



Alles über Kakao ○ Geschichtliches

Der Kakao hat seinen **Ursprung** in **Mittel- und Südamerika**, wohl im Amazonasbecken Brasiliens. Bereits in der Sprache der **Olmeken** [1500 v.Chr.; sie lebten in Gebieten des heutigen Mexikos, in Belize, Guatemala etc.] existierte das Wort **cacao** schon als Bezeichnung für den Kakaobaum. Kakao galt als heiliges Getränk, das den Menschen von den Göttern überlassen worden war. Die **Maya** [300 n.Chr.] übernahmen das Wort. Sie nutzten die Pflanze bereits vielfältig. Damals reichte man Kakao als wässriges Getränk mit Chili und Pfeffer.

Bereits 8.000 v. Chr. Gab es in Melanesien, Polynesien die ersten **Zuckerrohrfunde**. Heute ist ja Zucker eine wichtige Zutat für Schokolade.

Besonders im 14. Jahrhundert bei den **Azteken** [unterwerfen im 12. Jh. die Mayas] wurde der Kakao endgültig zum heiligen Getränk [z.B. bei religiösen Zeremonien] und die Bohnen ein weit verbreitetes Zahlungsmittel, da Kakao gesund und somit wertvoll war.

Zur Zeit der Entdeckung Amerikas dienten Kakaosamen sogar als **Steuer- und Zahlungsmittel**. Die **Azteken** erwarben per Handel Kakao und erfanden das kalte, fettige, scharfe und grässliche Getränk **Xocóatl** aus Kakaobohnen.

Auf dem Aztekenmarkt kosteten damals ...			
1 Truthahn	200 Kakaobohnen	1 großes Kaninchen	100 Kakaobohnen
1 große Tomate	1 Kakaobohne	1 Fisch	3 Kakaobohnen
1 junges Huhn	30 Kakaobohnen	1 Avocado	3 Kakaobohnen
1 Hühnerei	2 Kakaobohnen	1 Sklave	100 Kakaobohnen

Aus: Arthur J.O. Anderson, Francis Berdan, James Lockhar: Beyond the Codices. The Nahuatl View of Colonial Mexico, University of California Press 1976

Alles über Kakao ○ Xocoatl

Der typische **Aztekentrunk** hieß **cacahuatl** [**xocóatl** oder **xocólatl**; xócoc für bitter und atl für Wasser; ins Deutsche übertragen: bitteres Kakaowasser] bzw. **chocol haa** bei den **Maya**. Zerstampfte Kakaobohnen mit Wasser und Gewürzen halfen als Arznei gegen Bauchschmerzen und gaben viel Kraft. Kakao diente der Heilung. Auch bei Taufen wurde ein besonderes Kakaogetränk eingesetzt sowie als Liebesmittel.

Auch **heute** noch nimmt man **Kakaobutter** bei **Hautkrankheiten** und als **Salbengrundlage**.

Alles über Kakao ○ Siegeszug des Kakaos in Europa

1519 besiegt der **spanische Eroberer Cortez** den Aztekenkönig Montezuma und stiehlt dessen Kakaobohnenschatz [1250 Tonnen]. 1544 soll bereits Kakaowasser an den spanischen Königshof gelangt sein, wobei **1585** die erste große Schiffsladung nach **Europa** ging. Da in Spanien seit Anfang des 16. Jh. Zucker angebaut wurde, entdeckte man hier die Verbindung von Kakao und Zucker. Man ersetzte Wasser, Chili und Pfeffer durch Milch und Zucker – ein süßes Kakaogetränk entstand so um 1550.

Um 1644 trank man in **Italien** Kakao und er begann vermutlich seinen Siegeszug in Europa. Die Herstellung von **Kakaopulver** erfand 1828 der Holländer **C.J. van Houten** und erst Ende des 19. Jahrhunderts kam die Tafelschokolade.

1857 brachten Missionare den Kakao nach **Afrika**.



Alles über Schokolade ○ Die Erfindung von Schokolade

Die Erfindung von **Schokolade** geht auf **kubanische Nonnen** im **17. Jahrhundert** zurück. Das Fett von flüssigem Schokoladenbrei schöpften sie ab und fügten Vanille und Zucker hinzu. Von nun an servierte man das auch heiß. Auf der Suche nach einem Kindernährmittel auf Milchbasis erfand man in der Schweiz 1875 die Milkschokolade. *Seit Kurzem weiß man aber, dass die Milkschokolade jedoch schon 20 Jahre vor der Schweiz durch die Dresdener Lebensmittelfabrikanten Jordan und Timaeus erfunden wurde. Gemahlene Kakaobohnen versetzen sie mit durch Zucker eingedickte Milch [anfänglich Eselsmilch]. 1 Pfund Schokolade kostete damals 1 Taler.*

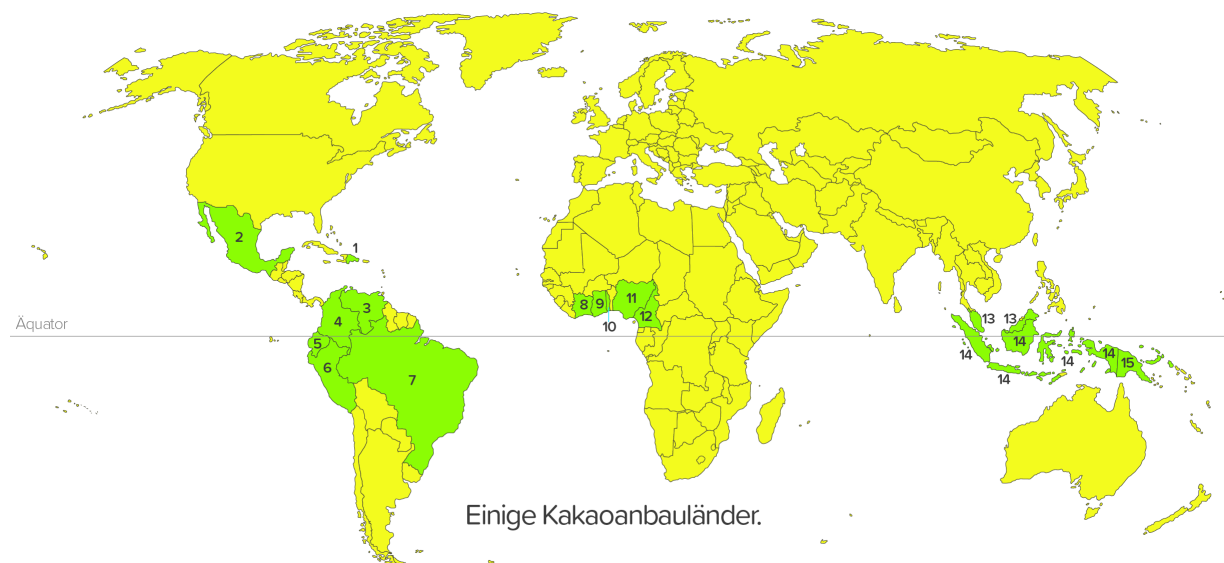
Bis weit ins 19. Jahrhundert verkaufte man **Schokolade** als Kräftigungsmittel nur in **Apotheken**. Noch bis Mitte des 20. Jahrhunderts blieb Schokolade ein **Luxusartikel** der Reichen. Erst Ende der **60er Jahre** wird Schokolade zum **Massenprodukt** und man entwickelte zudem das erste **Kakaoinstantgetränk**.

