

# Faszination Rohkakao



Kaum zu glauben, aber Schokolade macht nicht nur glücklich – sie kann zudem auch noch gesund sein. Das gilt jedoch nicht für die normale Milkschokolade. In diesem Fall geht nämlich die gute Wirkung des Kakaos durch das Erhitzen beim Rösten der Kakaobohnen sowie die enthaltene Milch und Zuckermenge verloren. Wer von den gesundheitlichen Vorzügen von Schokolade profitieren möchte, greift daher am besten zu Schoko-Varianten auf der Basis von wertvollem Rohkakao. Auch als duftendes Getränk oder leckerer Aufstrich entfaltet Rohkakao seine gesundheitsfördernden Eigenschaften.



**R**ohkakao ist aufgrund seiner unverarbeiteten Bohnen ein variabel einsetzbares Superfood. Er enthält eine große Bandbreite an wohltuenden Inhaltsstoffen. Die kulinarische Rohkost trug früher nicht umsonst auch die Bezeichnung „Speise der Götter“ und wurde bereits von den *Mayas* und *Azteken* wertgeschätzt und sogar als heilig erachtet.

Die Naturvölker verwandelten den Rohstoff jedoch nicht zu Schokolade, sondern stellten ein Getränk namens „Xocóatl“ aus Wasser, Mais, Kakao, Vanille und schwarzem Pfeffer her. Im 17. Jahrhundert schließlich brachte der spanische Eroberer *Hernán Cortés* die Kakaobohne nach Europa. Ihre ursprüngliche Rohkost-Qualität fand hier zwar zunächst





keinen großen Zuspruch aufgrund des bitteren Aromas. Doch durch den Zusatz von Zucker oder Honig begann sich auch das europäische Volk zunehmend an der importierten Ware zu erfreuen.

### Die Ursprünge der Kakaobohnen

Das Ursprungsgebiet der Kakaobäume ist der Amazonas in Südamerika. Der Regenwald mit seinem tropisch warmen Klima und seiner hohen Luftfeuchtigkeit bietet die optimale Grundlage zur Anpflanzung und Ernte der Götterfrüchte. Peruanischer Kakao zeichnet sich durch seinen außergewöhnlichen Geschmack und seine gute Qualität aus. Mittlerweile wird der beliebte Kakaobaum auch in anderen Teilen der Welt angebaut – größtenteils in Afrika, vor allem an der Elfenbeinküste. Insgesamt gibt es 20 verschiedene Arten. Sie unterscheiden sich vor allem hinsichtlich der Form ihrer Früchte sowie der Farbe ihrer Samen. Kakaobäume sind dabei relativ empfindlich und wachsen bevorzugt an schattigen Standorten, wo sie nicht der direkten, prallen Sonne ausgesetzt sind. Sie werden bis zu 15 m hoch und gedeihen das ganze Jahr über. Ein Baum trägt zwischen 20 und 25 Kakaofrüchte, die im Idealfall eine Größe von bis zu 30 cm annehmen können. Ihre Farbe variiert je nach Sorte von grün bis rötlich. In der Frucht befinden sich bis zu 50 Samen, die eigentlichen Kakaobohnen.

### Ernte und Herstellungsprozess

Zweimal im Jahr findet die Ernte statt, in deren Anschluss die Samen und das Fruchtfleisch zunächst einen mehrtägigen, Aroma bildenden Fermentationsprozess durchlaufen. Dabei werden gesundheitsschädliche Gerbstoffe abgebaut sowie Reaktionen in Gang gesetzt, die den Bohnen u. a. ihren typischen Schokoladengeschmack verleihen. Nach dem Fermentierungsprozess kommt es zur Trocknung der Kakaobohnen. Anschließend werden sie entweder geröstet oder sie bleiben in Rohkost-Qualität. Entscheidet man sich für die deutlich schonendere Vorgehensweise, bleiben die gesunden und heilenden Inhaltsstoffe erhalten. Prinzipiell gilt: Je roher, also unverbauter die Kakaobohne, desto reichhaltiger ist sie an Nährstoffen. Zum Schluss werden die Bohnen entweder in gerösteter oder in roher Form zu Kakaopulver gemahlen sowie zu Kakaomasse und Kakaobutter gepresst. Im Handel, in Bioläden und Reformhäusern sind verschiedene Versionen der rohen Endware erhältlich – sei es als ganze Bohnen, als Pulver, Öl, Schokolade oder Kakao-Nibs (gebroschene, geschälte Bohnenstückchen) oder auch in Form von Fertigprodukten wie Aufstrichen und Schokoriegeln.

