

SCHOKOLADE UND JOHANNISBROT - EIN VERGLEICH

(Aus dem Buch »Für Ihre Gesundheit,~, Inter-Euro Publishing, S. 104ff.)

Es wird von den meisten Menschen zumindest vage verstanden, dass die Verwendung von Getränken, die Methylxantine wie Koffein1 Theobromin und Theophyllin enthalten, körperliche oder physiologische Schädigungen hervorrufen. Es ist jedoch wenig bekannt, dass diese übeln Wirkungen schwerwiegend, manchmal katastrophal sind und alle Organe oder Gewebe des Körpers betreffen können. Die Ursache für diese erheblichen Schäden liegt in der chemischen Natur der Methylxantine, ihrer Eigenschaft, das Protoplasma von Zellen zu verändern und sich in Zellen für einen unbekannten Zeitraum zu binden und anzusammeln. Methylxantine sind in Kaffee, Tee, Kola und Schokolade enthalten. Der Gegenstand dieser Abhandlung soll hauptsächlich Schokolade sein.

Die unmittelbaren Auswirkungen der Methylxantine beginnen kurz nach der Einnahme des Getränks oder Medikaments, das sie enthält, und dauern etwa vier Stunden an. Nach dem Genuss von Schokolade oder Kakao können Gleichgewichtsstörungen, Herzjagen, erhöhte Stimmlage, Schlaflosigkeit, Müdigkeit und Händezittern auftreten. Einige Menschen erfahren ein unerklärliches Gefühl von Furcht und Angst. Andere Symptome können um Stunden oder einige Tage verzögert auftreten und umfassen Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Unruhe, Palpitationen, Zittern, Unregelmäßigkeiten, Schwindel, reflektorische Übererregbarkeit, Reizbarkeit, Aufgeregtheit, seelische Erschütterungen, Angstlichkeit und allgemeines Unwohlsein. (1)

Ist man an den regelmäßigen Gebrauch von Schokolade gewöhnt, wird man sich weniger rege und befriedigt, müder und reizbarer fühlen, wenn einmal kein Kakao getrunken oder Konfekt gegessen wurde. Viele schwere Krankheiten werden durch Methylxantine verschlimmert - Herzkrankheiten, Allergien, Diabetes und Wasseransammlungen. Sie können Depressionen verursachen und tragen ganz sicher zu unserer »gewalttätigen, zügellosen Gesellschaft, mit ihren Verbrechen und Kindesmisshandlungen bei. Durch Methylxantine werden die meisten Verdauungsstörungen verschlimmert und manche verursacht Sämtliche Methylxantine wurden mit Chromosomenschäden und Kindesmissbildungen bei den Nachkommen ihrer Verwender in Verbindung gebracht. Krebs ist bei denen häufiger, die Methylxantine gebrauchen. Und dies ist nur eine unvollständige Liste!

Brustkrankheiten und Prostatavergrößerung

Offenbar steigern sämtliche Methylxantine das Zellwachstum in bestimmten Drüsengeweben. Da sie in die normale Tätigkeit bestimmter Enzyme eingreifen, sie behindern, wirken sie als Gifte. Entsprechend ihrer chemischen Einordnung zu den Zelltoxinen verhindern Methylxantine Enzym-Signale, in diesem Fall das Signal, das Wachstum einzustellen. Als Folge können bestimmte Drüsengewebe unter dem Einfluss von Schokolade, Zysten und faserige Tumore zu bilden beginnen, besonders in der Brust, die sogenannte zystische Fibrose. Eine junge Ärztin mit voll entwickelter zystischer Fibrose verzehrte täglich eine große Menge Methylxantine(1 300 mg), als sie von dieser Wirkung auf die Brust erfuhr. Sie stellte den Gebrauch von Kaffee, Tee, Kola und Schokolade ein, um herauszufinden, ob ihre Brustkrankheit behoben würde. Innerhalb eines Monats begannen die Knoten in ihrer Brust zu schwinden. In zwei Monaten war die zystische Fibrose verschwunden. Es geschah nicht ohne Kampf, da sie unter Kopfschmerzen durch Entzugserscheinungen litt, die nicht einmal ihre Kopfschmerz-Medikamente bessern konnten.

Es erscheint ratsam, Frauen überall bei Brustkrebs-Kontrollmaßnahmen zu empfehlen, keine Methylxantine mehr zu verwenden. (2) Viele Ärzte glauben, dass die Wirkung auf die männliche Prostata ähnlich wie auf die weibliche Brust ist.

