

Flüssige Schokolade, im 19. Jahrhundert noch ein Luxus, bekommt man heute wie damals nur in sehr guten Cafés. Und das, obwohl die Zubereitung kaum Arbeit macht. Das Grundrezept ist einfach: Für 4 Portionen einen halben Liter Milch erhitzen und darin eine in kleine Stücke zerbröckelte Tafel Schokolade schmelzen. **Nehmen Sie keine Milkschokolade, sondern bittere.** Denn je höher der Kakaoanteil ist, desto kräftiger und intensiver schmeckt das köstliche Getränk! Gewürze wie Muskat oder Zimt, aber auch ein Schuss Rum, Cognac oder Whisky runden nach Belieben den Geschmack ab. Ein Klacks Schlagrahm obendrauf, nach Belieben mit etwas Schokoladeraspel bestreut, sieht schön aus und harmoniert gut mit der heißen Schokolade.

Annemarie Wildeisen

FOTOS: ANDREAS FAHRNI

DER KLEINE LUXUS

DIE HEISSE SCHOGGI –
EINE KLEINE, ABER
FEINE KÖSTLICHKEIT.

NAHRHAFT «HEISSI SCHOGGI»

Die Olmeken in Mittelamerika waren die ersten Menschen, die den Kakao und die Schokolade kannten. Nach der Entdeckung Amerikas durch Kolumbus fand die Schokolade erst zu Beginn des 16. Jahrhunderts ihren Weg über Spanien nach Europa. In Getränken ist «Schoggi» ein beliebter Energiespender. Diese werden meist mit Milch zubereitet. **Schokoladetränke und Milch sind beide reich an Nährstoffen**, deshalb sollten sie zu den Nahrungsmitteln und nicht zu

den Getränken gezählt werden. Tipp: Bevorzugen Sie Drinkmilch – sie enthält weniger Fette. Da Schokolade Magnesium und Milch Kalzium enthält, sind Schokoladetränke für körperlich Aktive empfehlenswert. Trinken Sie die «heisse Schoggi» aber erst nach dem Sport, denn sie bleibt lange im Magen und kann bei körperlicher Anstrengung stören.



Edith Koch ist Ernährungswissenschaftlerin bei Coop.