

UUTUUS: TAUSTATIETOA TUOTTEISTAMME

Kaakaonibsit – asteekkien mustaa kultaa

Murskatuilla kaakaopavuilla on useita positiivisia terveysvaikutuksia

Berliini, 28.5.2015. **Raakaruoan ystävät vannovat kaakaonibsien nimeen. Tätä superfoodia voi nauttia sellaisenaan tai esimerkiksi myslin kera, ja se hurmaa voimakkaalla tuoksullaan ja lukuisilla ravintoaineillaan.**

Kaakaonibsien suosio on kovassa nosteessa myös raakaruokapiirien ulkopuolella. Nibsit ovat kaakaopavuista valmistettavaa raakaruokaa. Keräämisen jälkeen pavut puhdistetaan, kuivataan ja kuoritaan. Tämän jälkeen papujen sisukset erotellaan ja murskataan rouheeksi. Nibseissä on kaakaopavulle tyypillinen hieman karvas ja hapan maku. Nu3.fi-verkkosivuston ravitsemuksen asiantuntija Kristin Bothor: ”Ruokalusikallinen nibsejä jogurtin tai myslin joukkoon riittää. Happamat kaakaonibsit maistuvat erityisesti mansikoiden tai muiden makeiden marjojen kera ja sisältävät hyödyllisiä ainesosia.”

Kaakaon sisältämillä ravintoaineilla on lukuisissa tutkimuksissa osoitettu olevan positiivisia terveysvaikutuksia. Kaakaopapujen ravintoainesisältö onkin erinomainen. Erityisen kiinnostavia ovat kaakaon sisältämät flavonolit. Ne ovat fytokemikaaleja, jotka tukevat elimistön immuunijärjestelmää ja vangitsevat vapaita radikaaleja. Kaakaopavuissa on erityisen paljon kahta flavonolia, nimittäin epikatekiinia ja prosyanidiinia. Lisäksi kaakao sisältää useita vitamiineja, kalsiumia, magnesiumia, rautaa sekä teobromiinia, jolla on samankaltainen virkistävä vaikutus kuin kofeiinilla.

[Nu3 Luomukaakaonibsit](https://www.nu3.fi/nu3-kaakaonibsit-luomu-150-g.html) valmistetaan Andien laaksoista Perusta peräisin olevista raaka-aineista. Hellävaraisen valmistustavan ansiosta nibseissä on tallella kaikki kaakaopapujen hyödylliset ainesosat, sillä pavut ainoastaan kuivataan, ei kuumenneta. Toisin on tavallisen suklaan kohdalla: suurin osa ravintoaineista tuhoutuu kuumennuksen myötä.

Kaakao – kallisarvoista terveysruokaa

Kaakaolla on pitkät perinteet. Nämä happaman ja karvaan makuiset pavut nousivat koko maailman tietoisuuteen mayojen ja asteekkien kautta. He käyttivät papuja maksuvälineenä ja joivat mielellään kaakaosta, vedestä ja chilistä valmistettua juomaa, jota kutsuttiin nimellä *xocólatl*, joka tarkoittaa karvasta vettä. Espanjalaiset toivat tämän nimen mukanaan Eurooppaan, ja siitä syntyi ajan saatossa myös sana suklaa. Espanjalaisten Eurooppaan tuoma kaakao kuitenkin nousi suosioon vasta, kun kaakaojauheeseen alettiin sekoittaa maitoa ja sokeria tai hunajaa.

Tämän jälkeen kaakaopapujen kauppa alkoi kasvaa räjähdysmäisesti: Vuosina 1900–2014 maailman kaakaontuotanto kasvoi 4 000 prosenttia.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Maailman kaakaontuotannon kehitys | | | |
| Vuosi | 1900 | 1983 | 2014 |
| Määrä tonneissa | 102 500 | 1 538 000 | 4 355 000 |

Resepti: Raa’at Bounty-patukat

**Kookostäyte:**

50 g pyöreäjyväistä raakariisiä

ripaus suolaa

150 g kookoshiutaleita

50 g hunajaa

50 g kookosöljyä, esim. nu3 Luomukookosöljyä

**Suklaakuorrute:**

35 g kaakaopapuja

15 g nu3 Luomukaakaonibsejä

50 g kookoshiutaleita

30 g hunajaa

30 g kookosöljyä, esim. nu3 Luomukookosöljyä

35 g kaakaovoita

vaniljauutetta

**Valmistus:**

Jauha riisi myllyssä. Lisää joukkoon suola, 150 g kookoshiutaleita, hunaja sekä kookosöljy ja sekoita.

Mittaa kaakaopavut, kaakaonibsit ja kookoshiutaleet tehosekoittimeen ja aja tasaiseksi massaksi. Lisää joukkoon hunaja, öljy ja hienoksi raastettu kaakaovoi. Sekoita tehosekoittimella, kunnes massa on juoksevaa, tasaisen ruskeaa ja hieman lämmintä.

Vuoraa suurehko vuoka muovikelmulla. Levitä puolet suklaamassasta tasaisesti vuoan pohjalle. Laita kymmeneksi minuutiksi pakastimeen.

Levitä vuokaan suklaamassan päälle ensin kookosmassa ja sitten varovasti loput suklaamassasta.

Laita vuoka tunniksi jääkaappiin. Nosta massa kelmun avulla vuoasta, poista kelmu ja leikkaa massa veitsellä varovasti paloiksi.

**Lehdistön yhteystiedot:**

Saara Rinkinen

Country Manager Finland

S-posti: lehdisto@nu3.fi

**Tietoa nu3 - Ravintoaineiden asiantuntijoista**

nu3 on Euroopan johtavia terveellisen ravitsemuksen ja hyvinvoinnin yrityksiä. Yrityksen tuotevalikoima kattaa suosituimmat tuotemerkit luontaistuotteiden, luonnonkosmetiikan, urheiluravinteiden, laihdutustuotteiden sekä terveysvalmisteiden aloilta. Suosituimpien kotimaisten ja ulkomaisten tuotteiden lisäksi nu3 tuo markkinoille ravitsemus-ja liikuntatieteiden asiantuntijoista, farmaseuteista sekä lääketieteilijöistä koostuvan ryhmänsä kehittämiä uusia, innovatiivisia tuotteita oman nu3 tuotemerkin alla. Nykyään yrityksessä on noin 150 työntekijää ja se toimii 11 eri maassa. <http://www.nu3.fi>