



moruga

Moruga

Ein Name, der uns nach Trinidad führt.

Es war dieser Moment auf einer Veranda in einem kleinen Fischerdorf im Süden Trinidads, der den Grundstein für unsere Marke legte. Ben, ein guter Freund unseres Gründers Jonas, war das erste Mal zu Besuch in Moruga, wo seine Tante lebt. Nach lokaler Manier bereitete Bens Tante ihm dort einen kräftigen Kakao zu, um ihn willkommen zu heißen. Während Ben über die Wellen der türkisblauen Karibik schaute und seinen Kakao schlürfte, machte sich langsam aber sicher ein wohliger warmes Gefühl in ihm breit. Ben war verwirrt. Warum machte dieser Kakao ihn so... euphorisch? Warum war er auf einmal so... glücklich und zufrieden? War das wirklich purer Kakao oder hatte seine Tante da etwas anderes mit reingemischt?

Es stellte sich heraus, dass Bens Tante ihm keine Magic Mushrooms untergejubelt hatte, sondern dass es sich wirklich einfach nur um Kakao handelte. Puren Kakao. Potenten Kakao. Starken Kakao - so wie man ihn auf Trinidad trinkt. Das, was Ben spürte, ist heute nur noch verwässert in Schokoladenwerbung zu finden: Schokolade macht glücklich. Doch DIESE Schokolade machte ihn wirklich glücklich. Ben war fasziniert und brachte eine große Ladung dieses Kakaos mit zurück nach Köln, wo er heute noch wohnt.

Von Trinidad nach Berlin.

“Witzig - ich mochte noch nie Schokolade. Doch Ben's Kakao hat mich direkt überzeugt.”

Jonas, Gründer von Moruga

Zur gleichen Zeit experimentierte Jonas in Berlin mit alkohol- und drogenfreien Partyformaten, weil er die Schnauze voll hatte vom exzessiven Drogenkonsum in der Berliner Clubkultur. Für seine Sober Parties war er immer auf der Suche nach Innovationen in der Getränkewelt. Da kam Bens Anruf wie gelegen. Er habe gehört, dass Jonas in Berlin alkoholfreie Raves veranstalte. “Wenn ihr keinen Alkohol wollt, dann braucht ihr Kakao!”. Und so kam es, dass Jonas zum ersten Mal in Berlin die Magie des Kakao zu spüren bekam. Er war direkt angefixt. Ben und Jonas wurden gute Freunde und teilten etliche Tassen Kakao. Doch dass aus dieser Faszination ein Unternehmen entstehen sollte, das war beiden zu der Zeit noch nicht klar.

Auf einer klassischen Selbstfindungsreise durch Südafrika geschah es dann: Jonas trank die erste Tasse Kakao, die (ihm) wirklich gut schmeckte. In Kapstadt landete Jonas nach dem Surfen bei Honest Chocolate, einer der ersten Craft-Chocolate Manufakturen Afrikas und die erste ihrer Art, die Jonas je betrat. Er war natürlich nicht interessiert an den süßen Schokoladentafeln und Pralinen, aber man hatte ihm die heiße Schokolade dort empfohlen. Sie sei nicht süß, sondern aus purem Kakao frisch zubereitet. Während er seinen “short and dark” schlürfte, eine aromatische, hochwertig aufbereitete, pure Trinkschokolade, machte sich eine Idee in Jonas breit. Warum kannte das noch niemand? Dieser Kakao war genau das, was er suchte (obwohl er das bis dato noch gar nicht wusste). Was wäre, wenn man den interessanten Effekt von Kakao mit einer hochwertigen kulinarischen Erfahrung und dem Wissen der Craft Chocolate Industrie verbinden würde...


Zurück in Deutschland war klar: Ein Kakaounternehmen musste her. Ein Unternehmen, das es sich zur Aufgabe machen würde, die Welt des Edelkakao zu erforschen. Aber bitte ohne Zucker oder Zusatzstoffe - einfach nur purer Kakao, zum Trinken. Also gründete Jonas kurzerhand sein erstes eigenes Unternehmen und benannte es nach dem Ort, an dem alles begann. Moruga war geboren.

Wir lieben guten Kakao. Dabei finden wir, dass sich guter Kakao vor allen Dingen durch seine Geschmacksintensität und sein komplexes Aromen-Profil auszeichnet. Und hier kommt das Schöne an unserem Geschäftsmodell: Damit Kakao so einzigartig riechen und schmecken kann, ist ein nachhaltiger Anbau in Mischwäldern unabdingbar.