### Wahres Mineralstoff-Wunder

Was macht die Kakaobohne so gesund? Das Geheimnis liegt in ihren mehr als 300 wirksamen Substanzen, die sie zu einem der wertvollsten und komplexesten Lebensmittel der Welt machen. Sie ist somit Nahrungsmittel und Medizin zugleich. Schon allein im Kakao-fett sind viele wertvolle ungesättigte Fettsäuren für eine gesunde Herzfunktion enthalten. Des Weiteren punktet die rohe Köstlichkeit neben ihren Hauptbestandteilen Kakaofett (54 %), Eiweiß (11,5 %) und Cellulose (9 %) mit einer Vielzahl weiterer wichtiger Nährstoffe. Zusätzlich zu den enthaltenen Antioxidantien und Vitaminen sind dies insbesondere **Mineralstoffe**. Kaum ein anderes pflanzliches Lebensmittel weist einen derart hohen Magnesium-Anteil auf wie die Kakaobohne: bis zu 500 mg

## ERNÄHRUNG Rohkakao

pro 100 g! Der Mineralstoff ist nicht nur wichtig für den Aufbau der Muskulatur und die Knochenbildung, sondern kann zudem auch den Blutdruck senken und das Herz stabilisieren. Magnesium verringert darüber hinaus die Ermüdung und sorgt für einen guten Energie-Stoffwechsel. Zugleich wirkt es krampflösend, lindert Kopfschmerzen und reguliert die Gehirnleistung.

Die rohe Kraftfrucht ist zudem eine wertvolle Quelle für pflanzliches **Calcium**. Mit ca. 150 mg pro 100 g ist der Calcium-Anteil höher als jener in Milch mit ca. 120 mg pro 100 g. Calcium als mengenmäßig wichtigster Mineralstoff in unserem Körper ist essenziell für die Gesundheit von Knochen, Muskeln und Zähnen sowie die Übertragung von Nervenimpulsen und für die Blutgerinnung.

Ein Pluspunkt für die Blutbildung ist es, dass Kakaobohnen mit **Eisen**-Mengen von ca. 7 mg pro 100 g ausgestattet sind. Um die Eisen-Aufnahme zu erhöhen, sollten eisenreiche Nahrungsmittel, falls möglich, zusammen mit Vitamin C eingenommen werden. Rohkakao passt z. B. wunderbar zu Orangensaft (siehe Rezept). Damit die kostbaren Nährstoffe der Kakaobohne jedoch nicht verloren gehen, sollte Rohkakao stets schonend, möglichst ohne Zusätze und keinesfalls über 42 °C erhitzt und verarbeitet werden!

### Weitere wertvolle Inhaltsstoffe

Die schonende Verarbeitung des Rohstoffs führt ebenfalls zum Erhalt wichtiger **Antioxidantien** wie **Flavonoiden** und **Polyphenolen**,

## Spirituelle Kakao-Zeremonien



Die Kakaobohne ist nicht nur in der Küche eine beliebte Zutat, sondern sie findet auch für spirituelle Zwecke Verwendung. Schon vor Christus wurde sie als sogenannter Ritual-Kakao im Rahmen von Kakao-Zeremonien gezielt eingenommen, da man eine magische, vitalisierende Wirkung vermutete. Es handelte sich dabei um eine Art schamanisches Ritual, das von den *Olmeken* begründet wurde – einer Kultur, die im Gebiet der heutigen mexikanischen Golfküste lebte und ihre Blütezeit zwischen 1.200 und 400 vor Christus erlebte. Das indigene Volk rief damals die Kakao-Praxis ins Leben, um das entstandene Ungleichgewicht zwischen Mensch und Natur wieder in Balance zu bringen. Das Ritual hatte zudem das Ziel, innere Blockaden zu lösen, in einen Zustand der Harmonie zu kommen und Klarheit sowie Selbstbestimmung zu erreichen. Später machten die *Azteken*, *Inkas* und *Mayas* diesen Brauch zu ihrer eigenen Tradition und perfektionierten ihn über viele Jahre hinweg. Der Ritus wurde von Generation zu Generation weitergegeben und ist bis heute ein fester Bestandteil der spirituellen Szene auf der ganzen Welt.

