So liebe ich meinen Kakao!

Wissenswertes über Kakao
Kakao gehört weltweit zu einem der beliebtesten Nahrungsmitteln mit steigender Tendenz.
Kakao wird aus den Samen des immer grünen Kakaobaumes gewonnen und kommt aus Mittelamerika, von der Elfenbeinküste und aus Bali. Aus Bali kommen Rohkost-Kakaobohnen die Fair gehandelt werden. Die Kakaobohnen werden in Handarbeit gepflückt und lange schonend getrocknet. Dann werden die Kakaobohnen weiterverarbeitet.
Wichtig ist, dass bei der Verarbeitung keine hohen Temperaturen entstehen. Nur dann bleiben die wertvollen Vitalstoffe erhalten.
Wildwuchs Kakaobohnen aus Bali sind unfermentiert, nur getrocknet und eignen sich deshalb für die Rohkosternährung.

Kakao hat eine euphorische Wirkung. Kakao regt die Ausschüttung der Glückshormone im Gehirn an, dafür reichen bereits kleine Mengen Kakao. Kakao enthält die Neurotransmitter Phenylethelamine, Dopamin und Serotonin. Außerdem sind im Kakao Ballaststoffe, Mineralien (Eisen, Zink, Kupfer, Kalzium und Magnesium, Kalium, Sodium, Zink), Flavonoide und einen sehr hohen Anteil an Antioxidantien. Um all diese wertvollen Inhaltstoffe zu erhalten, solltet Ihr unbedingt darauf achten, dass Ihr Kakao nur aus biologischen Anbau kauft. Dann könnt Ihr sicher sein, das der Kakao frei von Chemikalien sowie unbestrahlt und nicht erhitzt worden ist.

Hier bekommt Ihr die Kakao-Bohnen als rohe geschälte Kakao-Bohnen (ganz), Kakao-Nibs (gehackt) und Kakaopulver (Pulver).
Aus den rohen und geschälten Kakao Bohnen könnt Ihr Kakao-Nibs und Kakaopulver selber herstellen.
Kakao-Bohnen könnt Ihr zerkleinern und dadurch Kakao-Nibs herstellen. Aus den Kakao-Nibs wird dann Kakao-Pulver hergestellt.

Kakao-Nibs
Ihr könnt die Kakao-Nibs roh knabbern. Sie schmecken erst etwas bitter, aber dann gibt es beim Kauen eine Geschmacks-Explosion auf Eurer Zunge. **400! Aromastoffe** werden freigesetzt und verwöhnen damit Euren Gaumen.
Die Kakao-Nibs könnt Ihr auch gut in Eurer Müsli geben, aber bitte daran denken, dass Ihr Eurer Müsli dann mit einer Milch-Alternative begießt.

Trinkschokolade selber machen
dazu braucht Ihr:
2 Becher rohe Kakao-Bohnen (zerkleinern)
Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup zum süssen (nach Geschmack)
Gewürze könnt Ihr nach Geschmack hinzufügen, besonders gut passen folgende Gewürze:
Kardamom, Zimt, Anis, Pfeffer, Chili, Vanille und Ingwer. Ich gebe gerne Chyavan Pura mit in meine Trinkschokolade. Probiert es doch einfach mal aus und schaut mal, welche Eure Lieblingsschokolade wird.
Sojamilch, Nussmilch oder Wasser, in die dann die fertige Schokolade eingerührt wird. Bitte keine Kuhmilch nehmen, da das Milcheiweiß die gesunden Antioxidantien bindet und dadurch nicht mehr unserem Körper zur Verfügung stehen.
Zubereitung:
Die zerkleinerten Kakao Bohnen werden Kakao-Nibs hergestellt. Dann werden die Kakao-Nibs am besten in einem Mörser so lange mahlen, bis eine breiige Masse entstanden ist. Gewürze und Süsse dazugeben und alles sehr gut miteinander vermischen. Dann braucht Ihr nur noch warme Sojamilch, Nussmilch oder Wasser. Bitte nicht über 35 Grad C erhitzen. Fertig!

Nutella-Alternative
400 Gramm Haselnüsse oder Mandeln rösten und fein gemahlen
5 Eßl. Ghee etwas anwärmen, damit Ihr flüssiges Fett zur Verarbeitung habt.
4 Eßl. Kakao-Pulver

1 Teel. Vanilleextrakt
6 Eßl. Honig, Agavensirup, Ahornsirup oder Stevia
1 Prise Salz
Nach Geschmack Gewürz hinzufügen.
Zubereitung:
Alles zusammen zu vermengen und in Gläser abfüllen und im Kühlschank aufbewahren. Vor dem Verzehr würde ich Euch empfehlen, die Schokocreme frühzeitig aus dem Kühlschank zu nehmen, dann ist sie streichfähiger.

Raw Brownie
1 Tasse ganze Walnüsse
½ Tasse Datteln
½ Tasse Kakao-Pulver
½ Tasse geröstete Haselnüsse oder Mandeln
Süssen mit Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup
Zubereitung:
Die Walnüsse werden im Personal Blender gemahlen, Kakao-Pulver hinzugeben, nach und nach die Datteln mit in den Personal Blender geben, zum Schluss werden die gerösteten Nüsse grob zerkleinert untergerührt. Dann solltet Ihr einen geschmeidigen Teig haben. Dann fülle ich diese Masse in kleine Glasschüsseln und lasse sie über Nacht im Kühlschrank stehen. Fertig!

Backen und Kochen mit Kakao-Bohnen
Kakao-Bohnen zerkleinert und dann in Sossen hinzugeben, z.B.: für Wildgerichte, Geflügelgerichte oder Rindfleischgericht.

Marmorkuchen könnt Ihr ebenfalls mit zerkleinerten Kakao-Bohnen backen. Oder als Kakao-Nibs mit in einen Rührteig geben.

Rohkost und Vegan
In der Rohkosternährung könnt Ihr die zerkleinerten Kakao-Bohnen mit Trockenfrüchten mischen. Eine gesunde Knabberei.

Veganer Power-Shake mit gemahlenen Kakao-Bohnen
3 Esslöffel Maroni Mehl

1 Esslöffel Kakao-Pulver
1 Esslöffel Leinsaat Öl
300 ml Wasser
Süssen mit Agavendicksaft, Honig oder Ahornsirup
Alles zusammen im Personal Blender mixen. Fertig!

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos!
Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.
Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.
Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.
Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.
gesundheits_und_ernaehrungs_trainer@arcor.de
oder weitere Informationen über meine Homepage erfahren.

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch Katrin

Meine Publikationen
20.07.2016
Mein 3. E-Book ist heute erschienen!
ISBN: 978-3-3668-26341-3
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil II
Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016
Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!
ISBN: 978-3-668-16742-1
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016
Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und ErnährungEin Blog-Tagebuch

04.12.2015
Aus meinem E-Book wurde heute ein Buch, das erste Exemplar habe ich heute Morgen in meinen Händen gehalten!
ISBN: 978-3-668-08752-1
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung

16.11.2015
Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht worden
ISBN: 978-3-668-08751-4
Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und praktische Umsetzung