

Xocoatl, die bitter-süsse Versuchung

Macht Schokolade glücklich oder einfach nur dick? Ist sie gar ein Suchtmittel oder wird sie von puritanischen Besserwissern nur darum verteufelt, weil sie Genuss verschafft? Am Anfang der wechselvollen Geschichte der Schokolade steht, wie könnte es anders sein, eine Legende.

VON ANDREAS
BAUMGARTNER, SVE

Alles begann mit der Entdeckung eines Baumes, eines dünnen, unscheinbaren Unterholzbaumes, der ursprünglich im Urwald des Amazonas heimisch war und dessen Samen durch Vögel nach Mittelamerika verschleppt wurden. Hier beginnt auch schon die erste Legende, die sich um die Schokolade rankt. Demnach wurde der Samen der Kakao-pflanze nicht durch den Kot der

Vögel nach Mittelamerika verbreitet, sondern er stammt direkt aus göttlicher Hand. Die damaligen Völker, Mayas und Azteken, waren der Überzeugung, dass Waldameisen die ersten Kakaobohnen aus den Tempeln der Götter trugen und in die Erde legten. Die empfindlichen Pflänzchen wuchsen zu Bäumen heran, trugen Früchte, und nach der Sage erklärten die Ameisen den Indios, wie die Samen zu verarbeiten seien – nämlich so, wie sie es bei den Göttern gesehen hatten: Sie schlugen die Früchte auf, rösteten die Kakaobohnen über dem Feuer und zer-

rieben sie anschliessend zwischen zwei Steinen zu Pulver.

Bereits die Mayas, deren erste Spuren sich in die Zeit um 1500 v. Chr. zurückverfolgen lassen, bauten in Yucatán im heutigen Mexiko Kakao an. Als Europa gerade mit seiner Zeitrechnung begann, wurden die Bohnen auf den Märkten der Maya-Fürsten gehandelt. Gleichzeitig dienten sie als Zahlungsmittel.

Diese Doppelfunktion als Nahrungsmittel und als Geld behielt die Kakaobohne bis in die Zeit der Azteken. Die Azteken

gaben ihr auch den Namen: «cacahuatl». Cacahuatl waren die einzigen und überall gültigen Münzen, mit der die eroberten Provinzen den aztekischen Herrschern ihre Steuern bezahlten.

Bitteres Getränk, mit Pfeffer gewürzt

Aus den gerösteten und zerriebenen Kakaobohnen brauten die Azteken auch ein Getränk, dem Kolumbus 1502 auf seiner vierten Reise und letzten «Indienreise» begegnete, damit aber nicht viel anzufangen wusste. Zu bitter und zu stark gewürzt war ihm der «xocoatl» (xoco= herb, atl= Wasser), den ihm die Indios als Begrüssungstrunk vorsetzten. Siebzehn Jahre später landete der spanische Eroberer Hernán Cortés in «Neu-Spanien», und seine Begleiter waren im Gegensatz zu Kolumbus von den indianischen Trinksitten derart ange- tan, dass sie diese schriftlich fest- hielten. Hergestellt wurde die Schokolade aus gerösteten und gemahlenen Kakaobohnen, denen Vanille, Pfeffer und zuwei- len noch verschiedene andere Gewürze beigefügt wurden. Die- se Mischung wurde mit Wasser aufgekocht. Während des Kochens setzte sich die sogenann- te Kakaobutter an der Oberflä- che ab. Man schöpfte sie ab, rührte das Getränk bis zum Schäumen auf und trank es.

Die gezuckerte Schokolade der Spanier

Als Hernán Cortés 1528 sei- ne Eroberungsmission abge- schlossen hatte, segelte er mit einer Schiffsladung von Ge- schenken aus der Neuen Welt nach Hause. Zu den wichtigsten Gaben zählten die Kakaobohnen, aber auch das Wissen um die Erntetechniken brachte er mit. König Karl I war vom Geschmack



BILD: KUPFERSTICH VON OLFERT DAPPER AUS DEM JAHRE 1673, INFO-ZENTRUM SCHOKOLADE

des neuen Getränkes durchaus angetan, meinte aber, ein wenig Zucker als Zusatz könnte nicht schaden. Neben dem Zucker füg- ten die Spanier dem kraftspen- denden Getränk, das sie jetzt «chocolate» nannten, weitere Zutaten zu und entwickel- ten das ursprüngliche Rezept der Azteken weiter. Die Schokolade wurde nun heiss getrunken und kam zuerst am Königshof, spä- ter bei allen wohlhabenden Schichten in Mode. Vor allem die Damengesellschaften seien der Schokolade sehr zugetan gewe- sen und von einer eigentlichen Sucht befallen worden, berich- ten Chronisten dieser Zeit.

