

Zeitschrift: Fachzeitschrift Heim
Herausgeber: Heimverband Schweiz
Band: 72 (2001)
Heft: 9

Rubrik: Bouquet garni : Hauswirtschaft

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 01.04.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Unwiderstehlich, aber gesund?

SCHOKOLADE, KAKAO UND KAFFEE – GENUSS FÜR DIE SEELE

Von Simone Gruber

Unser Wohlbefinden wird durch verschiedene Faktoren beeinflusst. Genuss ist einer davon. Diätpläne oder Berichte über gesundes Essen und Trinken, über Krankheiten, die durch falsche Ernährung ausgelöst oder mindestens begünstigt werden – das alles ist nur die eine Seite. Der Mensch braucht Pausen, muss sich zwischendurch etwas gönnen, der Seele schmeicheln. Sich zurücklehnen, genussvoll ein Stück Schokolade auf der Zunge schmelzen lassen, einen kleinen, fein aromatisierten Espresso schlürfen ...

Die Vorliebe für Süßes ist beim Menschen genetisch angeboren. Ein Ankämpfen dagegen hat somit wenig Aussicht auf Erfolg. Wunderbarerweise liefert schon ein kleines Praline mitten im Stress etwas Entspannung, einen Moment der Zufriedenheit. Schokolade ist ein beliebtes Geschenk und Mitbringsel, Zutat manchen Desserts, aber auch Belohnung und Trösterchen. Schokolade ist auch ein idealer Snack, eine leicht transportierbare Energiequelle und immer wieder ein Stückchen Entspannung und Wohlgefühl. Wie (un)gesund ist dieser Genuss aber in Wirklichkeit?

Was tut der Nase und dem Wohlgefühl am frühen Morgen besser, als der herbaromatische Duft von frisch geröstetem Kaffee in der Luft? Obwohl schon lange bekannt ist, dass Kaffee durch seine Säure bei starkem Konsum den Säure-Basenhaushalt im menschlichen System durcheinander bringt, dass viele Menschen durch den Koffeingehalt unter Schlafschwierigkeiten leiden, ist und bleibt das braun-schwarze Getränk ganz oben auf der Genuss-Liste.

Ohne ab und zu zu geniessen ist das Leben nur halb so schön. Zuviel davon kann jedoch schaden. Also müssen wir die Momente des Genusses bewusst geniessen und als etwas Besonderes erkennen.

Die Speise der Götter: Kakao

Gold, Silber und Edelsteine waren nicht die einzigen Kostbarkeiten, die im frühen sechzehnten Jahrhundert von den spanischen Eroberern zurück gebracht wurden. Sie entdeckten auch kleine braune Bohnen, aus denen die Indianer ein bitteres, aber geschmackvolles Getränk zubereiteten, das sie «Xocoatl»

nannten und aus denen die heutigen Begriffe «Kakao» und «Schokolade» hervorgegangen sind. Das Kakaogetränk war bei den Azteken den Kriegerern und der Elite vorbehalten und hatte einen heiligen und zeremoniellen Stellenwert als «Getränk der Götter».

Kakao erreichte die alte Welt 1544, als die Bohnen dem zukünftigen König Philip II von Spanien überreicht wurden. Das Getränk wurde in Spanien durch Zimt und Vanille verbessert und verbreitete sich allmählich im restlichen Europa. Der Durchbruch des Kakaos als Welthandelsware begann um 1880, als die Briten Plantagen im heutigen Ghana gründeten. Die Westküste Afrikas ist bis heute Hauptanbaugbiet, allerdings wird Kakao inzwischen in Zentralamerika, Westindien und in Teilen Asiens (Malaysia, Indonesien, Philippinen) als Handelsware angebaut.

Aus der bitter schmeckenden Medizin ist ein köstliches Lebensmittel geworden.

Kakaobäume gedeihen in tropischen Gebieten, weil sie gleichmässig warmes Klima und viel Wasser brauchen. Geerntet wird ausschliesslich von Hand und hauptsächlich nach der Regenzeit. Der ideale Standort liegt in einem Gürtel von 20 Breitengraden nördlich und südlich des Äquators. Da die Rinde und das weiche weisse Holz leicht verletzlich sind, ist eine maschinelle Pflege und Ernte unmöglich. Die zwischen 10 und 30 cm lange Kakaofrucht enthält 30 bis 40 Kakaobohnen, welche in weissem, süsslich saurem Fruchtfleisch eingelagert sind. Es gibt zwei Kakaohauptsorten: die Edelsorte Criollo und die sogenannte «Konsumsorte» Forastero. Der Reifegrad und die darauf folgende Fermentation bestimmen im Wesentlichen die Qualität der späteren Kakaomasse.