Drei Hauptgründe, um Schokolade abzulehnen

Eine Bewertung von Schokolade mit einer Beurteilung, ob sie als Nahrungsmittel geeignet ist, führt dazu, Schokolade aus drei Gründen abzulehnen:

1. Ihre natürliche chemische Giftigkeit.
2. die Zusätze, die erforderlich sind, um Schokolade schmackhaft zu machen und
3. das Ernteverfahren und die Erstverarbeitung.

Wir wollen einen Blick auf jeden einzelnen dieser Faktoren werfen.

1. Die natürlichen chemischen Merkmale von Schokolade

Theobromin ist in Schokolade das Haupt-Methylxantin und bewirkt Anregung des Zentralnervensystems~ Schlauflosigkeit, allgemeiner oder örtlicher Juckreiz, Depressionen und Angst.

Alle Sorten Kakao enthalten mehr Tannin (Gerbsäure) pro Tasse, als die durchschnittlich geschätzten 130 mg pro Tasse Tee. Tannine werden mit bestimmten Krebsarten des Verdauungssystems in Verbindung gebracht. Kinder die Bettlässen, werden mehr Schwierigkeiten haben, wenn sie Kakao bekommen. Kakao kann die Kalzium-Aufnahme behindern. (3) Kakao, der Kindern in der irrtümlichen Meinung gegeben wird, dass die Zusätze Kakao und Zucker die Kalzium-Aufnahme steigert, kann in Wirklichkeit noch das Kalzium blockieren, das durch solche guten Quellen wie Vollkorn, Hülsenfrüchte und grünes Gemüse aufgenommen wird. Schokolade enthält 0,45 bis 0,49 % Oxalsäure. Die Oxalsäure verbindet sich mit dem Kalzium zu einer unlöslichen Verbindung, Kalzium-Oxalat, das den Körper ungenutzt verlässt (4)

2. Zusätze, die notwendig sind, um die Bitterstoffe zu überdecken

Ein bitterer Geschmack ist gewöhnlich mit schädlichen Alkaloiden, Pyrolysaten und starken alkalihaltigen Substanzen verbunden. Ein unangenehmer Geschmack ist ein Warnzeichen, dass wirklich etwas Schädliches im Mund ist. Den schädlichen Wirkstoff mit Zucker zu übertönen, beseitigt nicht die Gefahr.

Eine große Menge Zucker ist erforderlich, um Schokolade schmackhaft zu machen. Außerdem müssen Öle der Schokolade beigegeben werden, um die unangenehme körnige Konsistenz in Schokolade zu beseitigen. Gewöhnlich werden Milch, Sahne oder Öl hinzugefügt, die ein äußerst reichhaltiges und ungesundes Nahrungsmittel ergeben. Jede angemessene Menge hemmt mit Sicherheit die Verdauung und ruft Gärung hervor.

3. Die natürlichen Verunreinigungen in Schokolade

Die meisten Kakaobohnen werden in Ländern erzeugt, deren Hygienestand weit unter dem allgemeinen in den USA praktizierten liegt.

Der Kakaobaum ist ein kleiner hübscher Baum und wächst in den tropischen Regionen der Welt, wo jedes Jahr Millionen Pfund Schokolade, Milchschokolade und Kakaopulver produziert werden. Kakao wird als Lebensmittel bezeichnet, das durch Erhitzen und Brechen der Kakaobohnen aufgeschlossen wird. Die Schokolade ist das feste oder formbare Nahrungsmittel, das von feingemahlenem Kakao hergestellt wird. Sie muss mindestens 50 % Fett enthalten. Die Schoten werden vom Baum geschnitten, im Hof des Landwirts aufgehäuft und fermentiert (vergoren), ein Prozess, der zwischen drei und acht Tagen dauert. Während dieses Prozesses gehen die Leute über den Haufen; Insekten, Nagetiere, kleine Tiere und andere Lebewesen nisten darin; und viele Arten von Verunreinigungen können während dieses ersten Abschnitts in der Schokoladenherstellung auftreten.

