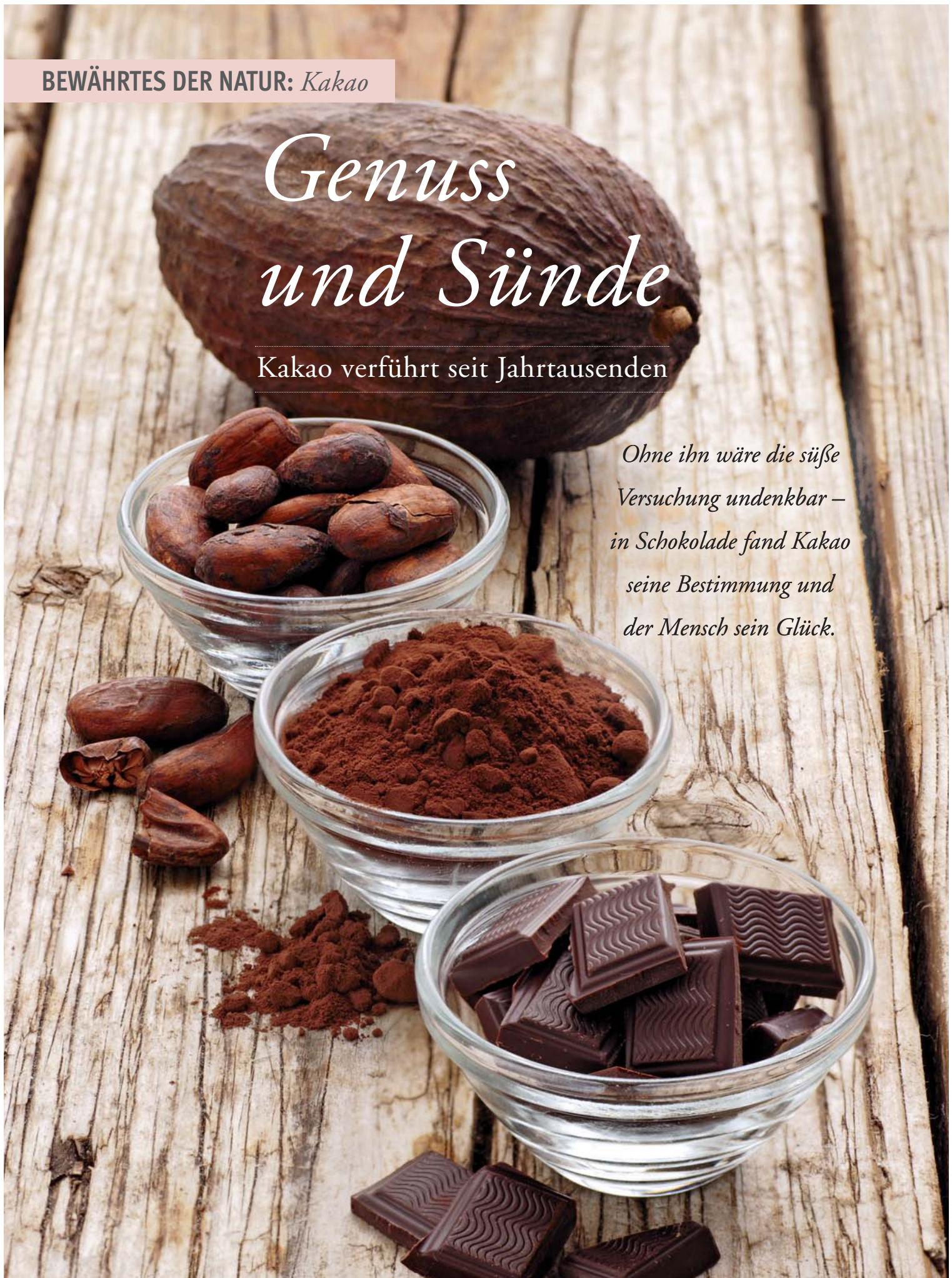


BEWÄHRTES DER NATUR: *Kakao*

Genuss und Sünde

Kakao verführt seit Jahrtausenden

*Ohne ihn wäre die süße
Versuchung undenkbar –
in Schokolade fand Kakao
seine Bestimmung und
der Mensch sein Glück.*