Kakaobäume sind sehr sensibel und wachsen besonders gut im Schutz anderer, größerer Bäume. Das ist kein Wunder, stammen die kleinen Kakaobäumchen doch ursprünglich aus den Tiefen des Amazonas-Waldes. Vor allem die seltenen, ursprünglichen Kakaosorten, mit denen wir wegen ihres besonders komplexen Aroma-Profiles so gerne arbeiten, brauchen viel Schutz. Leider ist ihre Sensibilität einer der Gründe, warum diese alten Sorten vom Aussterben bedroht sind.

Moderne Kakao-Export-Betriebe setzen viel lieber auf laborgezüchtete Hybride, die schnelle Ernten versprechen und als Monokulturen in Reih und Glied ohne viel Aufwand angebaut werden können - in der prallen Sonne, ohne Schutz durch andere Bäume. Der Massenmarkt gibt ihnen recht: In normaler Schokolade sind die verspielten, exotischen Aromen von Edelkakao nicht gefragt. Kakao für Supermarktschokolade muss eigentlich nur braun sein und als günstiger Trägerstoff für Zucker und Fremdgeschmäcker dienen. Der höhere Aufwand für den Anbau von Edelkakao in naturnahen Mischwäldern wird am Weltmarkt (beziehungsweise im Supermarktregal) einfach nicht entlohnt.

Deswegen haben wir uns auf die Fahne geschrieben, die alten und besonderen Edelkakaosorten bekannt zu machen. Durch unser Marketing und unsere Aufklärungsarbeit in den Konsumentenmärkten wollen wir eine größere Nachfrage nach aromatischem Edelkakao schaffen - und dadurch ganz nebenbei die Ökosysteme in den Ursprungsländern retten.



Nach- haltigkeit durch Qualität

Mit Moruga wollen wir
seltene Kakaosorten
entdecken und
bewahren.

Die Zukunft ist gemischt.

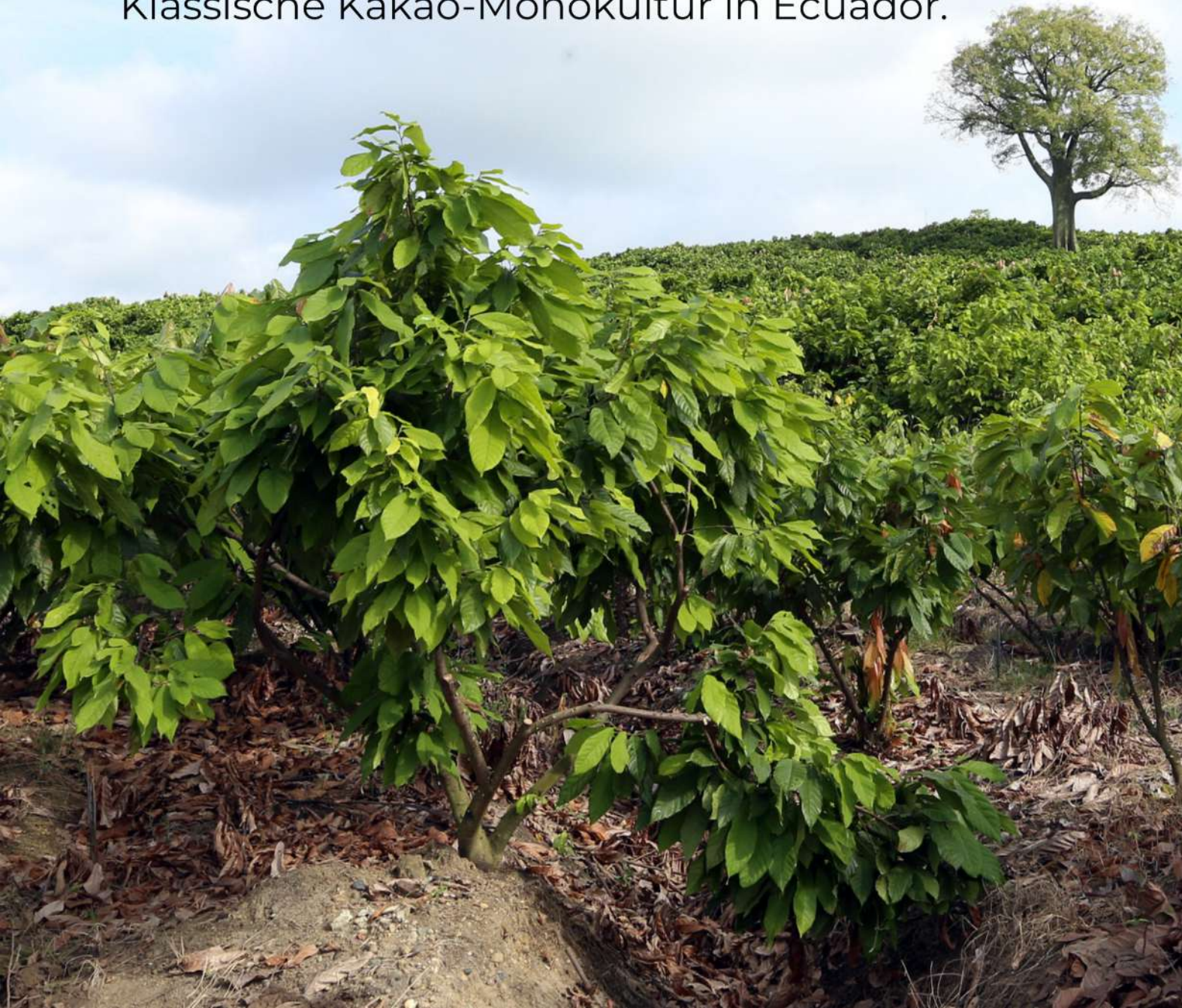
So schützen Mischwälder
Böden, Tiere und Menschen.