Nährstoffreich: der berechnete Platz von Schokolade in der Ernährung

In erster Linie gilt Schokolade als Genussmittel. Nährwertanalysen zeigen jedoch, dass sie wie jedes pflanzliche Lebensmittel über wichtige Nährstoffe verfügt, zu denen hochwertige Zutaten beitragen.

Die Fettfraktion der Kakaobohne – die Kakaobutter – besteht zu 35 % aus einfach ungesättigter Ölsäure. Ölsäure hat positive gesundheitliche Auswirkungen wie das Senken des «schlechten» Blutcholesterins (LDL), ohne zugleich das «gute» Blutcholesterin (HDL) zu vermindern. Die gesättigten Fettsäuren der Kakaobutter machen insgesamt etwa 60 Prozent aus. Dank ihrer besonderen Fettsäuren-Zusammensetzung (hoher Gehalt an Ölsäure, Abwesenheit von Laurin- und Myristinsäure) ist Kakaobutter im Vergleich zu anderen Fetten nur wenig atherogen. Dieses Wissen ist bis heute leider wenig bekannt und verunglimpft die fette Schokolade zu unrecht.

Die Hauptnährstoffe Kohlenhydrate und Proteine sind hauptsächlich im Kakaopulver zu finden. Kakaopulver enthält 30 % Stärke, Spuren von Zucker, etwa 30 % Nahrungsfasern, 20 % Proteine sowie einen Rest von 10 bis 20 % Kakaobutter. Der Zucker, welcher dem konsumfertigen Produkt beigefügt wird, beträgt meist ein Vielfaches des Kakaoeigenen Zuckers.

Proteine, Vitamine und Mineralstoffe

Wenig bekannt ist, dass in Kakao auch gesundheitlich nennenswerte Mengen an Mineralstoffen wie Eisen, Zink, Magnesium, Phosphor und Kupfer (bei Milkschokolade zusätzlich auch Calcium aus der Milch) enthalten sind. Zu Unrecht ignoriert werden die hauptsächlich unlöslichen Nahrungsfasern von Kakao und Schokolade. Auf sie lässt sich zurückführen, dass Schokolade kaum verstopfend wirkt. Trinkschokolade oder Milkschokolade verfügen dank ihrer Zubereitung mit Milch über zusätzliches Protein. 100 g Milkschokolade enthält das Milchprotein von rund 2 dl Milch. Kakaobutter enthält grosse Men-

gen an Vitamin E. Dieses ist auch im Endprodukt Schokolade in bedeutenden Mengen nachweisbar. Der Gehalt an Vitaminen B2 und B12 liegt je nach Schokoladeprodukt im nennenswerten Bereich. Bei Zugabe von Nüssen in der Schokolade erhöht sich der Gehalt an den Vitaminen B1, B2, E und Niacin sowie an Nahrungsfasern. Auch wenig bekannt ist, dass in Kakaobutter Phytosterole vorhanden sind. Diesen wird nachgesagt, dass sie den Cholesterinspiegel zu senken vermögen.

Bioaktive Substanzen

Jede Kakaobohne enthält Pigmentzellen, welche ausgesprochen reich an bioaktiven Stoffen sind. Während der Röstung und Fermentation entsteht aus diesen Zellen der typische, süsslich herbe Geschmack. Aus der Aromastoff-Forschung ist bekannt, dass Kakao verschiedenste Polyphenole enthält, vor allem Flavonoide sowie Pholsäuren (z.B. Kaffeesäure). Sie alle sind bekannt für ihre antioxidative Wirkung. Zusammen mit dem auch enthaltenen Vitamin E tragen sie zur hohen oxidativen Stabilität von Kakao (und Schokolade) bei. Dies ist der Grund, dass Schokolade für lange Zeit nicht ranzig wird. Nach dem Verzehr entfalten die Polyphenole ihre

positive Wirkung auch im Organismus. Im Gespräch sind diese Stoffe vor allem im Zusammenhang mit Herz-Kreislauf-krankungen.

Stimulierende Wirkung

Die beiden mengenmässig dominierenden Methylxanthinen im Kakao, Theobromin und Koffein, wirken stimulierend. Im Vergleich zum Kaffee aber wirken Schokoladeprodukte wesentlich sanfter, da die Gesamtmenge an Methylxanthinen kleiner und mehr Theobromin als Koffein vorhanden ist. Theobromin wirkt auf Herz, Lunge und Niere, während Koffein die Hirntätigkeit anregt und die Spannung in den Muskeln erhöht.

