

## Süss, sexy - und gesund!

Schokolade essen ist In. Und dies obwohl es in der Schoggi diverse Zutaten hat, die nicht als besonders gesundheitsfördernd gelten. Wie zum Beispiel Zucker oder Fette. Und die sind ja eher Out.

Trotzdem: Schokolade essen muss zurzeit sehr angesagt sein. Wie sonst liesse sich erklären, dass die Schweizer im Jahr 2007 erstmals 12,3 Kilogramm Schokolade verzehrt haben? Soviel wie kein anderes Land und wie nie zuvor. Allerdings ist in dieser erstaunlichen Zahl auch die Menge Schokolade enthalten, die Touristen in der Schweiz einkaufen. Und diese Menge ist nicht definiert. Dennoch: In den 1970er Jahren lag der Konsum noch bei neun Kilo pro Kopf und Jahr.



*Der Biss in ein Stück Schokolade hebt die Stimmung und kann sich positiv auf die Gesundheit auswirken.*

Besonders im Trend ist die dunkle Schokolade. Diese enthält weniger Milchpulver als Milkschokolade und daher mehr charakteristischen Kakao. Besonders begehrt sind momentan dunkle Schokoladen mit mehr als 60% oder sogar mehr als 70% Kakaoanteil. Diese Schokoladen sind zwar etwas herber im Geschmack, aber auch intensiver. Und haben einen weiteren, überraschenden Vorteil: Eine Studie der Universität Zürich von 2007 ergab, dass 40 Gramm dunkler Schokolade mit mehr als 70% Kakaoanteil die Herzkranzgefässe erweitern und die Aktivität der Blutplättchen verbessern. Diese Studienergebnisse könnten alternative Behandlungsmethoden fördern, wie man sich vor Arteriosklerose, den Risiken eines Herzinfarktes oder eines Hirnschlages schützen kann.

Weitere positive Wirkungen: Der Genuss von Schokolade regt die Produktion von Serotonin im Hirn an. Dieser Botenstoff ist auch als "Glückshormon" bekannt. Deshalb entsteht beim Schokolade Essen ein Hochgefühl. Diesem Glücksgefühl nicht genug - Schokolade enthält auch kleinste Mengen Endorphine. Es gilt als medizinisch unumstritten, dass Endorphine für die Entstehung von Euphorie verantwortlich sind. Endorphine entstehen auch beim Küssen oder beim ausgiebigen Joggen. Bekannt ist zum Beispiel das Runner's High.

## Neue Produkte braucht das Land



*Schokolade bietet viele Möglichkeiten zur Verarbeitung.*

Einige der wichtigsten Erfindungen zum Schokolade Herstellen, wurden in der Schweiz gemacht.

So zum Beispiel die Conche. Das ist eine Maschine, in der die rohe Schokolademasse stundenlang geknetet, gerührt und erwärmt wird, das sogenannte Conchieren. Bei diesem Prozess entweichen unerwünschte Essig- und Gerbstoffe, die in der Kakaomasse enthalten sind. Erst das Conchieren macht die Schokolade zart und hebt ihr gewünschtes, unverwechselbares Aroma hervor. 1879 hat der Schweizer Rodolphe Lindt das Conchier-Verfahren entwickelt. Noch heute kommt keine Schokoladefabrik ohne Conche aus.

Ein weiterer, wesentlicher Meilenstein im Bereich Schokolade war die Erfindung der Milkschokolade. Heute undenkbar, dass man das erst erfinden musste. Aber in den Anfangszeiten der Schokolade in Europa genoss man das Kakaopulver flüssig und mit Honig gesüsst. Die naheliegende Kombination von Schokolade mit Milch war lange Zeit nicht machbar. Erst Daniel Peter gelang dieser revolutionäre Schritt im Jahr 1867.

Das sind zwei der Gründe, warum die Schweizer Schokolade bis heute weltweit einen überragenden Stellenwert hat.

Zwischenzeitlich verlor man jedoch im Ursprungsland der modernen Schokolade den Anschluss ans Ausland. Plötzlich hatten Länder wie Belgien, Italien oder Amerika die Nase vorn, wenns um neue, innovative Produkte ging.

## Schoggi mit Fleur de Sel und Rosa Pfeffer

Langsam dreht sich der Wind aber wieder. Junge oder jung gebliebene Chocolatiers erobern sich verloren gegangenes Terrain zurück. Zum Beispiel Willi Schmutz und Martin Schwarz von **Nobile-Ciocolato** in Bätterkinden. Die beiden findigen Unternehmer und gelernten Confiseurs produzieren von Hand gemachte Schoggi-Exklusivitäten. Abnehmer sind Fünfsterne-Hotels wie das Victoria-Jungfrau in Interlaken, das Eden au Lac in Zürich oder das Eden Roc in Ascona. Für das Victoria-Jungfrau haben die beiden Männer eine Spa-Kollektion hergestellt: Pralinen mit Peperoncini, Grappa, Caramel Toscana, pfeffrigen Erdbeeren und Berner Rose. Nichts ist unmöglich. Und der ungeübte Schoggifan staunt, wenn er zum ersten Mal ein zartes Plättchen dunkler Schokolade, gewürzt mit Fleur de Sel und Rosa Pfeffer probiert. Auch so kann Schokolade schmecken! Und wenns dazu noch einen Schluck besten alten Whiskys gibt ist das Glück vollendet. Zumindest für einige sehr schöne Augenblicke.



*Martin Schwarz von Nobile-Ciocolato mit Maren Gnädinger, Inhaberin Xocolatl-Basel bei der Osterhasen-Produktion.*

Zu Beziehen gibt es einige der Schokolade-Erzeugnisse von Nobile-Ciocolato bei **Xocolatl** in Basel, bei **Truffe** in Zürich oder online unter [www.nobile-ciocolato.ch](http://www.nobile-ciocolato.ch).