

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRUNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

### Anmerkungen:

Alle verwendeten Eier stammen aus Freilandhaltung.  
Zwiebeln und Knoblauch werden in der Regel vor der  
Verwendung geschält. Wir haben daher darauf verzich-  
tet, diesen Arbeitsschritt aufzuführen.

Alle Rechte vorbehalten

© der deutschen Ausgabe 2018 Jan Thorbecke Verlag,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.thorbecke.de](http://www.thorbecke.de)

© der Originalausgabe mit dem Titel „The Goodness  
of Raw Chocolate“ 2016 erschienen bei Kyle Books,  
einem Imprint von Kyle Cathie Ltd, 192–198 Vauxhall  
Bridge Road, London SW1V 1DX UK

Text © 2017 Kathy Kordalis

Fotos © 2017 Faith Mason

Illustrationen © 2017 Jenni Desmond

Buchgestaltung © 2017 Kyle Cathie Ltd

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Gedruckt in China

ISBN 978-3-7995-1219-0



# ROH- SCHOKOLADE

40 GROSSARTIGE  
ANTIOXIDATIVE  
REZEPTE

**KATHY KORDALIS**

FOTOS VON FAITH MASON

AUS DEM ENGLISCHEN VON RENATE CHRIST

JAN THORBECKE VERLAG

# INHALT



**7.**  
EINFÜHRUNG



**12.**  
FRÜHSTÜCK  
UND SNACKS



**30.**  
HAUPTGERICHTE



**48.**  
DESSERTS



**74.**  
BESONDERE  
GENÜSSE



**90.**  
REGISTER

# KURZE GESCHICHTE DER SCHOKOLADE

Man geht davon aus, dass der Kakaobaum bereits seit 7000 v. Chr. in Mesoamerika (entspricht ungefähr dem modernen Mittelamerika) angebaut wurde. Dort war er sowohl für medizinische und zeremonielle als auch für kulinarische Zwecke bedeutsam. Tatsächlich war er so hoch angesehen, dass die Samen von den Maya und Azteken als eine Art Zahlungsmittel verwendet wurden.

Aus den Bohnen der Kakaoschoten bereiteten die Maya und Azteken ein bitteres und gehaltvolles Getränk zu. Man glaubt, dass sich das Wort „Schokolade“ vom Namen dieses Getränkes, „xocolatl“, ableitet, was übersetzt „bitteres Wasser“ bedeutet.

Die Schokolade wurde von den Spaniern in Europa eingeführt. Obwohl die Europäer das Getränk anfänglich für ungenießbar befanden, wurde es sehr beliebt, sobald man es mit Zucker oder Honig süßte und mit Vanille aromatisierte. Mit der industriellen Revolution wurden viele Aspekte der Lebensmittelherstellung zunehmend technisiert, und die Schokolade bildete da keine Ausnahme. Die Massenproduktion und niedrigere Preise sorgten dafür, dass sie für eine breitere Bevölkerungsschicht zugänglich wurde.

In den letzten Jahren lebt das Interesse an unverarbeiteten, vollwertigen Lebensmitteln wieder auf, und wir entdecken nun Methoden aus der Vergangenheit wieder, indem wir Rohkakao verwenden.

# DER UNTERSCHIED ZWISCHEN GESÜSSTEM UND UNGESÜSSTEM KAKAOPULVER

**Industriell in Massen hergestellte Schokolade wird aus verarbeitetem Kakao gemacht, der mit großen Mengen an Süßungsmitteln und Milchprodukten sowie anderen Aromastoffen vermischt wird.**

Rohkakao wird hingegen nur leicht fermentiert und schonend getrocknet. Er behält dadurch mehr Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe, außerdem wird ihm kein Zucker zugesetzt.



# GIBT ES EINEN GESCHMACKLICHEN UNTERSCHIED?

Rohkakao hat ein anderes Geschmacksprofil als industriell verarbeiteter Kakao: Er ist kräftiger, besitzt einen ausgeprägten bitteren Geschmack und eignet sich außerordentlich gut für eine ganze Reihe von Rezepten, sowohl für süße als auch für herzhaftere. Durch die Rezepte für die Gerichte in diesem Buch, die im Geschmack ganz anders sind als die in Massen produzierten und stark verarbeiteten Schokoladenprodukte, erhalten Sie eine gute Einführung in die Verwendungsmöglichkeiten von Rohkakao und können anschließend diese köstliche Zutat sicher in anderen Rezepten verwenden.

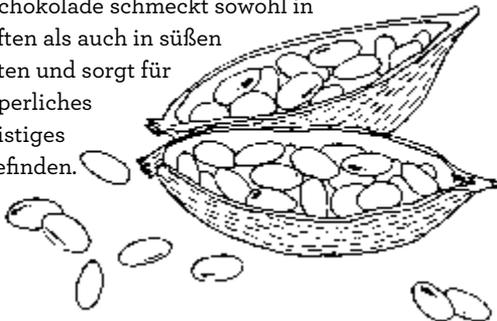
## Was macht Rohschokolade so besonders?

◆ Kakao ist reich an Vitaminen (B1, B2, B3, B5, B9, E) und Mineralstoffen (vor allem Magnesium und Mangan), steckt voller Antioxidantien (Flavonoide), Eiweiß und Ballaststoffe und enthält ein essentielles, für ein gesundes Herz wichtiges Fett (Ölsäure, eine einfach ungesättigte Fettsäure).

◆ Kakao soll die Gedächtnisleistung verbessern und die Stimmung heben, das Risiko von Herzkrankheiten verringern, das Immunsystem kräftigen und viel Energie bei einem niedrigen glykämischen Index liefern.

◆ Wenn man die Kakaobohnen auf natürliche Weise fermentieren lässt statt sie zu rösten, dann werden dadurch die Beeren- und Kaffeearomen intensiviert, die sich von Natur aus in Rohschokolade finden.

◆ Rohschokolade schmeckt sowohl in herzhaften als auch in süßen Gerichten und sorgt für Ihr körperliches und geistiges Wohlbefinden.



## Verliert Rohkakao durch das Erhitzen seine positiven Eigenschaften?

Über die Vorteile roher Lebensmittel gegenüber gekochten werden viele Behauptungen aufgestellt. Während bei vielen Gemüsesorten der Kochvorgang benötigt wird, um sie für den menschlichen Körper verdaulich zu machen und dabei oft auch zusätzliche Nährstoffe freigesetzt werden, ist dies bei Kakao nicht notwendig. Rohkakao wurde – im Gegensatz zu Schokoladenprodukten, die mit Kakaopulver aus gerösteten Bohnen hergestellt wurden – nicht zuvor erhitzt.

Die Rezepte in diesem Buch erfordern nur geringfügiges Erhitzen, damit der Kakao so viele Nährstoffe und die damit verbundenen gesundheitlichen Vorteile wie möglich behält. Aber selbst Gerichte, die gekocht werden müssen, sind nährstoffreicher, als wenn man sie mit geröstetem Kakao zubereiten würde.

# DIE GRUNDLAGEN

Die wichtigsten Zutaten, die aus der Kakaobohne gewonnen werden, sind Bohnen, Nibs, Pulver und Butter. Es gibt viele Verwendungsmöglichkeiten. Es empfiehlt sich, sie mit von Natur aus süßen Zutaten zu vermischen, um den bitteren Geschmack auszugleichen.



## Kakaobohnen

Ein ausgewachsener Kakaobaum bringt für gewöhnlich 20 Früchte pro Jahr hervor, die jeweils ungefähr 30 Samen enthalten – ausreichend für gerade einmal 500 g Schokolade.

Direkt nach der Ernte werden die reifen Schoten aufgeschnitten und die Bohnen herausgenommen. Anschließend lässt man die Bohnen fermentieren und trocknen, bevor sie gesäubert und verpackt oder zu Kakao-Nibs, -pulver oder -butter weiterverarbeitet werden.

## Kakao-Nibs

Unmittelbar nach der Fermentation werden die Kerne von den Schalen getrennt und in kleinere Stücke – die Nibs – gebrochen. Dies geschieht während des Prozesses des Entschalens.

Kakao-Nibs enthalten ca. 58 % Kohlenhydrate sowie 14 % Fett und sind eine ausgezeichnete Quelle für Eiweiß (20 %) und Ballaststoffe, was sie zu einer großartigen Zutat für Shakes und Smoothies macht.

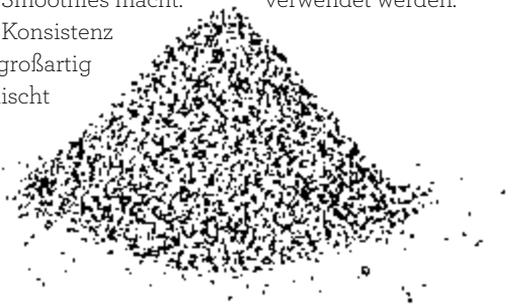
Mit ihrer knusprigen Konsistenz eignen sie sich auch großartig zum Bestreuen. Vermischt mit Nüssen und Trockenfrüchten wie Goji-Beeren ergeben sie auch einen fantastischen Snack.

## Kakaobutter

Die Nibs werden weiter zerkleinert und anschließend gemahlen. Die dadurch entstehende Kakaomasse wird kalt gepresst, um 75–90 % des Fettgehalts (die Kakaobutter) von den restlichen Proteinen, Ballaststoffen und anderen festen Bestandteilen abzusondern. Kakaobutter kann auf ähnliche Weise verwendet werden wie andere natürliche Fette, beispielsweise wie Kokosnussbutter. Wenn Sie Rohkakao und Kakaobutter im richtigen Verhältnis miteinander vermischen, können Sie Ihre eigene köstliche Rohschokolade herstellen (s. S. 80).

## Kakaopulver

Die übrigen festen Bestandteile formen einen Kuchen, der noch 10–25 % Fett enthält. Diese werden anschließend durch ein feines Nylon-, Seiden- oder Drahtgewebe gesiebt und zu Kakaopulver verarbeitet. Rohkakaopulver kann statt herkömmlichem Kakaopulver beim traditionellen Backen oder in einem salzigen Dressing verwendet werden.



# SELBST GEMACHTES GRANOLA MIT GERÖSTETEM OBST

\*VEGETARISCH

**Dieses vielseitige Knuspermüsli mit Haferpops können Sie ganz normal als Müsli essen, als Basis für einen Frühstückriegel verwenden oder über Joghurt und Kompott streuen. Bewahren Sie ein Glas davon zu Hause und bei der Arbeit auf.**

4-6 Portionen  
(ergibt ein 1-l-Glas  
Knuspermüsli)

Für das Granola  
90 g Kokosöl, zerlassen  
2 TL Rohkakaopulver und  
zusätzlich zum Servieren  
50 ml Ahornsirup  
70 g Haferpops (gepuffter  
Hafer)  
60 g Kokospäne  
100 g gemischte Kerne  
80 g Mandeln, grob gehackt  
50 g Chiasamen  
1 kleine Prise Salz  
20 g Rohkakaο-Nibs

Für das geröstete Obst  
200 ml Ahornsirup  
1 Vanilleschote, halbiert und  
das Mark ausgekratzt  
50 ml Cointreau (optional)  
1 Prise Meersalz  
400 g Rhabarber, grob  
zerkleinert  
300 g Erdbeeren, entstielt und  
halbiert  
4 Streifen Bio-Orangenschale  
500 g Joghurt griechischer  
Art zum Servieren

**1.** Zuerst das Knuspermüsli zubereiten, am besten einen Tag im Voraus. Den Backofen auf 150 °C vorheizen. Kokosöl, Kakaopulver und Ahornsirup in einer großen Schüssel vermischen. Alle übrigen Zutaten außer den Kakao-Nibs untermengen.

**2.** Die Masse auf Backbleche geben und in einer dünnen Schicht gleichmäßig verteilen. 15 Minuten lang rösten, dann die Kakao-Nibs untermischen und weitere 5 Minuten lang rösten. Auf einem flachen Tablett auskühlen lassen. Das Knuspermüsli hält sich in einem luftdicht verschließbaren Behälter 1 Monat.

**3.** Für das geröstete Obst den Backofen auf 180 °C vorheizen und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Den Ahornsirup mit dem Vanillemark, dem Cointreau (falls gewünscht) und dem Salz verquirlen. Den Rhabarber auf dem Backblech verteilen und mit dem Sirup übergießen. 15-20 Minuten lang rösten.

**4.** Die Erdbeeren und die Orangenschale hinzufügen und weitere 10 Minuten lang rösten. Der ausgetretene Fruchtsaft sollte dickflüssig und der Rhabarber zart sein.

**5.** In eine Schüssel umfüllen. Reste halten sich in einem luftdicht verschließbaren Behälter im Kühlschrank ca. 1 Woche lang.

**6.** Zum Servieren in 4 oder 6 Schälchen je 2 Kleckse Joghurt und 1 gehäuften EL Knuspermüsli geben. Mit dem gerösteten Obst belegen, mit dem ausgetretenen Fruchtsaft beträufeln und mit Rohkakaopulver bestreuen.

Suchen Sie nach ungesüßten Haferpops ohne zusätzliche Geschmacksstoffe – nur 100 Prozent gepuffter Vollkornhafer. Dieser wird zum perfekten Träger jeglichen Geschmacks!