Durch den Erhalt naturnaher Mischwälder wird die Gesundheit der sensiblen Tropenböden langfristig gesichert und ein ökologisches Gleichgewicht bleibt erhalten. Verschiedene Pflanzen haben verschiedene Bedürfnisse und entnehmen dem Boden entsprechend unterschiedliche Nährstoffe. Dadurch wird sichergestellt, dass die Böden nicht einseitig belastet und langfristig ausgelaugt werden.

Die Mischwälder haben noch zwei weitere gravierende Vorteile gegenüber den zerstörerischen Monokulturen: Zum einen wird das Auswaschen wertvoller Nährstoffe aus dem Boden durch Starkregen verhindert, weil ein dichtes Blätterdach und ein starkes Wurzelwerk dem Boden Schutz geben. Zum anderen bieten die naturnahen Mischwälder seltenen Tieren ein gern gesehenes Refugium. Die Maya Mountain Research Farm, ein Forschungsprojekt im Dschungel Belizes, das die Langzeitauswirkungen des Mischwaldanbaus untersucht, zählt zum Beispiel bis zu 150 verschiedene Vogelarten auf ihrem Gelände.

Doch Mischwälder helfen nicht nur der Natur - auch die Bäuer*Innen profitieren von dem gemischten Anbau vieler verschiedener Nutzpflanzen. Du fragst Dich, wie das zusammenhängt? Das Betreiben einer Mischwald-Farm ermöglicht den Produzent*Innen, flexibel auf äußere Einflüsse wie Preisschwankungen am Weltmarkt, Ernteausfälle durch Schädlingsbefall oder Klimakatastrophen zu reagieren, indem sie neben Kakaobohnen auf eine breite Produktpalette für den Export oder sogar den Eigenbedarf zurückgreifen können. Typische Nutzpflanzen, die neben dem Kakao angebaut werden, sind zum Beispiel Teak-Holz, Papayas, Bananen, Mangos, Zimtbäume, Vanille, Kaffee und Chili.

Klassische Kakao-Monokultur in Ecuador.



Mischwald-Anbau in Venezuela mit Kakao, Teak, Bananen, Papaya, Zimt, Vanille, ...



Wusstest Du's?

Neben der Umwelt und den Kakao-Bäuer*Innen profitierst auch Du von gesunden Mischwäldern. Edelkakao, der auf gesunden Böden gedeiht, enthält nämlich deutlich mehr sekundäre Pflanzenstoffe als herkömmlich angebauter Massenkakao. Dieser Effekt ist durch hunderte wissenschaftliche Studien an unterschiedlichsten Pflanzengattungen gut untersucht. Im Schnitt enthalten Agrarprodukte aus Mischanbau ca. 30% mehr sekundäre Pflanzenstoffe als konventionell angebaute Produkte. Wir haben unseren Kakao im Labor auf diese antioxidativ wirkenden Polyphenole untersuchen lassen, worüber wir auf den Seiten 25-26 mehr schreiben. Kakao gilt gemeinhin als Superfood - mit Edelkakao aus Mischwäldern bekommst Du sogar ein Super-Duper-Food.

Wenn Du Dich bereits mit "Craft Schokolade" oder "Bean-to-Bar-Schokolade" auseinandergesetzt hast, bist Du sicher schon über den Begriff des Edelkakaos gestolpert. Einigkeit darüber, wann Kakao als Edelkakao bezeichnet werden darf, besteht in der Kakao-Industrie leider nicht. In der Regel versteht man darunter aber einen qualitativ hochwertigen Kakao, der durch besondere geschmackliche Eigenschaften und eine sorgfältige Verarbeitung besticht. Interessant ist: Nur etwa 5% der weltweiten Kakaoprodukte lassen sich als Edelkakao bezeichnen.

