbst verwöhnen, belohnt werden, geniessen, dahinschmelzen, Energieschub, Zufriedenheit, Geborgenheit, Entspannung, sinnliche Wärme und Duft der Kindheit.

Die bitterste Versuchung

Im Konsumverhalten deutet sich in letzter Zeit eine Trendwende an: Dunkle Schokoladensorten ohne Milchpulver, bei denen der Kakaoanteil höher und der Zuckergehalt niedriger ist, gewinnen immer mehr Liebhaber. Schokolade «zartbitter» enthält mindestens 43 Prozent Kakaomasse, «halbbitter» 50 Prozent, «bitter» 60 Prozent. Unter – vom Weinhandel bekannten – Bezeichnungen wie Premium, Sélection oder Grand Cru bringen Schokoladenhersteller nun Produkte mit einem Kakaoanteil zwischen 70 und 99 Prozent heraus. Die dunkelsten Schokoladen sind hart und müssten eher Kakaotafeln heissen. Wirklich geniessbar sind sie nur, wenn sie aus edelsten Kakaosorten hergestellt werden. Nicht kauen, sondern im Mund schmelzen lassen – nur so entfalten sich neben dem Bittergeschmack nach und nach die übrigen intensiven Aromen.

Kakao ist nicht gleich Kakao

Zur Schulung des an Konsumkakao gewöhnten Gaumens von uns Normalverbrauchern sind neuerdings Schokoladedegustationen in Mode. Meist initiiert von begeisterten Jungunternehmern, die Sie mit leuchtenden Augen und kenntnisreich beraten. Wie bei Weinverkostungen gibt es bestimmte Rituale und Abfolgen, um alle Sinne und insbesondere die Geschmacksknospen zu Höchstleistungen zu animieren. Man lernt etwas über die Herkunft und die Namen der besten Edelkakaosorten, vergleicht französische und belgische Produzenten mit schweizerischen und deutschen.

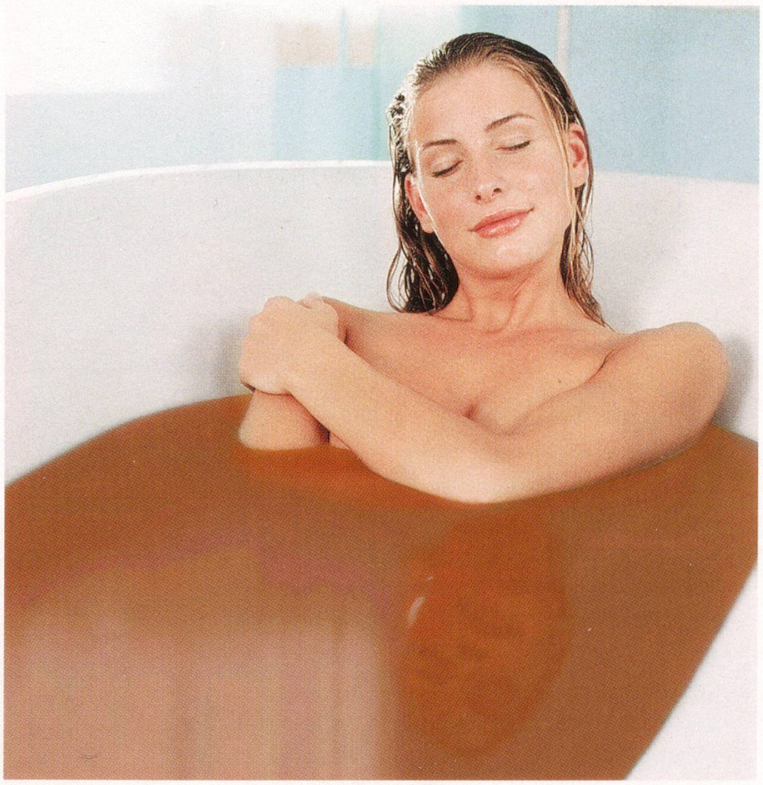
Die etwa 300 Geschmacksspuren in Edelkakao zu beschreiben, ist nicht einfach. Die «Schokoladensprache» unterscheidet sich denn auch nicht wesentlich vom Weinvokabular: Man redet von Spitzenlagen und Sortenreinheit, Charakter und Abgang, von lieblich und würzig, Blume, Frucht oder Säure. Müssig zu erwähnen, dass Schokoladen aus selten gewordenen Edelkakaosorten wie «Criollo» aus Venezuela, Ecuador oder Java und «Trinitario» aus Madagaskar nicht nur Spezialitäten sind, sondern auch besondere Preise haben.

