

Sinnliche Reise ins süsse Schlaraffenland

«Im Schlaraffenland mit allen Sinnen» heisst das saisonale Thema im Zentrum Elch dieses Frühjahr. Die Oerliker Ernährungsberaterin Béatrice Chiari entführt die Gäste dabei ins Land der Schokolade.

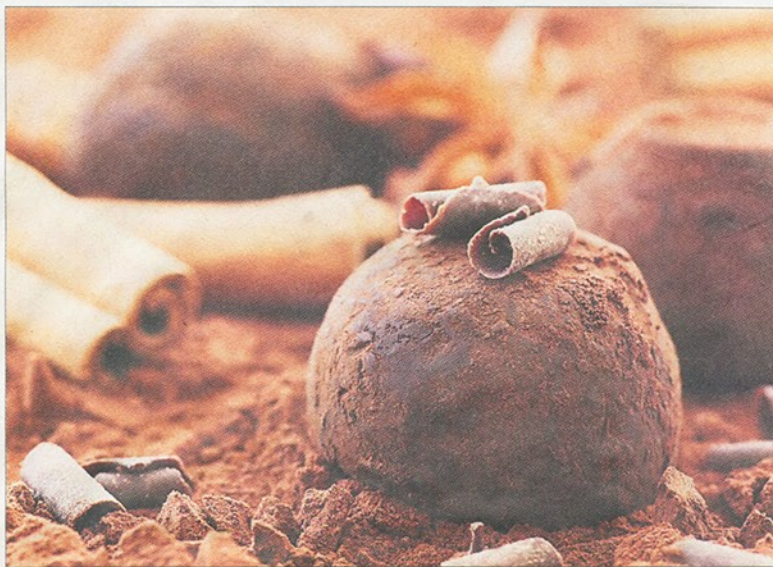
Interview: Karin Steiner

Sie führen einen Workshop zum Thema Schokolade durch. Was bedeutet Ihnen Schoggi?

Meine ersten Erinnerungen an Schokolade habe ich aus der Kindheit. Bei uns gab es sie selten, und wenn, wurde sie mit viel Hingabe gegessen. Heute geniesse ich ausschliesslich ganz dunkle Schoggi. Davon gehören einige Täfelchen zu einem täglichen Ritual, auf das ich selten verzichte.

Die Schokolade hat eine lange Geschichte, die bis zu den Mayas zurückreicht und über die Sie im Workshop berichten werden. Wie wurde sie zu unserer «Schweizer Nationalsüssigkeit»?

Nachdem die Spanier die Kakao-pflanze 1544 nach Europa gebracht haben, wurde im 17. Jahrhundert mit Schokolade vor allem in Italien, England und Holland experimentiert. Auch die ersten Versuche mit Milch und Schokolade hat ein Engländer gemacht. Erst 1819 wurde von Caillet die erste Schokoladenfabrik der Schweiz gegründet. Und seit da ging es mit Schweizer Schoggi steil aufwärts, sodass die Meinung entstehen konnte, die Schweiz hätte die Schokolade als Milchland sogar erfunden. Leider stimmt das nicht, aber das Mischen in einer speziellen Maschine (Mélangeur) und das Zart-Schmelzen (Conchieren) wurde von Schweizern erfunden. Somit sind wir an der zart



Bei diesem verführerischen Anblick werden viele Leute schwach. Fotos: zvg.

schmelzenden Qualität von Schoggi bedeutend beteiligt. Ausserdem haben die Schweizer den höchsten Verbrauch unter den Europäern mit fast 12 kg pro Kopf und Jahr. Wir mögen unsere Nationalsüssigkeit, das ist keine Frage.

Sie sind Ernährungsberaterin von Beruf. Wie lässt sich das mit dem Thema Schokolade vereinbaren? Ist Schokolade gar nicht so ungesund, wie man glaubt?

Es mag wie ein Widerspruch scheinen, doch da ich eine Geniesserin bin, passt das für mich sehr gut. Ich versuche das genauso bei meinen Beratungen zu vermitteln: Geniessen, aber mit Mass. Ich glaube, es kann sehr spannend sein, mal etwas aus der Sicht einer Ernährungsberaterin zu einem Genuss-thema zu hören. Und ja, in Schokolade hat es durchaus gesunde Stoffe drin. Kakao zum Beispiel enthält über 300 Stoffe, unzählige davon sind gesundheitsfördernd wie Magnesium, Eisen, Antioxidantien, welche zellschützend wir-

ken, oder solche, die anregend auf die Produktion der Stimmungsaufheller Dopamin und Serotonin sind. Es sind die künstlichen Zusatzstoffe und der unnötig beigefügte Zucker, die Schokolade ungesund machen.

Wie unterscheidet sich gute von schlechter Schokolade?

Das ist für mich eine sehr entscheidende Frage! Mir liegt viel daran, bei Lebens- und Genussmitteln auf gute Qualität zu achten. Es gibt einige Zusatzstoffe, die in Schokolade vorkommen können, auch solche, die man kritisch hinterfragen muss. Da gehören an vorderster Stelle genmanipuliertes Soja-Lecithin und künstliches Vanillin dazu. Es lohnt sich, die Zutatenliste zu studieren. Eigentlich braucht es für eine gute Schokolade nur mindestens zwei bis höchstens fünf Dinge: Kakaomasse und Rohrzucker reicht eigentlich schon. Eventuell kommen noch Kakaofett und echte Vanille dazu und Milch bei einer Milkschokolade. Alles andere wie

Geschmacksverstärker, Konservierungsmittel und zu viel Zucker gehören nicht in eine qualitativ hochwertige Schokolade. Insofern kann man sagen, dass eine «gute» Schoggi auch eine gesunde ist!

Sind besondere Trends erkennbar?

Ja, auf jeden Fall. Einerseits geht es weiter in Richtung noch mehr Bio-Schokolade, die zudem immer öfters fair produziert wird (fair trade). Andererseits ist ein klarer Trend zur Rohkost-Schokolade erkennbar. Diese besteht ausschliesslich aus Zutaten, die nicht über 42 Grad erhitzt wurden. Auch Schokolade ohne Zucker wird angeboten, zum Beispiel mit Stevia gesüsst. Bei beiden, Rohkost- wie Stevia-Schokolade, ist meiner Meinung nach geschmacklich noch ein grosses Verbesserungspotenzial vorhanden.

Worauf können sich die Workshop-Teilnehmenden besonders freuen?

Auf ein spannendes Originalrezept der Azteken und eine süsse Überraschung.

Workshop «Schokolade»: 20. März von 19.30 bis 21.30 Uhr. Mit Béatrice Chiari. Zentrum Elch Frieden, Wehntalerstrasse 440. Anmeldung bei Corinna Scheuss, Tel. 044 377 77 00 oder frieden@zentrum-elch.ch. Infos: www.ernaehrung-chiari.ch.



Béatrice Chiari ist ganzheitliche Ernährungsberaterin.