

Carob

Social-Media-Hype oder nachhaltiger Kakaogeschmack ohne **BITTERE** Seiten?

► Die Frucht des Johannisbrotbaums wird seit jeher als Nahrungsmittel verwendet. Bei uns ist vor allem das Johannisbrotkernmehl bekannt, das aus den gemahlenden Samen der Schote gewonnen wird. Dank den sozialen Medien wird auch die Nutzung des Fruchtfleisches bekannter. Getrocknet und pulverisiert wird so Carob als Kakaoalternative mit gesundheitlichen und ökologischen Vorteilen angepriesen.

«Schmeckt wie Kakaopulver aber intensiver», «Kalorienarme Alternative zu Schokolade» oder «Bye-bye Industriezucker» sind nur wenige Schlagwörter, mit denen Carobpulver auf Instagram beworben wird. Gerade in der Zeit zwischen 2020 und 2022, als das Kochen und Backen zu Hause einen regelrechten Hype erlebte, wurde das hellbraune, süsslich-malzige Pulver mit einer Note von Karamell von Food-Portalen und Social-Media-Usern gefeiert und als weniger bittere Alternative zu Kakaopulver angepriesen. Informationen zu Carob werden auf den Posts da und dort mitgeliefert, ohne jedoch auf verlässliche Quellen zu verweisen. Die geposteten Fotos und Rezepte für Himbeer-Schokoladekuchen, Smoothies oder Powerkugeln sehen appetitlich aus und machen «gluschtig», Carob selber auszuprobieren. In der Schweiz ist das Pulver in Reformhäusern, Bioläden, Drogerien oder Apotheken erhältlich. Es wird in reiner Pulverform

Ein anspruchsloser Baum aus der Familie der Leguminosen

oder in Mischungen wie einem Instantgetränk oder in einem Brotaufstrich angeboten. Die Morga AG in Ebnat-Kappel ist einer der wenigen Schweizer Verarbeiter, die es im Sortiment führen. «Unser Carob wird in Italien hergestellt. Hier in Ebnat-Kappel packen wir es dann nur noch ab», gibt Reto Aerne, Leiter Einkauf, Einblick in die Wertschöpfungskette. Der Stellenwert von Carob ist in der Produktpalette der Firma seit der Einführung im Jahre 2005 eher gering. Die Nachfrage ist auf tiefem

Niveau leicht steigend. Ähnlich tönt es von der Naturkostbar AG in Uetendorf. Ihr Carobpulver stammt gemäss ihrer Aussage aus Sizilien. Carob wird aus dem Fruchtfleisch der Schoten des Johannisbrotbaums gewonnen, einem anspruchslosen Baum aus der Familie der Leguminosen. Die Schoten sind die Früchte eines immergrünen Baumes mit dem botanischen Namen *Ceratonia siliqua*. Er gehört zur Familie der Leguminosen und gedeiht im mediterranen Klima. Entsprechend ist er hitze- und trockenresistent. Auch an den Boden stellt er wenig Ansprüche. Nährstoffarme, sandige Böden genügen dem Baum, der 15 bis 20 Meter hoch und bis zu 150 Jahre alt werden kann. Die Hülsenfrucht wird zwischen 10 und 30 Zentimeter gross und ist länglich flach gebogen. Ihre äussere Schicht ist im Reifezustand dunkelbraun, fast ledrig und hart. Im grünen Stadium sieht sie aus wie eine Stangenbohne. In den Ursprungsländern wird sie traditionell frisch gegessen, zu Saft gepresst, zu Sirup eingekocht oder zu Alkohol vergoren. Ausgereift können sie über Monate hinweg am Baum hängen bleiben. Die Haupterntezeit ist im Hochsommer. Traditionell werden sie mit langen Stöcken vom Baum geschlagen und von Hand aufgelesen. In den Ankaufstellen werden dann die Schoten maschinell von den Kernen getrennt. Die Kosmetik-, Lebensmittel- und Pharmaindustrie verwendet sie im grossen Stil als Rohmaterial und Füllstoff. Am bekanntesten ist wohl Johannisbrotkernmehl, das als Zusatzstoff E 410 als Emulgator, Geliermittel, Stabilisator oder Verdickungsmittel in unzähligen Produkten Verwendung findet. Es ist auch als Backhilfe bei glutenfreiem Brot geeignet. Gemäss Bibel hat das Johannisbrot bereits Johannes dem Täufer als Nahrung in der Wüste gedient. Jede Frucht enthält 10 bis 15 harte Samen. Sie machen 10 Prozent der Frucht aus. Die restlichen 90 Prozent, das süssliche Fruchtfleisch, werden manchmal von den Einheimischen noch roh gegessen. In unseren Regionen ist es aber bestenfalls Tierfutter, meist jedoch ein Abfallprodukt. Wird das Fruchtfleisch getrocknet, geröstet und gemahlen, entsteht das Carobpul-