Alles über Kakao ○ Fairer Handel und Kakao

Die **Fairhandelsbewegung** begann in Europa in den 1960er Jahren. Im April **1969** eröffnete in den **Niederlanden** der **erste Weltladen**. Die ersten Produkte aus fairem Handel waren Kaffee und Tee, denen Kakao, Zucker, getrocknetes Obst, Säfte, Reis und Gewürze alsbald folgten. Seit 1991 bietet die **GEPA** fair gehandelte Schokolade an. 1996 kam Schokolade mit dem Fairtrade-Siegel auf den Markt. Inzwischen sind fair gehandelte Produkte bundesweit in rund 800 Weltläden, 36.000 Supermärkten, Bio- und Naturkostläden, in Discountern und bei etwa 6.000 Aktionsgruppen erhältlich.

Alles über Kakao ☉ Kakaoanbauländer

Kakao wird in vielen **Ländern rund um den Äquator** angebaut, da nur dort das Klima richtig ist.



1 **Dominikanische Republik**, 2 **Mexiko**, 3 **Venezuela**, 4 **Kolumbien**, 5 **Ecuador**, 6 **Peru**, 7 **Brasilien**, 8 **Elfenbeinküste**, 9 **Ghana**, 10 **Togo**, 11 **Nigeria**, 12 **Kamerun**, 13 **Malaysia**, 14 **Indonesien**, 15 **Papua Neuguinea**

Alles über Kakao ☉ Kakaoanbau – Fakten und Zahlen

Die Welt-Rohkakaoproduktion betrug 2010 rund 3,6 Mio. Tonnen und 2012 ca. 5 Mio. Tonnen. Im Jahr **2019** waren es etwa **5,6 Millionen Tonnen**.

Etwa **67% der Welternte** stammen aus **Afrika**, allein 37% der Welternte aus der westafrikanischen Elfenbeinküste. Die zehn größten Produktionsländer liefern 94% der Weltkakaoyernte. Es gibt geschätzt 4,5 Millionen Kakaoplantagen weltweit. Ein Baum liefert pro Jahr durchschnittlich 2.500 Kakaobohnen.

Das sind **die wichtigsten Kakaoanbauländer im Jahr 2019** ...

Land	Tonnen Rohkakao	Land	Tonnen Rohkakao
Elfenbeinküste	2.180.000	Kambodscha	280.000
Ghana	811.700	Brasilien	259.425
Indonesien	783.978	Peru	135.928
Nigeria	350.146	Kolumbien	85.139
Ecuador	283.680	Dominikanische Rep.	88.961

Quelle → <https://de.wikipedia.org/wiki/Kakaobohne> [Juni 2021]

Im **Erntejahr** 2019/20* wurden in Europa über 1,6 Millionen Tonnen **Rohkakao verarbeitet** [z.B. in den Niederlanden 590.000 t, in Deutschland 430.000 t und in Frankreich 140.000 t]. Vergleichsweise verarbeiteten im gleichen Zeitraum die USA 380.000 t, Brasilien 230.000 t, Indonesien 480.000 t und die Elfenbeinküste 610.000 Tonnen.*

Deutschland nimmt fast 10% der Weltkakaoyernte ab und bezieht davon mehr als die Hälfte von der Elfenbeinküste.

* Zahlenangaben basieren auf → kakaoverein.de [Erntejahr jeweils vom 01.10. bis 30.09. des Folgejahres]





Alles über Kakao ○ Botanisches

Der Kakaobaum erhielt 1753 von **Carl von Linné** die wissenschaftliche Bezeichnung **Theobroma cacao**. *Theos ist griechisch und bedeutet Gott und broma so viel wie Speise [also: Speise der Götter].*

Der Kakaobaum → wird bis zu **15 m hoch** [meist auf 4 m gestützt], wächst etagenförmig, ist immergrün und trägt bis zu 40 Jahre lang Früchte. Der Stamm ist nur 20 cm dick, das Holz brüchig und so Hinaufklettern unmöglich.

Ganz besonders ist, dass beim Kakaobaum ganzjährig und gleichzeitig Blüten und reife Früchte an einer Pflanze vorhanden sind.

Die Blüten → sind recht winzig und **wachsen direkt am Stamm** [daher auch die Früchte]. Bis zu **100.000 Blüten pro Baum** sind oft möglich. Es dauert lange **7 Monate**, bis aus den Blüten Früchte entstehen.

Die Früchte → haben je nach Sorte und Reife verschiedene Farben, z.B. gelb, rot oder braun. Die Kakaofrucht wird bis zu **500 g schwer**, etwa 20 cm lang und 10 cm dick [botanisch eine Trockenbeere]. Die Früchte wachsen also direkt am Stamm. Sie enthalten **je 25-75 Samen**. Ein Kakaobaum liefert in der Haupternte 25 bis 100 Früchte [es gibt 2 Ernten im Jahr].

Die Samen → sind in frischem Zustand weiß. Die Kakao-"bohnen" beinhalten u.a. über 50% Fett [als wesentlichem Schokoladen-Bestandteil in Form von Kakaobutter], 15% Eiweiß, Cellulose, Stärke, Gerbstoffe, Mineralien u.a. An der Luft fermentieren sie und werden braun. *Erst durch Fermentation und die spätere Röstung erhalten sie das typische Aroma.*

Wirkung und Geschmack von Kakao → Kakao wirkt anregend [infolge des **Koffeins** sowie dem koffeinähnlichen Stoff **Theobromin**] und setzt Glückshormone frei [Endorphine, die oft als körpereigenes Morphinum bezeichnet werden; siehe auch Schokoladen-Inhaltstoffe]. Der bittere Beigeschmack stammt von **Polyphenolen** [bestimmte Gerbstoffe], die die Wände der Blutgefäße sowie das Herz positiv beeinflussen. *[siehe auch Inhaltsstoffe von Schokolade weiter unten in diesem Dokument]*

Alles über Kakao ○ Anbau, Klima und Ernte

Kakao baut man in Regionen **rund um den Äquator** [gleichmäßig feucht und tropisch warm] an. Die optimale Temperaturspanne liegt zwischen 21° und 35°C. Die Pflanze liebt hohe Luftfeuchtigkeit, viel Regen, zudem humusreichen Boden, gedeiht am besten unter Schattenbäumen und günstiger Weise in **Mischkultur** mit z.B. Bananen, Mais, Yams. Monokulturen wären sehr krankheitsanfällig.

Geerntet wird meist **zwischen Februar und Mai** mit sehr scharfem Messer bzw. einer Machete. Dann schlägt man mit geschicktem Macheten-Schlag die Frucht auf, um an die Samen zu gelangen

Alles über Kakao ○ Nachdenkenswertes

Seit **1948** hat sich die Weltproduktion von Kakao mindestens **vervierfacht**. Heute bestreiten etwa **14 Millionen Menschen** ihren Lebensunterhalt mit Kakao. 80% des Weltkakaohandels werden durch lediglich eine Hand voll Konzerne kontrolliert. Etwa 5,5 Millionen Kleinbäuerinnen und Kleinbauern bauen weltweit Kakao an. **Kinderarbeit** ist an der Tagesordnung. Allein in Westafrika schufteten viele Hunderttausend Kinder, die teilweise aus anderen Ländern verschleppt und versklavt wurden bis zu 15 Stunden auf den Kakaoplantagen. Die Kinder sind dabei oft kaum 10 Jahre alt.

Der einzige Ausweg aus der Misere ist der Faire Handel. Laut Fairtrade Deutschland stehen jährlich ca. **252.000 Tonnen Fairtrade-Kakao** zur Verfügung [d.h. dass die Produkte, in denen er enthalten ist, das Fairtrade-Siegel tragen]. 72% des fair gehandelten Kakaos kommen von der **Elfenbeinküste** und **Ghana**. 130 Kleinbauernorganisationen in fast 20 Ländern bauen diesen Kakao an.

