

DIE BESTE DUNKLE SCHOKOLADE

Mehr als nur eine Süßigkeit: Feinherb-, Edelbitter-, Zartbitter- und Bitterschokolade sind ein köstliches Abenteuer, sobald man ihr einzigartiges, wunderbar komplexes Aromenspiel verstanden hat. Wir zeigen Ihnen, wie Sie den Geschmackscode knacken.

Text: Melisa Hadzic

„Ich liebe Schokolade." Gemeint sind mit diesem Satz meist Milchschokolade und ihre gefällige Süße. Dunkle Schokolade hingegen? Die gilt zwar als erlesen und elegant, aber auch als bitter, herb und (zu) komplex. Beliebtheitsgrad? Weit hinter der hellbraunen, unkomplizierten Schwester, die den Gusto auf Süßes zu stillen weiß wie kaum ein anderes Lebensmittel. Doch wer den Geschmackscode dunkler Schokolade einmal geknackt hat und sich mit allen Sinnen auf das Abenteuer einlässt, wird belohnt: Dunkle Schokolade mit ihren fruchtigen und nussigen Noten bis hin zu erdigen Nuancen ist ein echtes Gourmet-Produkt, das es wert ist, entdeckt zu werden.

ALLES BEGINNT MIT DER BOHNE

Der wichtigste Rohstoff für die Herstellung von Schokolade ist die Kakaobohne, die von der immergrünen Kakaopflanze stammt. Ursprünglich aus Mexiko, ist der bis zu 15 Meter hohe Kakaobaum heute vor allem im tropischen Regenwald zu finden. Obwohl er das ganze Jahr über blüht, reift nur ein geringer Teil seiner Früchte: Etwa eine von 500 Blüten entwickelt sich zur Kakaofrucht, die bis zu eineinhalb Kilogramm wiegt und rund 50 Kakaosamen enthält.

Qualität erkennt man am langsamen und gleichmäßigen Schmelzen im Mund. Der Preis hat keine Aussagekraft.

Die Kakaobohne besteht zur Hälfte aus Fett, genauer gesagt aus Kakaobutter, sowie zu etwa 10 Prozent aus Eiweiß. Der Rest setzt sich aus Zellulose, Stärke, Wasser und Nährstoffen zusammen. Aus der Bohne werden Kakaobutter und -pulver für die Kosmetik- und Lebensmittelindustrie gewonnen. Während Kakaobohnen, die seit mehr als 3.000 Jahren bekannt sind, heute einen Preis von rund 6.000 Euro pro Tonne haben, dienten sie früher sogar als Zahlungsmittel oder Grabbeilage und wurden von Mayas und Azteken als heilig verehrt. Der Konquistador Hernán Cortés soll Anfang des 16. Jahrhunderts Kakaosamen nach Spanien gebracht haben, nachdem er bei einer Expedition eine Tasse Trinkschokolade verkostet hatte. Die Spanier verfeinerten den bitteren Kakao mit Zucker und Honig. Erst fast 100 Jahre später landete der Kakao in Frankreich und im Rest Europas. Anfang des 19. Jahrhunderts revolutionierte die Erfindung der Schokoladenpresse die Herstellung: Schokolade wurde zum Massenprodukt.

VOM BAUM ZUR TAFEL

Kakaobohnen werden zwei Mal im Jahr von Hand geerntet. Danach werden die Schoten vorsichtig aufgebrochen und die Kakaobohnen aus dem feuchten, faserigen Fruchtfleisch herausgelöst. Durch einen siebentägigen Fermentationsprozess wird die Bitterkeit der Bohnen gemildert und neue Geschmacksnuancen werden gebildet, die nach der Trocknung und Röstung zum Vorschein kommen. Rund 400 verschiedene Aromen entwickeln die Bohnen dabei. Anschließend werden die Kakaobohnen von der Schale befreit: Übrig bleiben die sogenannten „Kakaonibs" (dt. Kakaobruch), die als gesundes Topping auf Frühstücksbowls oder bittere Komponente in Desserts beliebt sind.

