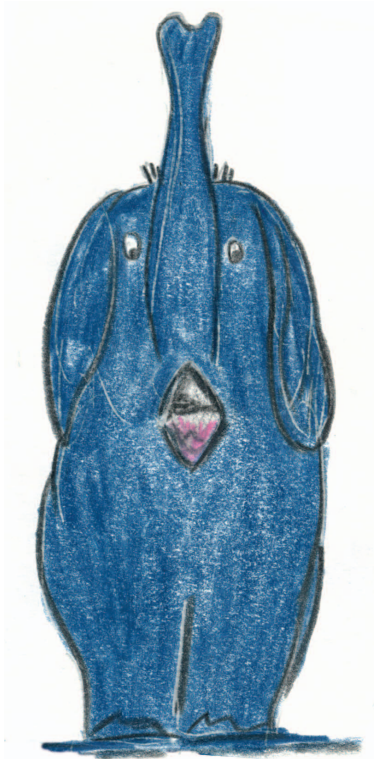


Der Elefant von Parma®

in der Pralinschule



Der Elefant von Parma®
Konfliktlösung leicht gemacht



Einleitung:

Wertschätzung und Genuss am Beispiel Schokolade

Der Elefant von Parma® besucht die Pralinenschule. Dort lernt er Wichtiges rund um Pralinen, Schokolade und Kakao. In der Pralinenschule erkennt er, dass Genuss etwas mit Wertschätzung zu tun hat, mit dem Wissen um den Wert von etwas ganz Besonderem.

Und er erkennt, dass Maßlosigkeit den Genuss zerstört: Es macht einen Unterschied, ob er eine herkömmliche Tafel Schokolade gierig auf einmal hinunterschlingt - wovon er oft Bauchschmerzen bekommt - oder köstliche, teure Pralinen einzeln genießt.

Denn bei Genuss kommt es nicht auf die Menge an.

Viel Spaß!
Hermine Leis



Bei Genuss kommt es nicht auf die Menge an...

Das Bedürfnis nach Genuss

Der Elefant von Parma® hat einen Karton Pralinen geschenkt bekommen.
In dem Karton sind nur wenige Pralinen. Aber sie sind nicht aus dem Supermarkt, sondern aus einer kleinen Schokoladen-Manufaktur. Sie sind also handgefertigt.

Der Elefant von Parma® sieht ihnen gleich an, dass sie etwas Besonderes sind.
Er freut sich sehr über dieses Geschenk.

Der Elefant von Parma® isst viel zu viel Schokolade. Er ist ein richtiger Genuss-Schokifant!
Oft, wenn er Lust auf Schokolade hat, hat er von einer Rippe nicht genug. Er isst dann noch eine. Und noch eine. Bis die ganze Tafel weggefuttert ist. Er ist richtig süchtig danach. So isst er fast jeden Tag eine Tafel Schokolade. Manchmal hat er danach Bauchschmerzen.
Und er wird immer dicker!
Ob die Schokolade daran schuld ist?



Ich werde immer dicker! Ob die Schokolade daran schuld ist?

Genuss hat nichts mit Menge zu tun

Die Pralinen liegen jetzt schon seit ein paar Tagen in seiner Süßigkeiten-Schublade obenauf, aber der Elefant von Parma® hat sie nicht angerührt. Gestern hat er die Schachtel aufgemacht und hineingesehen. Sie duften verführerisch, die Pralinen.

Und sie sehen wundervoll aus. Aber er hat sich nicht getraut, eine zu kosten. Schließlich sind sie etwas ganz Besonderes. Er hatte Angst, dass er sie alle auf einmal aufisst. Deshalb hat er seinen Heißhunger dann doch mit einer Tafel Schokolade gestillt.

Aber jetzt, jetzt will er eine dieser wunderbaren Pralinen genießen! Vorsichtig nimmt er sich eine aus dem Karton und schließt schnell die Schublade. Er legt die Praline auf ein Tellerchen, setzt sich damit in seinen Lieblingssessel, schließt die Augen und – genießt!

Er holt sich keine zweite Praline. Auch keine Tafel Schokolade. Die eine war so köstlich, dass er danach genug hat. Die Schokolade ist in seinem Mund zerflossen. Noch lange bleibt ihm der herrliche Geschmack.

Aber was genau unterscheidet handgefertigte Pralinen von einer Tafel Schokolade aus dem Supermarkt?

Der Elefant von Parma® hat eine Idee. Morgen will er die Pralinen-Manufaktur besuchen, aus der seine Pralinen kommen. Vielleicht findet er dort eine Antwort. Außerdem will er seinen besten Freunden ein paar dieser köstlichen Pralinen mitbringen. Auch sie sollen diesen Genuss erleben!