Auch heute noch kommen Menschen in Gruppen zusammen und trinken ein kakaohaltiges Heilgetränk,

welches aus rohem Bohnenpulver, Cayennepfeffer, Kokosblütenzucker, Vanille oder Zimt und heißem Wasser besteht. Währenddessen wird gemeinsam meditiert und gesungen, und es werden Atemübungen ausgeführt. Teilnehmer berichten von einer Überflutung mit Glückshormonen und Emotionen, die sich im Körper ausbreiten. Eine Verbindung zu sich selbst und dem eigenen Umfeld findet statt. Dieses Erlebnis kann Dankbarkeit und Demut spürbar werden lassen und zu einer besseren Erdung und mehr Wertschätzung gegenüber der Umwelt beitragen. Es wird als wunderschönes, magisches und sinnliches Erlebnis beschrieben. Dem Mythos zufolge lenkt die Kakao-Göttin *Deva* die Zeremonie und entscheidet über die Richtung des Ablaufs. So geht man in vielen indigenen Völkern davon aus, dass jeder Pflanze ein eigenes Bewusstsein innewohnt. Der Kakaobaum gilt bis heute vielerorts als Medizinpflanze sowie als Lehrer und Heiler – und kann den teilnehmenden Personen von Kakao-Zeremonien eine tiefe Bewusstseins erfahrung ermöglichen. Wichtig ist dabei, dass der Kakao in roher, unbehandelter und biologischer Form verwendet wird.



## ERNÄHRUNG Rohkakao



### Rezepte



#### • KAWUMM-KAKAO (für 2 Personen)

##### Zutaten:

2 Orangen, 14 getrocknete Aprikosen (4–6 Stunden in Wasser eingeweicht), 1 geh. EL rohe Kakao-Nibs, 2 EL Kakaopulver

**Zubereitung:** Orangen auspressen. Den Saft mit 10 eingeweichten Aprikosen mixen. Auf zwei Gläser verteilen. Die restlichen Aprikosen klein hacken und mit den Kakao-Nibs und dem Kakaopulver mixen. Die Masse sollte etwas Biss behalten. Mit einem Löffel auf den Inhalt der Gläser geben. Zur Abrundung können noch etwas Agavendicksaft und abgeriebene Orangenschale über das Ganze gegeben werden.

#### • ZIMTROLLEN

##### Zutaten:

dunkle Schokoladensoße (aus rohen Kakaobohnen), 2–3 Prisen gemahlener Zimt, 1 Tasse Pekannüsse, 1 Tasse entsteinte Datteln

**Zubereitung:** Nüsse und Datteln in der Küchenmaschine zu einem Teig verarbeiten. Eine saubere Arbeitsfläche mit etwas Zimt bestäuben, den Teig darauflegen, ebenfalls mit Zimt bestäuben und mit einer Küchenrolle zu einer annähernd quadratischen Platte von etwa 25 cm Kantenlänge und 0,5 cm Dicke ausrollen. Den Teig immer wieder leicht mit Zimt bestäuben, wenn er zu klebrig wird. Jetzt die Teigplatte mit der Schokoladensoße bestreichen und einrollen. Die Rolle in ca. 2 cm lange Stücke schneiden (ergibt ungefähr 10 dieser köstlichen kleinen Leckereien).

Beide Rezepte aus David Wolfe: *Super Foods. Die Medizin der Zukunft.* Goldmann Verlag, 2009



Pekannüsse  
enthalten  
wertvolle  
Nährstoffe

die das Risiko von Krebs, Hirnschlag, Herzinfarkt sowie Diabetes reduzieren können. Sie wirken unbeliebten Fettpölsterchen entgegen, verringern das Alzheimer-Risiko sowie die Haut- und Zellalterung. Die Pflanzenfarbstoff-Gruppe der Flavonoide schützt dabei insbesondere die Blutgefäße und senkt zudem den Cholesterinspiegel. Die gesunde Wirkung sollte bestenfalls ohne Milchzufuhr genutzt werden, da Studien zufolge Milch die Antioxidantien des Kakao in ihrer Heilkraft blockieren kann. Auch die oft als Glückshormone bezeichneten **Neurotransmitter Dopamin, Endorphine, Serotonin** (samt dessen Vorstufe **Tryptophan**) sowie **Phenylethylamin** spielen in der Götterspeise eine besondere Rolle: Sie sorgen für Glücksgefühle und steigern dadurch das Wohlbefinden. Der Slogan: „Schokolade macht glücklich“ ist also durchaus richtig. Durch die Einnahme von gesundem rohen Kakao wird insbesondere die Serotonin-Ausschüttung angeregt, was ein Hochgefühl sowie einen Motivationsschub auslösen kann und zudem eine stimmungsaufhellende Wirkung zeigt. Da die glücksbringenden Botenmoleküle am meisten in der unverarbeiteten Kakaobohne enthalten sind, machen Kakao-Nibs z. B. deutlich euphorischer als hochverarbeitete Milkschokolade. Darüber hinaus unterstützt der hohe Gehalt an **Ballaststoffen** in den Kakaosamen die Darmflora und damit auch das Immunsystem. Die Einnahme des Superfoods fördert zudem die Hirnfunktion und steigert die Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit. Auch konnte eine generell funktionsunterstützende Wirkung auf das Lymph- und Hormonsystem festgestellt werden.

