

s. S. 21
Herzlichen Dank
für Ihre Unterstützung!
Freundliche Grüsse
aus der Redaktion.
Elke Klepe

Den Körper in Bewegung setzen

Seite 4

Wasser
Entdecken Sie den
«Kneipp-Espresso»

Seite 12

Ernährung
Was hat Schokolade mit den
fünf Sinnen zu tun?

Seite 21

Lebensordnung
Zu Gast bei
Silvia Limacher

Seite 28



Rendezvous mit John Lehmann

Bitter, süß und sinnlich

Das Besondere an der Schokolade ist, dass man sie
mit allen fünf Sinnen wahrnehmen kann.
Entdecken Sie zusammen mit Confiseur John Lehmann
aus Fribourg Schokolade auf eine neue, spannende Art.

Jahr



«Schokolade ist eine höchst sinnliche Angelegenheit», findet John Lehmann, «nicht nur das Probieren und Naschen, sondern vor allem auch das Arbeiten damit.» Ob er deswegen Confiseur geworden ist? John Lehmann schmunzelt und schweigt.

Man sagt Schokolade nach, dass sie eine euphorisierende und aphrodisierende Wirkung habe, Glücksmomente zu erzeugen vermag. «In der Schokolade ist der Eiweissbaustein Tryptophan enthalten», erklärt John Lehmann, «baut der Körper diesen ab, entsteht das Hormon Serotonin, das manche auch als Glückshormon bezeichnen. Doch die Menge ist so verschwindend klein, dass man davon kaum glücklich werden kann.»

Dennoch empfindet der Mensch Glück beim Schokoladeessen – sofern sie gut schmeckt. Heute aber weiss man aufgrund von Studien, dass es nicht zuletzt Erinnerungen, zum Beispiel an die Kindheit, sind, die die Stimmung zu heben vermögen.

Ein Rendezvous mit John

Mitten in der Altstadt von Fribourg, romantisch gelegen, befindet sich das

«Atelier Chocolat». Hier frönt John Lehmann seiner grossen Leidenschaft, dem kreativen Arbeiten mit dem «Element» Chocolat. «Ich habe alles, was ich brauche», erklärt er, «eine tolle Arbeit, die mich fasziniert, und eine liebe Frau, die meine Leidenschaft für Schokolade teilt.»



Regula Lehmann arbeitete einst in St. Gallen in der Confiserie Roggwiler, John Lehmann auch. Nun empfangen die Ostschweizerin und der Westschweizer gemeinsam in Fribourg in ihrem eigenen Atelier. Während die einen Gäste vor allem an den süssen Erzeugnissen interessiert sind, besuchen andere das Atelier zu einer Exkursion durchs Schoggiland. John Lehmann ist seit über 25 Jahren für seine Kurse bekannt. Noch bis vor vier Jahren war er jeweils mit einer Kiste, gefüllt mit Pipetten, Formen, Temperiergerät, Paletten, Ausstechformen und was der Confiseur sonst noch zum Glückhormon braucht, unterwegs. «Für jeden Kurs andere Arbeitsgeräte und Requisiten, das war aufwendig und umständlich. Heute besuchen mich die Menschen direkt in meinem Chocolat-Atelier, sei es aus beruflichen Gründen oder aus persönlichem Interesse.»

Schokolade sehen

Beginnen wir mit dem ersten Sinnesorgan, den Augen. Sie erkennen Farbe, Struktur und Glanz. «Schokolade muss glänzen», erklärt John Lehmann, «sie soll eine matt-fette, glänzende Oberflä-

Die Wahrheit... und nichts als die Wahrheit...

«Wer zu uns kommt, erfährt die Wahrheit... und nichts als die Wahrheit – unverblümt und klar», lacht John Lehmann. Und die wäre? «Zum Beispiel, dass der Confiseur die Schokolade nicht selber herstellt. Wir haben, speziell in unserem Land, exzellente Schokoladeproduzenten, auf deren Erzeugnisse oder Grundmischungen wir zurückgreifen können. Ausserdem beziehe ich erstklassige Couverture aus dem nahen Frankreich.»

Ein Aha-Erlebnis ist für viele Besucher der erste Biss in eine Kakaofrucht; sie hat einen süsslichen Geschmack, die Bohnen selber aber sind bitter.



che haben. Ein Mangel an Widerschein kann ein Hinweis sein, dass die Schokolade zu alt oder verdorben ist.»

Wer Schokolade aus dem Papier nimmt, die einen weissen bis grau schimmernenden Belag hat, kann unbesorgt sein, diese Schokolade wurde lediglich zu warm gelagert, zum Beispiel in einem warmen Auto. «Hier zeigt sich an der Oberfläche eine dünne Schicht aus

Fettkristallen», erklärt John Lehmann, «die Schokolade ist trotzdem durchaus noch gut und geniessbar. Man kann sie einschmelzen, zum Beispiel in einem Wasserbad, und die Schokolade beziehungsweise die Fettkristalle erhalten ihre ursprüngliche Form und damit auch ihre Farbe wieder zurück.»

