

FOKUS-THEMA: FÜR IHRE RECHERCHE

## Kakao-Nibs: Das schwarze Gold der Azteken

Die neuen Splitter aus Kakaobohnen bieten viele gesunde Extras

Berlin, 29.05.2015. **Die Raw-Food-Szene schwört auf Kakao-Nibs. Ob im Müsli oder pur: Das Superfood punktet mit intensivem Aroma und einer Vielzahl von Nährstoffen.**

Die ganze Kraft der Bohne: Kakao-Nibs erfreuen sich wachsender Beliebtheit, nicht nur in der Raw-Food-Szene. Für die rohköstlichen Kakao-Splitter werden die Kakaobohnen nach der Ernte gesäubert, getrocknet und geschält. Der Kern der Bohne wird entnommen und in Stücke gebrochen. Dementsprechend ist der Geschmack – typisch für Kakaobohnen – leicht bitter und herb. Kristin Bothor, Ernährungsexpertin bei nu3.de: „Je besser die Qualität, desto intensiver das Aroma. Es reicht einen Esslöffel der Splitter über Joghurt oder Müsli zu geben. In Kombination mit süßen Früchten, zum Beispiel Erdbeeren, schmecken die herben Kakao-Nibs besonders gut und man profitiert von den wertvollen Inhaltsstoffen.“

Den Nährstoffen aus dem Kakao werden in aktuellen Studien viele positive Effekte auf die Gesundheit zugeschrieben. Fakt ist, dass die Bohnen in puncto Nährstoffgehalt Bestwerte erzielen. Besonders interessant sind die im Kakao enthaltenen Flavonole: Diese sekundären Pflanzenstoffe unterstützen den Organismus bei körpereigenen Abwehrmechanismen und fangen freie Radikale. Die beiden Flavonole „Epicatechine“ und „Procyanidine“ sind in Kakaobohnen besonders hoch konzentriert.

Außerdem stecken im Kakao viele B-Vitamine, die als Nervennahrung gelten. Darüber hinaus liefert er Kalzium, Magnesium, Eisen und den Wirkstoff Theobromin. Dieser erweitert die Gefäße, wirkt ähnlich belebend wie Koffein, schont dabei jedoch den Blutdruck.

Bei den [nu3 Bio Cocoa Nibs](#) kommen die Rohstoffe aus den Tälern der peruanischen Anden. Durch das schonende Herstellungsverfahren bleiben die gesunden Inhaltsstoffe darin erhalten. Denn die Bohnen werden nur getrocknet und nicht erhitzt. Anders ist dies bei der herkömmlichen Schokolade, bei der die meisten Nährstoffe durch Erhitzen zerstört werden.

## Kakao – Gesunde Bohnen von ökonomischem Wert

Kakao hat eine lange Tradition. Bekannt wurden die bitter-herben Bohnen durch die Maya und Azteken, die sie nicht nur als Zahlungsmittel nutzten, sondern gerne ein Gemisch aus Kakao, Wasser und Chili tranken. Diese „Xocólatl“ („bitteres Wasser“) wurde von den Spaniern nach Europa importiert und hier entstand der Begriff „Schokolade“. Der Siegeszug des Kakaos begann in Europa erst, als man das Kakao-Pulver mit Zucker oder Honig süßte und mit Milch anrührte.

Danach explodierte der Handel mit Kakaobohnen: Vom Jahr 1900 bis 2014 hat sich die Welt-Kakaoproduktion um 4000 Prozent gesteigert. Den hochwertigsten Kakao findet man in den peruanischen Anden, wo auch die [nu3 Bio Cocoa Nibs](#) in kontrolliert biologischem Anbau hergestellt werden.

Entwicklung der weltweiten Kakaoproduktion			
Jahr	1900	1983	2014
Menge in Tonnen	102.500	1.538.000	4.355000

## Rezept: Rohkost-Bounties

### **Für die Kokoschicht:**

50 g Rundkorn Naturreis  
1 Prise Salz  
150 g Kokosraspeln  
50 g Honig  
50 g Kokosöl, z.B. nu3 Bio Kokosöl

### **Für die Schokolade:**

35 g Kakaobohnen  
15 g nu3 Bio Cocoa Nibs  
50 g Kokosraspeln  
30 g Honig  
30 g Kokosöl, z.B. nu3 Bio Kokosöl  
35 g Kakaobutter  
Vanilleextrakt

### **Zubereitung:**

Reis in der Mühle mahlen. Mit Salz, 150 g Kokosraspeln, Honig und Kokosöl vermengen. Separat davon im Mixer Kakaobohnen, Kakao-Nibs und Kokosraspeln zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Honig, Öl, Kakaomasse und fein geraspelte Kakaobutter dazugeben. Mit dem Mixer pürieren, bis die Masse flüssig, gleichmäßig braun und leicht warm ist.

Eine größere Form mit Haushaltsfolie auslegen. Hälfte der Schokoladenmasse in die Form geben und gleichmäßig verteilen. 10 Minuten in den Tiefkühler geben.

Die Kokosmasse auf der Schokoladenmasse verteilen. Danach die restliche Schokoladenmasse darüber geben und vorsichtig glatt streichen. 45 Minuten in den Kühlschrank stellen.

Form aus dem Kühlschrank nehmen und mit der Folie die Masse aus der Form heben. Folie entfernen und die Masse vorsichtig mit einem Messer in Stücke schneiden.

### **Pressekontakt:**

Michael Divé  
Leiter Unternehmenskommunikation  
Email: [michael.dive@nu3.de](mailto:michael.dive@nu3.de)  
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

### **Über nu3 – DIE NÄHRSTOFFEXPERTEN:**

nu3 ist Europas führender Anbieter für intelligente Ernährung. Im Online-Shop finden Kunden für ihr Ziel und ihre Philosophie das passende Produkt in den Bereichen Abnehmen, Naturkost, Sport, Gesundheit und Schönheit. Das nu3-Expertenteam aus Ökotrophologen, Sportwissenschaftlern und Medizinern sucht ständig innovative Produkte für das wachsende Sortiment mit aktuell rund 6.500 Artikeln. Die nu3 GmbH mit Sitz in Berlin wurde 2011 von Felix Kaiser, Kassian Ortner und Dr. Robert Sünderhauf gegründet. nu3 beschäftigt rund 150 Mitarbeiter und ist in 12 Ländern aktiv. <http://www.nu3.de>