Alles über Kakao ○ Kakaobilder



Kakaofrüchte (getrocknet) und Kakaosamen (sowie daneben Zuckerrohr, getrocknet)



Fair gehandelter Kakao und Coniserie-Erzeugnisse



Alles über Kakao ○ Weiterverarbeitung

Nach der Ernte schmecken die Samen noch nicht nach Kakao. Sie müssen erst **fermentieren**. Bevor der Kakao also die Reise in die Schokoladenfabrik antreten kann, muss Folgendes passieren ...



Ernte → Früchte vom Baum abschneiden [Machete]

Früchte öffnen → Früchte werden gesammelt und vorsichtig geöffnet, um die weißen Samenkerne nicht zu beschädigen [einhüllendes Fruchtfleisch bleibt dran]

Fermentieren der Samen → Gärung mit Hilfe von Luftsauerstoff [ca. 5-6 Tage lang]: Anhäufung der Samen und Abdecken mit Bananenblättern; dabei erwärmen sich die Samen in der Sonne auf 50°C, werden braun und bekommen das typische Kakaoaroma [und das Fruchtfleisch löst sich ab]; oft in Holzkisten, wobei täglich in eine niedrigere Kiste umgefüllt wird

Trocknen → Samen trocknen bis zu 15 Tage in der Sonne

Weiterverarbeitung → Kakaobohnen werden gewaschen, wieder getrocknet [Sonne oder Maschine, 7-14 Tage, bis der Wassergehalt unter 8% beträgt], anschließend sortiert, verpackt und so exportiert

(die Schokoladenherstellung beschreiben wir weiter unten)

Alles über Kakao ○ Kakaobäuerinnen und Kakaobauern

Als **Kakaobäuerin bzw. -bauer** seinen Lebensunterhalt zu verdienen ist hart. Daher arbeiten viele von ihnen auf Großplantagen für deren reiche Besitzer:innen, da sie sich kein eigenes Land leisten können. Den **maximalen Profit** machen aber vor allem die **internationalen Lebensmittel- und Schokoladenkonzerne**. Und das auf Kosten der kleinen Bäuerinnen und Bauern sowie ihrer Familien, die von ihrer Arbeit nicht leben können. Der Leidensweg der Kakaoarbeiter:innen und der Siegeszug der Schokolade sind aufs Engste verknüpft. Der Sklavenhandel blühte schon von Anfang an. Auch heute sind die Lebensbedingungen vieler Plantagenarbeiter:innen katastrophal; es sind auch nur „moderne“ Sklaven. Der Weltmarkt ist unter wenigen Konzernen [allen voran Nestlé] aufgeteilt.

Für über **5,5 Millionen Bäuerinnen und Bauern** in **Entwicklungsländern** ist **Kakaoanbau** die **Haupteinnahmequelle** und sichert so den Lebensunterhalt von 14 Millionen Arbeiter:innen sowie ihren Familien. Der Kakaoanbau ist aber zunehmend unrentabler. So müssen viele mit einem **Verdienst** von **unterhalb der Armutsgrenze von 1,25 US-\$ pro Tag** auskommen. Der Weltmarktpreis für Rohkakao verfällt zusehends; während 1985 für den Wert von 10 t Kakao ein LKW gekauft werden konnte, muss man heute 3- oder 4-mal so viel Kakao verkaufen. 90% des Kakao wird in Kleinstbetrieben unter 5 Hektar produziert. Noch billiger wird es, wenn man Kinder schuften lässt. Derzeit [2021] stagniert der Kakaohandel. Darüber hinaus steigen viele Verbraucher:innen auf hochwertigere Schokoladenerzeugnisse um, wovon auch der faire Handel profitiert.



Alles über Kakao ○ Wie fair ist das denn?

Geht man von einer **Schokoladentafel mit 24 Stücken** aus und rechnet den Geldwert in Stücke um, ist sie wie folgt aufgeteilt ...

Position	konventioneller Kakaohandel	fairer Kakaohandel
Schokoladenstücke gesamt	24	24
für die Kakaobäuerin/den Kakaobauern	1 Stück	8 – 10 Stücke
Schokoladenhersteller	10 Stücke <i>(Lindt, Mondelez International u.a.)</i>	6 Stücke <i>(Fairhandelsgesellschaft bzw. faire Schokoladenfirma)</i>
Zwischenhändler	1 Stück	es gibt keine
Einzelhandel	8 Stücke	4 Stücke
Transport, Verpackung, Zoll usw.	5 Stücke	4 Stücke
Kinderarbeit	oft	gibt es nicht

Im konventionellen [herkömmlichen] Kakaohandel streichen also die Schokoladenkonzerne 70% des Erlöses ein. Beim fairen Handel erhält die Kooperative der Kakaobäuerinnen und Kakaobauern den Hauptanteil. Zudem werden soziale Projekte [z.B. Bau von Schulen] gefördert.

Alles über Kakao ○ Kinderarbeit – ein schwieriges Thema

Der Kakao für die **billige Supermarkt-Schokolade** in Deutschland kommt meist aus der Elfenbeinküste. Die kann aber nur deshalb so billig sein, weil den Bäuerinnen und Bauern kaum etwas gezahlt wird. Daher sind sie nahezu gezwungen, ihre Kinder auf der Plantage mitarbeiten zu lassen. Das Schlimmste ist aber der Kinderhandel. Das Geschäft mit der "Ware" Kind blüht. Kinder werden entführt, "verschwinden" so plötzlich über Nacht und werden oft wie Sklaven verkauft, damit sie häufig ohne Lohn auf den Plantagen schuften. **Ein Kind kostet 230 Euro** [durchschnittlich]. Häufig wissen ihre Eltern nicht, wo sie sind. Sie schleppen tonnenweise Kakaofrüchte und mit Macheten lösen sie dann die Kakaobohnen heraus. Die scharfen Klingen sind gefährlich für die Kinder – ihre Arme und Beine sind voll von entzündeten Schnittwunden. Nach Schätzungen der Tulane University schuften 2,26 Millionen Minderjährige zwischen 5 und 17 Jahren auf Kakaoplantagen Westafrikas, besonders der Elfenbeinküste [ca. 12.000 kommen aus den Nachbarstaaten wie Burkina Faso oder Mali].

Quelle: https://www.doi.gov/sites/doi.gov/files/LAB/research_file_attachment/Tulane%20University%20-%20Survey%20Research%20Cocoa%20Sector%20-%2030%20July%202015.pdf

Alles über Zucker ○ Noch ein schwieriges Thema

Vergessen darf man auch nicht, dass für die Schokolade auch noch **Zucker** notwendig ist. Die Arbeit auf den Zuckerrohrplantagen ist körperlich extrem hart. Häufig stehen keine Erntemaschinen zur Verfügung. So muss das Zuckerrohr mit der Machete bei sengender Hitze geschlagen werden. Meist sind es Tagelöhner, die von Plantage zu Plantage [oft mit Familie] ziehen, und die unter menschenunwürdigen Bedingungen ihr kärgliches Dasein fristen müssen. Ältere Kinder sind meist gezwungen mitzuarbeiten [und damit ist an Schule oder gar Berufsausbildung nicht zu denken]. Das Durchschnittsalter des Beginns der Kinderarbeit auf Zuckerrohrplantagen z.B. Lateinamerikas liegt bei **9 Jahren**. Auf den Kakaoplantagen schuften manchmal noch kleinere Kinder.

Zuckerrohr [*Saccharum officinarum*] ist eine Pflanze aus der Familie der Süßgräser, die bis zu **20 Jahre** alt und 3–6 Meter hoch werden kann.