Innere Werte der dunklen Schokolade

Nicht nur geschmackliche Komponenten spielen beim Höhenflug der «schwarzen» Schokolade eine Rolle. Nein, auch medizinisch scheint ihr Konsum sanktioniert, denn im Kakao enthaltene bioaktive Stoffe stärken die Blutgefässe, senken den Blutdruck, verringern das Thromboserisiko, reduzieren das «schlechte» LDL-Cholesterin, schützen das Herz, provozieren Glücksgefühle und schenken seelische Ausgeglichenheit.

Doch freuen Sie sich nicht zu früh! Auch wenn dunkle Schokolade gesünder ist als Milchschokolade, die Erforschung der täglichen «Dosis» und der durch sie verursachten gesundheitlichen Wirkungen

In Schokolade baden? Badezusätze in Form von Badetrüffeln aus Kakaobutter mit verschiedenen Zusätzen wie Molke, Meersalz, Milch oder Öl machen es möglich.



steckt noch in den Kinderschuhen. Und die eine oder der andere werden auch den beachtlichen Kaloriengehalt in Betracht ziehen müssen.

Kakao-Kosmetik: Packung bis Parfum

Die positiven Gefühle und die gesundheitlichen Aspekte, die wir mit der Schokolade verbinden, kommen auch der kosmetischen «Cocoatherapy» bzw. «Chocolathérapie» zugute, die in den USA und Frankreich Triumphe feiert.

Auch bei uns bieten Wellnessinstitute und Beautysalons seit einiger Zeit verschiedene Behandlungen, ja sogar komplette Schokoladenprogramme an. So können Sie sich nach einem milden Peeling aus Kakaobohnenraspeln und Honig mit einer zarten Mousse aus Schokolade und Guarana verwöhnen lassen. Mit einer warmen Schokolade-Ölmischung eingecremt und in Folie eingewickelt, lässt es sich herrlich entspannen. Schoko-Massagen verbinden die angenehmen Knet- und Streicheleinheiten mit dem aromatischen Duft und den Pflegestoffen des Kakaos.

> Man gönnt sich ja sonst nichts.
>
> Werbeslogan

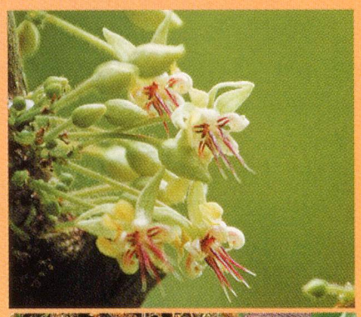
Solche Verschönerungsmassnahmen sind nicht nur ein schmeichelndes Erlebnis für die Sinne, in der Kakaobohne sind tatsächlich eine Menge Stoffe, die der Haut gut tun: Proteine mit Zellaufbaustoffen, die vor Hautalterung schützen und die Hautdurchblutung ankurbeln, sowie Vitamine, Spurenelemente und Mineralstoffe, welche die Zellen bei normaler, trockener und fetter Haut regenerieren.

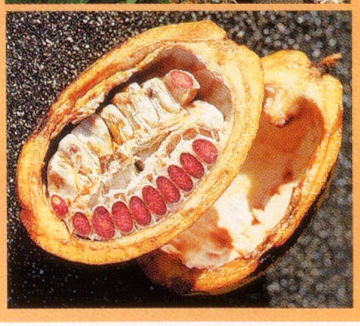
Denken Sie nun nicht, sie müssten die vom Fest übriggebliebene Schokolade im Wasserbad schmelzen, um in den Genuss der wertvollen Kakaowirkstoffe zu kommen. Die Profis verwenden Rohschokolade ohne Zucker und Milch, die mit Mandel- oder Jojobaöl versetzt wird, damit die Schokolade geschmeidig bleibt und nicht wie eine Couverture auf dem Schokokuchen erstarrt.

Bereits sind zahlreiche Fertigprodukte in Form von Seifen, Cremes, Badezusätzen, Körper- und Gesichtspeelings, Masken sowie Lippenpflegestiften auf dem Markt.

Kakaobäume sind anspruchsvoll

Der Kakaobaum (Theobroma cacao) gedeiht in einem 4000 Kilometer breiten Gürtel rund um den Äquator. Er braucht beständige Wärme, jedoch möglichst wenig direkte Sonne, hohe Luftfeuchtigkeit und für seine Pfahlwurzeln eine tiefe Humusschicht. Er ist anfällig für Pilze und Krankheiten. Wildwachsende Kakaobäume erreichen eine Höhe von bis zu 15 Metern, werden in Plantagen zur Erleichterung der Ernte aber auf vier bis fünf Meter gestutzt.