Schokolade ist weit besser als ihr Ruf

Schokolade lässt sich bestens in eine ausgewogene Ernährung einfügen. Ein Zusammenhang zwischen Schokolade und Übergewicht ist nicht nachweisbar. Schokolade ist ein energiereiches Lebensmittel, dessen Kalorien je knapp zur Hälfte aus Kohlenhydraten (Zucker) und Fett stammen. Es gilt heute als erwiesen, dass bei zuviel Fettgenuss das Körpergewicht aus dem Lot fällt. Zwischen hohem Zuckergehalt und Über-

Trinkschokolade von anno dazumal

«Die kräftigste Weise aber ist, dass man nimmt von der ambrirten Succolade ein halbes oder ganzes Loth, gestossnen Cardamom ein Scrupel, gestossnen Safran drey Gran, weissen Zucker ein Loth, und mischet dies alles untereinander zu einem Pulver. Wan ihr es nun brauchen wollet, so klopfet zween oder drey Eyerdotter durcheinander und menget die Pulver darunter, dass es wie ein Brey werde. Alsdann giesset abgekochte und anoch siedende Kuhmilch ein halbes Nössel oder acht Unzen noch gerade darauff und rühret es mit einem Löffel indessen umb: so ist der Trunk bereitet, welchen man weil er anoch warm ist, zu sich nehmen soll.»

(Schokoladerezept aus Diäticon oder Tischbuch 1682)

gewicht konnte bisher jedoch kein wissenschaftlicher Zusammenhang festgestellt werden.

 *Bohnbastisch*
turm
Kaffee

Kaffeerösterei
9016 St. Gallen

Tel. 071/288 17 35
Fax 071/288 17 40

Internet:
www.turmkafee.ch
E-Mail:
turmkafee@access.ch

Depot Bern:
Franz Progin
Natel 079/656 93 69

*Glauben Sie
an Wunder?*

Lassen Sie uns zeigen, wie rationell, wie einfach die Zubereitung und Bevorratung von Kaffee, Tee sowie Heisswasser sein kann.

Ob für Frühstück, Bankette oder Pausenverpflegungen – wir haben die richtige Lösung für Sie bereit!

Erleben Sie und Ihre Gäste das Filterkaffee Wunder!

Melitta
Zeltner
Beratung • Verkauf • Service

Markus Zeltner + Co.
CH-4623 Neuendorf
Tel. 062 398 15 28 • Fax 062 398 28 87
www.zeltnerco.ch



Eine ausgewogene Ernährung ist im Idealfall auf 50 bis 60 kcal% Kohlenhydrate, 30 bis 36 kcal% Fett und 10 bis 15 kcal% Protein zusammengesetzt. Ein Schokoladestengeli mit einem kleinen Brötchen entsprechen diesem Muster erstaunlich genau!

Schokolade und Karies

Besonders anfällig ist der Zahnschmelz gegenüber zucker- und säurehaltigen, klebrigen Substanzen, die zwischen durch gegessen werden. Schokolade ist weder klebrig noch sauer und gehört in keiner Studie zu den topkariogenen Lebensmitteln. Sie ist weit weniger kariesfördernd als ihr Zuckergehalt vermuten lässt. Die reichlich vorhandenen Polyphenole könnten eine mögliche Erklärung sein: sie bremsen nachweislich das Wachstum von Bakterien. Bei Milchschokolade wird die Bildung von Plaque zusätzlich durch Casein-Glyco-Makropeptide aus dem Milch-Casein gehemmt. Trotzdem bleibt die Schokolade eine Süßigkeit, nach deren Konsum sich immer empfiehlt, die Zähne gründlich zu putzen.

Der Brauch des Kaffeetrinkens

Sehr früh schon kam der Brauch des Kaffeetrinkens zwischen dem 13. und 15. Jahrhundert von Äthiopien nach Saudi-Arabien und vermutlich über Mekka (durch Pilger) in die gesamte islamische Welt, im 16. Jahrhundert auch nach Europa. Schon im 18./19. Jahrhundert war das Kaffeehaus eine beliebte Einrichtung. Üblich war das Bereitstellen von Zeitungen, Zeitschriften, Billard und Schach.