Alles über Kakao ○ Konventioneller Kakaohandel

Seit 2002 stieg der **Weltmarktpreis für Kakao** zunächst an, da nicht genug zur Verfügung stand [begünstigt durch Bürgerkrieg in der Elfenbeinküste]. 2003 lag der Preis bereits einmal bei 2.361 US-\$ pro Tonne Kakao, in den 90er Jahren oft noch unter 1.500 US-\$, im Frühjahr 2017 sind es 1.835 \$ und 2021 [Juni] 2.290 US-\$ je Tonne Rohkakao. Währenddessen blieben allerdings die Löhne für die Kakaobauer:innen etwa gleich niedrig. In den letzten Jahren verfällt der Weltmarktpreis oder schwankt auf niedrigem Niveau. Folge ist, dass man den Plantagenarbeiter:innen noch weniger zahlt, um so maximalen Profit für die großen Konzerne zu garantieren.

Quelle: <https://www.finanzen.net/rohstoffe/kakaopreis/dollar> [Juni 2021]

Außerdem verschlingen die **Werbeaktionen** der großen Multis Unsummen. Wenn dann eine Schokoladentafel nur für 69 oder 99 Cent angeboten wird, so „muss“ man einerseits den Kakaobäuerinnen und -bauern sowie Plantagenarbeiter:innen **kaum noch etwas bezahlen** und andererseits [um die Werbung zu finanzieren und die Profite zu maximieren] nur noch **billige Zutaten verwenden**. Nur so ist das möglich.

Im Durchschnitt nur 6% des Verkaufspreises einer Schokolade kommt den Kakaobäuerinnen bzw. Kakaobauern im Normalfall zugute. *[In den 1980-er Jahren waren es noch 13%.]*

Alles über Kakao ○ Fairer Kakaohandel

Solche Preisschwankungen wie im konventionellen Handel werden durch **fairen Handel** im Wesentlichen umgangen. Es gibt keine Zwischenhändler, keinen Börsenhandel und keine Spekulationen, so dass Situationen auf dem Weltmarkt viel besser ausgeglichen werden können. Seit 2011 wird im fairen Handel ein **Mindestpreis deutlich über dem Weltmarktpreis** bezahlt [am 3 Juni 2021 betrug der Weltmarktpreis für 1 t Rohkakao rund 2.276 US-\$ = 1.868 €]. Hinzu kommt noch die zusätzliche **Fairtrade-Prämie** von mindestens 200 und bis zu 530 US-\$/t je nach Produktart und Qualität.

So bezahlt die **GEPA beispielsweise** ca. 3.500 US-\$ im Jahr 2020 für jede Tonne Rohkakao an die die Kooperative COOPROAGRO (Dominikanische Republik) für die Herstellung ihrer **Vollmilch Pur 37% Schokolade** mit dem GEPA Fair+ Siegel, wobei 68% direkt an die Bäuer:innen ausgezahlt wurde. Im Vergleich dazu lag 2020 der Preis pro Tonne für Kakao mit dem **Fairtrade-Siegel** bei 3.086 US-\$ und der Preis bei **konventionellem Kakao** bei 2.546 \$.

Quelle: https://www.gepa.de/fileadmin/user_upload/Info/Produktinfo/Musterkalkulation/2020-07-Musterkalkulation-Fair-Trade-Schokolade-GEPA.pdf

Fairtrade-Kakao und Schokolade aus Fairem Handel bedeuten u.a. ...

- Für die **Kooperativen** mit fairem Handel ist eine **Vorfinanzierung bis zu meist 60%** möglich.
- Im **Einklang mit der Natur** wird der Kakao für die Schokoladen der GEPA oder für El Puente z.B. in der Dominikanischen Republik, Peru und Bolivien ökologisch erzeugt.
- Die Kakaoproduzenten werden **gerecht bezahlt**.
- Durch gerechten Handel werden **gute Arbeits- und Lebensbedingungen** in den Kooperativen ermöglicht. Die Kinder der Kakaobäuerinnen und Kakaobauern erhalten eine **gute Ausbildung** und damit bessere Zukunftsaussichten.
- Es gibt **keine Kinderarbeit**.
- Die geernteten **Schoten** werden **innerhalb von 24 Stunden geöffnet**, sorgfältig und aufwändig verarbeitet.
- Neben den besten Kakaobohnen wird auch **fair gehandelter Mascobado-Vollrohrzucker** eingesetzt. Das traditionell lange **Conchieren bis zu 48 Stunden** garantiert hohen Schokoladengenuss bei Tafelschokoladen, Konfekt und Schokoriegeln. Durch das lange Conchieren der Schokolade [eine Art sanftem Rühren] kann aber auch **auf Soja-Lecithin** und damit **auf gentechnisch veränderte Inhaltsstoffe verzichtet** werden. Daher ist die Schokolade gesünder [auch wenn zu viel davon immer noch dick macht].

Alles über Kakao ○ Beispiele für den fairen Kakaohandel

Der **Preis für Rohkakao im Fairen Handel** liegt durchschnittlich **20% über dem Weltmarktpreis** im konventionellen Handel.

Beispiel fair gehandelte GEPA-Schokolade (Musterkalkulation für [GEPA](#) 100-g-Tafel Vollmilch Pur 37%; hier kommen Kakao, Zucker und Milch aus Fairem Handel, Fairhandelsanteil 100%)

100 g GEPA Vollmilch Pur, 1.79 € [Stand 3. Juni 2021, Angaben von 2020]				
25% [0,45 €]	20% [0,35 €]	7% [0,13 €]	15% [0,27 €]	33% [0,59 €]
Handels-partner:innen (Kooperativen für Kakao, Zucker, Milchwerk)	Verarbeitung (Transport, Produktion, Verpackung)	Staat , Zertifizierung (Mehrwertsteuer, Lizenzen, Gebühren)	GEPA (Import, Personal, Vertrieb, Miete etc.)	Einzelhandel (z.B. Weltladen, Biomarkt)

Der Kakao für diese Schokolade stammt aus der Kooperative COOPROAGRO (Dominikanische Republik), die Milch aus dem Milchwerk Berchtesgadener Land. Die GEPA reinvestiert die Gewinne in den Fairen Handel. Und so viel kommt bei den Bäuerinnen und Bauern an ...

1 Tonne fair gehandelter Rohkakao, 3.500 US \$ [Angaben für 2020 gerundet]		
68% [2.386 \$]	7% [240 \$]	25% [874 \$]
Auszahlung an die Kakaobäuerinnen bzw. Kakaobauern	Investitionen in soziale Gemeinschaftsprojekte [aus der Fairtrade-Prämie]	weitere Ausgaben der Genossenschaft [z.B. Transport, Gebäude, Löhne etc.]

Und das bezahlt die GEPA für Rohkakao aus der Kooperative COOPROAGRO im Vergleich ...

1 Tonne Rohkakao, 3.500 US \$ [Stand 3. Juni 2021, Angaben für 2020]		
GEPA	Fairtrade Preis	Weltmarktpreis
3.500 US \$ inklusive 240 \$ Fairtrade-Prämie, 300 \$ GEPA-Bio-Prämie und Qualitätszuschläge 	3.086 US \$ entsprechen Weltmarktpreis + 150 € Fairtrade-Prämie 	2.546 US \$ für 1 Tonne Rohkakao

Umrechnungskurs (03.06.2021): 1 € = 1,2180 US \$ (1 US \$ = 0,8207 €)

Quelle: https://www.gepa.de/fileadmin/user_upload/Info/Produktinfo/Musterkalkulation/2020-07-Musterkalkulation-Fair-Trade-Schokolade-GEPA.pdf





Alles über Kakao ○ Kakaohandel mit Fairtrade-Siegel

Fair gehandelter Kakao kommt vor allem aus Bolivien, Costa Rica, der Dominikanischen Republik, Ecuador, der Elfenbeinküste, Ghana, Nicaragua, Panama und Peru. Kakao mit dem **Fairtrade-Siegel** erzeugen 130 Produzentenorganisationen in 19 Ländern. Es scheint, die Verbraucher bei uns sind auf den fairen Geschmack gekommen, da die Produktionszahlen stetig steigen. 2017 standen weltweit 252.000 Tonnen Kakao mit Fairtrade-Siegel zur Verfügung. Zu 90% wird Kakao in kleinen Familienbetrieben produziert.

