

UUTUUS: TAUSTATIETOA TUOTTEISTAMME

Kaakaonibsit – asteekkien mustaa kultaa

Murskatuilla kaakaopavuilla on useita positiivisia terveysvaikutuksia

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

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

[Nu3 Luomukaakaonibsit](#) 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 *xocolatl*, 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 pyöreäjäyväistä raakariisiä
riipaus 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 vuonan pohjalle. Laita kymmeneksi minuutiksi pakastimeen.

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

Laita vuoka tunniksi jääkaappiin. Nosta massa kelmun avulla vuosta, 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 kehittämää uusia, innovatiivisia tuotteita oman nu3 tuotemerkin alla. Nykyään yrityksessä on noin 150 työntekijää ja se toimii 11 eri maassa. <http://www.nu3.fi>