

Wein und Schokolade: ein Traumpaar für unsere Gesundheit

Frage: Ich habe kürzlich von einer neuen Traumdiät gelesen, die mir im Hinblick auf die bevorstehenden Feste perfekt ins Konzept passen würde: Genießen und gleichzeitig abnehmen mit Schokolade und Wein! Zu schön um wahr zu sein oder wissenschaftlich erwiesen?

Antwort: Tatsächlich! Es wurde im hoch seriösen Wissenschaftsmagazin „British Medical Journal“ empfohlen: „Trinkt Wein, esst Fisch und reichlich hochwertige Schokolade, Obst, Knoblauch und Mandeln“, lautete die frohe Botschaft. Nach Überzeugung der internationalen Autoren ist genau das die Diät, die drei von vier Herz-Kreislauf-Erkrankungen verhindern kann.

Wein und Schokolade haben tatsächlich eine Vielzahl von Parallelen. Schon im botanischen Begriff für die Kakaopflanze: „Theobroma cacao“ stecken die griechischen Worte „theos (Gott) und „broma“ (Speise). Kakao- die Speise der Götter. In der Mythologie der Azteken war der Kakaobaum ein Geschenk des Gottes Quetzalcóatl an die Menschen. Auch dem Wein wird seit dem Altertum göttlicher Ursprung zugesprochen und noch heute nimmt er eine zentrale Rolle im Christen- und Judentum ein.

Rotwein trinken und Schokolade naschen soll laut der neuen Sirtfood-Diät nachgewiesen erfolgversprechend den Stoffwechsel unterstützen. Ursächlich dafür ist unter anderem das bisher recht unbekannt **Protein „Sirtuin“**.

Die Wissenschaftler haben herausgefunden, dass die Proteine Sirtuin 1, 2 und 7 eine besondere Rolle spielen, wenn es ums Abnehmen geht. Das Protein 1 beschleunigt zum Beispiel den Zuckerstoffwechsel, indem es die Insulinproduktion anregt. Und jetzt kommt der Clou: Bestimmte Lebensmittel unterstützen die Wirkung von Sirtuinen, die am Ende zur Verbrennung des Speicherfettgewebes beitragen. Zutaten aus der asiatischen Küche, wie etwa Tofu oder rote Zwiebeln, aber auch mediterrane europäische Lebensmittel wie Knoblauch, Olivenöl, Petersilie, Rucola und Walnüsse wirken sich positiv aus, ebenso wie Schokolade und Rotwein, die ähnliche Effekte haben.

Sich aber nur noch von Wein und Schokolade zu ernähren, ist natürlich nicht der Schlüssel für eine schlanke Linie. Auf die Mischung kommt es an. Beides soll in Maßen genossen werden und qualitativ hochwertig sein. Die im deutschsprachigen Raum hauptsächlich verzehrte **Milchschokolade gehört nicht in die Kategorie der schlank machenden Genussmittel!**

Gemeint ist dunkle Schokolade mit einem Kakaoanteil von mehr als 70%. Sie hält bei der Verdauung den Blutzuckerspiegel konstant, die freigesetzte Energie wird sofort „verbrannt“ und nicht

Entsprechende themenbezogene Zusendungen und Fragen können so wie bisher in bewährter Weise direkt an meine E-Mailadresse gruber@prosalus.info oder telefonisch unter **0474 409344** direkt an mich gerichtet werden.



Dr. Rudolf Gruber



als Fett eingelagert. Kakao ist eine tropische Urwaldpflanze und bevorzugt dort den Schatten hoher Bäume. Die optimale Wachstumstemperatur liegt bei 25°C. Die Weinrebe lechzt geradezu nach Wärme, um die optimale Reife zu erreichen: Je sonniger die Lage, umso besser die Qualität. Das Mikroklima ist von grosser Wichtigkeit für den Geschmack des Weines. Die Rebe braucht das

Wechselspiel der Temperaturen. Warme sonnige Tage und kühle Abendtemperaturen sind ideal. Reben benötigen eine jährliche, richtig verteilte Mindestniederschlagsmenge von 400 – 600 mm und zwischen 1600 und 2000 Sonnenstunden. Die beiden hochwertigen Pflanzen speichern also in ihren Früchten jede Menge hochwertige **Sonnenenergie in Form von Kohlenhydraten**, die dann durch aufwendige Fermentierung zu Lebens(genuss)mitteln veredelt werden. Aufgrund dieser komplexen Prozesse entstehen zum Beispiel die wertvollen Polyphenole. Dies sind Pflanzenstoffe, die von den Pflanzen selbst zum Schutz vor Bakterien und Insekten gebildet werden. Gemeinsam mit mäßigen Mengen an guten Alkoholen werden diesen Stoffen nachweislich gefäßwandschützende Eigenschaften zugesprochen. Kakao enthält sehr viele hochwertige Fette und die Aminosäure Tryptophan, aus der das Glückshormon Serotonin gebildet wird. In der chemischen Analyse von Wein werden rund 950 verschiedene Geschmacks- und Aromastoffe erkannt, in der Schokolade rund 700.

Viele davon steigern das Glücks- und Lebens-Lustgefühl, weil sie die Darmflora und das biologische Eigenleben des Darmes, das sogenannte Bauchgefühl sehr vorteilhaft beeinflussen. Darin liegt wahrscheinlich das wahre Wirkgeheimnis dieser weihnachtlichen Festtagskombination aus hochwertigem Wein und hochwertiger Schokolade.

„Wer Wein trinkt, betet, wer Wein säuft, sündigt“,

so ein Rat aus eigener Erfahrung des ersten deutschen Bundespräsidenten Theodor Heuss

Auf der Suche nach einer guten Kombination von Schokolade und Wein sollten folgende Grundregeln beachtet werden:

- Je höher der Kakaoanteil in der Schokolade, desto trockener darf der Wein sein!
- Zu edelbitteren bis zartbitteren Schokoladenkuvertüren sollten eher Rotweine getrunken werden.
- Dunkle, edelherbe Schokoladen vertragen sich gut mit kräftigen, fruchtbetonten, trockenen Rotweinen.
- Je Bitterstoffhaltiger (Tannine) ein Rotwein, desto milder sollte die Schokolade sein.

Die Informationen sind auch online unter www.prosalus.info abrufbar.