

---

# Schokolade

## Auf Herkunft und Produktionsweise achten

Achten Sie beim Einkauf auf das Fairtrade-Gütesiegel und bevorzugen Sie Schokolade aus biologischem Anbau. Bei Bio-Schokoladen werden beim Anbau der Kakaopflanzen keine Pestizide eingesetzt und geringere CO<sub>2</sub>-Emissionen verursacht. Fairtrade-Produkte garantieren den Kakaobauern einen Mindestpreis, unterstützen menschenwürdige Arbeitsbedingungen und umweltfreundliche Anbaumethoden.

## Bitterschokoladen sind gesundheitlich die bessere Wahl

Bitterschokoladen - ab 60% Kakaoanteil – enthalten mehr gesundheitsfördernde sekundäre Pflanzenstoffe aus der Kakaobohne. Diese wertvollen Flavonoide (bitter schmeckende Gerbstoffe) können einen Beitrag zur Prävention von Herz- Kreislauferkrankungen leisten.

## Die Zutatenliste anschauen

In Bitterschokoladen ist der Zuckergehalt meist niedriger und der Geschmack ist durch den höheren Kakaoanteil (u.a. mind. 50% Kakao Masse) herber. In der Schokoladenproduktion ist die Beimengung von pflanzlichen Ölen - bis zu 5 % - gesetzlich erlaubt. So war es in der Vergangenheit möglich, dass z.B. Palmöl in Schokolade und Süßigkeiten unter dem Begriff „pflanzliche Fette“ enthalten war.

Palmöl wird in Monokulturen produziert. Für die Plantagen wird Regenwald geschlägert und abgebrannt, wodurch enorme Flächen an natürlichen CO<sub>2</sub>-Speichern zerstört werden.

Die neue EU-weite Lebensmittelkennzeichnung sieht nun eine Deklaration von Palmöl in Lebensmitteln vor. Einige Hersteller verzichten überhaupt auf Palmöl und produzieren palmölfrei bzw. haben Ersatz für Palmöl, wie z.B. heimische Öle, gefunden. Schauen Sie beim Einkauf auf die Zutatenliste.

## Öfters ein Stück hochwertige Schokolade statt übermäßiges Naschen

Beim Schokoladegenuss sollte Qualität und nicht Quantität im Vordergrund stehen. Eine tägliche Menge von 20 bis 40 Gramm - ein paar Stücke bzw. eine Rippe – können Sie ohne schlechtes Gewissen genießen. Lassen Sie sich nicht durch preiswerte Multipacks zum regelmäßigen Naschen verleiten!

## Langsam genießen

Nehmen Sie sich Zeit, lassen Sie ein Stück Schokolade langsam im Mund schmelzen. So können über unsere Geschmacksknospen auf der Zunge die Aromen besser wahrgenommen werden und Sie erleben wahren Genuss.

---

## Kühl und dunkel aufbewahren

Schokolade sollte bei konstanter Lagertemperatur zwischen 12°C und 20 °C an einem trockenen Ort aufbewahrt werden, da sonst leicht Fett- und Zuckerreif entstehen kann.

Achten Sie zudem auf eine luft- und lichtdichte Lagerung, am besten in der Originalverpackung um einer Oxidation vorzubeugen. So können Sie Aromen schützen und Geschmackseinbußen bleiben erspart. Dunkle Schokolade ist richtig gelagert bis zu 2 Jahre haltbar.