Auf dem Höhepunkt der Vergärung steigt die Temperatur an, was die Entwicklung von Bakterien und Schimmelpilzen fördert. Es hat sich gezeigt, dass große Mengen von Aflatoxinen, den Krebs erregenden Stoffen des Schimmelpilzes, in Kakaobohnen entstehen können. (4) Die Fermentation ist für die Entwicklung des Schokoladen-Aromas erforderlich. Während des Gärungsprozesses beschleunigen die Fermente und Hefen der Bohnen die Fermentation. Nach der Vergärung werden die Samen sonnengetrocknet oder im Ofen gedörrt und sind nun bereit, an den Schokoladenhersteller verschifft zu werden, wo sie geröstet und zu einem „Schokoladenliquor“ (Butter) gemahlen werden, welcher weicher Erdriessbutter etwas ähnelt. In diesem Stadium vervielfältigen sich Verunreinigungen durch Bakterien. (5)

Da Zucker und Fett dazu neigen, sich in Konfekt abzusetzen, werden Zusätze den Süßigkeiten beigegeben, damit diese Stoffe nicht an die Oberfläche treten. Das Ranzigwerden von Fetten tritt gewöhnlich bei einer Lagerung von 86~F (30~0) innerhalb von sechs bis zwölf Wochen auf. Der unangenehme Beigeschmack zeigt eine schädliche Umwandlung an, die bei älteren Fetten auftritt. Das Ranzigwerden kann durch bestimmte Zusätze verzögert werden. Schaumstoffe und andere Zusätze sichern eine leichte Konsistenz der Masse. (6)

Eine Broschüre, die von der „United States Department of Health, Education and Welfare“ (US-Behörde für Gesundheit, Bildung und Wohlfahrt) mit dem Titel „The Food Defect Action Levels“ herausgegeben wurde, in Form eines erläuternden Verzeichnisses über ~die allgemeingültigen Richtlinien für natürliche oder unvermeidbare Mängel in Nahrungsmitteln~, führt die Grenzwerte der Mängel in Schokolade durch ~Insekten, Nagetiere und andere natürliche Verunreinigungen~ auf, die von der Überwachungsbehörde (FDA) zugelassen sind. In Schokolade und Schokoladenbutter, die für die Herstellung wie Schokoladentafeln verwendet werden, sind bis zu 120 Insektenteile oder zwei Haare von Nagetieren pro Cup (0,23511) erlaubt.

4 % der Kakaobohnen können durch Insekten verseucht sein und von der FDA ohne Beanstandung durchgehen. Sichtbare oder feste Tier-Ausscheidungen dürfen 10 mg pro Pfund nicht überschreiten. Bei Kakaopulver oder gepressten Kuchen dürfen nicht mehr als 75 Insektenteile in drei Eßlöffeln des Pulvers enthalten sein!

Viele Personen, die meinen, auf Schokolade allergisch zu reagieren, sind in Wirklichkeit auf Tierteile in Schokolade allergisch. Ein elf Jahre alter Junge kam ins Krankenhaus wegen Leibscherzen und Erbrechen von Blut. Er entwickelte plötzlich die Blutfleckenkrankheit (VVerlhofsche Krankheit) auf der Haut am ganzen Körper. Es wurde im Krankenhaus festgestellt, dass seine Anfälle von Hautblutungen und Leibscherzen innerhalb von wenigen Minuten durch Schokolade hervorgebracht werden konnten, entweder durch Essen oder durch einen Allergietest auf der Haut. (7) Schokolade ist auch eine häufige Ursache von »Pruritus ani«, einem unangenehmen Juckreiz am After, dem Endstück des Dickdarms. Wird keine Schokolade mehr verwendet, hört der Juckreiz sofort auf. (8)

Es erscheint unglaublich, dass Schokolade je als besonderes Nahrungsmittel für Kinder betrachtet werden konnte. Das Ladies Horne Journal enthält in einer alten Ausgabe von Oktober 1930 eine Annonce für Bakers Kakao mit dem Text: „Der wöchentliche Genuss wurde zu einem täglichen Vergnügen, und Jimmys Gewicht stieg an~ Wie schade, dass es Kindern jemals erlaubt wurde, irgendein Produkt mit Kakao zu erhalten. Auch wenn Schokolade Kinder dazu führen kann, mehr Milch zu trinken und mehr leere Kalorien durch Zucker und Fett zu sich zu nehmen, so ergibt die zusätzliche Milch, in Experimenten mit Mäusen, keine Verbesserung der Ernährung, nur dass sich mehr Fett im Körper ansetzt. (9)