Um aus Nibs Schokolade zu machen, wird der Bruch so vermahlen, dass die Kakaobutter austritt und in weiteren Prozessen gleichmäßig verteilt wird. Bei diesem Schritt werden meist schon andere Zutaten, etwa Zucker und bei Milchschokolade Milchpulver, zur Masse hinzugefügt. Bei der darauffolgenden Conchierung (einem Verfahren, das von Robert Lindt Ende des 19. Jahrhunderts erfunden wurde) wird die Masse stark erhitzt und konstant geknetet, wobei sich die krümelige Struktur in eine glatte, leicht schmelzende Masse verwandelt und sich feine Aromen ausbilden. Erst dann wird die Schokolade temperiert und in Formen gegossen. Spannend: Lindts Entdeckung basierte auf einem Missgeschick. Ein Lehrling hatte vergessen, die Maschine, die für das Walzen der Kakaobohnen eingesetzt wurde, vor dem Wochenende abzudrehen. Als Lindt Montagfrüh in die Fabrik kam, sah er die laufende Maschine und glaubte, die bearbeitete Schokolade sei verdorben, stellte dann aber fest, dass sie glatter war und Geschmacksnoten durchkamen, die man bislang nicht gekannt hatte. Daraufhin entwickelte er das Verfahren weiter, das bis heute eingesetzt wird.

SCHOKOSORTEN UND KAKAOGEHALT

Dunkle Schokolade enthält mindestens 51 Prozent Kakao und wird, im Gegensatz zu helleren Sorten, ohne Milch hergestellt. Sie ist besonders für Menschen mit Laktoseintoleranz oder für die vegane Ernährung geeignet. Weitere Hauptzutaten sind Kakaobutter und Zucker, deren Verhältnis je nach Kakaogehalt variiert. So enthält Zartbitter- oder Halbbitterschokolade zwischen 51 und 60 Prozent Kakaotrockenmasse, bei Bitterschokolade sind es über 60 Prozent. Der Kakaogehalt bei Milchschokolade ist deutlich geringer: Laut der Richtlinie des Europäischen Parlaments muss er zwischen 25 und 50 Prozent liegen. Dazu kommen Milchpulver, Kakaofett und Zucker. Weiße Schokolade wird hingegen ganz ohne Kakaomasse hergestellt. Stattdessen wird reine Kakaobutter mit Zucker und Milchpulver verarbeitet.

QUALITÄT ERKENNEN

Hochwertige dunkle Schokolade erkennt man am satten Glanz und dem klaren, knackigen Bruch. Für Lindt Maître Chocolatier Anton Schober sollte die Zutatenliste möglichst kurz sein – bestenfalls bestehen hochwertige Sorten aus Kakaomasse, Kakaobutter und Zucker. Herkunft und Herstellungsprozesse spielen ebenfalls eine große Rolle: Single-Origin-Schokolade, bei der die Kakaobohnen aus einer Region stammen, kann besonders charakteristische Aromen bieten. Auch das Schmelzverhalten im Mund sei ein Indikator für Qualität: Hochwertige Schokolade zergeht langsam und gleichmäßig. Der Preis sagt laut Schober nichts über Qualität aus.

SCHOKOLADE IST EIN SENSIBELCHEN

Trocken, lichtgeschützt und kühl bei 16 °C bis 18 °C – so gelagert halten Schokolade und Kuvertüre bis zu einem Jahr problemlos, erklärt Josef Zotter in seinem Buch „Alles Schokolade". Auch wenn es in den meisten Haushalten wärmer ist, sollte man darauf achten, die magische Marke von 25 °C nicht zu übersteigen, da sonst die enthaltene Kakaobutter flüssig wird und ein weißer Film entsteht, der zwar ungefährlich ist, jedoch den Schmelz und das Gefühl auf der Zunge beeinträchtigt. Auch der Kühlschrank ist laut Zotter kein idealer Aufbewahrungsort: Luftfeuchtigkeit und Temperaturschwankungen lassen den Zucker kristallisieren, wodurch sich die Oberfläche verändert.

