



Foto Daniel Krauß

DAS SÜSSE LEBEN – OHNE ZUCKER

SCHOKOLADE MUSS SÜSS SEIN – ODER DOCH NICHT?



Foto Ela Cie Fotografin

Grundsätzlich können wir vier verschiedene Geschmacksrichtungen unterscheiden: süß, salzig, sauer und bitter. Dafür hat unsere Zunge viele kleine Geschmacksknospen. Während die Zungenränder auf Saures und Salziges geeicht sind, erkennt der hintere Teil der Zunge Bitteres. Für Süßes ist wiederum die Zungenspitze zuständig, also auch dafür, wie wir den Geschmack von Schokolade wahrnehmen. In diesem Zusammenhang fragt es sich, ob das »braune Gold« überhaupt süß sein muss. Sehen wir uns also einmal dessen Herstellung an.

Schokolade besteht hauptsächlich aus Kakaomasse, Zucker und Milchpulver. Die Kakaobohne wird bei hohen Temperaturen von bis zu 160° C geröstet und anschließend in kleine Stücke zerbrochen. Die Schale wird entfernt und übrig bleibt der Kakaobruch, der gemahlen wird. Dabei tritt die Kakaobutter aus. Die Kakaomasse wird nun mit Zucker und für Milkschokoladen zusätzlich mit Milchpulver vermischt.

Grundsätzlich haben also viele Leckereien von Natur aus gar nicht die Eigenschaften, die wir an ihnen schmecken. Kakao ist nicht süß, ebenso wenig wie Vanille. Die Kakaobohne an sich ist eher bitter als süß, manchmal auch leicht nussig. Erst nach der Zuführung von Zucker wird sie süß, während Sahne Schokolade im Mund so schmelzen lässt.

Schokolade ist aber nicht nur lecker, sondern auch unglaublich vielseitig. Man kann sie nicht nur trinken oder in Tafelform verzehren. Wer das glaubt, sollte bei Gelegenheit mal Kakao-Nibs auf einem rosa gebratenen Steak probieren! Kombiniert man Kakao einmal mit Herzhaftem, können wahre Geschmacksexplosionen entstehen.

Schoko-Dattel-Riegel

150 g Dattel getrocknet
10 g eingeweichte Cashew-Kerne
10 g Erdmandelmehl
10 g Rohkakao
etwas Kokosöl
Kakao-Nibs

Alles in einen leistungsstarken Mixer tun. Die Masse sollte trocken sein. Je nach Bedarf etwas mehr Mehl oder Kokosöl dazugeben. Anschließend kann der Riegel daraus geformt werden.



STEFFI METZ