Die größten Lieferländer von fair gehandeltem Kakao sind die Elfenbeinküste und Ghana. Der Lieferanteil von Fairtrade-Kakao beträgt in der Dominikanische Republik und in Ghana 45–50%. Der Absatz von Fairtrade-Kakao lag 2019 in Deutschland bei 79.000 Tonnen und verzehnfachte sich seit 2014. Der Marktanteil von Fairtrade-Kakao liegt derzeit bei etwa 17%.

Laut Fairtrade Deutschland wurden beispielsweise 2014 in Deutschland rund **1.160 Tonnen Fairtrade-Schokolade** und Trinkschokolade verkauft [dies ergab 21,4 Mio. € Umsatz] und außerdem 4.660 Tonnen Fairtrade-Eiscreme. Für unseren Nachgenuss wurden zudem 3.520 t Zucker aus fairem Handel eingesetzt.

Quellen: fairtrade-deutschland.de, Factsheets Kakao Ausgaben 2017 und 2014; https://www.oekotest.de/essen-trinken/Fair-Trade-Schokolade-Warum-fairer-Kakao-so-wichtig-ist_11423_1.html

Alles über Kakao ○ Kakaoanbau und Umwelt

Konventioneller Kakaoanbau bringt ausgelaugte Böden, verunreinigtes Trinkwasser durch Pestizide, erhöhten Schädlingsbefall und Krankheitsdruck, Monokulturen, unkontrollierten Chemikalieneinsatz sowie Bodenverschmutzung durch Dünger und Pestizide.

Schokoladen aus fairem Handel tragen in der Regel auch ein **Bio-Siegel**, meist das der EU, teilweise auch die von Verbänden wie Naturland oder Bioland. Öko-Kakao vermeidet nachhaltig die sonst übliche Umweltzerstörung. Herstellung und Verpackung der Schokolade erfolgt meist in Europa; der Transport der Zutaten zu uns ist natürlich ökologisch sowie im Hinblick auf die Lebensbedingungen der Menschen vor Ort eher ungünstig.

Obwohl 70% des Kakaos aus Afrika stammen, werden nur etwa 1% der Schokoladen dort hergestellt und verpackt, beispielsweise bei den [Fairafric](#)-Schokoladen in Ghana.

Die [GEPA #Choco4Change](#) Bio-Schokolade aus Fairem Handel ist ebenso Ausdruck des Engagements für Klima und Umwelt. 20 Cent pro Tafel kommen Klima- und Aufforstungsprojekten in Tansania und Sao Tomé zugute. Mehr dazu auch auf klima-kollekte.de.



Alles über Schokolade ○ Wissenswertes über Schokolade

Im Durchschnitt vernascht **jeder Deutsche pro Jahr über 3 kg reinen Kakao**, das entspricht etwa **9,2 kg Schokoladenwaren pro Kopf und Jahr** [2019], also fast 10 Schokoladentafeln. (2011 waren es bereits einmal 11,6 kg Schokoladen.) – dies ergibt also reichlich ¼ 100-g-Schokoladentafel pro Tag und Mund. Rund 2 kg davon entfallen auf schokoladenhaltige Artikel [z.B. Brotaufstrich] und der Rest Schokolade, Riegel oder Pralinen, darunter 2,8 kg ungefüllte Tafeln und Riegel, 2,2 kg gefüllte Tafeln oder Riegel sowie 2,1 kg Pralinen (davon mehr als die Hälfte alkoholhaltig). Die **Schweizer** übertreffen häufig die Deutschen mit etwa **10–12 kg** pro Kopf und Jahr. In einigen Jahren [z.B. 2013] lagen wir Deutschen aber auch schon vor den Schweizern. **Knapp 50 €** gibt der Deutsche so jährlich für Schokolade aus. In Deutschland werden insgesamt 1 Mio. Tonnen Schokolade im Jahr produziert.

Quellen: de.statista.com; <https://www.theobroma-cacao.de/wissen/wirtschaft/deutschland/konsum>

Die Lieblingssorten der Deutschen sind Vollmilchschokolade (Marktanteil 21%), weiße Schokolade (20%) und Nougat-Schokolade (18%). **90% der Schokolade wird in Industrieländern gegessen.** Dort, wo Kakao produziert wird, kann sie sich kaum jemand leisten. Das zeigt auch die nachfolgende "Weltrangliste" der Schokoladenesser [Angaben meist von **2018**] ...

Land	Schokolade pro Kopf und Jahr	Land	Schokolade pro Kopf und Jahr
Schweiz	9,9 kg [2020]	Australien	4,5 kg [2010]
Deutschland	8,8 kg	Portugal	3,7 kg
Estland	8,5 kg	Spanien	3,4 kg
Großbritannien	7,9 kg	Italien	3,2 kg
Finnland	7,4 kg	Brasilien	3,5 kg [2010]
Kroatien	6,6 kg	Ungarn	3,3 kg [2013]
Dänemark	6,6 kg	Griechenland	3 kg
Österreich	6,4 kg	Polen	2,7 kg [2013]
Litauen	5,3 kg	Japan	2,2 kg [2013]
USA	5,3 kg [2010]	China	0,12 kg [2013]

Quelle: <https://de.wikipedia.org/wiki/Schokolade#Schokoladenkonsum>; <https://www.kaufda.de/info/schokoladenkonsum/>

Alles über Schokolade ○ Der deutsche Schokoladenmarkt

Den deutschen Schokoladenmarkt teilen sich einige wenige multinationale Lebensmittelkonzerne untereinander auf. Das sind insbesondere **Mars** [z.B. Balisto, Bounty, Mars, Milky Way, Twix], **Nestlé** [u.a. Kitkat, Lion, Smarties, Yes], **Ferrero** [Kinder, Duplo, Hanuta, Nutella usw.] und **Mondelēz** [z.B. Milka, Toblerone; wobei **Milka** eine der bzw. die häufig bei uns am meisten konsumierteste Marke ist] und die **Lindt & Sprüngli AG**.

Alles über Schokolade ○ Schokoladige Unterschiede

Dunkle Sorten [also **Bitterschokoladen**] enthalten mehr Kakaomasse [siehe Packungsangabe] und weniger Kakaobutter [also Fett]. Bei Milchschokoladen ist dies umgekehrt. Weiße Schokolade besteht fast nur aus Kakaobutter. Um eine Tafel Schokolade herzustellen, benötigt man im Durchschnitt die Samen von zwei Kakaoschoten. 400 Kakaobohnen liefern ein Pfund Schokolade (als ca. 4½ Tafeln).



Alles über Schokolade ☉ Schokoladensorten

Je höher der **Kakaoanteil**, umso höher die Qualität der Schokolade [und desto aromatischer der Kakaogeschmack und umso geringer der Fettanteil]. *In der folgenden Übersicht sind Sorten aus **Fairem Handel** in **grüner Schrift**, allgemeingültige Angaben in schwarzer Schrift angegeben.*

Schokoladensorte	Kakaoanteil
weiße Schokolade	0%
Milchschokolade	ca. 25%
GEPA Vollmilch-Schokolade	bis 37%
Zartbitterschokolade	mind. 43%
Rapunzel Dunkle Vollmilch Schokolade	46%
Halbbitterschokolade	mind. 50%
El Puente Mascao Bio Noir Zartbitterschokolade	58%
Bitterschokolade	über 60% [z.T. sogar 90%]
GEPA Grand Noir Zartbitter	70%
GEPA Grand Noir Edelbitter	85%
Kochschokolade	bis zu 100%
ZOTTER Basic Kuvertüre, Kakao pur, ohne Zucker	100%
löslicher Kakao	ca. 20%
löslicher Cappuccino	ca. 10%

Die Zutaten einiger **Schokoladengrundsorten** im Überblick ...

