

## Macht Schokolade dick?

Die ersten Menschen, die Kakao und Schokolade kannten, waren die Olmeken (eine Rasse aus Mittelamerika) vor über 3000 Jahren. Von ihnen übernahmen Mayas und Azteken die Schokolade. Nach der Entdeckung Amerikas durch Columbus im Jahr 1492 fand die Schokolade anfangs des 16. Jahrhunderts ihren Weg nach Spanien. Schliesslich ist sie über Italien und Frankreich in ganz Europa ausgebreitet worden. Der Kakao war dabei die meiste Zeit nur ein elitäres Getränk der obersten Klassen. Erst während der industriellen Revolution im 19. Jahrhundert fand er den Weg zum billigen Massenprodukt. Schokolade ist heute so billig und von so hoher Qualität, dass sie ihren festen Platz auf der täglichen Einkaufsliste hat.

Heute gibt es unzählige Sorten der Schokolade. Bei den meisten Produkten spielen neben der braunen Kakaomasse auch helle Kakaobutter und Milch eine verschiedene Rolle.

Alle Produkte, die sich Schokolade nennen, müssen mindestens 35g Kakao per 100g enthalten, wovon mindestens 18g Kakaobutter sein muss. Da gibt es Bitterschokolade, die auf die Milch verzichtet, Weiße Schokolade, die keine Farbstoffe enthält, und die Milkschokolade, die auf 100g mindestens 16g Trockenmilch enthalten muss.

Keine andere Süßigkeit wird so häufig als Droge bezeichnet wie die Schokolade. Schokoladenfans gibt es sicher auf der ganzen Welt. Trotzdem finden sich eine Handvoll Länder, in denen sich der Schokoladenkonsum ballt. Spitzenreiter sind Deutschland, Österreich, Schweiz und Belgien. Es ist interessant, dass sich unter den Großverbrauchern keine einzige südliche Nation findet. Aber das kann auch einen ganz praktischen Grund haben, weil wir alle wissen, dass Schokolade schon ab 32°C schmilzt.

Jeder Deutsche isst im Durchschnitt pro Jahr 10,1 Kilogramm Schokoladenerzeugnisse. Allein in Deutschland wurde jedes Jahr über 500'000 Tonnen Schokolade hergestellt. Dies bracht 5,6 Milliarden Mark in die Kassen der Schokoladenkonzerne!

Lange würde Schokolade als Dickmacher und Zahnzerstörer gannant. Aber inzwischen sieht man auch die positiven seiten. Neben gesunden Vitaminen und Mineralien enthält Schokolade einige Stoffe, die an die Psyche positiv wirken. Die Kakaobutter und die Glukose regen im Gehirn die Produktion von Endorphinen – sogenannte Glückshormone – an, und deswegen sind wir glücklicher. Schokolade ist auch ein Aphrodisiac. Das bedeutet, dass sie die Sexuelle Lust steig.

Macht dann Schokolade wirklich dick? Einige Wissenschaftler sagen, das es ist nischt so. Vier Tafeln Schokolade decken den kalorischen Tagesbedarf eines mittelschwer arbeitenden Menschen, denn Schokolade besteht hauptsächlich aus Zucker und Fett. Im Vergleich: Schokolade enthält durchschnittlich etwa 30% Fett (weiße mehr als dunkle), Fleisch 20 - 45% und Erdnüsse fast 50%. Wer viel Bitterschokolade isst, nimmt wahrscheinlich nicht wegen der Schokolade zu. So können wir sagen, dass wer sich generell gesund ist und wer für seine Bewegung sorgt, keine Probleme mit seinem Gewicht hat, egal ob mit oder ohne Schokolade.

Wie beim allem gilt auch für den Schokoladenkonsum: Die Dosis macht die Wirkung. Wenn du ein Schokoholic bist, hab keine Angst vor der Dicke! Du sollst nur das wissen, das Schokolade ist nicht zum Essen, sondern zum Geniesen da. Und noch eine interessante Information – Wenn man drei Kilo Schokolade vom Geschäft bis nach Hause trägt, verbraucht er schon 359 Kalorien!

Heute habe Ich leider keine Schokolade mitgebracht. Auf jeden Fall wünsche Ich ihnen gutten Appetit!