

# Eines der großartigsten Geschenke der Natur ist Kakao

Alexander von Humboldt: „Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle wertvoller Nährstoffe zusammengedrängt wie in der Kakaobohne.“ Die Frucht ist riesig, die Bohnen darin sind klein. Die geernteten Kakaofrüchte des tropischen Kakaobaumes (*Theobroma cacao*) werden geöffnet, darin befindet sich das süße Fruchtfleisch, welches sofort zu gären beginnt. Durch den entstehenden Alkohol wird die Keimung der Samen gestoppt. Im Fruchtfleisch befinden sich ca. 30 bis 50 rohe und weiße Kakaobohnen. Es gibt drei Hauptarten: Forastero, die weltweit am häufigsten verwendete Bohne, die Trinitario und die Criollo, die schönste und feinste Bohne. Durch regelmäßiges Wenden während der 10 tägigen Trocknung erhalten die Bohnen die bekannte braune Farbe und werden in die schokoladenproduzierenden Länder geschickt. Sie verfügen aber noch längst nicht über den typischen süßen Geschmack, da die Früchte noch einen hohen Gehalt an Bitterstoffen haben.

Bereits seit Jahrhunderten haben sich die Majas und die Azteken am feinen Geschmack eines bitterscharfen Kakaogetränkes erfreut. Der Siegeszug des von den Spaniern importierten Kakao begann in Europa erst, als er mit Zucker oder Honig gesüßt und mit Milch vermischt wurde. Das sorgt zwar für einen guten Geschmack, blockiert aber die heilsame Wirkung.

Erhältlich sind rohe Kakaobohnen, die gemahlen in Getränken, Smoothies oder Desserts verwendet werden können. Kakaonibs, zerkleinerte Kakaobohnen, als Zutat im Müsli oder Nuss-Fruchtmischungen. Kakaopulver für Heißgetränke oder für die Küche. Kakaobutter, das Kakaofett, das durch die Kaltpressung der Kakaobohne entsteht und sich hervorragend in der Küche, aber auch als Feuchtigkeitscreme für die Haut verwenden lässt. Und natürlich hochwertige Schokolade mit einem Kakaogehalt von mindestens 70 Prozent oder sogar 100 Prozent ohne weitere Zusätze. Generell ist immer eine gewisse Zeit nötig, bis sich die Zunge an den bittersüßen Geschmack gewöhnt hat.

Das natürliche Kakaopulver enthält nur 1 Prozent Zucker, einen hohen Fettgehalt (essentielle einfach ungesättigte Fettsäuren), 11,5 Prozent Eiweiß, 9 Prozent Zellulose und 5 Prozent Wasser. Das Wichtigste sind aber die in der rohen Kakaobohne nun aufgeführten Inhaltsstoffe:

Kakao zählt weltweit zur höchsten pflanzlichen **Magnesiumquelle** und erhöht damit die Gehirnleistung, die Regulierung des Stoffwechsels und versorgt die Muskulatur mit Energie. Er sorgt für den Aufbau der Knochen und ein Magnesiummangel ist zudem ein häufiger Grund für Herzprobleme.

Kakao enthält mehr **antioxidative Flavonoide** als viele der bisher getesteten Lebensmittel, wie zum Beispiel die hochgelobten Blaubeeren, der Rotwein und auch grüner Tee. Diese Antioxidantien sind wichtig, um freie Radikale zu neutralisieren. Diese Fähigkeiten werden mit einem **Orac-Wert** angegeben und dieser ist beim Kakao bei sensationellen 80933. (Blaubeeren: 6552!) Antioxidantien schützen die Körperzellen vor Schäden, frühzeitiger Alterung, sie verhindern die Entstehung bestimmter Krebsarten. Sie senken den LDL Cholesterinspiegel und schützen vor Arteriosklerose. Und: der beste Schwimmer aller Zeiten, Michael Phelps, hat Kakao einmal als seine Geheimwaffe bezeichnet, da es nach harten Trainingseinheiten durch die Neutralisierung der freien Radikale in den Mitochondrien (Zellkraftwerken) die Regeneration verbessert.

In 100 Gramm rohem Kakao sind etwa 160 mg **Calcium** enthalten (Milch 125 mg) und diese sind wichtig für den Aufbau von Knochen, Zähnen, für die Kontraktionen der Muskulatur, für die Übertragung von Nervenimpulsen und für die Blutgerinnung.

Mit 7,3 mg **Eisen** pro 100 Gramm Kakao (Rindfleisch 2,5 mg) ist hier ebenfalls ein hoher Wert gegeben wie auch bei den oben genannten **essentiell ungesättigten Fettsäuren**.

Der **hohe Ballaststoffgehalt** im Kakao unterstützt die Funktion des Verdauungstraktes.

Wissenschaftler belegten in Studien, dass die Substanz **Theobromin** im rohen Kakao enthalten ist und damit die sensorischen Nerven des Hustenreflexes hemmen und den Beginn einer Erkältung dämpfen können. Es wurde eine stärkere Wirkung als die des Medikaments Codein festgestellt.

Die wertvollen **Flavonoide** im Kakao beschleunigen den Zuckerstoffwechsel und verhindern starke Blutzuckerspiegelschwankungen, was für Diabetiker und für Heißhungerattacken von Vorteil ist.

**Epicatchine und Procyanidine**, die in hohen Konzentrationen enthalten sind, sorgen dafür, dass das Gehirn in Schwung kommt und die Reaktionsschnelligkeit verbessert wird.

Und wohl das Wichtigste: **Kakao macht glücklich!** Der regelmäßige Verzehr von Kakao fördert die Ausschüttung von Neurotransmittern im Gehirn.

**Serotonin** wirkt als Antidepressivum, es reduziert die prämenstruellen Symptome der Frau und sorgt für das Wohlbefinden.

**Endorphine** wecken das „Runners High“ Gefühl.

**Phenylethylamin** wird im Gehirn bei Verliebten hergestellt und freigegeben, es erhöht die Stimmung, steigert die Konzentration und die Wachheit.

**Anandamid** das Gefühl der Glückseligkeit, das ausgelöst wird, sobald der Mensch sich wohlfühlt.