Es gibt rund 60 Arten von Kaffeepflanzen, Sträucher oder 4 bis 6 Meter hohe Bäume. Die Früchte sind kirchenähnliche Steinfrüchte mit zwei bohnenförmigen oder einem rundlichen

Die besten technischen Tipps:

- *Der Kaffee ist zu dünn:* Zu wenig Kaffeepulver, Brühdauer zu kurz, Mahlgrad zu grob, Brühtemperatur zu tief; Tasse zu stark gefüllt, Röstung zu hell.
- *Der Kaffee ist zu stark:* Zu viel Kaffeepulver, Mahlgrad zu fein, Tasse zu wenig gefüllt, Röstung zu dunkel.
- *Der Kaffee ist zu bitter:* Brühtemperatur zu hoch, zu viel Kaffeepulver; Mahlgrad zu fein, Reste von Espressomischung in der Mühle.
- *Der Kaffee ist sauer:* Wasser zu weich oder zu heiss, Kaffeemischung enthält viel Säure; bei Espresso: Reste von falscher Mischung in der Mühle.
- *Der Kaffee schmeckt unrein:* Kaffeemaschine ist ungenügend gereinigt, Tassen sind schmutzig, Kaffee ist überlagert.
- *Die Schaumbildung ist schlecht:* Zu schnelle oder zu lange Durchlaufzeit, Mahlgrad zu grob, Druck zu tief, Temperatur zu hoch oder zu tief, zu wenig Kaffeepulver, Tassen sind schmutzig, Wasser zu kalkhaltig, bei dunkelbraunem Schaum Temperatur zu hoch.
- *Kaffeesatz in der Tasse:* Brühsieb defekt, Dichtungsringe defekt.
- *Kaffeerahm gerinnt (flockt):* Wasser zu heiss, Wasser zu kalkhaltig, Kaffee enthält viel Säure, Kaffeerahm ist alt oder überhomogenisiert.

Samen, die nach Entfernen der Hornschale und der Silberhaut die Kaffeebohnen ergeben. Diese enthalten neben Theobromin und Theophyllin u.a. 0,7 bis 2,5 % Koffein, 10 bis 30 % fettes Öl, 0,7 % Zucker und Gerbestoffe.

Der Röstvorgang erfolgt bei 200–220 Grad Celsius. Der Röstgrad ist je nach Geschmacksrichtung unterschiedlich. Zur Herstellung von koffeinfreiem Kaffee werden die mit Wasserdampf vorbehandelten Bohnen einem Extrahierverfahren unterworfen und anschliessend getrocknet.

Guter Kaffee

Um einen guten Kaffee zuzubereiten, muss man folgende Punkte beachten: Mischung, Mühle und Maschine.

Da Rohkaffee-Qualitäten von Jahr zu Jahr und von Region zu Region schwanken, macht man meistens Mischungen, um ein konstantes Produkt mit breitgefächertem Aroma zu erlangen. Der Kaf-

fee soll kurz vor der Zubereitung gemahlen werden, damit die Geruchsstoffe nicht verdunsten können. Der Kaffeeröstgeschmack besteht aus rund tausend einzelnen Geruchsstoffen. Das Mahlen selbst ist ein wichtiger Qualitätsfaktor. Die Mahlfeinheit und die Mahlmethode beeinflussen den Geschmack und die Schäumchenbildung. Gute Mühlen brechen die Bohnen zu einer einheitlichen Korngrösse, schlechte zerreiben und erwärmen sie, so dass die Geruchsstoffe darunter leiden. Feinstaubbildung führt zu mehr Bitterstoff-Extraktion, zu grobe Partikel ergeben «Regenwasser» statt aromatischen Kaffee. Die richtige Einstellung hängt vom verwendeten Kaffee ab und muss durch Probieren gefunden werden. Die Mühle muss regelmässig gewartet werden, da sie sich abnutzt. Das dritte M steht für Maschine. Filtermaschinen lassen das Wasser ohne Druck durch mittelgross gemahlene Kaffee laufen. Dabei gehen nur wenig Bitterstoffe, aber mehr Säuren ins Getränk über. Der Filter hält zwar Feinstpartikel zurück, jedoch auch die meisten Kaffeeöle, in welchen die Geruchsstoffe gelöst sind. Halbautomaten drücken das heisse Wasser in nur 15 Sekunden durch den sehr fein gemahlene Kaffee. Dabei lösen sich mehr kolloide Trübstoffe sowie aromareiche Kaffeeöle. Dieser Kaffee ist daher gehaltvoller und sein Schäumchen bleibt einige Zeit kompakt. Vollautomaten drücken ebenfalls heisses Wasser durch den Kaffee, welcher jedoch wegen Verstopfungsgefahr nicht ganz so fein gemahlen werden kann. Die richtige Auslauftemperatur ist 82 bis 84 Grad. Die Wasserqualität spielt bei jeder Methode eine wichtige Rolle: eine gewisse Menge Kalk ist nötig, um die Säure im richtigen Mass abzustumpfen.