Fotos: iStockphoto.com



UND WAS GENAU IST KUVERTÜRE?

Unter Kuvertüre versteht man Schokolade mit einem höheren Kakaobuttergehalt, was sie besonders wertvoll und fließfähig macht. Sie wird aus erstklassigen Kakaobohnen und reiner Kakaobutter in langsamen Verfahren hergestellt, wodurch intensiver Geschmack und feinerer Schmelz verliehen werden. Ihre Konsistenz macht sie ideal für die Patisserie, da sie schneller aushärtet. Sie eignet sich hervorragend für die Herstellung von Ganache, Glasuren und das Überziehen von Pralinen, da sie besonders glatt und gleichmäßig verarbeitet werden kann.

SCHOKOLADE SCHMELZEN: EINE KUNST?

Während das Wasserbad beim Schmelzen von Schokolade gängig ist, warnt Josef Zotter vor Wasserkontakt. Bereits ein paar Tropfen lassen sie verklumpen. Er empfiehlt eine unkomplizierte Methode im Backrohr: Dieses auf 50 °C vorheizen, klein geschnittene Schokolade in einer hitzebeständigen Schüssel hineinstellen. Die Schokolade zwei- bis dreimal umrühren und darauf achten, dass sie nicht über 45 °C erhitzt wird.

DARUM MACHT SCHOKOLADE GLÜCKLICH

Dunkle Schokolade vereint die besten Eigenschaften der Kakaobohne: Sie ist reich an Vitalstoffen wie Magnesium, Eisen, Calcium und verschiedenen Vitaminen. Besonders interessant sind Inhaltsstoffe, die positive Effekte auf Herz und Blutdruck haben können, Stress abbauen und die Stimmung heben – allen voran Flavonoide. Diese sekundären Pflanzenstoffe erweitern Blutgefäße, wirken entzündungshemmend, antiviral und antibakteriell und schützen vor Stresshormonen. Auch die enthaltene Aminosäure Tryptophan, eine Vorstufe des Glückshormons Serotonin, kann zur Linderung von Depressionen beitragen und eine belebende Wirkung haben. Um von den gesundheitlichen Vorteilen des Kakaos zu profitieren, empfehlen Mediziner, Bitterschokolade mit mindestens 70 Prozent Kakaoanteil in moderaten Mengen zu genießen.

DUNKLE SCHOKOLADE RICHTIG GENIESSEN

Die volle Komplexität dunkler Schokolade entfaltet sich besonders, wenn man sie bewusst genießt – mit allen Sinnen, erklärt Sensoriktrainerin Elisabeth Buchinger. „Zuerst das Sehen: Ist die Oberfläche glänzend, wie ist der Farbton? Danach folgt das Hören – das typische Knacken beim Brechen weist auf Qualität hin. Bereits an der Bruchfläche werden einige Aromen freigesetzt, man kann die Schokolade direkt riechen. Zuletzt kommt das Schmecken." Das Wichtigste sei jedoch, sich Zeit zu nehmen. „Der Geschmack von dunkler Schokolade entfaltet sich erst richtig, wenn sie langsam auf der Zunge schmilzt", erklärt Buchinger. Die Geschmacksintensität lässt sich laut Lindt Chocolatier Schober verstärken, indem man die Schokolade im Mund herumrollt, den ganzen Mund damit benetzt und bewusst durch die Nase atmet. Dunkle Schokolade kann blumig, fruchtig und nussig sein. Auch karamellige und malzige Noten sind häufig zu schmecken, sowie Vanille, Zimt, Muskat und manchmal sogar Zitrusnoten. Für die Verkostung mehrerer Sorten rät Buchinger, den Gaumen zwischendurch mit Weißbrot und Wasser zu neutralisieren.

