

Superfood Rohkakao

Als Kakaobohne bezeichnet man die Samen des Kakaobaums. Das Wort „Kakao“ kommt vom spanischen Wort „cacao“, das wiederum von cacahuatl aus der Sprache Nahuatl der Azteken stammt.

Wer Lust auf Schokolade hat, sollte zukünftig lieber auf Rohkakao zurückgreifen, denn dieser ist im Vergleich zu einer Tafel Schokolade deutlich gesünder und besser bekömmlich. Grund hierfür ist zum einen die Hitze, welche durch das Röstverfahren bei der Herstellung von Schokolade entsteht, und das Zufügen von Zucker, Emulgatoren und gesättigte Fette, die der Schokolade ihre bekannte Konsistenz und ihren bekannten Geschmack verleihen.

So ist Kakao in seiner Ursprungsform voll mit Mineralien. Es enthält unter anderen Eisen, Kalzium und Magnesium. Mit rund 500mq Magnesium zählt Rohkakao zu dem Top Magnesiumlieferanten unter den pflanzlichen Erzeugnissen. Magnesium ist unter anderen für eine reibungslose Stoffwechselaktivität, den Knochenaufbau und für eine gut funktionierende Gehirnleistung essentiell. Magnesium ist zudem aber auch krampf- und spannungslösend und wirkt somit letztlich entspannend. Gerade Frauen, die zu starken Periodenschmerzen neigen oder auch Menschen mit Einschlafproblemen kann der bewusste Verzehr von Rohkakao gegen diese Problematik helfen.

Kalzium und Eisen sind des Weiteren u.a. für die Blutgerinnung und –bildung sowie den Aufbau und Erhalt von Knochen, Zähne und Muskeln wichtig. Aber auch Erschöpfung kann durch ausreichend Eisen vorgebeugt werden.

Das Superfood ist aber auch ein wahrer Muntermacher. Grund hierfür sind einige Aminosäuren im Kakao, welche als Neurotransmitter eine besondere Rolle spielen: Endorphine, Dopamin, Serotonin und dessen Vorstufe Tryptophan sowie Phenylethylamin steigern das Wohlbefinden und sorgen für Glücksgefühle.

Zudem stabilisiert das Superfood den Blutzucker. Dies belegen auch mehrere neue Studien. Das Superfood kann jedoch nicht nur den Blutdruck senken, sondern auch den Blutzuckerspiegel regulieren. Hauptverantwortlich für diese positiven Effekte sind bestimmte Pflanzenfarbstoffe, die im Rohkakao enthalten sind.