Morgen besuche ich eine Pralinen-Manufaktur.

Die Kakaobohne

In der Pralinen-Manufaktur kann der Der Elefan von Parma® tatsächlich viel lernen.

Für ihn ist der Besuch wie eine Pralinenschule.

Als erstes lernt er: Die wichtigste Zutat von Pralinen und Schokolade ist der Kakao, und der wird aus Kakaobohnen gewonnen. Kakaobohnen sind die Samen einer Kakaofrucht.

Kakaobäume wachsen nur dort, wo es sehr warm und feucht ist, also im tropischen Klima rund um den Äquator.

Der Elefan von Parma® hält ein paar Kakaobohnen in der Hand und staunt: Sie sind größer als Mandelkerne.

Eine Kakaobohne, erfährt er, besteht aus Kakaopulver und aus einem Fett, das Kakaobutter genannt wird.

Die Kakaofrüchte sind so groß wie Melonen, aber sie haben eine längliche Form.

Noch in den Anbaugebieten wird das Fruchtfleisch mit den Kakaobohnen aus der Frucht gekratzt und zwischen Bananenblätter gelegt. Durch den Einfluss von Bakterien und Insekten wird das Fruchtmus flüssig und fließt ab. Die übriggebliebenen Kakaobohnen werden von Essigsäurebakterien befallen, dabei entsteht Essigsäure. Bei dieser Fermentierung müssen die Kakaobohnen immer wieder durchgemischt werden. Nach ein paar Tagen sind die Samen abgestorben und haben begonnen ihr Aroma zu entwickeln. Damit sie nicht faulen, werden sie jetzt in der tropischen Sonne getrocknet.

Nach der Fermentierung und Trocknung werden die Kakaobohnen rund um die Welt zu den Schokoladenfabriken transportiert, wo sie gereinigt, geröstet, geschält, veredelt und gemahlen, bevor sie zu Schokolade oder zu Kakaopulver - und dann vielleicht zu Pralinen - weiterverarbeitet werden.



Kakaobohnen werden rund um die Welt zu den Schokoladenfabriken transportiert.

Schokolade macht glücklich und ist gesund

In der Pralinschule erfährt der Elefant von Parma[®], dass Schokolade tatsächlich glücklich macht. Das ist nicht nur ein Sprichwort, es ist wissenschaftlich erwiesen.

Schokolade enthält die beiden Stoffe Anadamid und Phenylethylamin: Sie wirken auf Bereiche des Gehirns ein, die für Glücks- und Lustempfinden zuständig sind. Anadamid und Phenylethylamin sind auch in Drogen wie Haschisch und Morphinum enthalten, darin allerdings in so hoher Dosis, dass sie süchtig machen.

Außerdem sind geringe Mengen Koffein im Kakao, das sehr gesund ist.

Dunkle Schokolade, lernt der Elefant von Parma[®], ist gut für den Cholesterinspiegel, senkt den Blutdruck und schützt das Herz-Kreislauf-System. Auch Schwangeren wird empfohlen, dunkle Schokolade zu essen.

Und trotzdem macht Schokolade mich dick?, wundert sich der Elefant von Parma[®].



Wieso soll Schokolade dick machen?

Vollmilchschokolade oder Zartbitterschokolade?

Vollmilchschokolade wird aus Kakaopulver, Kakaobutter und Milch hergestellt. Außerdem wird ihr oft sehr viel Zucker hinzugefügt, damit sie schön süß schmeckt. Aber genau diese Mischung aus Fett und Zucker macht den Elefanten von Parma[®] dick, wenn er zu viel davon isst.

In der Pralinschule darf der Elefant von Parma[®] ein Stück handgeschöpfter Zartbitterschokolade kosten. Er lässt sie, genau wie gestern die Praline, auf der Zunge zergehen. Diese dunkle Schokolade ist zwar nicht so süß wie Vollmilchschokolade und sie schmeckt leicht bitter - aber trotzdem köstlich!

Zartbitterschokolade hat eine so dunkle Farbe, weil sie ohne Milch hergestellt wird. Auch wesentlich weniger Zucker ist in dunkler Schokolade enthalten. Dafür steckt in ihr mehr Kakao und auch mehr Fett. Je höher der Kakaoanteil an der Schokolade, desto herber ist ihr Geschmack - und desto gesünder ist sie.

Als sich der Elefant von Parma[®] voller Begeisterung noch ein zweites Stück Zartbitterschokolade nehmen will, wird er ermahnt: Auch davon sollte man nur wenig essen - weniger Kalorien als Vollmilchschokolade hat dunkle Schokolade nämlich nicht.