Der Geschmack von dunkler Schokolade entfaltet sich erst richtig, wenn sie langsam auf der Zunge schmilzt.

GEHEIMZUTAT: DUNKLE SCHOKOLADE

Dunkle Schokolade bietet eine riesige Aromenvielfalt, die kreative Kombinationen ermöglicht. Besonders gut harmonieren rote Früchte wie Beeren, Trauben und Granatapfelkerne, da sie die herben Noten mit spritziger Süße ausbalancieren. Auch exotische Zutaten wie Orange, Banane und Avocado passen sehr gut. Neben klassischen Kombis wie Schokolade und Kirsche verfeinert dunkle Schokolade auch herzhafte Gerichte: Mole, Chili con Carne oder Bratensaucen erhalten durch sie mehr Tiefe. Sogar Gemüsesorten mit erdigen Noten wie Karfiol und Rote Rübe profitieren von herber Schokolade. Schober veredelt im Herbst besonders gerne Wildgerichte damit. „Hirschrücken mit einer Kakaokruste schmeckt sehr gut, als Dessert gibt es eine Schokoladenmousse mit Weichselsauce mit einer hochprozentigen Schokolade von 80 oder 90 Prozent."

WIE VIEL DARF MAN DAVON ESSEN?

Ein Stück dunkle Schokolade am Tag ist nicht nur unbedenklich, sondern sogar gesundheitsfördernd. Eine Langzeitstudie des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung hat gezeigt, dass moderater Schokokonsum positive Auswirkungen auf die Gesundheit hat. Wichtig: das Wörtchen „moderat" nicht zu lose interpretieren.

Unwiderstehliche Rezepte mit dunkler Schokolade:
GUSTO.at/dunkle-schoko

KÖSTLICHE DUNKLE SCHOKOLADE

Lindt EXCELLENCE





Schokoladegenuss von
Lindt EXCELLENCE

Erlesene Kakaobohnen, hochwertigste Zutaten und die besonders dünne Tafelform sorgen für ein unglaubliches Geschmackserlebnis. Kommen Sie mit auf eine einzigartige Reise zu intensiven Aromen, abwechslungsreichen Kompositionen und vollendetem Genuss.



Salzige Schoko-Cookies

12 Minuten LEICHT

Diese Schokoladenkekse stillen Ihr Verlangen nach Süßem und Salzigem. Können Sie sich ein beliebteres Dessert als einen warmen Teller mit Schokoladenkeksen vorstellen? Wir wetten, dass der Geschmack von dunkler Schokolade mit einem herzhaften Hauch von Meersalz kombiniert, Ihr neues Lieblingsrezept wird.

Hier gehts zu den Zutaten

Schritt 1
Den Backofen auf 175 °C vorheizen. Zwei Backbleche mit Backpapier auslegen.
Schritt 2
Mehl, ½ TL Meersalz, Backpulver und Soda verquirlen und beiseitestellen.
Schritt 3
In der Schüssel eines Standmixers die Butter mit Zucker und Honig bei mittlerer bis hoher Geschwindigkeit 3 bis 4 Minuten lang schlagen, bis die Masse blass und locker ist. Diese an den Seiten der Schüssel herunterkratzen. Ei und Vanille, dann die Mehlmischung unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Gehackte Schokolade einrühren, bis alles vermischt ist.
Schritt 4
Mit einem Eisportionierer (circa ¼ Tasse groß) den Teig im Abstand von etwa 5 cm auf die vorbereiteten Backbleche geben. Mit dem restlichen ½ TL Meersalz bestreuen.
Schritt 5
Im oberen und unteren Drittel des Ofens backen. Die Bleche nach der Hälfte der Zeit wechseln, bis die Ränder fest geworden sind, 12 bis 14 Minuten backen. 5 Minuten auf dem Backblech, danach auf einem Rost vollständig abkühlen lassen.

Mehr Rezeptideen finden Sie auf: www.lindt.at/schokoladige-rezepte

WERBUNG | Fotos: Lindt & Sprüngli