



PERLAGE #15

Schokolade und Frieden

In meiner Kindheit hieß es, in der „Schlager-Süßtafel“* sei Rinderblut. Tatsache ist, ihr Kakaoanteil lag bei nur 7%. Nach der aktuellen gesamtdeutschen Kakaoverordnung muss Schokolade mindestens 43 % Gesamtkakaotrockenmasse enthalten, Milchschokolade mindestens 30 %. Aber die Süßigkeit aus meiner Kindheit hieß ja auch nicht „Schokolade“.

Es war für mich immer ein besonderer Höhepunkt, wenn Festtage vor der Tür standen und ich richtige Schokolade geschenkt bekam. Ist es nicht so, dass wir alle mit Schokolade ein bißchen heile Welt verbinden?

Das Wort „Schokolade“ stammt ab von „xocolatl“, den Begriff, den die Azteken für den Trank aus Kakaobohnen verwendeten. Das heißt ganz simpel „bitteres Wasser“, denn Honig und Zucker kamen erst viel später hinzu. Maya und Azteken verwendeten Kakao für ihre religiösen Praktiken, färbten ihn rot mit Pflanzenfarbe, so symbolisierte er das Blut (sic!) Der Begriff „cacao“ ist aber weitaus älter und wird den Olmeken zugeschrieben, die vor etwa 3.000 Jahren in Mittelamerika lebten. Ganz aktuelle Studien deuten sogar darauf hin, die Kakaopflanze wurde bereits vor mindestens 5.300 Jahren kultiviert und zwar ursprünglich in Südamerika.

Wissenschaftlich benannte Carl von Linné die Pflanze „*Theobroma cacao*“ – „Gottes Speise“. Sowohl für die Maya als auch die Azteken war der Kakao ein Gottes Geschenk und diente als Kräftigungs- und Zahlungsmittel. Im 16. Jahrhundert gelangte der Kakao nach Europa, wo er ebenfalls zunächst als Kräftigungsmittel Verwendung fand und in Apotheken verkauft

wurde, bevor der Adel entdeckte, dass er gesüßt doch ganz erträglich war.

Forschungen haben gezeigt, die Kakaobohne enthält besondere Stoffe, die wohl für die jahrtausendelange Kultivierung verantwortlich sind, vor allem in der Zeit, als der Kakao noch nicht schmeckte.

Das ist zum einen das Alkaloid *Theobromin* aus der Gruppe der Stimulantien. Es wirkt anregend auf das Nervensystem und dabei gleichzeitig entspannend auf die glatte Muskulatur. Im Gegensatz zu Coffein ist sein Effekt dabei dauerhaft und zudem noch stimmungsaufhellend, was außerdem unterstützt wird durch ein *Amphetamin* (Phenylethylamin) und ein *Cannabinoid* (Anandamid). Theobromin erweitert ferner die Gefäße und stimuliert das Herz. Ein in der Kakaobohne enthaltenes *Antioxidans* (ein Flavonoid namens Epicatechin) wirkt zusätzlich herzschtzend.

Alles in allem ist Schokolade also ein Stoff, der uns freudig und milde stimmt, unser Herz stärkt und öffnet. Wahrscheinlich meinte Alain Ducasse, Französischer Starkoch, genau das, als er konstatierte: „Überall auf der Welt gibt es Spannungen - wirtschaftlich, politisch, religiös. Deshalb brauchen wir Schokolade.“ Und heute ganz besonders!

* Schokoladenähnliches Produkt, das zwischen 1970 und 1990 in der DDR vom VEB Rotstern Schokoladenwerk in Saalfeld hergestellt wurde