Schokoladensorte	Kakaomasse (Kakaoanteil)	Kakaobutter (Fett)	Zucker	Milchpulver
Bitterschokolade	mind. 60%	–	max. 40%	–
Zartbitterschokolade	55%	5%	46%	–
Vollmilchschokolade	bis 30%	bis 18%	46%	22%
weiße Schokolade	meist 0%	28%	46%	26%

Alles über Schokolade ☉ Energiegehalt

Eine Tafel Vollmilchschokolade von **100 g** hat sortenabhängig etwa **2.300 kJ** [also 1 g mit 23 kJ bzw. 5,3 kcal]. Darin enthalten sind ungefähr 48 g Zucker und bis zu 28 g Milchpulver; in bitteren Schokoladen ist kein Milchpulver und weniger Fett [Kakaobutter] drin. Weiße Schokolade enthält meist keine Kakaomasse, dafür das meiste Fett (hat also noch mehr Kalorien). Bittere Schokolade ist also empfehlenswerter, da kalorienärmer [ca. 1.600 kJ pro 100 g].

Daher besitzt eine Tafel genauso viele Kalorien wie ein komplettes Mittagsmenü [etwa ein Viertel des täglichen Kalorienbedarfes (besonders weiße und Milchschokolade)].

16,8 kJ ist der Energiegehalt eines Gramms Haushaltszuckers. [Zum Vergleich: Alkohol liefert 29,8 kJ pro Gramm und Fett etwa 39 kJ.]

Alles über Schokolade Inhaltsstoffe von Schokolade

Ja, es stimmt: **Schokolade macht glücklich**. Und man hat auch herausgefunden: Schokolade macht sogar **schlank**, aber nur, wenn man sehr **bittere Schokolade** [also mit wenig Fett] isst. Vollmilchschokolade geht eher auf die Hüften. Und den Zahnarzt freut eventuell der Schokoladenkonsum infolge des Zuckergehalts nicht so sehr [etwa 50 g Zucker je Tafel, je nach Sorte].

Schokolade besteht aus bis zu **800 Inhaltsstoffen**, davon sind [sortenabhängig] etwa 30-40% Kakao und Kakaobutter [Fett]. Für eine 100-g-Tafel benötigt man ca. 40 Kakaobohnen.

Schokolade macht **aktiv**. **Theobromin** [1,2%] sowie **Koffein** [0,2%] regen das Nervensystem an und aktivieren dadurch die Körperfunktionen. Es ist sogar ein Stoff enthalten, der angeblich gegen Liebeskummer hilft. Dunkle Schokolade ist **gesund**. Außerdem macht Schokolade wegen dem Theobromin und durch **Phenylethylamin** [PEA; ein Alkaloid; auch ein körpereigenes Hormon] glücklich [Wohlgefühl entsteht u.a. durch Anstieg des Blutzuckerspiegels sowie anregende Wirkung; gewisses Suchtpotenzial]. Die essenzielle Aminosäure **Tryptophan** im Kakao aktiviert bestimmte Glücksbotschaften (z.B. Serotonin) im Gehirn. Bestimmte Gerbstoffe [**Polyphenole**] schützen Herz und Gefäße [vermindern Gefäßverkalkung und Herzinfarkte], da sie im Körper u.a. freie Radikale vernichten [bestimmte schädliche Teilchen, z.B. Ursache mancher Krebserkrankungen]. Und sie senkt damit nachweislich das Risiko von Herzinfarkten und Schlaganfällen. Das bezieht sich natürlich insbesondere auf stark kakaohaltige [also bittere] Schokolade.

Das richtige Maß macht's. Laut einer Studie sind etwa **7,5 g [bittere] Schokolade täglich** gesundheitsförderlich. Regelmäßiger Genuss macht schlank [aber wiederum nur bittere Schokolade], da der Stoffwechsel beeinflusst wird. Aber es kommt halt auf die richtige Sorte und die richtige Menge an, denn im Durchschnitt enthält Schokolade auch 54% Fett [je dunkler, umso weniger], aber auch 11% Eiweiße. Schokolade enthält viele wertvolle **Mineralien** ...

Mineralstoffe	Ø in 100 g Schokolade	Tagesbedarf
Kalium	400 mg	2.000 – 3.000 mg
Magnesium	300 mg	300 – 400 mg
Phosphor	280 mg	1.000 mg
Chlor	100 mg	3.000 – 5.000 mg
Calcium	100 mg	1.000 mg
Natrium	12 mg	2.000 – 3.000 mg
Eisen	3 mg	15 mg
Kupfer	1 mg	1,5 mg
Nickel	0,26 mg	0,2 – 0,5 mg
Fluor	0,05 mg	1 mg
Iod	0,005 mg	0,2 mg

Und das hast du von **dunkler Schokolade** ...

Inhaltsstoffe von 100 g bitterer Schokolade	Anteil
Kohlenhydrate [Zucker, Stärke usw.]	54 g
Fette	27 g
Ballaststoffe [Zellulose usw.]	9 g
Eiweiße [Proteine]	6 g
Wasser	1 g
sonstige Inhaltsstoffe [z.B. Theobromin, Koffein, Säuren, Aromastoffe]	3 g





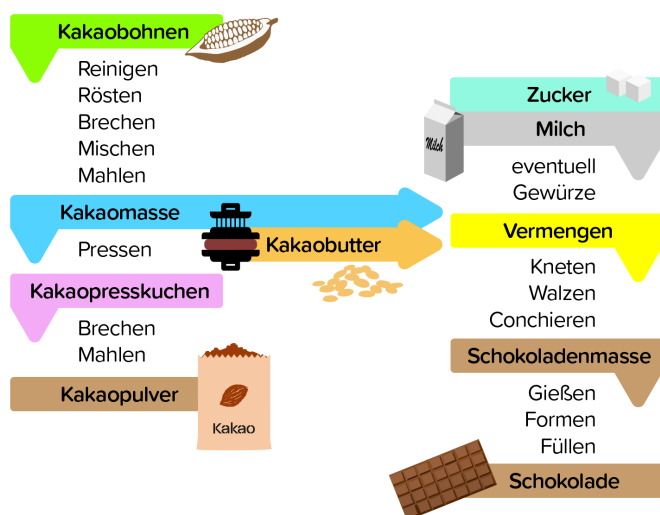
Alles über Schokolade ○ Inhaltsstoffe der Kakaobohnen

Vieles in der Schokolade stammt ja schließlich aus der **Kakaobohne**. Hier ein kleiner Überblick, was da so drin steckt ...

Inhaltsstoffe der Kakaobohne	Anteil
Kakaobutter (Fett)	54%
Eiweiß	11,5%
Kohlenhydrat Zellulose (ein Vielfachzucker)	9%
Kohlenhydrat Stärke (ein Vielfachzucker)	7,5%
Gerbstoffe	6%
Wasser	5%
Mineralstoffe	2,6%
Säuren	2%
Theobromin	1,2%
verschiedene Zucker (z.B. Traubenzucker u.a. Kohlenhydrate)	1%
Koffein	0,2%

Alles über Schokolade ○ In der Schokoladenfabrik

Nach der Ernte öffnet man die Kakaofrucht per Machete und entnimmt die **Samen**. Diese müssen nun unter Bananenblättern **fermentieren**, wodurch die braun werden und das Kakao-Aroma erhalten. Anschließend **trocknet** man die Samen und exportiert sie in das Land, in dem die Schokolade hergestellt wird. *(siehe Seite 6 dieses Dokuments)*



Nach der **Qualitätskontrolle** der Kakaobohnen erfolgt das **Rösten**, danach das Brechen und Mahlen. Ein Teil der **Kakaomasse** wird zu **Kakaopulver** weiterverarbeitet, der andere Teil zu **Schokolade**. Bei der Zubereitung der Schokolade werden Kakaomasse, Kakaobutter, Zucker und ggf. Milch/Milchpulver vermengt. Anschließend erfolgt das **Conchieren**. Nun wird die Schokolade in Formen gegossen und verpackt.