Was mich betrifft, so würde irgendeiner der obigen Punkte ausreichen, um als Schokolade-Liebhaber einen guten Ersatz zu suchen, der eine viel günstigere Herstellung und deutliche Anhaltspunkte für bessere hygienische Bedingungen bei der Verarbeitung aufweist: Johannisbrot. In allen drei Punkten ist dies ein besseres Produkt als Schokolade. Es enthält

keine Methylxantine. Es benötigt keinen Zucker, da es von Natur aus leicht süß ist. Und was die Asthetik betrifft, ist keine Vergärung notwendig, um Aroma zu entwickeln, Ich kann es als ausgezeichnete Alternative empfehlen. (10)

>>> JOHANNISBROT <<<

Johannisbrot kommt vom Johannisbrotbaum (botanischer Name: Ceratonia siliqua), der hauptsächlich im mittleren Osten wächst. Der Johannisbrotbaum gehört zur Familie der Hülsenfrüchte und bringt lange Schoten hervor, die getrocknet und feingemahlen werden, um Johannisbrotmehl herzustellen.

In alter Zeit wurden Johannisbrot-Schoten als sehr wertvoll angesehen, denn wenn sie an Vieh und Schafe verfüttert wurden, gedeihen die Tiere gut. Die getrockneten Samen der Hülsen wurden im Handel oft als Gold benutzt. Hier von ist das Wort ~karat,~ (griech. keration - Johannisbrot-Bohnen) abgeleitet, das noch heute von Juwelieren gebraucht wird, um Gold zu bezeichnen.

Welchen Nährwert hat Johannisbrot?

Fast 8 % Eiweiß (wie andere Hülsenfrüchte); vergleichsweise enthalten abgepackte zuckerreiche Getreideprodukte, die in den Supermärkten verkauft werden, 2- 14 % Eiweiß.

Enthält eine große Menge natürlichen Zuckers: ungefähr 46 %.

Enthält einige Vitamine der B-Gruppe.

Enthält die Mineralien Kalzium, Magnesium und Kalium.

Enthält einige Spurenelemente wie Eisen, Mangan, Chrom, Kupfer und Nickel. Johannisbrot ist kein Nahrungsmittel mit »leeren Kalorien»!

Im Vergleich zu Schokolade ist Johannisbrot dreimal reicher an Kalzium, aber hat ein Drittel weniger Kalorien und siebzehnmal weniger Fett.

Johannisbrot ist auch eine reiche Quelle für Pektin, das die Verdauung und Ausscheidung fördert. Pektin gehört zur Gruppe der unverdaulichen, zusammengesetzten Kohlehydrate, gewöhnlich als Faserstoffe bezeichnet. Es ist die Substanz, die Marmelade und Gelee fest werden lässt. Das Pektin in Johannisbrot ist hilfreich, um einfachen Durchfall, Übelkeit und Erbrechen zum Stillstand zu bringen. Pektin beruhigt den Magen und wie alle Faserstoffe hilft es, Gifte im Darm aufzusaugen und aus dem Körper auszuscheiden. Benutze eine 5 %-4ge Konzentration, ungefähr 1 TL Johannisbrotmehl auf eine Tasse Flüssigkeit, oder mache einfach einen Brei aus Johannisbrotmehl und Wasser.

Lignin (Holzstoff) ist ein anderer Stoff, der zur Gruppe der Faserstoffe gehört und in dem »hölzernen« Teil der Johannisbrot-Schoten enthalten ist. Das Pektin und das Lignin haben beide eine wohlende cholesterinsenkende Wirkung, die für Faserstoffe in Lebensmitteln charakteristisch ist.

Deshalb verwende Johannisbrotmehl in allen Rezepten, die Kakao oder Schokolade erfordern, um ein feines »Schokoladen-Aroma« zu erhalten, mit ausgezeichneten Nährstoffen, ohne schädliche Reizstoffe.

Zitate 1 Quellen:

- 1) Psychopharmacology in the Practice of Medicine by Murray E. Jawik~ Reviewed in Jurnat of Family Practice 4, 1977
- 2) Medical World News, March 19, 1979
- 3) Chocolate, Coca Cola, Cocao and Coffee, International NutritiGn Research Foundation, Riverside, Calafomia
- 4) Journal ofthe Association of OffIcial Analytical Chemists 62, 911979
- 5) Gott, Phillip P. All about Candy and Chocolate, National Confectioners Association, Chicago, 1958
- 6) American Journal of Clinical Nutrition 611960
- 7) American Journal of Surgery, 1111951
- 8) Journal of American Dietetic Association 32, Dec. 1956
- 9) Applied Microbiology 20
- 10) Dr. Agatha M. Thrash