natürlich gewachsen

Kein zweites Mal hat die Natur eine solche Fülle der wertvollsten Nährstoffe auf einem so kleinen Raum zusammengedrängt wie gerade bei der Kakaobohne«, schwärmte im 18. Jahrhundert der Naturforscher Alexander von Humboldt. Begonnen hatte der Siegeszug der braunen Bohne Jahrtausende zuvor. Bereits 1.500 Jahre v. Chr. kultivierten die Olmeken »cacahuatl«, den Kakaobaum. Mit den spanischen Eroberern gelangten die Bohnen schließlich in die Alte Welt. Dort konnte den Früchten und dem exotischen, bitteren Getränk daraus zuerst kaum jemand etwas abgewinnen. Erst verfeinert mit Zucker avancierte es zum Liebling des europäischen Adels. »Heiße Schokolade« zu trinken war von da an das Freizeitvergnügen feiner Damen und Herren, sehr zum Missfallen der Kirche, denn das neu-modische Gebräu galt als aphrodisierend. 1848 bekam Kakao erstmals eine feste Form: Eine englische Firma entwickelte aus Kakaomasse, -butter und Zucker die Tafelschokolade.

König Montezuma trank der Legende nach über 50 Tassen »cacahuatl« täglich

»Theobroma cacao«, vom griechischen »theos« für »Gott« und »broma« für »Speise«, ist die Diva unter den Kulturpflanzen. Will man im konventionellen Anbau lukrative Ernten erhalten, sind Pestizide und Mineraldünger obligatorisch. Anders im Bio-Anbau. Hier wird Kakao in Mischkultur zum Beispiel mit Kokospalmen gesetzt, kranke Pflanzenteile werden regelmäßig entfernt, Schädlinge per Hand eingesammelt. Diese Kontrolle und die biologische Vielfalt schützen den an sich empfindlichen Baum vor Krankheiten. In den reifen Früchten befinden sich 20 bis 50 Samen, umhüllt von weißem Fruchtfleisch. Während eines Fermentationsprozesses zersetzt es sich, die Bohnen werden schokoladenbraun, und das typische Aroma entsteht.

Eigentlich gehört Kakao zu den wertvollsten landwirtschaftlichen Produkten, bei den Azteken war er sogar Zahlungsmittel. Heutige Kakaobauern leiden unter dem schwankenden >



„Meine Öle für eine sommerlich frische Haut. Ich fühle mich wieder lebendig. Danke Amanprana.“

Emmanuelle Boidron,
französische Schauspielerin

Amanprana Körperpflege: natürlich, wirksam, nährend

Bei Amanprana ist das Motto: „Was man nicht essen kann, verwendet man auch nicht auf der Haut“. Weil genügend bewiesen ist, dass die Mittel, die wir auf die Haut auftragen, auch in die Haut einziehen.

10/10
VON
RITA STIENS



‘Shangri-La’: ewige Jugend ORAC Serum für die Augenkontur und das Gesicht

Shangri-La ist ein tiefenwirksames Serum, welches alle Hautschichten durch die kleine molekulare Struktur der essentiellen Öle stärkt. Shangri-La ist Supernahrung für glattere Gesichtszüge und einen strahlenden Teint. Shangri-La schützt die Haut und wirkt gegen Alterung durch die hohe Konzentration der ORAC-Einheiten.

10/10
VON
RITA STIENS

‘Alana’: milder Make-up-Reiniger, für Augen, Lippen und Gesicht

Die Römische Kamille wirkt beruhigend auf die Augenpartie. Das Weizenkeimöl und das rote Palmöl in Alana beinhalten natürliches und vollwertiges Vitamin E. Rotes Palmöl bietet mehr als 10 Carotine. Diese proaktive Mischung nährt die Haut und sorgt für eine jugendliche Ausstrahlung.



‘Razoli’: Rasieröl für eine glatte Rasur, ohne Ausschlag, Irritationen rote Haut

Razoli ersetzt sowohl Rasier- als auch Gesichtsschnee und Aftershave. Kokos-, Oliven- und rotes Palmöl in Kombination mit den 7 essentiellen Ölen im Amanprana Rasieröl Razoli pflegen, schützen und hinterlassen einen sanften Duft auf der Haut. Sie spenden Feuchtigkeit, erneuern, stabilisieren und nähren die Haut. Razoli Rasieröl wurde entwickelt, um von Männern und Frauen verwendet zu werden.

10/10
VON
RITA STIENS



100% BIO • 100% ACTIV • 100% NATÜRLICH • 100% ♥

AUSGEGLICHENE LEBENSKRAFT

• Erhältlich in Reformläden • www.noble-house.tk •



Tonne.
Zum Vergleich: Während des Allzeittiefs im Jahre 2000 wurden nur 800 US-Dollar auf dem Weltmarkt gezahlt.