Rund ein Jahrhundert lang blieb der Schokoladengenuss auf Spanien beschränkt. Das änder- te sich 1616, als Prinzessin Anna von Österreich – sie war trotz ihres irreführenden Namens eine echte spanische Prinzessin – mit dem französischen König Lud- wig XIII verheiratet wurde. Anna führte in ihrem Brautkissen alle Zutaten mit, damit sie auch in der Fremde nicht auf ihre ge- liebte Schokolade verzichten musste. Der französische Hof teilte schnell die Begeisterung der neuen Königin – eine der am meisten geschätzten Einladun- gen in Paris war die zur «Scho-

Zubereitung des Xocoatl im alten Mexiko: Die gerösteten Kakaobohnen werden fein gemahlen und mit Wasser und Gewürzen schau- mig verquirlt. Die Schokolade wurde kalt getrunken.

kolade bei Ihrer Königlichen Hoheit».

Die Obrigkeit erteilt ihren Segen

Bald konsumierten die obe- ren Klassen in Europa solche Mengen von Schokolade, dass die Frömmigkeit gefährdet schien. War das Getränk nicht ein allzu sinnliches Vergnügen für die Fastenzeit? Der römische Kardinal Bancaccio untersuchte 1662 das moralische Dilemma und kam zum Schluss: «Liquidum non frangit jejunum» – Flüssigkeiten, folglich auch ein paar Tassen Schokolade, unterbre- chen das Fasten nicht. Trotz die- ser Absolution versuchten puri- tanisch gesinnte Geistliche auch in späteren Zeiten immer wieder, den Genuss von Schokolade un- ter das kirchliche Fastengebot zu stellen und wurden in dieser Sa- che bei verschiedenen Päpsten vorstellig – sämtliche ohne Er- folg.

Auch die gesundheitlichen Folgen des Schokoladengenusses wurden nun diskutiert. Die Ex- perten waren der Meinung, dass die Schokolade alles in allem eine günstige Wirkung habe, so- fern man sie nicht im Überfluss genösse. Das Getränk wurde als nahrhaft, appetitanregend, leicht

verdaulich und zudem als nervenberuhigend gepriesen. Der französische Ernährungsexperte Louis Lémery schrieb 1702 im «Traité des Aliments» über die Schokolade: «Sie ist kräftigend, stärkend und geeignet, geschwundene Kräfte wieder herzustellen und die Menschen stark zu machen. Sie unterstützt die Verdauung und mildert die scharfen Dämpfe, die die Lunge



BILD: ARTEPHOTO («MADAME DU BARRY» VON JEAN-BAPTISTE GREUZE, 1725–1805)

befallen. Sie lichtet den Nebel des Weins, regt die Fleischeslust an und widersteht der Verderblichkeit der Körpersäfte».

Schoggi für jedermann

Bis zum Anbruch der industriellen Revolution blieb der Schokoladengenuss – immer noch in Form von Trinkschokolade – den Wohlhabenden vorbehalten. Am Herstellungsprozess hatte sich seit der Zeit der Azteken wenig verändert. Die Zäsur in der Herstellung markiert das Jahr 1828, als der holländische Chemiker Coenraad van Houten ein Verfahren zur Herstellung von Schokolade entwi-

ckelte, mittels dessen man eine neue Art Schokoladenpulver mit sehr geringem Fettanteil herstellen konnte. Das jahrhundertalte, dickflüssige und schaumige Getränk wurde vom leichter zuzubereitenden und leichter verdaulichen Kakao entthront. Van Houtens Erfindung machte die Herstellung grosser Mengen Schokolade, sowohl als Pulver als auch in fester Form, für die breite Masse möglich. 1847 erfand die Firma Fry & Sons eine Methode, Kakaopulver und Zucker mit geschmolzener Kakaobutter (die ja ein Abfallprodukt des Entfettungsprozesses war) zu mischen anstatt mit warmen Wasser. Das Ergebnis war ein dünner, weniger zähflüssiger Teig, der in eine Form gegossen werden konnte. Abgesehen von den französischen Pastillen und Tafeln des 18. Jahrhunderts, die brüchig und trocken waren und nicht geformt werden konnten, war dies die erste Essschokolade der Welt.