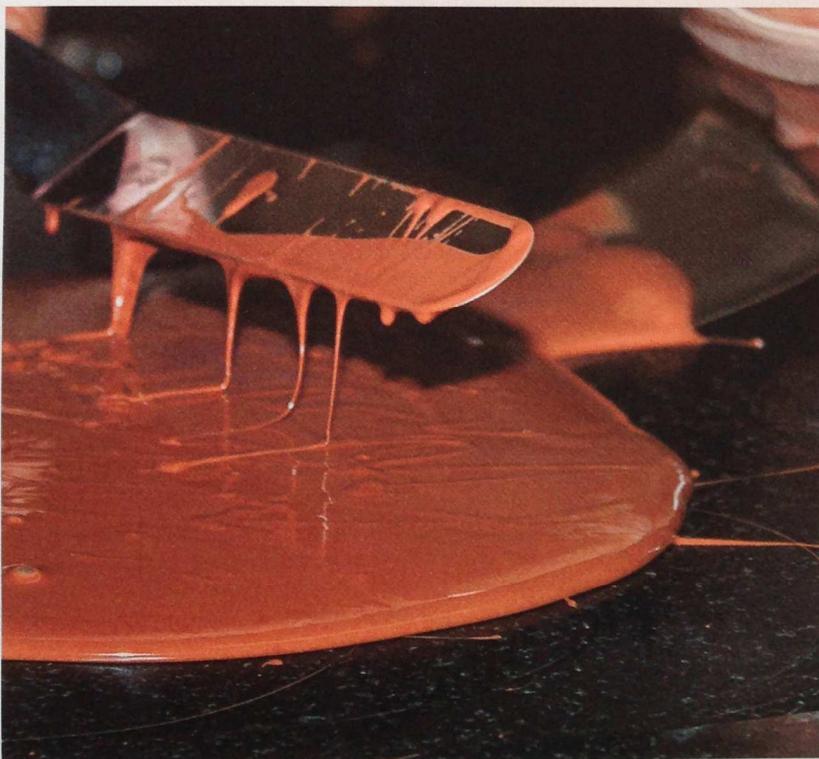
Fühlen

Man kann bei Schokolade die Beschaffenheit der Oberfläche auch mit den Händen ertasten oder beurteilen, wie sie sich am Gaumen anfühlen wird. Unangenehm ist, wenn Schokolade zu warm ist und sie bereits beim Berühren mit den Händen und nicht erst im Gaumen zu schmelzen beginnt.

Hören

Bei Schokolade mit grossem Kakaanteil ist ein deutliches Knackgeräusch zu hören. Der Ausdruck «Knack» bezieht sich auf das Verhalten von Schokolade unter Druck. Auch der gerade, glatte Bruch ist ein Zeichen für erstklassige Schokolade. «Durch langes Conchieren sowie eine sorgfältige Verarbeitung entsteht normalerweise eine dichte Struktur», erklärt John Lehmann. «Conchieren beschreibt den Vorgang des Schokoladerührens. Je länger conchiert wird, desto zarter und aromatischer wird der Schmelz und desto besser die Qualität.»

1826 erfand der Schweizer Schokoladenhersteller Phillippe Suchard den Mélangeur, eine Maschine zur Vermengung von Zucker und Kakaopulver.



Fünzig Jahre später erfand Rodolphe Lindt, ebenfalls ein Schweizer Schokoladenhersteller, das Conchieren, die bisher sandig-brüchige Schokolade wurde damit fein-cremig und zartschmelzend. Zwei Jahre später gelangte, trotz Geheimhaltung, dieses Verfahren an die Öffentlichkeit und wird seither weltweit von allen Schokoladenherstellern genutzt.

Geschmack

Wer Schokolade degustieren und deren Unterschiede und Feinheiten erkennen möchte, sollte langsam vorgehen. Nicht zu viele verschiedene Schokoladen zu rasch nacheinander geniessen, der Gaumen ist dann überfordert und kann die schokoladigen Geschmacksunterschiede nicht mehr erkennen. John Lehmann empfiehlt, zwischen den Proben den Gaumen, ähnlich wie bei Weidegustationen, mit Wasser, Tee oder Kaffee zu neutralisieren.

«Beginnen Sie den Geschmackstest mit Schokolade mit dem niedrigsten Kakaoanteil und geniessen Sie sich langsam, Stück um Stück, zu den hochprozentigen Sorten vor, also von



weiss über braun zu schwarz. Lassen Sie dabei die Schokolade im Mund zergehen, kauen sie langsam und lang. Sie werden erstaunt sein, was der Gaumen für Aromen erkennen kann, nebst bitter und sauer auch die Granulation.

So wird das Schokoladegenuss immer wieder neu zum Erlebnis.»

Riechen

Wonach riecht Schokolade? Wie beim Wein kann der Fachmann die

Schokolade in Kategorien einordnen, kann die Schokolade am Röstduft erkennen. Honig oder Marzipan, Karamell- oder Vanillenoten sind erkennbar. Fast 80 % des Gaumenerlebnisses wird durch die Nase erzeugt, denn das Aroma wird vom Geruchssinn wahrgenommen, nicht von der Zunge.

