

Kakao: Nahrung der Götter

Kakao gehört zu den beliebtesten Nahrungsmitteln weltweit - ob flüssig und morgens zum Frühstück oder als schokoladigen Snack für den Energieschub für zwischendurch. Schon die alten Inkas wussten um den Zauber des Kakaos und bezeichneten ihn als Nahrung der Götter - zurecht wie immer mehr wissenschaftliche Studien beweisen können

Die Bohnen des Kakaobaumes wachsen in verschiedenen tropischen Regionen rund um den Erdball und werden vor allem in Südamerika und Asien angebaut. Während der sechsmonatigen Haupterntezeit pflücken Sammler die ovalen Kakaoschoten in mühevoller Handarbeit von den hochgewachsenen Bäumen. Nach langer und schonender Trocknung werden die Samen später zu wertvollen Rohstoffen wie Kakaopulver, Kakaonibs oder Kakaofett verarbeitet. Bei hochwertigem Kakao bleiben die Temperaturen niedrig, nur so bleiben die wertvollen Inhaltstoffe intakt.

Schon gewusst? Die einzelnen Schokoladensorten unterscheiden sich stark: Kommerzielle Schokolade enthält oft nur wenig Kakao, dafür mehr Zucker und künstliche Zusatzstoffe - und bietet somit wenig Nutzen für die Gesundheit. Dunkle biologische Schokolade mit hohem Kakao-Anteil ist die wesentlich gesündere Wahl; sie enthält mehr der wertvollen Inhaltstoffe und ist von besserer Qualität. Noch gesünder aber ist roher unverarbeiteter Kakao, bzw. Schokolade aus rohem Kakao und ohne Zucker - in ihr kommt die volle Kraft des Kakaos zur Geltung.

Inhaltstoffe zum Wohlfühlen

Jeder Kakaoliebhaber schwört auf die euphorische Wirkung von Kakao. Bereits kleine Mengen des braunen Pulvers sind genug, um unseren Körper in einen Zustand der Glückseligkeit zu versetzen. Der Grund: Kakao regt die Ausschüttung der Glückshormone im Gehirn an. Neurotransmitter gelten als Stimmungsaufheller, die sowohl Gedanken und Gefühle als auch Energiepegel und Konzentration beeinflussen. Zu den im Kakao enthaltenden Neurotransmittern zählen Dopamin, Serotonin und Phenylethelamine. Wenn wir verliebt sind, fühlen wir uns wie berauscht - wie nach dem Verzehr von Kakao sind dann in unserer Blutbahn größere Mengen an Phenylethylamine unterwegs. Auch Dopamin und Serotonin heben unsere Stimmung und verhelfen uns zu einem positiveren Ausblick.

Ein Kabinet an Vitalstoffen

Kakao enthält über 300 Komponenten, dazu gehören Ballaststoffe und Mineralien wie Eisen, Zink, Kupfer, Kalzium und Magnesium, Kalium, Natrium und Zink. Kakao ist außerdem reich an Flavonoiden, welchen in Studien zahlreiche gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgewiesen werden konnte: Flavanoide wirken krebshemmend, sind gut gegen Allergien, helfen bei Entzündungen und Viren. Magnesium stärkt die Knochen, entspannt die Muskeln und beruhigt das Nervensystem. Kakao ist ebenso reich an Schwefel, der wichtig ist für starke Nägel und gesundes Haar. In Studien konnte gezeigt werden, dass manche Inhaltsstoffe in Kakao sowohl Cholesterin als auch den Blutdruck senken können.

Fülle an Antioxidantien

Von allen Lebensmitteln verfügt roher Kakao über den höchsten Wert an Antioxidantien - viermal so viel in Goji Beeren.

Der Antioxidantien Gehalt in Kakao hängt vor allem von der Qualität des Kakaos ab. Diese wird darüber bestimmt, wo und wie der Kakao wächst, und wie er behandelt wird. Die beste Qualität gewährleistet roher Kakao aus biologischem Anbau - frei von Chemikalien, unbestrahlt und nicht erhitzt. Der Antioxidantien-Gehalt in Lebensmitteln wird in ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity) gemessen. Der ORAC-Wert bestimmt, wieviele freie Radikale vom entsprechenden Lebensmittel absorbiert werden können. Je höher der ORAC- Wert, desto höher ist die antioxidative Kraft.

Die Lebensmittel mit dem höchsten ORAC-Wert (per 100 Gramm):

- 1.) rohes Kakao pulver* 95,500
- 2.) rohe Kakao Nibs* 62,100
- 3.) geröstetes Kakao Pulver 26,000
- 4.) Bio-Gojji Beeren* 25,300
- 5.) Acai Beeren* 18,500
- 6.) Dunkle Schokolade 13,120
- 7.) Milch Schokolade 6,740
- 8.) Pflaumen 5,770
- 9.) Rosinen 2,830
- 10.) Blaubeeren 2,400

Quelle: US department of Agriculture/Journal of American Chemical Society *Brunswick Laboratories MA, USA. Europäische Vitalstoffbomben wie Traubenkernmehl und Aronia spielen in einer ähnlichen Liga wie Rohkakao, was das antioxidative Potenzial angeht.

Geschrieben von [bernd](#) am Montag, 7. Mai 2012 um 05:18 in [Gesundheitsnews](#)