Das **Conchieren** ist ein langsames stetiges Rühren, wodurch die Schokolade zart schmelzend wird, bei Weltladenschokoladen ca. 48 Stunden lang, was Emulgatoren erspart [bei Massenproduktion oft abgekürzt durch Zusatz des Emulgators Soja-Lecithin, häufig aus gentechnisch veränderten Sojabohnen gewonnen].



Alles über Schokolade ○ Schokolade Rezeptideen

Probiere doch einmal die nachfolgenden Rezeptideen aus ...

Kakaogetränk aus Chile → Bringe 1 Liter Wasser mit 100 g Kakaopulver zum Kochen. Nun den Topf vom Herd nehmen und 5 EL Honig, den Saft von 3 Zitronen, eine Messerspitze Zimt, ½ TL Tabasco [scharf!] unter Rühren hinzufügen.

Mexikanisches Kakaogetränk → 1 Liter Wasser mit 100 g Kakaopulver, 200 g Maismehl und 2 EL Olivenöl vermengen und zum Kochen bringen, dann 250 g flüssigen Honig oder Rohrzucker hinzufügen.

Chocolate con leche aus Mexiko → ½ Tasse Milch erwärmen und mit 120 g Kakao verrühren, bis dieser gelöst ist. Mit 3½ Tassen Milch vermischen und langsam erhitzen. 1 Eidotter mit ½ Tasse Sahne, 2 EL Rohrzucker, ½ TL Zimt, ½ TL gepulverte Muskatnuss verrühren und zur heißen Schokoladenmilch geben. Die Masse fast zum Kochen bringen, dann den Topf vom Herd nehmen und so lange mit dem Schneebesen rühren, bis sich an der Oberfläche eine dicke Schaumschicht bildet. Sofort servieren.

Schokolade selbst herstellen (Rezept 1) → 1 EL Kakao und 75 g Puderzucker [es geht auch mit weniger Zucker oder mit Vollrohrzucker aus dem Weltladen] mit 1-2 EL Wasser oder Milch zu einer Masse mischen [z.B. Rührgerät]. 1 EL [ca. 10 g] Kakaobutter vorsichtig schmelzen lassen [Stövchen, Herd] und vorsichtig sowie langsam unter ständigem Rühren unter die Masse mischen [Kakaobutter in Apotheken erhältlich]. Die Masse auf Pergament/Alufolie ausstreichen oder portionieren [z.B. in Patisserieförmchen aus Pergament] und erkalten lassen [am besten in den Kühlschrank]. Wer will kann seine noch flüssige Schokolade noch mit Nüssen, Mandelsplittern, Zimt, Vanille, Kokosraspeln, Corn Flakes u.a. verfeinern.

Schokolade selbst herstellen (Rezept 2) → Du kannst das Gleiche auch mit Milchpulver machen: Nimm 1 EL Kakao, 2 EL Puderzucker und 2 EL Kaffee-Weißer-Pulver vermengen und dann mit 1 EL Wasser. Dazu kommt dann ebenso 1 EL geschmolzene Kakaobutter. Die Masse gut rühren [conchieren] und in Patisserieförmchen geben und kalt werden lassen.

Alles über Schokolade ○ Heiße Schokolade mit Gewürzen

Dazu brauchst du 135 g Zartbitterschokolade [zerbrochen, besser geraspelt] (oder maximal 50% durch Vollmilchschokolade ersetzen – das wird aber auch recht süß); 1 L Milch; je 4 Messerspitzen der am besten frisch geriebenen Gewürze Ingwer, Muskat, Kardamom, Zimt, Chili; 6 EL geschlagene Sahne zur Dekoration, Kakaopulver zum Bestäuben. Und so geht's: Die Milch aufkochen und die Schokolade in einen Messbecher geben. Etwa ein Viertel der Milch über die Schokolade geben und ruhen lassen, bis die Schokolade weich ist. [Nicht eher, da die Schokolade sonst klumpt.] Dann Milch und Schokolade glattrühren und die Gewürzpulver hinzufügen. Die Menge richtet sich nach dem eigenen Geschmack, wobei Chili nicht vorschmecken sollte. Die restliche Milch nochmals aufkochen lassen und unter ständigem Rühren zur Schokoladenmischung gießen. Die Trinkschokolade nun in vorgewärmte Tassen füllen [eventuell Sieb benutzen wegen grober Gewürzkrümel], mit Schlagsahne und Kakaopulver dekorieren und sofort servieren. Sie sollte sehr heiß genossen werden.

Du kannst die Schokolade auch im Wasserbad aufschmelzen, die Gewürze hinzufügen, verrühren und das dann in einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. So hast du einen Extrakt, von dem du jedes Mal nur etwas abbrechen und mit kochender Milch übergießen brauchst. Oder auf der Herdplatte bei leichter Hitzezufuhr im Topf in heiße Milch geben [nicht mehr aufkochen und erst rühren, wenn die Schokolade zerfließt – sonst gibt es Klümpchen]. So ist die Trinkschokolade sehr schnell hergestellt.



Schokoladenkonfekt

¼ L Sahne und 80 g Butter [oder Kokosfett] aufkochen, vom Feuer nehmen, 200 g Kochschokolade zerbrechen und in heißer Masse unterrühren, auflösen lassen, 1 Schuss Rum, oder Himbeergeist untermengen, kaltstellen. Nochmals aufschlagen und Kugeln formen (in Konfektpapier geben) – kaltstellen.

Schokolierte Früchte

Zutaten → Kiwis, Erdbeeren, Weintrauben, Bananen, Mango, Ananas, Äpfel u.a.; 3 Tafeln Schokolade (Vollmilch, Zartbitter ... was man am liebsten mag); Holzspieße; ca. 6 EL Wasser; je nach Geschmack noch 50 g Butter; Gewürze [z.B. Chilipulver, Pfeffer, Vanille, Zimt] nach Geschmack bzw. keine

Vorbereitung → Einen Topf mit Wasser aufsetzen und erhitzten (nicht kochen!). Kleinen Topf in dieses Wasserbad stellen. Schokolade in Stücke brechen und im kleinen Topf über dem Wasserbad schmelzen. Die Zugabe von etwa 2 EL Wasser pro Tafel erleichtert das Arbeiten. *(Noch leckerer wird's, wenn man in die geschmolzene Schokolade 20 g Butter pro Schokoladentafel hinzugibt. Alles gut verrühren.)*

Zubereitung → Während die Schokolade schmilzt, die Früchte waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Früchte nun auf die Holzspieße stecken. Wenn die Schokolade ganz flüssig ist, kann man sie vom Herd nehmen. Die Fruchtstücke an den Spießen in die Schokolade tauchen und kurz über dem Topf abtropfen lassen. Anschließend zum Trocknen auf einen Teller legen. Nach zwei Stunden sind die Schokofrüchte getrocknet und bereit zum Verzehr.