Ein weiterer Inhaltsstoff der Götterfrucht namens **Theobromin** wird hingegen nicht nur positiv gesehen. Er ähnelt dem bekannten Koffein und hat ebenso einen aufputschenden Effekt, wenngleich in milderer Form. Die Substanz wirkt herzstimulierend und gefäßerweiternd. Bei starker Dosierung können plötzliche Nebenwirkungen wie Schweißausbrüche, Kopfschmerzen und Herzrasen auftreten. Empfindliche Menschen sollten Rohkakao daher, egal in welcher Form, nur in geringen Mengen zu sich nehmen. Bei Erkrankungen

des Herz-Kreislauf-Systems sowie während der Schwangerschaft und Stillzeit sollte auf Rohkakao besser verzichtet werden.

### Nur Mut zum Experimentieren

Rohkakao ist momentan hoch im Kurs und bietet viel Inspiration beim Experimentieren mit Gerichten und Getränken. Er eignet sich perfekt für Süßspeisen und Smoothies. Mischt man z. B. Kakao-Nibs mit Kürbiskernen oder Gojibeeren, stellen sie den perfekten Snack für zwischendurch dar. Genauso sind die knackigen Kakaosplitter, die wie kleine Stückchen einer Bitterschokolade schmecken, eine gute Zutat für Müsli, Gebäck, Shakes, Eissorten sowie Salate. Durch das Mahlen der Bohnenstückchen erhält man die sogenannte Kakaomasse, die wie bei geröstetem Kakao zu Schokolade, in diesem Fall der sogenannten Rohkostschokolade, verarbeitet werden kann. Diese gesunde und köstliche Süßigkeit bietet die perfekte Alternative zur herkömmlichen Version der Milkschokolade. Wird die Kakaomasse im nächsten Schritt noch entölt, bekommt man Kakaopulver und Kakaobutter. Die dank ihres Restfettgehalts noch immer fettige Pflanzenbutter eignet sich hervorragend für kosmetische Zwecke rund um das Thema Haut. Oftmals wird sie Bodylotions, Seifen und Cremes hinzugefügt. Sie hilft gegen risige und trockene Haut. Ihre ungesättigten Fettsäuren wie z. B. die Ölsäure sind wahre Feuchtigkeitsbooster. So gesehen ist die Amazonas-Frucht vielseitig einsetzbar und ein echter Allrounder.

Grundsätzlich ist es ratsam, sämtliche Produkte nur aus kontrolliert biologischem Anbau, falls möglich mit Fair-Trade-Zertifizierung, zu konsumieren. Nicht nur, um sicherzustellen, dass man wirklich von den heilsamen Inhaltsstoffen profitiert, ohne die Gesundheit durch Chemiegifte zu beeinträchtigen, sondern auch, um den Kakaobauern und ihren Familien vor Ort ein existenzsicherndes Einkommen zu ermöglichen. Auch ist Kinderarbeit, die in Westafrika noch weitverbreitet ist, im fairen Handel ausdrücklich verboten.

*Fiona-Livia Bachmann*



*Ein warmer Kakao erfreut die Herzen*

#### Über die Autorin

*Fiona-Livia Bachmann ist freie Autorin. Sie schreibt Texte zu den Themenfeldern Natur und Nachhaltigkeit, Pädagogik, Ernährung und Gesundheit.*

#### ► Literatur

- Xochi Balfour: *Naturalista. Wohlfühlrezepte für Körper und Geist.* Knesebeck Verlag, 2017.
- Ulrike Lowis: *Alles über Schokolade: Geschichte, Herstellung, internationale Manufakturen & Marken.* Komet Verlag, 2017.
- Andrea Durry, Thomas Schiffer: *Speise der Götter.* Oekom Verlag, 2011.
- David Wolfe: *Super Foods. Die Medizin der Zukunft.* Goldmann Verlag, 2009.
- Simone Hoffmann: *Die Welt des Kakaos. Neuer Umschau Buchverlag, 2008.*

#### ► Bezugsquellen

- Criollo Rohkakao: *ingvi Deutschland, Tel. 0831 / 59188 174, www.ingvi.de, info@ingvi.de*
- Rohkakao in unterschiedlichsten Formen und aus unterschiedlichen Herkunftsländern: *Goodmood-food, Tel. 030 / 98 41 70 00, www.goodmood-food.de, office@goodmood-food.net*