

FOKUSTEMA: FOR DIN RESEARCH

Kakaonibs: Det sorte gullet til aztekerne

Knuste kakaobønner er en nyhet som byr på mange sunne fordeler

Berlin, 19.05.2015. **Rawfood-miljøet sverger til kakaonibs. Enten det er i müslien eller som snacks: Denne supermaten skårer høyt på intensiv aroma og et mangfold av næringsstoffer.**

Kakaonibs vinner stadig mer popularitet, og ikke bare innenfor rawfood-miljøet. De edle kakaobitene blir framstilt av kakaobønner. Bønnene blir vasket, tørket og skrelt etter innhøstingen. Deretter blir bønnekjernene sortert ut og knust til små biter. Smaken er følgelig typisk for kakaobønner; lett bitter og syrlig. Kristin Bothor, ernærings ekspert hos nu3.de: „Det holder å strø en spiseskje av de knuste bønnene over yoghurt eller müsli. De syrlige kakaonibsene smaker spesielt godt sammen med søt frukt, som for eksempel jordbær, og man profiterer dessuten på de sunne næringsstoffene.“

Flere studier viser til at næringsstoffene som finnes i kakao medfører positive helsegevinster. Fakta er at bønnene er på toppnivå når det gjelder omfanget av næringsstoffer. I denne sammenhengen er innholdet av flavonoler i kakaoen spesielt interessant. Disse fytokjemikalierne støtter kroppens eget forsvar og hjelper til med å motvirke frie radikaler. De to flavonolene „epicatechin“ og „procyanidin“ finnes i særlig høy konsentrasjon i kakaobønner. I tillegg er kakao rik på vitaminer, kalsium, magnesium og jern, samt virkestoffet teobromin, som har en lignende oppkvikkende effekt som koffein.

Råstoffet til nu3s økologiske kakaonibs kommer fra dalstrøkene i den peruvianske Andesregionen. De sunne innholdsstoffene i kakaobitene blir bevart gjennom den skånsomme produksjonsmetoden. Bønnene blir nemlig kun tørket, og ikke varmet opp. I vanlig sjokolade derimot, ødelegges mesteparten av næringsstoffene på grunn av oppvarmingen.

Kakao – sunne bønner med økonomisk verdi

Kakao har lange tradisjoner. Det var mayaene og aztekerne som gjorde de bittersyrlige bønnene kjent. I tillegg til å benytte bønnene som betalingsmiddel, drakk de også en blanding av kakao, vann og chili som de kalte xocólatl („bittert vann“). Spanjolene tok navnet med seg til Europa, der det utviklet seg til nåtidens kjente navn „sjokolade“. Men det var først da folk begynte å blande sukker eller honning i kakaopulveret og røre det ut med melk, at triumfferden til spanjolenes importerte kakao kom ordentlig i gang.

Etter det eksploderte handelen med kakaobønner: I løpet av årene 1900 til 2014 steg kakaoproduksjonen i verden med 4000 prosent.

Utvikling av kakaoproduksjonen på verdensbasis			
År	1900	1983	2014
Mengde i tonn	102.500	1.538.000	4.355000

Oppskrift: Rawfood-Bounties

For kokoslaget trenger du:

50 g rundkornet naturris
En klype salt
150 g revet kokos
50 g honning
50 g kokosolje, f.eks. nu3 økologisk kokosolje

For sjokoladelaget trenger du:

35 g kakaobønner
15 g nu3 økologiske kakaonibs
50 g revet kokos
30 g honning
30 g kokosolje, f.eks. nu3 økologisk kokosolje
35 g kakaosmør
Vaniljeekstrakt

Tilberedning:

1. Kvern risen. Ha i salt, 150 g revet kokos, honning og kokosolje.
2. Bland kakaobønner, kakaonibs og revet kokos sammen i en mikser til en jevn masse. Ha i honning, olje, kakaomasse og finrevet kakaosmør. Bland alt sammen i mikseren til røren er flytende, jevnt brun og lett oppvarmet.
3. Dekk en stor form med plastfolie. Hell halvparten av sjokolademassen i formen og fordel den jevnt utover. Sett formen i fryseren og la den stå i 10 minutter.
4. Fordel kokosmassen oppå sjokolademassen. Hell deretter den resterende halvparten av sjokolademassen oppå kokosmassen, og stryk den forsiktig utover.
6. La formen stå i kjøleskapet i 1 time. Bruk plastfolien til å løfte massen ut av formen. Fjern folien og skjær massen forsiktig i biter med en kniv.

Pressekontakt:

Michael Divé
Leder for virksomhetskommunikasjon
E-post: michael.dive@nu3.de
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

Om nu3 – DIN ERNÆRINGSEKSPERT:

nu3 er Europas ledende tilbyder av intelligent ernæring. I tråd med sitt mål og sin filosofi, kan kundene finne et passende produkt i vår nettbutikk innenfor områdene slanking, helsekost, sport, sunnhet og skjønnhet. nu3s ekspertteam, bestående av ernæringsfysiologer, idrettspedagoger og leger, er stadig på utkikk etter innovative produkter for det voksende sortimentet, som for tiden innbefatter rundt 6500 artikler. nu3 GmbH, med hovedsete i Berlin, ble grunnlagt i 2011, lønner rundt 150 ansatte, og driver virksomhet i 12 land.

<http://www.nu3.no>