

News

Heisse Schokolade, ein gesunder Genuss: Kakao übertrifft Rotwein im Gehalt an Antioxidanzien

Dass ein bis zwei Glas Rotwein gesund sind und dank den Antioxidanzien besonders gegen Herzkrankheiten, Krebs und das Altern schützen sollen, wissen inzwischen nicht nur Weinliebhaber; in immer neuen Studien wurde dieser willkommene Sachverhalt wiederholt bestätigt.

Eine Gruppe von Chemikern der Cornell University in Genava im US-Staat New York hat nun aber herausgefunden, dass ein anderes Getränk eine höhere Konzentration an Antioxidanzien enthält und somit noch gesünder ist, nämlich Kakao. Die Chemiker um Professor Chang Young stellten in

ihren Untersuchungen fest, dass Kakao in vergleichbaren Portionen fast zweimal mehr Antioxidanzien enthält als Rotwein, zwei- bis dreimal mehr als Grüntee und sogar vier- bis fünfmal mehr als Schwarztee. In warmem Kakao fanden sie zudem mehr der hilfreichen Stoffe als in der kalten Version.

Kakao kommt in vielen verschiedenen Produkten wie Desserts, Saucen und Süßigkeiten vor. Im Hinblick auf eine gesunde Ernährung sollte man aber die trinkbare und eben warme Variante bevorzugen, da eine Tasse Kakao deutlich weniger Fett enthält als beispielsweise ein Schokoriegel. Sogar diese Experten, die übrigens Instant-Kakaopulver verwendeten – zwei Teelöffel auf eine Tasse heisses Wasser –, meinten allerdings, der beste Weg für eine ausreichende Versorgung mit Antioxidanzien liege immer noch in einer abwechslungsreichen Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Aber an Tagen, wo es draussen kalt und ungemüt-



lich ist, wird man sich künftig zum Schutz von Leib und Seele statt des Rotweins vielleicht doch hie und da eine Tasse warmen Kakao genehmigen. ■

WG

Quelle:
Journal of Agricultural and Food Chemistry
10.1021/jf0344385 (2003)