

Presseinformation

29. März 2007

„Schoko: Gesund oder sündig?“

Workshop der „umweltberatung“ am 29. März in Zwettl

Auf Initiative der „umweltberatung“ Niederösterreich findet heute, Donnerstag, 29. März, ab 19 Uhr in Zwettl, Weitraerstraße 20a, ein Workshop zum Thema „Schoko: Gesund oder sündig?“ statt. Dabei geht die Ernährungsberaterin Mag. Barbara Puchberger der Frage nach, welchen Einfluss die Kakaobohne auf unsere Stimmungslage hat und wie sich die weniger positiven Seiten dieser Süßigkeit auf Gesundheit und Figur auswirken.

Darüber hinaus erfahren die Teilnehmer, dass einigen in der Schokolade enthaltenen Substanzen eine gefäßstärkende und antioxidative Wirkung zugeschrieben wird. Außerdem regen Koffein, Anamid und Polyphenole die Sinne an. Doch gesund ist „die Nahrung der Götter“ deshalb noch lange nicht, denn die Süßigkeit enthält viel Zucker und gesättigte Fettsäuren. Deshalb sollte Schokolade in Maßen genossen werden.

Die ersten Menschen, die Kakao und Schokolade kannten, waren die Ureinwohner in Mittelamerika vor über 3.000 Jahren. Nach der Entdeckung Amerikas durch Columbus im Jahr 1492 fand die Schokolade im 16. Jahrhundert ihren Weg nach Europa. Der Kakao war dabei die meiste Zeit nur ein elitäres Getränk der obersten Klassen. Erst durch die industrielle Revolution im 19. Jahrhundert wurde es ein Massenprodukt.

Nähere Informationen und Anmeldung: „die umweltberatung“ Niederösterreich, Telefon 02742/22655-1, www.umweltberatung.at.