

KAKAO IST UNSERE NEUE DROGE

FOOD

Der Schokodrink interessiert Sie nicht die Bohne? Sollte er aber. Denn roher Kakao, richtig zubereitet, ist echtes **Superfood**, ersetzt Kaffee und wirkt sogar unterstützend bei Yoga! Immer mehr sind heiß darauf

DIE MAYA IN GUATEMALA SAGEN: JE MEHR DIE PROBLEME IN DER WELT ZUNEHMEN, DESTO MEHR KAKAO WÄCHST – damit es den Menschen besser geht. Wissenschaftlich bewiesen ist dies nicht, aber wer ihren Kakao ausprobiert, wird schnell merken, dass gute Trinkschokolade direkt ins Herz fließt und glücklich macht. Leider funktioniert das nicht wirklich mit den Tafeln, die im Supermarkt zu kaufen sind. Da wirkt der Zucker kurzzeitig stimulierend – sonst nichts. Sogar dunkle Schokolade enthält oft nur wenig von den ursprünglichen Inhaltsstoffen des Kakaos. Die industrielle Verarbeitung hat fast alle diese Stoffe aus echter Schokolade entfernt, um sie weniger bitter zu machen. 80–99 Prozent der natürlichen Wirkstoffe des Superfoods fehlen darum in handelsüblicher Schokolade. Roher Kakao enthält viel Magnesium (beruhigt die Nerven!) sowie 600 Antioxidantien, Vitamin C und E. Der Hauptwirkstoff heißt Theobromin und belebt ähnlich wie Koffein – allerdings sanfter. Er macht klar im Kopf und fit. Das Glück entsteht, da eine Ausschüttung von Serotonin und Endorphinen angeregt wird. Das Blut fließt besser, der Herzschlag erhöht sich leicht. Er heilt bestens Leiden wie Liebeskummer.

Weil er auch bewusstseinsweiternd ist, entdecken Sinnsucher im Westen die Lieblingspeise der Maya und Azteken auch als spirituellen Begleiter für Yoga und Meditation. Die Übungen fühlen sich intensiver und entspannter an, wenn man vorher

TRENDRINK

In Berlin schenkt die Cacao Mama bei Zeremonien reinen Kakao aus. Sie verkauft auch rohe Kakaomasse (1 Kilo ca. 39,95 Euro, cacaomama.com). In Guatemala lebt der amerikanische Schokoladenschamane Keith, zu dem alle Kakao-Fans pilgern. Auf seinem Blog findet man Infos und Rezepte, etwa für die Energiekugeln „Bliss Balls“. Und er verschickt seine Schokolade auch nach Deutschland (wenn die Post in seinem Ort geöffnet hat, ceremonialcacao.blogspot.de). GRAZIA-Autorin Christine Dohler kam durch eine Reise auf den Geschmack – und bietet Zeremonien an (eventbrite.de, Stichwort: Kakao-Zeremonie).

einen Kakao trinkt. Kein Wunder also, dass es in Berlin jetzt Kakaopartys gibt und immer mehr Kakaoceremonien angeboten werden!

Um alle Nährstoffe zu erhalten, sollten die Kakaobohnen kalt verarbeitet werden. Nach der Trocknung wird die Schale der Bohnen entfernt. Die enthäuteten Kakaonibs werden zu einer Rohmasse gemahlen, die man schmelzen kann. Natürlich können wir hierzulande nicht einfach den Kakao vom Baum holen...

Gesunde Schokolade sollte roh, bio, sortenrein und fair gehandelt sein – und darf nichts anderes als 100 Prozent reinen Kakao enthalten (mögliche Bezugsquellen siehe Infokasten). Wenn man sich einen Kakao zubereitet, sollte man ihn langsam mit Wasser schmelzen, aber nicht kochen oder mit Milch anrühren, weil beides die Wirkung hemmt. Zugeben, anfangs muss sich unsere Zunge erst einmal an den bitteren Geschmack gewöhnen. Den kann man aber mit Honig und Zimt abmildern. Chili oder Ingwer verstärken die Wirkung. Wer gute Schokolade trinkt, wird endlich das ungesunde Naschen aufgeben. Denn die Industrievariante mit Zucker schmeckt bald viel zu süß. ■