Azteken, Spanier, Franzosen, Engländer, Holländer, Deutsche, Amerikaner: alle hatten sie bis zur Mitte des 19. Jahrhunderts ihren Beitrag zur Entwicklung und Verfeinerung der Schokolade geleistet. Und die Schweizer, das Schokoladeland par excellence? Von ihnen war aus gutem Grund noch nicht die Rede: Sie machten sich erst in neuerer Zeit um die Schokolade verdient. Noch 1797 wagte es Goethe – ein passionierter Schokoladetrinker – nicht, in die Schweiz zu reisen, ohne seine eigene Schokolade und die Kanne dafür von zu Hause mitzunehmen.

Mit Erfindergeist an die Spitze

Die «Swiss Connection» übernahm Ende des 19. Jahrhunderts die Herrschaft. Die Geschichte

begann mit François Louis Cailler (1796-1852), der das Handwerk der Schokoladenherstellung in Italien erlernt hatte und 1819 in Corsier die erste Schweizer Schokoladenfabrik eröffnete. Cailler liess seine Belegschaft an Maschinen arbeiten, die er selber erfunden hatte. Als nächster trat Philippe Suchard auf den Plan, der, so will es die Legende, der Schokolade zum ersten Mal im Alter von zwölf Jahren begegnete, als ihn seine kranke Mutter bat, ihr ein Pfund davon in einer Neuenburger Apotheke zu kaufen – zum Preis von drei Tageslöhnen eines Handwerkers. Das fand der Bursche dann doch gar teuer und so reifte in ihm die Idee, später selber einmal Schokolade herzustellen. 1826 setzte Suchard seine Idee in die Tat um – auch er produzierte mit selbst erfundenen Maschinen, zu denen unter anderem der erste «mélangeur», der erste «Mixer», gehörte. Die Suchard-Schokolade wurde sehr erfolgreich verkauft und heimste bei den Weltausstellungen 1851 und 1855 sämtliche Goldmedaillen ein.

In der Ahnengalerie folgten als nächste Charles-Amadée Kohler – er gab als erster fein gemahlene Haselnüsse in die Schokolade – und Rodolphe Sprüngli, der zum Schokoladen-Pionier in der Deutschschweiz wurde. Die grosse Stunde der Schweizer Schokolade schlug 1879, als Henri Nestlé und Daniel Peter die erste Milchschokolade kreierten. Nestlé hatte ein paar Jahre zuvor ein Verfahren zur Herstellung von Trockenmilch entwickelt, das die Herstellung von Milchschokolade erst erlaubte.

Die bereits Ende des letzten Jahrhunderts hoch gerühmte Qualität der Schweizer Schokolade ist nicht zuletzt dem Berner Rodolphe Lindt zu verdan-

Am französischen Hof wurde Schokoladetrinken zum liebsten Genuss, nicht zuletzt deshalb, weil dem Getränk eine aphrodisiatische Wirkung («regt die Fleischeslust an») zugeschrieben wurde. Madame Du Barry, die ungestüme Favoritin Ludwig des XIV, servierte ihrem überbeanspruchten Liebhaber darum vorzugsweise Schokolade.

ken, der es mit einer speziellen Methode, dem sogenannten «conchieren» fertig brachte, durch tagelanges Reiben und Rühren der Schokolademasse jenes Produkt herzustellen, das einem auf der Zunge zergeht. Vor Lindt war Essschokolade hart und brüchig gewesen, mit seiner Methode wurde sie so zart, dass sie auf der Zunge förmlich schmolz.

Schweizer sind die grössten Schleckmäuler

Die Neuerungen brachten wachsende Nachfrage. In der Schweiz stieg der Pro-Kopf-Verbrauch, der sich bis Mitte des letzten Jahrhunderts auf bescheidenem Niveau gehalten hatte, bereits um 1900 auf 3 kg im Jahr. Seit dem Zweiten Weltkrieg sind die Schweizer bekanntlich Weltmeister im Schokoladessen – sie bringen es mittlerweile auf 11 kg pro Kopf und Jahr. Was eigentlich atypisch ist, denn beim Schokolade-Konsum gibt es ein Nord-Süd-Gefälle. In der Regel gilt: Je weiter im Norden, desto höher der Schokoladekonsum. Nach den Schweizern sind die Briten, die Norweger und die Deutschen die grössten Schoggi-Sleckmäuler.