Schokoladenmousse

Zutaten → 200 g Bio Schokolade, 20 g Butter, 5 Eier, 2 EL Honig, ¼ L Sahne, 1 Messerspitze Vanillezucker

Zubereitung → Eidotter und Honig verrühren, Vanillezucker zufügen. Das Eiweiß zu Schnee, die Sahne ebenfalls steif schlagen. Schokolade und Butter zusammen im Wasserbad schmelzen. Dann die Masse aus Eidotter und Honig zufügen, anschließend den Eischnee sowie die geschlagene Sahne vorsichtig unterheben. Die Mousse in eine Schüssel füllen und mehrere Stunden in den Kühlschrank stellen.

Eis am Stiel

Zutaten → 500 g Bananen, 250 mL Sahne, 150 g Honig (flüssig), 200 g Schokolade Deiner Wahl, 4 EL Erdnussöl

Zubereitung → Die Bananen werden mit dem Honig püriert sowie die steif geschlagene Sahne untergehoben. Diese Masse kommt in Eis-am-Stiele-Formen. Dann werden Holzstiele hineingesteckt. Die Eislutscher gefriert man 3 Stunden. Nun schmilzt man die Schokolade plus Erdnussöl auf dem Wasserbad. Die Eislutscher kommen ganz kurz unter fließendes heißes Wasser, lösen sich so aus der Form und werden dann in die flüssige Schokolade getaucht. Die fertigen Exemplare legt man auf ein im Tiefkühler vorgekühltes Tablett und lässt sie nochmals eine Weile gefrieren.



Mexikanischer Truthahn

Truthahn mit Schokoladensauce, Mole Poblano aus Mexiko.

Zubereitung → 4 Putenkeulen mit Wasser bedecken, fast garkochen, herausnehmen, abtrocknen. Die Keulen mit 4 TL Salz einsalzen und in 50 g Schweineschmalz von allen Seiten bräunen. Das Fleisch von Sehnen und Knochen befreien und in mundgerechte Stücke schneiden.

1 grüne Paprika [mit Samen], 1 EL Sesam, 1 Zehe Knoblauch, 50 g gehackte Mandeln und 4 gewürfelte Tomaten im Bratfett andünsten und mit ¼ Liter von der Kochbrühe ablöschen.

¼ TL Zimt, 1 EL Chilipulver untermischen, abschmecken und 50 g Borkenschokolade im Sud schmelzen lassen. Das Putenfleisch in der Sauce bei milder Hitze 15 min ziehen lassen.

Rosquitas

Rosquitas con chocolate, ein Festtagsessen aus Peru.

Zuerst bereiten wir das Gebäck zu. → 2 gehäufte EL Mehl und 2 TL Backpulver vermengen, 2 Eigelb und 1 Päckchen Vanillinzucker hinzugeben und gut durchkneten. Teigklümpchen werden zu Rollen geformt und kleine Ringe gebildet, die in heißem Fett ausgebacken und mit Puderzucker bestreut werden.

Dazu gibt es heiße Schokolade. → Blockschokolade wird fein gerieben und in heiße Milch eingerührt, sowie mit Zimt und Zucker abgeschmeckt. Unter ständigem Rühren die Mischung kurz aufkochen lassen und zusammen mit dem Gebäck genießen.

Huhn in Schokosauce

Zutaten → 50 g Mehl gesiebt [Weizen- oder Maismehl]; ¼ TL Zimt gemahlen; 4 Hühnerbrustfilets; 2 TL Olivenöl; 20 g Butter; 1 fein gehackte Zwiebel [oder auch 2]; 2 TL brauner Zucker [oder Honig]; 2 TL Tomatenmark; 60 ml Rotwein; 250 ml Hühnerbrühe; 1-2 EL saure Sahne; einen Drittel Becher Rosinen; geröstete Mandelblättchen zum Garnieren; Salz und Pfeffer; Gewürzpulver [am besten frisch gemahlen] je nach Geschmack bestehend aus Kardamom [Samen aus 2-3 Kapseln zermörsern], Ingwer, Piment [2-3 gemörserte Körner], etwas Chili, 1-2 Nelken, wenig Knoblauch, etwas Muskat und Paprika, ca. 50 g bittere Schokolade [je nach Geschmack]

Zubereitung → Den Backofen auf 180°C vorheizen. Mehl und Zimt [und ggf. gepulverte Nelken] in einer Schüssel mischen. Darin die Hähnchenbrustfilets [bei Bedarf halbiert oder geviertelt] wälzen und überschüssiges Würzmehl abschütten. Etwa einen Teelöffel der Mehlmischung aufheben.

Nun Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und die Filets bei mittlerer Hitze braten, bis sie goldbraun sind. Diese dann aus der Pfanne nehmen.

Jetzt gibt man Zwiebelwürfel, Kakao, Zucker und Tomatenmark in die Pfanne und rührt bei niedriger Hitze, bis die Mischung cremig ist. Nun wird schrittweise Wein, Brühe, etwas Salz und Pfeffer sowie am Ende als ausgewählten Gewürze hinzugefügt. Schokolade raspeln und in der Sauce aufschmelzen.

Den Teelöffel zurückbehaltene Mehlmischung, saure Sahne, Rosinen verrühren und zu den Zwiebeln hinzugeben. Eine Minute bei mittlerer Hitze rühren. Danach das Fleisch in eine feuerfeste Form geben, die Sauce darüber gießen, mit einem Deckel abdecken und 20 min backen. Mit gerösteten Mandelblättchen garniert und eventuell zusammen mit gewürztem Reis oder Baguette servieren.



Quellen → Für dieses Thema nutzten wir folgende Angebote und Materialien ...

Internetangebote → ekitchen.de, inkota.de, makechocolatefair.org, gepa.de, el-puente.de, zotter.at, fair4you-online.de, fairafrik.com, fairtrade.de, fairtrade-deutschland.de, theobroma-cacao.de, wikipedia.de, faostat.fao.org, icco.org, fairtrade.contigo.de, infozentrum-schoko.de, schokoinfo.de, halloren.de, schokolade-wissen.de, schokoladenmuseum.de, infozentrum-schoko.de, kaoka.fr, de.statista.com, kaufda.de

Literatur und Informationsmaterialien !

- Produktinformationen der GEPA Wuppertal [Flyer, Broschüren aus verschiedenen Jahren]
- Factsheet Die bittere Wahrheit über Schokolade [Inkota], 2017
- Kakao – Auf die Bohne fahr ich ab. GEPA Wuppertal, Unterrichtsmaterial 2003
- Wo wächst Schokolade, GEPA Wuppertal, Unterrichtsmaterial
- GEPA Schokobox, Unterrichtsmaterial 2008
- Kakao und Schokolade – Verführerische Vielfalt aus Fairem Handel, GEPA Wuppertal, Produktinfo-Broschüre
- Colonialwaren [Bananen, Tee, Kaffee, Honig, Kakao]. Misereor 1995. Materialien für die Schule Nr. 19, Aachen: MVG
- Die süße Scheibe. CD-RomTransfair e.V. 1998
- Die Schokoladenwerkstatt. Ein Unterrichtsmaterial. Verlag an der Ruhr.
- Informationsmaterialien von Fairtrade Deutschland e.V. Köln: Factsheet Kakao (Ausgaben 2011, 2014 und 2017)
- Schmidt-Kallert, Einhard. Zum Beispiel Kakao. Göttingen, Lamuv 1995
- International Cocoa Organization ICCO [Produktionszahlen Kakao]
- Die süße Chance – Fairer Handel am Beispiel Kakao, Unterrichtsmaterial von Fairtrade Deutschland, Autor: Ulrich Brameier

Viele **Links** zu den entsprechenden Internetangeboten findest du auch direkt auf der Seite, von der du dieses Dokument heruntergeladen hast: eineweltladen.info/magazine/cacao12.html