Kaffeetypen:

Espresso: 0,6 dl Wasser mit 9 g Kaffeepulver, stark geröstet und sehr fein gemahlen. Die Auslaufzeit beträgt am Vollautomaten nur 15 Sekunden. Dank der schnellen Extraktion enthält Espresso weniger Koffein als Café crème.

Doppio: ist ein doppelter Espresso.

Ristretto: ist ein verkürzter Espresso mit der halben Wasser- aber derselben Kaffeemenge.

Macchiato (Gefleckter): ist ein Espresso mit ein wenig Milchschaum.

Cappucino: besteht aus einem Espresso in einer grossen Tasse, die mit heisser Milch und Milchschaum aufgefüllt wird.

Café crème: 1,6 dl Wasser mit 10 bis 11 g Kaffeepulver, mittelstark geröstet, in 25 Sekunden auslaufend.

Milchkaffee: besteht halb aus Milch und Halb aus Kaffee der Café-crème-Mischung.

Um die Qualität hoch zu halten, muss ein Vollautomat jeden Tag gereinigt und monatlich überprüft werden. Die Kaffeeölrückstände können im Gerät ranzig werden.

Flavored Coffee

Der neuste Trend beim genussvollen Kaffeetrinken ist der Zusatz von aromatisiertem Sirup. Neu zu den schon länger bekannten Instant-Kaffees mit Schoko-, Vanille- und Amarettoaromen ist jetzt der Sirup gekommen: Amaretto, Caramel, Caribbean Rum, Chocolat, Haselnuss, Kirschen, Mandarine, Vanille Zimt, Mandel, Eiercognac, Brandy, Irish Cream, um nur einige Siruparomen zu nennen, die in den Kaffee kommen. Sirup im Kaffee muss aber gut dosiert sein. Dafür gibt es an den Sirupflaschen angebrachte Dosiersysteme. In den USA hat sich der Markt für den sogenannten «aroma flavored coffee» schon längst etabliert. In der Schweiz ist dieser Genuss jetzt auch im Einzug. Im Moment noch fällt der grösste Teil des Sirup-Umsatzes in der Schweiz auf Cocktails und Desserts. Aber auch beim Kaffee wollen die Leute immer mehr auf Alkohol verzichten, aber nicht auf den Geschmack

von Alkohol. Aufgrund der unterschiedlichen Dichte von Kaffee, Sirup, Milch und Schaum lässt sich der Kaffee mit Sirup gut sichtbar dreischichtig in schönen Gläsern servieren. Wegen des spezifischen Gewichts sind zuunterst die Milch und der Sirup, dann kommt der Kaffee und schliesslich der Schaum

oben drauf. Das Resultat: ein attraktiver «Kaffeecocktail».

Positiv: schön fürs Auge, gut für den Geschmack, alkoholfrei
Negativ: eine 70- bis 75-cl-Flasche Sirup kostet je nach Hersteller zwischen Fr. 5.– und Fr. 13.40. ■

NEUMITGLIEDER HEIMVERBAND SCHWEIZ

PERSONEN

Heimverband Schweiz

Bührer Thomas, Stygerstrasse 5,
 8462 Rheinau
 Geuter Rosmarie, Dorf 55,
 8428 Walzenhausen
 Schneider Remo,
 Stiftung Lichtensteinische Alters- und
 Krankenhilfe, Landstrasse 315,
 FL-9495 Triesen

Sektion Aargau

Ellegast Elfriede, Zellnerstrasse 22,
 8964 Rudolfstetten

INSTITUTIONEN

Heimverband Schweiz

Sektion Bern

Heilpädagogische Gemeinschaft
 Schmärtlering, Gartenstrasse 7,
 4900 Langenthal

Sektion Solothurn

GBA Gesellschaft für die Beratung von
 Alters- und Sozialinstitutionen,
 Weissensteinstrasse 15, 4503 Solothurn

Sektion St. Gallen

Wohnheim Speer, Speerstrasse 20,
 9642 Ebnat-Kappel

Die erforderlichen Beschlüsse des Zentralvorstandes des Heimverbandes Schweiz und der zuständigen Sektionen erfolgen aus terminlichen Gründen oft in respektablen zeitlichen Abständen. Die Aufnahme durch den Zentralvorstand kann deshalb nur unter Vorbehalt der Zustimmung der Sektionen erfolgen.

**KARINA BERGER:
 «ICH GENIESSE NACH EINEM NEUEM MUSTER»**

