



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 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).

Danach gilt folgende Zusammensetzung:

Milchschokolade

mind. 25 % Gesamtkakaotrockenmasse

mind. 14 % Milchtrockenmasse

Milchschokolade mit Qualitätshinweis wie z.B. Vollmilchschokolade enthält:

mind. 30 % Gesamtkakaotrockenmasse

mind. 18 % Milchtrockenmasse, davon mind. 4,5% Milchfett

Weißer Schokolade

mind. 20 % Kakaobutter

mind. 14 % Milchtrockenmasse, davon 3,5 % Milchfett

Die Zusammensetzung nachfolgender Schokoladensorten ist nicht durch die Kakaoverordnung geregelt, sondern durch den Handelsbrauch und die Verbrauchererwartung:

Halb- / Zartbitter mind. 50 % Gesamtkakaotrockenmasse

Edel- / Extrabitter mind. 60 % Gesamtkakaotrockenmasse

Allgemein gilt, je höher der Kakaogehalt (Kakaomasse und -butter) einer Schokolade ist, desto höher ist die Qualität.

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 tropische Fette (wie Palmöl, Shea oder Borneotalg) enthalten. Auf dem Etikett muss dann deutlich lesbar der Hinweis stehen: „enthält neben Kakaobutter auch andere pflanzliche Fette“.

Schokolade aus Fairem Handel

Bei Schokolade handelt es sich um ein Produkt aus mehreren Zutaten. Im Fairen Handel gibt es für diese so genannten **Mischprodukte** bestimmte Richtlinien:

das TransFair-Siegel bekommen nur Produkte, wenn mindestens **20 Prozent** der Gewichtsanteile aus Fairem Handel stammen.

Zucker und Kakao als Hauptbestandteile von Schokolade machen über 50% aus und müssen zu 100 Prozent aus Fairem Handel stammen und in der Zutatenliste als fair gehandelt gekennzeichnet werden.

Alle Rohstoffe, die als Fairtrade zertifiziert zur Verfügung stehen, müssen eingesetzt werden: „All that can be Fairtrade, must be Fairtrade“.

Auch die übrigen Geschmackszutaten und Aromastoffe, für die es keine offiziellen TransFair-Kriterien gibt, dürfen nicht aus Quellen oder Produktionsverfahren stammen, die mit dem Grundgedanken des Fairen Handels unvereinbar sind. Hierzu zählen zum Beispiel Kinderarbeit oder Anbau unter erheblichen Umweltbelastungen.

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 30g Schokolade, 30g Nuss-Nougat-Creme, 9 Bonbons oder zwei Gläsern Cola bzw. Limonade.

Rohrzucker oder Vollrohrzucker schmeckt karamelartig und etwas weniger süß. Ernährungsphysiologisch ist er nicht anders zu bewerten als „normaler“ Haushaltszucker.

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

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