

Rohkakao – besser als Schokolade?

Rohkakao – besser als Schokolade? Hier finden Sie die wichtigsten Informationen!

Sie lieben Schokolade, aber Sie wissen, dass stark verarbeitete Lebensmittel und Zucker nicht gut für Sie sind. Rohkakao könnte eine Alternative für Sie sein. Achten Sie allerdings auf das Kleingedruckte: Rohkakao ist nicht dasselbe wie Trinkkakao!

Was ist Rohkakao also?

Einfach gesagt ist Rohkakao ist die gesündere Version von Kakao. Dieses rohe, unverarbeitete Schoko-Superfood steckt voller Nährstoffe und wird aus kaltgepressten Kakaobohnen gewonnen. Bei diesem Vorgang bleiben die lebenden Enzyme im Kakao erhalten, während das Fett (die Kakaobutter) abgeschöpft und die Kakaonibs gewonnen werden. Kakaonibs sind kleine Stücke der getrockneten Kakaobohnen, die nach dem Fermentieren, Trocknen und Pressen zurückbleiben. Für Trinkkakao hingegen werden die Bohnen bei hohen Temperaturen geröstet und industriell verarbeitet. Dadurch gehen viele der Nährstoffe verloren. Außerdem wird ihm viel Zucker beigesetzt.

Woher kommt er?

Der Kakaobaum (*Theobroma cacao*) stammt aus Zentral- und Südamerika. Die Maya bauten ihn schon um 600 v. u. Z. an und verzehrten die Samen aus Kakaofrucht.¹ Kakaobohnen wurden einst als Währung genutzt, beim Festmahl der Herrscher serviert und Kriegerern als Lohn nach der Schlacht ausgezahlt.

Eroberer aus Europa überrollten diese alten Zivilisationen und entdecken den Kakao neu: Sie setzten ihm Zucker und Gewürze bei, um ihm den bitteren Geschmack zu nehmen. Kakao und

Schokolade waren lange Zeit ein Luxusgut, doch dann kam die industrielle Revolution. Dampfmaschinen machten die Produktion viel leichter, sodass Schokolade nun für jedermann erschwinglich war.

Gesundheitsvorteile

Kakaobohnen stecken voller essentieller Mineralstoffe wie Magnesium, Calcium, Eisen, Zink, Kupfer, Kalium und Mangan. All diese Nährstoffe sind in großen Mengen in Rohkakao verfügbar und bringen vielfältige Gesundheitsvorteile mit sich:

Kakao ist gut für das Herz

Studien zufolge könnte Rohkakao dazu beitragen, das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen zu senken. Der Grund dafür ist die Bioaktivität bestimmter Flavonoide² – pflanzliche Verbindungen, die als Antioxidantien gelten. Man vermutet, dass die Herzdurchblutung fördern, den Blutdruck senken, Entzündungen reduzieren und die Klebrigkeit des Bluts verringern.

Kakao kann die Stimmung aufhellen

Kakao tut nicht nur dem Körper gut, sondern auch der psychischen Gesundheit. Kakao enthält Phenylethylamin (PEA), eine natürliche stimmungsaufhellende Verbindung, die im Hirn gebildet wird, und Tryptophan, eine Aminosäure, die im Körper für die Serotoninproduktion verwendet wird. Der Verzehr von Kakao regt die Ausschüttung von Serotonin im Gehirn an, das als natürliches Antidepressivum wirkt und Wohlbefinden weckt.³

Kakao ist gut für die Haut!

Studien zu Nahrungsmitteln mit einem hohen Anteil an Flavonolen (wie Kakao) haben ergeben, dass sie die Durchblutung und den Feuchtigkeitshaushalt der Haut fördern und zum Schutz der Haut vor Sonnenschäden beitragen.⁴ Viele

Hautpflegeprodukte enthalten Kakaobutter. Das Fett der Kakaobohne enthält große Mengen an essentiellen Fettsäuren und Phytosterinen, die Untersuchungen zufolge die Spannkraft der Haut verbessern und bestimmten Hautleiden entgegenwirken könnten.

Verzehr von Rohkakao

Wie Sie Rohkakao zu sich nehmen, richtet sich in erster Linie nach Ihren Ernährungs- und Geschmacksvorlieben. Er schmeckt bitterer und weniger süß als Schokolade, doch der gemeinsame Ursprung ist unverkennbar. In Smoothies oder Desserts stillt er das Verlangen nach Schokolade, und wenn Ihnen die Süße fehlt, können Sie einfach ein wenig Honig oder Obst als natürliches Süßungsmittel hinzugeben. Rohkakao ist auch als Zutat für ein Heißgetränk sehr beliebt!

Beliebte Kombinationen für köstliche und gesunde Snacks

Ganz einfach lässt sich Rohkakao als Zutat in einem Smoothie genießen. Mischen Sie ein paar Teelöffel voll mit einer Banane und ein wenig Mandelmilch zu einem köstlichen Frühstücksgetränk! Rohkakao lässt sich auch gut mit Naturjoghurt mischen oder mit warmem Wasser, Milch (oder einer Milchalternative) und ein wenig Honig zur heißen Schokolade für Gesundheitsbewusste verrühren.

1. [↩]

3. [↩]

4. [↩]

Meine Empfehlung zu einer gesunden Ernährung wäre dieses Produkt