Foto: shutterstock

ver. Durch sein karamellig-fruchtiges, malziges Aroma und den natürlich enthaltenen Fruchtzucker gleicht es dem Schokoladenpulver. In dieser Form kann es überall dort eingesetzt werden, wo auch Kakao verwendet wird, etwa beim Backen, Kochen oder in rohen Speisen. Das Pulver ist in kalter wie warmer Flüssigkeit löslich. So eignet es sich auch für das Aromatisieren von Joghurts und Müesli. Dank der natürlichen Süsskraft braucht es bei traditionellen Rezepten weniger Zucker. Oft wird es als weniger bitter als Kakao wahrgenom-

Ein Vorteil von Carob ist, dass es keine aufputschenden Inhaltsstoffe wie Theobromin und Koffein enthält.

men. Ein weiterer Vorteil von Carob ist, dass es keine aufputschenden Inhaltsstoffe wie Theobromin und Koffein enthält. (100 g dunkle Schokolade enthalten rund 25 mg Koffein, was in etwa einer Tasse Espresso entspricht). Das kann besonders bei einem Milchmischgetränk vor dem Schlafengehen von Vorteil sein oder auch als Getränk für Kinder. Ob man das Aroma mag oder nicht, ist Geschmackssache. Für Einsteigerinnen und Einsteiger empfiehlt es sich, allenfalls die Menge in den Rezepten nicht von Anfang an vollständig zu ersetzen, sondern z.B. halb-halb zu wählen. Das Pulver kann, gut verschlossen und trocken gelagert, jahrelang aufbewahrt werden. Vergleicht man die Pulver von Carob und Kakao aus der Perspektive des Nährwerts, dann fallen drei Aspekte

	Carobpulver	Kakaopulver
Pro 100 g:		
Energie	1260 KJ 300 kcal	1580 KJ 380 kcal
Fett > davon gesättigte Fettsäuren	0.7 g 0.1 g	20.6 g 12.4 g
Kohlenhydrate > davon Zucker	49 g 49 g	11.6 g 0.9 g
Proteine	4.6 g	22.4 g
Alkaloide	—	Koffein, Theobromin
Niacine	39.8 mg	29.5 mg

Quellen: Fooddata Central, USA / Schweizer Nährwertdatenbank. Während das ungesüsste Kakaopulver in der Schweizer Nährwertdatenbank erfasst ist, fehlt darin aktuell das Carobpulver.



Foto: Monika Neidhart

Mandeltruffes

REZEPT

Zutaten

- 100 g Mandeln, gemahlen
- 40 g Kokosmilch
- 1 TL Mandelmus
- Nach Belieben Zimt, Nelken, Kardamom
- 1–2 EL Carobpulver

Zubereitung

Alle Zutaten bis und mit Kardamom gut vermischen. Etwa 15 nussgrosse Kugeln von Hand formen. Carobpulver in eine Kaffeetasse geben. Jede Kugel einzeln darin wenden, damit sie umhüllt ist vom Pulver und rund wird. Im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb weniger Tage konsumieren.

auf: Der Energiegehalt, der natürliche Anteil an Zucker und an Theobromin. Weil das Fett in der Schote des Johannisbrotbaumes, wie auch beim Kakao, vor allem in den Kernen vorkommt, ist das Fruchtfleisch mit 0,3 Gramm pro 100 Gramm sehr fettarm. Kakao enthält dagegen fast 70-mal so viel Fett. Entsprechend ist der Energiegehalt von Carob auch tiefer. Den natürlichen Anteil an Zucker verdankt Carob dem Ausgangsprodukt, dem süssen Fruchtfleisch. Die Morga AG gibt für ihr Carobpulver einen Zuckergehalt von 37 Gramm an. Damit ist es etwa doppelt so süss wie ungezuckertes Kakaopulver. Substanzen wie Theobromin oder Koffein sind im Carob nicht enthalten. Polyphenole, Vitamine der B-Gruppe sowie Mineralstoffe wie Kalium, Calcium, Eisen oder Magnesium kommen in beiden Rohstoffen vor. Die genaue Zusammensetzung hängt jedoch von Faktoren wie Genetik, Sorte, Jahreszeit oder Umweltfaktoren ab. Entsprechend weichen