Aus den unzähligen zarten Blüten, die direkt am Stamm oder an den älteren Ästen wachsen, entwickeln sich das ganze Jahr über in etwa fünf Monaten wenige grosse Früchte, die je nach Sorte verschiedene Farben haben: von grau-grün über gelb bis braunrot.

Im Innern der Früchte befinden sich, eingebettet in weisses Fruchtfleisch, bis zu 50 Samen, die eigentlichen Kakaobohnen.

In den tropischen Anbauländern werden die Bohnen fermentiert und anschliessend getrocknet. Der so entstandene Rohkakao wird nur selten an Ort und Stelle weiterverarbeitet, sondern in die USA und nach Europa exportiert.

Parfumeure wie Goutal, Kenzo, Bulgari und andere komponierten Düfte mit Kakaonoten. Neu ist, dass Confiserien wie Coppeneur aus dem deutschen Bad Honnef mit ihren «Eau de cacao» unter die Parfumhersteller gegangen sind.

Kakaobutter

Kakaobutter ist das Fett, das zunächst zur Haltbarmachung aus den Kakaobohnen herausgepresst und später der Schokolade wieder zugefügt wird. Das hellgelbe, besonders hautfreundliche Fett schmilzt etwa bei Körpertemperatur, genau bei 36,3 Grad, und ist in zahlreichen Hautcremes, Badezusätzen und Lotionen enthalten. Das in Bröckchen oder Plättchen erhältliche Fett zeichnet sich durch lange Haltbarkeit aus. Kakaobutter macht die Haut weich und zieht gut ein. Man kann sie als Basis für selbst gemachte Cremes verwenden oder pur - z.B. als Nachtcreme – einmassieren.

Die Schokoladenseite

Schokolade ist verführerisch. Lassen Sie sich von ihrem exotischen Zauber mitreissen. Sei es durch eine wärmende Tasse Kakao, sei es durch ein Stückchen Grand-Cru-Schokolade, sei es durch duftende und pflegende Schoko-Kosmetik. Geniessen Sie die Schokoladenseite des Lebens!

• Ingrid Zehnder

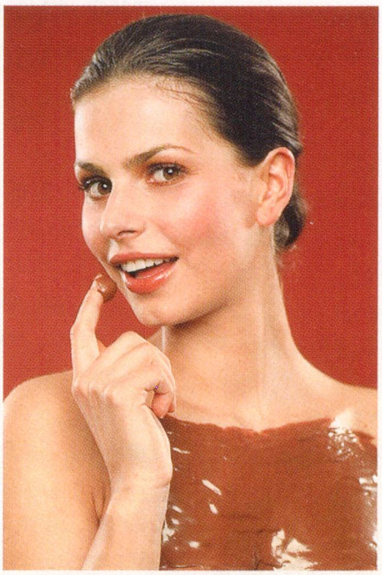
Mildes Schoko-Peeling

1/2 Tasse Puderzucker
1/2 Tasse Vollrohrzucker
1/2 Tasse Traubenkernöl
1/4 Tasse Kakaopulver
Einige Tropfen Vanilleöl

Alle Zutaten mischen. Gut in die Haut, besonders auch Cellulite-Stellen, einmassieren und lauwarm abduschen.

Quelle: A. Nianganaute

Kakaomaske für Gesicht und Dekolleté



10 g Kakaobutter
2-3 EL Heilerde
warmes Wasser
1-2 EL ungesüsstes Kakaopulver

Die Kakaobutter erwärmen, bis sie flüssig ist. Mit der Heilerde zu einem zähen Brei verrühren. Nach und nach kleine Mengen warmes Wasser einrühren, bis eine streichfähige, nicht zu flüssige Konsistenz erreicht ist. Zuletzt das Kakaopulver unterrühren. Die Packung warm, eventuell mit einem Backpinsel, auftragen. Das Auflegen eines in (grünen) Tee getränkten Tuchs hält die Packung warm und feucht und verlängert die Einwirkzeit. Nach 20 Minuten mit lauwarmem Wasser abwaschen.

Quelle: I. Hammelmann «Ich darf meine Schokolade»

Chocolaterie und Weine

heisst der Laden in Appenzell/AI, der von Karin und Marco a Marca geführt wird, begeisterten und begeisternden Wein- und Schokoladekennern.
In Ihrem Sortiment finden sich auch Schoko-Kosmetikprodukte wie Badetrüffel, Gesichtsmasken, Peelings und Lippenpomade («Ganache for Lips»). Karin a Marca verschickt auch Kakaobutter mit einem Spezialrezept für ein pflegendes Bad zuhause.

Hauptgasse 27, CH-9050 Appenzell,
Tel. und Fax: 0041 (0) 71 787 00 77,
E-Mail: marco.amarca@ bluewin.ch