Macht Schokolade glücklich...

Eine mögliche Erklärung für diesen Sachverhalt liefert ein Stoff, der umgangssprachlich auch als «Glückshormon» bezeichnet wird: der Neurotransmitter Serotonin. Bei kurzer und schwacher Sonneneinstrahlung (wie im Norden oder bei uns im Winter) fällt der Serotoninspiegel im Blut. Die Folge: Schlechte Laune, das Stimmungsbarometer fällt. Mit dem Griff zur kohlenhydratreichen Schokolade (Zuckeranteil ca. 35 Prozent) sorgen

Was alles drin ist

(Nährstoffgehalt pro 100 g)

Schokolade	Dunkel	Milch	Weiss
Energie (kcal)	495	515	540
Eiweiss (g)	3,2	7,6	7,5
Fett (g)	33,5	32,3	37,0
Kohlenhydrate (g)	60,3	57,0	52,0
Lecithin (g)	0,3	0,3	0,3
Theobromin (g)	0,6	0,2	–
Calcium (mg)	20	220	250
Magnesium (mg)	80	50	30
Phosphor (mg)	130	210	200
Eisen (mg)	2,0	0,8	Spuren
Kupfer (mg)	0,7	0,4	Spuren
Vitamin A (IE)	40	300	220
Vitamin B1 (mg)	0,05	0,1	0,1
Vitamin B2 (mg)	0,06	0,3	0,4
Vitamin C (mg)	1,14	3,0	3,0
Vitamin D (IE)	50	70	15
Vitamin E (mg)	2,4	1,2	Spuren

QUELLE: CHOCOSUISSE

wir dafür, dass Insulin ausgeschüttet wird und der Serotoninspiegel steigt. Die gute Stimmung kehrt zurück.

Schokolade zur Belohnung, Schokolade zum Trost – Verhaltensmuster, die fast jeder aus seiner Kindheit kennt, funktionieren oft unbewusst auch im Erwachsenenalter. Ein Stückchen Schokolade oder auch mehr hilft über vieles hinweg. Viele Menschen empfinden dabei Schokolade als kleinen Luxus im Alltag, den man sich gönnen darf. Man hat es sich schliesslich verdient.

... oder süchtig?

Im Extremfall kann der Griff zur Schokolade zwanghaft werden. Es gibt Berichte über Patienten, die pro Tag zehn Tafeln und mehr in sich hineinstopfen. Der Verdacht, dass Schokolade ein hohes Suchtpotenzial aufweist, drängt sich auf, wenn man sich die Inhaltsstoffe ansieht. In der Schokolade gibt es zum Beispiel einen Stoff namens Anan-

damid, der der berauschenden Substanz THC in der Cannabispflanze sehr ähnlich ist. Ausserdem hat man in Schokolade Phenylethylamin gefunden, ein Wirkstoff, der das Gehirn überschwemmt, wenn sich der Mensch verliebt.

Diese Stoffe sind aber nur in ganz geringen Mengen vorhanden. Vor kurzem sind allerdings zwei weitere Substanzen in der Schokolade gefunden worden, die den Abbau von Anandamid verzögern, so dass möglicherweise eine Akkumulation dieser berauschenden Substanz im Gehirn stattfindet.

Trotzdem weiss jeder, dass beim Schokoladessen, selbst bei grösseren Mengen, kein Rausch entsteht. Die moderne Suchtforschung geht davon aus, dass Sucht nicht unbedingt ein Rauschmittel braucht. Bekannte Beispiele für solche Suchtformen sind die Arbeits-, Spiel-, Fernseh- oder Esssucht. Sie kommen alle ohne Rauschmittel aus.

Von Sucht kann man dann sprechen, wenn permanent ein sogenanntes ausweichendes Verhalten vorliegt, d. h., wenn eine Person alle emotionalen Schwierigkeiten und Krisensituationen mit nur einem Mittel beantwortet. In diesem Fall mit Schokolade.

Ob schokoladensüchtig oder nicht, Schuldgefühle nach dem Essen von Schokolade sind weit verbreitet – aber in keinem Falle angebracht. Bei Schokoladensüchtigen sind Schuldgefühle sogar dazu geeignet, die Abhängigkeit zu verstärken.

Für den Nichtsüchtigen gilt: Die Menge entscheidet letztlich darüber, wie gesund oder schädlich Schokolade ist. Bei ausgewogener Ernährung kann man ruhig ab und zu das eine oder andere Stückchen geniessen. □