Zu guter Letzt

Wer sich stets mit Vertrautem befasst, nie etwas Neues probiert, stumpft ab: Das ist beim Gaumen nicht anders als beim Gehirn. Interessanterweise hat ein Säugling rund 10'000 Geschmacksknospen, während ein Erwachsener nur noch durchschnittlich 5000 davon besitzt. Lernen wir also wieder Geniessen – mit Freude und in aller Ruhe. In unserer von Zeitknappheit und Fast-food geprägten Welt gar nicht so einfach! Denn wer zwischendurch und in Gedanken Nahrung zu sich nimmt, bringt sich selbst um ein Stück Lebensqualität. Gutes Essen – und dazu gehört auch gute Schokolade – ist prädestiniert, Lebensfreude zu wecken und unmittelbar zu erfahren.

Kleines Schokoladenbrevier

Woher der Name Schokolade kommt

Weil Cacaobohnen bitter schmecken, wurden sie bei den Azteken in Mexiko geröstet und auf einem heissen Stein zerrieben. Dann wurde der Cacao zusammen mit Wasser und Gewürzen gequirlt und schaumig als «Xocolatl» im goldenen Becher serviert.

Schokolade ist gesund

Schokolade hilft gegen Herzinfarkt, verbessert die Laune und killt Stress. Sechs Gramm dunkle Schokolade am Tag senken den Blutdruck innerhalb von zwei bis drei Tagen nachweislich, schreiben die Forscher in der Online-Ausgabe des «European Health Journal». Das Herzinfarkt- und Schlaganfallrisiko sei bis zu 39 Prozent geringer als bei Menschen, die nur sehr wenig oder keine Schokolade essen würden.

Schokolade macht dünn

Schokolade gilt als Kalorienbombe. Spanische Forscher der Universität Granada haben in einer europaweiten Studie das Gegenteil festgestellt: Jugendliche, die viel und regelmässig Schokolade assen, hatten im Durchschnitt weniger Körperfette als ihre Altersgenossen. Die Studie erstreckte sich über 1458 Jugendliche im Alter von 12 bis 17 Jahren. (scinexx)

Macht Katechin schlank?

Dies ist nicht die erste Studie, die auf den Schokolade-Schlankmachereffekt hinweist. Forscher der University of California kamen bei Erwachsenen zu einem ganz ähnlichen Ergebnis. Forscher untersuchen nun die in der Schokolade enthaltene Substanz Katechin, es soll entzündungshemmend und antithrombotisch wirken, gegen Bluthochdruck und Aderverstopfungen sein und könnte auch auf die Produktion des Hormons Cortisol und auf die Insulinsensibilität der Zellen wirken. Beide gelten als Faktoren, die an Übergewicht und Fettleibigkeit beteiligt sind. (scinexx)

Schokohysterie in Japan

Pünktlich zum Valentinstag am 14. Februar erwarten japanische Kaufhäuser einen wahren Ansturm von kauffreudigen Japanerinnen. Schokoladenhersteller verzeichnen zu dieser Zeit ca. 20 % ihres Jahresumsatzes. Allerdings beschenken japanische Frauen nicht nur ihren Partner, sondern sämtliche Männer aus ihrem Umfeld; und dies mit einer besonderen Sympathie-Hierarchie: Der Chef erhält ein qualitativ hochwertiges Schokopräsent, ungeliebte Mitarbeiter die sogenannte «Giri-choko» (wörtlich: «Pflichtschokolade»).

Schokolade ein Pickel-Killer?

Man mag es nicht glauben, aber Schokolade ist in der Tat gut für die Haut! Das Geheimnis liegt im Kakao. Dieser enthält wertvolle Antioxidantien, welche durch Stress entstehende freie Radikale einfangen und die Haut so vor schädigenden Stoffen schützen. Je höher der Kakaoanteil, desto besser ist die Schokolade für die Haut. Zudem ist die beliebte Süßware reich an Zink, einem Mineralstoff, der bereits in der Akne-Therapie erprobt ist.

Hohe Schweizer Schokoladenproduktion

Die 18 Schweizer Schokoladenhersteller mit ihren 4279 Beschäftigten produzierten 2012 insgesamt 172,4 Mio. kg Schokolade (2,2 % weniger als im Vorjahr), wovon 103,9 Mio. kg exportiert und 68,5 Mio. kg im Inland abgesetzt wurden. 36 % bzw. 26,9 Mio. kg der in der Schweiz verkauften Schokolade wurden importiert. (chocosuisse)

Die Welschen essen am meisten

In der Schweiz ist jeder ein Schoggi-Experte, heisst es. Wir «üben» auch viel. Doch nicht überall wird gleich viel Schokolade gegessen. Am meisten konsumieren die Jurassier, gefolgt von den Freibürgern und Wallisern. Dort gibt fast jeder Zweite an, mindestens einmal am Tag Schokolade zu essen. Regelrechte Schoggi-Muffel sind hingegen die Zürcher, da ist es nur jeder Siebte. (srf.ch)