

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 90 (2012)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Und süß wie die Nacht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-726229>

### **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:** 17.01.2026

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



## Die Wirkung von schwarzer Schokolade

### Allergien

Die Inhaltsstoffe von Kakao lösen nur sehr selten Allergien aus. Anders sieht es mit den Zutaten von Schokolade aus. Häufigste Allergene sind Nüsse, Sojalecithin und Milchbestandteile bei Milkschokolade.

### Cholesterin

Studien haben ergeben, dass dunkle Schokolade nicht nur das schädliche LDL-Cholesterin im Blut senkt, sondern auch das gute, schützende HDL-Cholesterin erhöht, das für den Transport überschüssigen Cholesterins aus den Arterienwänden zur Leber sorgt. Dunkle Schokolade enthält kein Cholesterin, aber viel Fett, etwa 30 g pro 100 g Schokolade.

### Diabetes

Grundsätzlich ist der Verzehr von Schokolade für Zuckerkrankte problematisch. Wer nicht ganz auf die süsse Versuchung verzichten will, sollte sich für Sorten mit hohem Kakaoanteil entscheiden oder Diabetikerschokolade geniessen.

### Herz-Kreislauf-Krankheiten

Studien zeigen, dass regelmässiger Konsum von schwarzer Schokolade das Risiko eines Herzinfarktes senkt und dass die antioxidativen Flavonoide in schwarzer Schokolade mit hohem Kakaoanteil den Risikofaktoren für Arteriosklerose, Schlaganfall und Herzinfarkt entgegenwirken, indem sie beispielsweise den Blutdruck niedrig halten. Auch bei der Entstehung von Krebs hat dunkle Schokolade einen positiven respektive schützenden Effekt.

### Übergewicht

Obwohl dunkle Schokolade gesundheitsfördernde Eigenschaften aufweist, enthält sie so viele Kalorien wie Vollmilkschokolade und zum Teil sogar mehr Fett, dafür weniger Zucker. Wenn schon Schokolade, dann also lieber die dunkle Variante und nur in kleinen Mengen. Eine Tafel Schokolade enthält etwa 500 Kalorien, ungefähr ein Viertel des Tagesenergiebedarfs.

### Verdauung

Wer übermässig viel dunkle Schoggi isst, kann sich eine Verstopfung einhandeln. Bei normaler, ausgewogener Ernährung beeinträchtigen ein oder zwei Stückchen die Verdauung jedoch nicht.

### Fachliche Beratung:

Marianne Hug, dipl. phil. II,  
Ernährungswissenschaftlerin, Zürich



Bild: Claudia Linsi

## Und süss wie die

Der Volksmund nennt sie schlicht schwarze Schoggi, die Fachleute versuchens mit zartbitter oder edelbitter. So oder so: Diese nachtdunkle Verführerin ist in jedem Fall ein angesagter Genuss.

Wer in der Schweiz – übrigens dem Land mit dem höchsten Schoggikonsum pro Kopf – über Schokolade schreibt, kommt um André Jaeger nicht herum. Der Chef der legendären «Fischerzunft» in Schaffhausen, ausgezeichnet mit 19 Punkten im Gault Millau und einem Michelin-Stern, ist der Erfinder der asiatisch inspirierten Küche. Und das schon lange, bevor sie zum weltumspannenden Trend wurde.

Jaeger ist auch ein Chocoholic, der seiner Leidenschaft eine Liebeserklärung in Form eines prachtvollen Buches gewidmet hat: «Chocolate Affairs» (Benteli Verlag). Jaeger verwendet Bitterschokolade übrigens gerne auch als Gewürz und packt darin beispielsweise schwarze Oliven ein, die er mit Preiselbeerkompott kombiniert. Klingt ungewohnt, schmeckt fantastisch.

Die herbe Edle hat hierzulande eine Karriere hingelegt, die jedem Banker gut anstehen würde. Ausgerechnet im Lande der Milkschokolade (Wer hats erfunden? Eben!) wurde sie in den letzten Jahren zum Synonym für Savoir-vivre schlechthin. Schokoladegustationen sind so beliebt wie Weinverkostungen. Ja, dass schwarze Schoggi geradezu perfekt zu gewissen Weinen passen kann, wird heute in Sensorikseminaren gelehrt.





# Nacht

Aficionados schwelgen in Bitterschokoladen mit einem Kakaoanteil von sechzig bis hin zu neunzig Prozent. Je höher der Kakaoanteil der Bitterschokolade, desto herber und weniger süss ist sie. Criollo, Trinitario, Forastero heissen die Bohnen, man kann darüber philosophieren wie über Traubensorten. 600 verschiedene Aromen hat die Forschung mittlerweile in der Schokolade entdeckt.

Wegbereiter des schwarzbitteren Genusses ist die Firma Felchlin in Ibach bei Schwyz. Sie nennt sich selber «die kleinste Schweizer Schokoladenproduzentin, die von der Kakaobohne bis zur fertigen Schokolade alles selber macht», und setzt auf Qualität, nicht Quantität. Auch das ist wie bei einem guten Wein. Nur eins ist bei der Bitterschokolade anders: Man muss sie nicht lange reifen lassen. Sofort geniessen!

Die richtige Süsse mit der richtigen Bitterkeit gemischt: Schwarze Schokolade ist eine ganz besondere Köstlichkeit.

Die Rezepte für diese Rubrik entstehen in Zusammenarbeit mit Coop.



Bild: www.coop.ch/rezepte

## Chocolate Chip Cookies

**Zutaten (ergibt ca. 60 Stück)**

120 g Butter  
80 g Zucker  
80 g gemahlener Rohrzucker  
1 Prise Salz  
2 frische Eigelbe  
1 EL Ingwer, fein gerieben  
120 g dunkle Schokolade, in Würfeli  
200 g Weissmehl

Butter weich rühren. Zucker und alle Zutaten bis und mit Ingwer begeben, gut verrühren. Schokolade und Mehl mischen, begeben, zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten.

**Formen:** ca. 60 nussgrosse Kugeln formen, auf 3 Backpapiere legen, etwas flachdrücken. 1 Backpapier auf den Blechrücken ziehen.

**Backen:** ca. 10 Min. in der Mitte des auf 180 Grad vorgeheizten Ofens. Cookies auf einem Gitter auskühlen lassen. Vorgang 2-mal wiederholen.

### Zeitangaben

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.  
Backen: pro Blech ca. 10 Min.

### Energiewert/Stück

ca. 211 kJ/50 kcal