In Zartbitterschokolade ist wesentlich weniger Zucker enthalten.

Warum die beste Schokolade teuer ist

In der Pralinschule wird viel erklärt und so erfährt der Elefant von Parma®, dass es verschiedene Qualitäten von Kakaofrüchten und somit von Kakaobohnen gibt. Manche Kakaobäume mit ihren Früchten wachsen wild inmitten von Wäldern. Andere wachsen auf großen, von Hand angelegten, Plantagen.

Die wild wachsenden Kakaobohnen sind besonders teuer, weil es nicht so viele von Ihnen gibt und die Ernte anstrengend ist. Diese Bohnen haben allerdings einen ganz besonderen Geschmack.

In dieser Pralinen-Manufaktur wird nur sehr hochwertiger Kakao verwendet. Die Manufaktur stellt daraus Kakaopulver und Kuvertüre her und schließlich Pralinen.

Kuvertüre nennt man auch Schokoladenüberzugsmasse oder Überzugsschokolade. Mit dieser Schokolade kann man Torten, Gebäck und Pralinen überziehen. Charakteristisch für Kuvertüre ist, dass sie aufgeschmolzen und in flüssigem Zustand verarbeitet wird. Sie hat im Vergleich zu normaler Tafelschokolade einen erhöhten Fettgehalt, damit sie dünnflüssiger wird und sich leichter verarbeiten lässt.



Schokolade und Kuvertüre gibt es in verschiedenen Qualitäten von billiger Massenware bis zu sortenreinen Ursprungsschokoladen.

Warum Fairtrade wichtig ist

In der Schokoladen-Manufaktur hört der Elefant von Parma[®] auch zum ersten Mal von fairem Handel (Fairtrade). Das Fairtrade-Logo kennt er schon lange, aber was eigentlich dahinter steckt, wusste er noch nicht.

Es wird ihm erklärt: Egal auf welchem Kontinent oder in welchem Land - Menschen wollen mit ihrer Arbeit mindestens so viel verdienen, dass sie davon leben können.

Das sieht der Elefant von Parma[®] ein. Das will er nämlich auch.

Wenn ein Bauer trotz harter körperlicher Arbeit seine Familie nicht ernähren kann, dann liegt das zum Teil auch an ungerechten Welthandelsstrukturen.

Im fairen Handel sind die Strukturen anders: Die Produkte werden zu fairen Bedingungen hergestellt und importiert.

Im Mittelpunkt stehen die Produzentinnen und Produzenten, denn:

Der faire Handel ist mehr als Import und Vertrieb von Produkten. Er gibt den Menschen hinter den Produkten ein Gesicht, sodass sie nicht anonym bleiben. Ihre Lebens- und Arbeitsbedingungen zu verbessern, ist das Ziel des fairen Handels.

Bei der Kakaobohne ist das besonders wichtig, denn die Nahrungsmittelkette ist dort kurz.

Es besteht ein unmittelbarer Kontakt vom Anbaugebiet zum Verarbeitungsland. Beim fairen Handel sind weniger Zwischenhändler involviert, die Geld abschöpfen, und die Kakao-Bauern können gerechter bezahlt werden.



Ja, fairer Handel ist wichtig.

Wert ist am Genuss erkennbar!

Eine hochwertige Schokolade oder Praline erkennt der Elefant von Parma® am eigenen Essverhalten. Wenn er eine ganze Tafel essen kann, dann verlockt dazu der darin enthaltene Zucker. In einer hochwertigen Tafel ist weniger Zucker und man genießt höchstens ein Rippchen davon, da man die Schokolade im Munde zerfließen lassen kann. Etwas hochwertig Gutes genießt man einfach...das ist der echte Genuss!

Der Elefant von Parma® ist glücklich nach seinem Besuch in der Pralinschule. Er weiß jetzt, dass er guten Gewissens seine geliebte Schokolade essen darf - aber immer nur ein kleines bisschen davon und am besten dunkle. Und die Pralinen, die er gekauft hat, wird er mit seinen Freunden teilen. Er wird ihnen sagen, sie sollen sie im Munde zergehen lassen und sie so richtig genießen, denn sie sind etwas Besonderes! Die Pralinen genauso wie die Freunde.



Gute Pralinen sind etwas Besonderes! Wie auch gute Freunde!

Impressum

Autor: Anja-Nadine Mayer, Hermine Leis

Illustrationen: Hermine Leis

Layout: Florian Alt, Hermine Leis

1. Auflage 2016
ViSdP Hermine Leis

Vervielfältigung erwünscht bei Angabe der Quelle:

www.der-elefant-von-parma.de