Nährstoffanalysen je nach Quelle voneinander ab. Neben Italien wird der Johannisbrotbaum auch in Spanien, Kroatien, Griechenland und der Türkei kommerziell genutzt. Gemäss der UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft (FAO) stammen 75 Prozent der Welternte aus Europa, gefolgt von Afrika mit rund 13 Prozent und Asien mit gut 11 Prozent. Die Statistik des Schweizer Bundesamtes für Zoll und Grenzsicherheit (BAZG) weist für das Jahr 2024 eine Importmenge an Carob von 5930 Kilogramm aus (frisch, gekühlt, gefroren oder getrocknet, auch gemahlen). Diese stammt fast zur Hälfte aus der Türkei mit 2624 Kilogramm und aus Italien mit 2508 Kilogramm, gefolgt von Spanien mit 637 Kilogramm und Marokko mit 65 Kilogramm. Kleinstmengen kommen aus Österreich und Frankreich. Carob ist ein absolutes Nischenprodukt. Erst recht, wenn man ihn mit den Zahlen von Kakao vergleicht. Im gleichen Zeitraum wurden knapp 10 000-mal mehr Kakaobohnen in die Schweiz importiert. In Zahlen ausgedrückt sind das 58 794 311 Kilogramm. Dabei ist Ghana klar die Nummer eins, gefolgt von der Dominikanischen Republik, Ecuador und Peru. Carob ist also noch weit davon entfernt, Kakao zu ersetzen. Für unsere Nahrungsmittelindustrie sind die Samen der Frucht zentraler. So

Gemäss der UN-Organisation für Ernährung und Landwirtschaft (FAO) stammen 75 Prozent der Welternte aus Europa, gefolgt von Afrika mit rund 13 Prozent und Asien mit gut 11 Prozent.

wurden letztes Jahr rund 2,2 Millionen Kilogramm Johannisbrotkerne frisch, gekühlt, gefroren, getrocknet oder gemahlen importiert. Der Johannisbrotbaum wird seit jeher als Nahrungsquelle für das Vieh genutzt. Auch in der Schweiz werden Teile der Schote in der Futtermittelindustrie verarbeitet. Im Jahr 2024 kamen über 1,3 Millionen Kilogramm getrocknete Fruchtstücke, fast ausschliesslich aus Spanien, in die Schweiz. Je nach Verwendungszweck werden diese Fruchtstücke in der Futtermittelindustrie weiter zerkleinert oder gemahlen. Gemäss Fredy Schori von der Agroscope kann es zur Verbesserung der Schmackhaftigkeit dem Futter für Milchkühe, Mast- und Aufzuchtrinder,

Kleinwiederkäuer, Kaninchen und für Pferde beigemischt werden. Influencerinnen und Influencer weisen immer wieder darauf hin, dass Carob nachhaltiger sei als Kakao, ohne die Aussage mit Fakten zu belegen. Das ist auch nicht möglich. Es gibt schlicht keine verlässlichen Studien dazu. Besser erforscht sind hingegen Kakao und Schokolade. Auch Niels Jungbluth von der Firma ESU-services in Schaffhausen, die sich mit Ökobilanzen von Nahrungsmitteln befasst, kann diese Frage nicht beantworten. Dafür bräuchte er verlässliche Zahlen über den Anbau, den Landverbrauch und die Verarbeitung. All die Resultate müsste er dann noch ins Verhältnis zu einer Genussportion, beispielsweise einem mit Carob gemachten Stück Schokoladenkuchen, setzen. Das Argument, dass Carob aus Italien oder der Türkei komme und damit viel weniger Kilometer zurücklegen müsse als Kakao, ist für ihn nicht relevant: «Der Anteil des Transportweges an der Bilanz wird überschätzt». So kann der Wissenschaftler lediglich aus den Ergebnissen anderer Produkte ableiten: «Nahrungsmittel, die ein dichtes Nährstoffspektrum haben wie etwa Nüsse, haben meist auch eine höhere Umweltbelastung.» Aus dieser Perspektive lässt sich vermuten, dass sich Carob und Kakao wenig unterscheiden. Auch wenn der Baum als trockenresistent und anspruchslos an die Bodenqualität gilt, weist Niels Jungbluth darauf hin, dass es «keine Wunderbäume» gibt, die ohne Ressourcen auskommen: «Würde die Nachfrage nach Carob massiv steigen, müssten Johannisbrotbäume in grossem Stil kultiviert werden. Das hätte dann auch eine entsprechend intensivere Landwirtschaft zur Folge.» Es müssen wissenschaftliche Lücken (u.a. auch agronomische) geschlossen werden, um gesicherte Antworten zu erhalten, inwieweit der Johannisbrotbaum zur Nachhaltigkeit beitragen kann. Abschliessend gibt der Naturwissenschaftler noch etwas zu bedenken: «Wir können nicht nur von Karotten leben, nur weil sie eine gute Ökobilanz vorweisen. Der Mix verschiedener Nahrungsmittel trägt zur Lebensqualität bei.» In diesem Sinne darf Carob eine Bereicherung in der Küche und in der Ernährung sein, ohne dass es Vergleiche mit Kakao oder anderen Genussmitteln oder gar Heilmitteln standhalten muss.

Autorin
MONIKA NEIDHART
Fachjournalistin