

Cocoa Nibs: Aztekernas svarta guld

Nytt kross av kakaoböna bjuder på massor av nyttigheter

Berlin, 2015.05.19. **Raw-food-scenen svärmar för Cocoa Nibs. I müsli, bakning eller som de är: Denna Superfood toppar med intensiv doft och en mängd näringsämnen.**

Cocoa Nibs blir allt mer populära, inte bara bland rawfood-fans. Kakaosplittret i råkostkvalitet görs av kakaobönan som efter skörden, tvättas, torkas och skalas. Bönans kärna tas till vara och bryts i bitar. Därmed bibehålls kakaobönans typiska, lätt bittra smak. Kristin Bothor, dietist hos nu3.se: "Det räcker med en matsked Cocoa Nibs i yoghurt eller müsli. I kombination med sötman hos frukt eller bär, som exempelvis jordgubbar, kommer smaken i de lätt bittra bitarna till sin rätt och man får samtidigt i sig värdefulla näringsämnen."

Flertalet studier har visat att näringsämnen i kakao har positiva hälsoeffekter. Särskilt intressanta är de flavonoler som finns i kakao. Dessa fyto kemikalier hjälper kroppens egna försvarsmekanismer och fångar upp fria radikaler. I kakaoböner finns det särskilt höga koncentrationer av de båda flavanolerna "Epicatechin" och "Procyanidin". Dessutom innehåller kakao flertalet vitaminer, kalcium, magnesium, järn, såväl som den aktiva substansen Teobromin, som fungerar uppiggande på ett sätt som påminner om koffein.

I nu3 eko Cocoa Nibs kommer råvaran från de peruanska Andernas dalar. Tack vare den skonsamma tillverkningsprocessen bibehålls de hälsosamma ämnena i kakaosplittret.

Bönorna blir endast torkade och inte upphettade. Annat gäller för vanlig choklad där de allra flesta näringsämnen förstörs genom upphettning.

Kakao – hälsosamma bönor av ekonomiskt värde

Kakao har en lång tradition. De lätt bittra bönorna gjordes kända genom maya och aztekerna, som inte bara använde bönorna som betalningsmedel, utan också gärna drack en mix av kakao, vatten och chili, kallad Xocolatl ("bittert vatten"). Namnet fördes till Europa av spanjorerna som och blev till det nutida ordet "choklad". Först när kakaopulvret rördes ner i mjölk söttad med socker eller honung, påbörjades kakaons segertåg i Europa.

Därefter exploderade handeln med kakaoböner: Från år 1900 till 2014 har världens kakaoproduktion stigit med 4000 procent.

Utveckling av världens kakaoproduktion			
År	1900	1983	2014
Kvantitet i ton	102.500	1.538.000	4.355000

Recept: Rawfood Bounties

Till kokoslagret:

50 g rundkornigt råris
lite salt
150 g riven kokos
50 g honung
50 g kokosolja, t.ex. nu3 eko kokosolja

Till chokladen:

35 g kakaoböner
15 g nu3 Bio Cocoa Nibs
50 g riven kokos
30 g honung
30 g kokosolja, t.ex. nu3 eko kokosolja
35 g kakaosmör
vaniljextrakt

Tillredning:

Mal riset i en mortel. Blanda med salt, 150 g riven kokos, honung och kokosolja.

Mixa kakoböner, cocoa nibs och riven kokos i en mixer till en jämn massa. Tillsätt honung, olja, kakaomassa samt fint rivet kakaosmör och mixa till en jämnt tempererad lätt flytande puré. Klä en större form med hushållsfolie. Fördela hälften av massan jämnt i formen. Ställ i frysen i 10 minuter.

Fördela kokosmassan på chokladen och täck med den andra hälften chokladmassa genom att stryka ut den försiktigt.

Låt stå 1 timme i kylskåpet. Lyft därefter massan ur formen med hjälp av folien, avlägsna folien och skär massan försiktigt i bitar.

Presskontakt:

Anders Norlén
Country Manager
E-post: anders@nu3.se
Telefon: +49 (0) 30 / 340 443 857

Om nu3 – DIN NÄRINGSEXPERT:

nu3 är Europas ledande leverantör av intelligent näring, det vill säga just det du behöver för att uppnå dina mål. I webbshopen finner kunder de produkter som passar just deras mål och

filosofi under avdelningarna Naturkost, Sport, Hälsa, Skönhet och Viktminskning. nu3s expertteam av dietister, idrottsvetare och läkare söker hela tiden efter innovativa produkter för det växande sortimentet med i nuläget ca 4.600 artiklar. nu3 GmbH med huvudkontor i Berlin grundades 2011 har ca 150 medarbetare och är aktivt i 12 länder. www.nu3.se