Bei den Azteken war ein Hase 100 Bohnen wert

Weltmarktpreis. Seit Mitte der 1970er-Jahre sank dieser kontinuierlich. 1980 konnte ein Bauer vom Erlös eines Sackes Kakao ein Radio kaufen. 2002 benötigte er sechs Säcke für dasselbe Radio. Aktuell treibt unter anderem die zunehmende Kakaonachfrage in Asien den Preis nach oben. Im August lag er bei 3.270 US-Dollar pro

Rund 90 Prozent der Welternte entfallen auf die robuste, als »Konsumkakao« bezeichnete Sorte »Forastero«. Sie wächst vor allem in Brasilien, der Elfenbeinküste, Ghana und Indonesien. Interessanter für die Schokoladenherstellung sind Edelkakaosorten wie »Criollo«, »Arriba« oder »Trinitario«, die aromatischere und geschmacklich vielschichtige Bohnen liefern.

Kakao enthält über 300 Substanzen, darunter stimulierende Alkaloide wie Koffein und

Theobromin. Viele weitere Wirkstoffe, wie das Phenylethylamin, das auch gegen Depression und Liebeskummer helfen soll, oder Theophyllin, das stimulierend auf den Kreislauf und das zentrale Nervensystem wirkt, wurden bislang nachgewiesen und untersucht.

Erst kürzlich fanden Wissenschaftler der Louisiana State University heraus, warum sich, wie bereits vermutet, Kakao oder Schokolade mit hohem Kakaoanteil positiv auf das Herz-Kreislauf-System auswirkt. Die entscheidende Rolle spielen laut Leiter John Finley die guten Darmbakterien, Bifido- und Milchsäurebakterien. Treffen sie und Kakao im Darm aufeinander, kommt es zu einem Fermentierungsprozess, bei dem die herzschützenden Polyphenole des Kakaos in viel kleinere Teilchen zerlegt werden und entzündungshemmend im Herz und in den Blutgefäßen wirken. Das Risiko für einen Infarkt oder Schlaganfall wird so gesenkt. Ein Freispruch für ungezügelter Schokogenuss ist dies aber nicht. Leider! ➡ smb

Hier steckt die Bohne drin

PRODUKTE FÜR SCHOKOLADENFANS

- 1 **Amanprana »Gula Java Kakao«:** Schmeckt nach Kakao und Karamell – das antioxidantienreiche Getränkelpulver mit Kokosblütenzucker lässt sich kalt und heiß zubereiten. www.noble-house.tk
- 2 **Liebharts »Amore Bio Gourmet – Bio-Edelbitter-Schokolade«:** 99 Prozent Edelkakao – das ist purer Genuss mit zartem Schmelz. www.liebharts-gesundkost.de
- 3 **Vivani »Nuss Nougat Crème«:** Noch leckerer – in der neuen Rezeptur des schokoladigen Brotaufstrichs wurde der Kakaoanteil erhöht und die Cremigkeit verbessert. www.vivani.de
- 4 **Yogi Tea »Schoko«:** Für große und kleine Schleckermäuler – eine Mischung aus fair produzierten Kakaoschalen mit Gewürzen wie Zimt, Kardamom und Vanille. www.yogitea.eu





Siegfried Bäumler.
Facharzt für Allgemeinmedizin
Buchinger-Klinik sowie Autor von
»Heilpflanzenpraxis heute«.

EXPERTENTIPP

Heilkräftige Schale, starker Kern

Aufgrund des enthaltenen Theobromins und – nur in sehr geringem Maße – Koffeins, wirken Kakaosamenschalen entwässernd. Da Theobromin im Gegensatz zu Koffein nicht auf das zentrale Nervensystem wirkt, werden Teezubereitungen aus Kakaoschalen als Ersatz für Kaffee oder Schwarztee verwendet. In der Volksheilkunde nutzt man Kakaoschalen bei Nieren- und Blasenleiden, Diarrhöen sowie bei Leber- und Gallenbeschwerden. Kakao gilt als stärkend.

Heiße Seelentröster

Kakaorezepte für je zwei Tassen

Aztekenschokolade

2 Tassen Wasser mit ½ längs aufgeschnittenen Stange Vanille und 1 Prise Chilipulver aufkochen. ½ Tasse hochprozentiges Kakaopulver mit etwas Wasser verrührt in das kochende Wasser geben, die Vanilleschote entfernen. Schokolade schaumig rühren, mit ½ EL Honig süßen.

Echte Trinkschokolade

60 g Zartbitterschokolade reiben und mit 50 ml Wasser glatt rühren. 450 ml Milch mit 1 Prise Salz erhitzen, Schokolade und 1 EL Zucker einrühren, vom Herd ziehen und mit dem Schneebesen schaumig aufschlagen. Für eine weihnachtliche Note mit Zimt, Kardamom und Nelke würzen.



In der Fülle liegt die ABWEHRKRAFT.

Vitamin-C-Komplex nach dem Rezept der Natur

