

Hintergrundtext - Station „Voll was drin“

Woraus besteht Schokolade?

Kakaobutter und Kakaomasse sind die wichtigsten Zutaten, ohne die Schokolade nicht nach Schokolade schmecken würde. Beides wird aus Kakaobohnen gewonnen. Eine Ausnahme bildet die weiße Schokolade, die keine Kakaomasse enthält.

Eine weitere wichtige Zutat ist der Zucker. Faire Schokolade enthält Rohrzucker aus Fairem Handel, der – wie Kakao – nur in südlichen Ländern wächst.

Die Zusammensetzung von Kakao und Schokolade wird in Deutschland durch die Verordnung über Kakao- und Schokoladenerzeugnisse geregelt (Kakaoverordnung).

Weißer Schokolade

Der einzige Kakaobestandteil in dieser Schokoladensorte ist Kakaobutter, der Gehalt muss mindestens 20 % betragen. Hier fehlen die typischen Farb- und Geschmacksstoffe des Kakaos.

Milch- und Vollmilchschokolade

Der Gesamtkakaoanteil muss mindestens 25 beziehungsweise 30 % betragen. Der Gesamtfettgehalt, bestehend aus Kakaobutter und MilCHFett, darf bei Milch-, Vollmilch- und Sahneschokolade nicht unter 25 % liegen. Die Milch kommt als Pulver in die Schokolade, denn nur so ist sie technologisch zu verarbeiten. Übrigens: Für eine „Alpenmilchschokolade“ muss die Milch nachweislich aus den Alpen oder zumindest aus dem Alpenvorland stammen.

Zartbitter- und Bitterschokolade

Bei einem Kakaoanteil von etwa 50 % spricht man von Halb- oder Zartbitterschokolade, ab etwa 60 % von Bitterschokolade – genau festgelegt ist das nicht. Bitterschokolade enthält kaum oder gar keine Milch und weniger Zucker als Milchschokolade.

Je höher der Anteil der Kakaomasse ist, desto intensiver ist der Kakaogeschmack einer Schokolade.

Im Jahr 2000 wurde das „Reinheitsgebot“ für Schokolade durch die EU aufgehoben. Bis dahin musste der Fettanteil in Schokolade ausschließlich aus Kakaobutter stammen. Durch die neue EU-Richtlinie darf Schokolade EU-weit bis zu 5 % des Kakaobutteranteils andere Fette (wie Palmöl, Shea oder Borneotalg) enthalten. Auf dem Etikett muss dann deutlich lesbar der Hinweis stehen: „enthält neben Kakaobutter auch andere pflanzliche Fette“.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Schokolade aus Fairem und Nachhaltigem Handel

Bei Schokolade handelt es sich um ein Produkt aus mehreren Zutaten. Im Fairen Handel und bei Rainforest Alliance und UTZ gibt es für diese **Mischprodukte** bestimmte Richtlinien:

das TransFair-Siegel bzw. das Fairtrade-Siegel bekommen nur Produkte, wenn mindestens **20 Prozent** der Gewichtsanteile aus Fairem Handel stammen. Aber: alle Rohstoffe, die als Fairtrade zertifiziert zur Verfügung stehen, müssen eingesetzt werden: „*All that can be Fairtrade, must be Fairtrade*“.

Die Mischprodukte der Fairhandelshäuser sollen einen Fairtrade-Anteil von 50 Prozent haben.

Bei Rainforest Alliance und UTZ muss der zertifizierte Anteil bei Mischprodukten mindestens 30 % betragen.

Bei allen drei Zertifizierungsprogrammen muss der zertifizierte Anteil gekennzeichnet werden.

Mengenausgleich

Zucker und Kakao sind die Hauptbestandteile einer Schokolade. Allerdings können Zucker und Kakao mit Mengenausgleich gekennzeichnet sein. Dabei wird fairer und nicht fairer Kakao in der Verarbeitung gemischt, so dass der Konsument letztendlich nicht sicher sein kann, was sein Schokoriegel am Ende enthält. UTZ und Rainforest können bei Kakao ebenfalls den Mengenausgleich anwenden.

Ernährungsphysiologische Beurteilung

Schokolade besitzt durch ihren hohen Gehalt an Zucker und Fett einen hohen Energiegehalt. Je nach Sorte hat eine Tafel Schokolade ca. 550 kcal, das ist soviel wie ein Mittagessen.

Ein Zuviel an Zucker und Fett kann zu Übergewicht führen. Übergewicht wiederum ist ein Risikofaktor für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und zahlreiche andere Gesundheitsstörungen.

Hinzu kommt, wer viele Naschereien isst (also auch Schokolade) verdrängt damit Lebensmittel, die mehr an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen liefern würden, z.B. frisches Obst.

Als Orientierung für das „richtige Maß“ und einen maßvollen Umgang mit Süßwaren können etwa 10 Prozent der täglichen Energie als Richtwert zugrunde gelegt werden. Das sind etwa 150 bis 200 kcal pro Tag. Die stecken jeweils in 30 g Schokolade, 30 g Nuss-Nougat-Creme, 9 Bonbons oder zwei Gläsern Cola bzw. Limonade.

Rohrzucker oder Vollrohrzucker schmeckt karamellartig. Ernährungsphysiologisch ist er nicht anders zu bewerten als „normaler“ Haushaltszucker.

Deshalb gilt: Schokolade naschen ja, aber in Maßen und dann möglichst aus Fairem oder nachhaltigem Handel!

Tipp: Diese Station eignet sich als Einstieg in das Thema Zucker – Zuckerarten

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages