



Foto:

## Kakaobohnen

# Für die Küche entdeckt

Marketa Schellenberg

In Chocolaterien, Naturkostläden und Onlineshops sind immer häufiger große, braune Kakaobohnen zu finden. Aus den Samen der Kakao- frucht lassen sich köstliche, naturbelassene Naschereien herstellen.

In der Vollwertküche spielt fett- und zuckerreiche Schokolade nicht gerade eine positive Rolle. Für Veganer und Rohköstler kommen die industriell hergestellten, mit Milch kombinierten Süßigkeiten ebenfalls nicht in Frage. Rohe, hochwertige Kakaobohnen liegen daher voll im Trend, denn sie ermöglichen einen unverfälschten Schokogenuss.

Kakaobohnen werden aus den Früchten des Kakaobaumes gewonnen. Die vier bis fünf Meter hohen Bäume wachsen nur in den wärmsten Zonen der Erde. Die Elfenbeinküste, Ghana, Brasilien, Indonesien sowie Mittel- und Südamerika zählen zu den Anbauländern. Von der botanischen Spezies *Theobroma cacao* werden heute

vor allem die Sorten Forastero, Criollo, Trinitario und Nacional und deren Hybriden angebaut.

### Ganzjährige Ernte

Die Kakaoernte ist das ganze Jahr über möglich. Denn der Kakao- baum blüht und trägt Früchte gleichzeitig. Aus den winzigen Blüten wachsen innerhalb von etwa fünf Monaten große, ova- le Beeren heran. Sie können bis 20 Zentimeter lang und bis zu 500 Gramm schwer werden. Ihre Farbe variiert je nach Sorte von orangebraun bis gelbgrün. Die reifen Früchte werden zur Ernte vom Baum abgeschnitten und anschlie- ßend geöffnet. In ihrem Inneren befindet sich ein weißes, weiches Fruchtfleisch, die so genannte Pulpa. Darin sind in Längsreihen etwa 25-50 Samen eingebettet. Das Fruchtfleisch schmeckt süß- lich und kann ebenfalls gegessen werden.

Die Samen werden mitsamt dem anhaftenden Fruchtfleisch aus der Frucht geholt und in speziellen Tanks oder Gruben zum Gären gebracht. In mehreren Tagen zersetzen sich die Pulparesten,

Bitterstoffe werden abgebaut und es entstehen Vorstufen der typischen Kakaoaromastoffe. An- schließend trocknen die feuchten Kakaobohnen an der Sonne oder in speziellen Trockenanlagen. Für die Kakao- und Schokoladenher- stellung werden die fermentierten Kakaobohnen geröstet. Nicht so bei Bohnen in Rohkostqualität: Sie werden nur kurz fermentiert, wobei die Temperatur nicht über 45 Grad steigen soll und an- schließend schonend getrocknet. Dadurch ist der Kakaogeschmack sehr viel milder und nicht so bitter wie bei gerösteten Bohnen.

### Schokoladeneis

- 2 Ei Mandelmus
- 1 Ei Kokosnussmilch
- ½ Ei Kokosraspeln (frisch)
- 1 Ei Honig
- 1 Ei gemahlene Kakaobohnen
- 1 Ei Kokosöl
- 1 Msp. Vanille, gemahlen

Alle Zutaten in einem Mixer vermengen. Im Tiefkühler un- ter gelegentlichem Rühren 3-4 Stunden gefrieren lassen.

## Schokoladen-Mandelschmelz

40 g Mandelmus  
2 El Honig  
40 g rohe Kakaobohnen  
1 Msp. Vanille, gemahlen  
3 El Kokosöl

In einem leistungsstarken Mixer zuerst die Kakaobohnen zu einem Pulver vermahlen. Danach alle weiteren Zutaten hinzufügen und zu einer Paste mixen. Die Paste in ein Glas umfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.



**Tipp:** Aus 30 g klein geschnittenen Datteln mit 2 El Schokoladenschmelz und rohen Kokosflocken lassen sich leckere Rohkostpralinen formen. Anschließend in Kokosflocken wälzen.

Foto:

bei einem seriösen Anbieter. Der sollte genaue Angaben zu dem Anbaugebiet und der Sorte geben können, und garantieren, dass es sich um Ware für den Rohverzehr handelt. Ökologischer Anbau und fairer Handel sollten selbstverständlich sein. Eine gute Kakaobohne hat daher ihren Preis. Zwischen 10 und 20 Euro bezahlt man für 500 Gramm.

## Naschereien aus Rohkakao

Mit den rohen Kakaobohnen ist ein unverfälschter Schokoladengenuss möglich. Die herben Bohnen lassen sich zwar auch pur knabbern, deutlich intensiver wird das Aroma jedoch, wenn Sie die Bohnen fein zerkleinern. Probieren Sie einmal eine aromatische Trinkschokolade aus. Dafür werden die grob zerkleinerten Bohnen mit Wasser, Milch oder Getreidetrunk und einem Süßungsmittel in einem starken Mixer fein püriert. Durch einige Cashewnüsse oder Mandelmus wird ein Kakao auf Wasserbasis schön cremig. Statt im Mixer können Sie die fettreichen Bohnen auch in einem Mörser oder einer speziellen Steinmühle zerkleinern. Mit Trockenfrüchten, Honig und Nüssen kombiniert lassen sich aus der Masse leckere Naschereien herstellen (siehe Rezepte und Rezeptkarten).



Anschrift der Verfasserin:  
Marketa Schellenberg  
Kageler Weg 22a  
D-12589 Berlin

Neben den ganzen Bohnen wird das von den dünnen Schalen befreite und aufgebrochene Innenleben als Kakaonibs angeboten. Fertig gemahlene Nibs sind als Kakaorohmasse erhältlich. Diese Masse schmeckt sehr intensiv nach Kakao und stellt praktisch eine Schokolade mit 100prozentigem Kakaoanteil dar.

## Reich an wertvollen Pflanzenstoffen

Die Inhaltsstoffe der Kakaobohne können sich sehen lassen. Gut 50 Prozent bestehen aus Fett, der Kakaobutter. Kakaobutter setzt sich überwiegend aus den kurzkettigen Fettsäuren, Palmitin- und Stearinsäure sowie der einfach ungesättigten Ölsäure zusammen. Darüber hinaus liefern die braunen Bohnen etwa 11 Prozent Eiweiß, 9 Prozent Kohlenhydrate, reichlich Ballaststoffe, Mineralstoffe wie Kalium und Magnesium sowie einige B-Vitamine.

Ihr gesundheitlich positives Image verdanken sie aber vor allem ihrem hohen Gehalt an Polyphenolen. Die antioxidativen Pflanzenstoffe sind mit dafür verantwortlich, dass Kakaobohnen das günstigere HDL-Cholesterin im Blut erhöhen und das weniger erwünschte LDL-Cholesterin senken und so Arteriosklerose vorbeugen. Zudem regulieren sie den Blutdruck und verringern das Thromboserisiko. Dunkle Scho-

kolade oder Kakaobohnen werden daher zur Vorbeugung vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen.

Über die stimmungsaufhellende Wirkung von Schokolade wird viel spekuliert. Substanzen wie Andamid, Phenylethylamin oder Serotonin mischen zwar in unserem Nervensystem mit, ob die in den braunen Bohnen vorkommenden Mengen allerdings von Bedeutung sind, ist eher fraglich. Auch die anregende Wirkung von Schokolade hält sich in Grenzen. Die Bohnen enthalten zwar die Alkaloide Koffein und Theobromin, die das zentrale Nervensystem stimulieren, die Blutgefäße erweitern und harntreibend wirken. Das in Kakao vorherrschende Theobromin zeigt allerdings eine deutlich schwächere Wirkung als Koffein.

Da die Bohnen durch die Herstellung mit Keimen belastet sein können, ist beim Kauf Vorsicht geboten. Kaufen Sie Bohnen nur

## Seminartipp

Wie sich Kakaobohnen und andere, weniger bekannte Zutaten zu anspruchsvollen Menüs und köstlichem Finger Food verarbeiten lassen, erfahren Sie in dem UGB-Praxisseminar „Edle Vollwertküche“. Vom **28.-30.09.2012** führt Sie Gourmetköchin Marketa Schellenberg im hessischen Edertal in die Künste der laktosefreien und veganen Rohkostküche ein. Erstbücher von UGB-Seminaren erhalten 60,- Euro Kennenlernrabatt. [www.ugb.de/edle-vollwertkueche](http://www.ugb.de/edle-vollwertkueche), Tel: 06 41 / 8 08 96 - 0