Wie viele Kakaosorten gibt es insgesamt? Manche Experten gehen davon aus, dass es über 3.000 verschiedene Kakaosorten und -untersorten gibt. In Realität könnten es aber sogar deutlich mehr sein, denn jede einzelne Finca, jedes Tal und jede Region prägt den einzigartigen Charakter einer Kakaosorte. So werden die Kakaobohnen auch oft gehandelt. Statt eines "Criollos" kaufen wir zum Beispiel einen Kakao von der Finca "Don Ramón" aus der Piura Region Perus. Genetisch mag dieser Kakao sogar einige Spuren des Ur-Kakaos "Criollo" aufweisen, meistens ist es aber ein wilder Mix verschiedener genetischer Sorten. Ausschlaggebend für den Geschmack sind neben der Genetik ohnehin noch mehrere lokale Faktoren wie die Bodenbeschaffenheit, das Klima, der Bewuchs der Plantage (wächst der Kakao zwischen Zimt und Vanille oder zwischen Mango und Bananen?) und natürlich der Fermentation. Nicht zuletzt unterscheiden sich auch Jahrgänge voneinander.

Für uns ist klar: Wir stehen erst am Anfang unserer Reise, die wir zum Glück nicht alleine bestreiten müssen. Neben Moruga sprießen überall auf der Welt zahlreiche "Craft-Chocolate"- oder "Bean-to-Bar"-Schokoladenmanufakturen aus dem Boden. Die meisten von ihnen haben ähnliche Qualitätsstandards wie wir und so entsteht langsam aber sicher ein neuer Premium-Markt für Edelkakao. Auch auf der Produzentenseite tut sich viel und immer mehr Kakaoproduzenten und Kooperativen investieren in den Anbau von Edelkakao. Dies geschieht zum Beispiel durch Weiterbildungen der Bauern, die Aufzucht spezieller Sorten, ein verbessertes Transportnetzwerk sowie moderne Fermentationsanlagen. Wir sind sehr gespannt auf die tollen Kakaosorten, die wir im Laufe der nächsten Jahre noch mit Dir teilen dürfen.



Kakao ist nicht gleich Kakao.

Nur 5% der
Weltproduktion gilt als
"Edelkakao".

So wächst Chuncho.

Eine der seltensten
Kakaosorten der Welt.



Somit zeigt sich: Noch nie hat es besser geschmeckt, die Welt zu retten. Du bist neugierig und möchtest mehr über die Besonderheiten des Chuncho erfahren? Auf unserer Website haben wir sogar ein Video, das die atemberaubende Natur vor Ort und die Anbauprozesse zeigt.

“Alleine in 2019 wurden im Rahmen des Chuncho Projektes 1.700 Bäume gepflanzt, 254 Hektar Boden ökologisch bewirtschaftet, 34.501 Tonnen CO₂ gebunden und dabei die Lebensbedingungen von 63 Bauernfamilien verbessert.”

Jan Schubert, Head of Sourcing at
Original Beans

Er gilt als einer der aromatischsten und seltensten Kakaos der Welt: der Chuncho. Seine Wurzeln hat der Chuncho in den fruchtbaren Böden des Urubamba Tals in Peru, einem Land, das bekannt ist für seine reiche Kultur, seine atemberaubenden Landschaften und eine Vielzahl kulinarischer Köstlichkeiten. Über den Plantagen, auf denen dieser bezaubernde Kakao wächst, thront die beeindruckende Zitadelle des Weltkulturerbes Machu Picchu.

Das Urubamba-Tal trägt noch einen weiteren Namen: Heiliges Tal der Inka. Für die Inka war der Kakao nicht nur eine wertvolle Nahrungsquelle, sondern auch ein Symbol für Reichtum, Macht und Spiritualität. Sogar als Währung setzte man die wertvollen Kakaobohnen einst ein. Weithin bekannt ist außerdem, dass Kakao die Inka durch seine betörende Wirkung in seinen Bann zog. Historiker sind sich einig: Kakao wurde vor allem zu besonderen Anlässen und auf religiösen Festen getrunken. Kein Wunder, denn damals wie heute war Kakao ein aufwendig herzustellendes Getränk.

Dass wir den Chuncho noch heute in seiner atemberaubenden Form genießen können, ist ein paar wegweisenden Pionieren und Kakaoliebhabern zu verdanken. 2010 riefen unsere Handelspartner, Original Beans, das Projekt "Alto Urubamba" ins Leben, um die seltene Chuncho-Sorte zu retten. Ohne den beherzten Einsatz des Teams und der Bauern vor Ort wären die bis zu 200 Jahre alten Chuncho Bäume abgeholzt worden, um Platz für moderne (langweilige) Hybrid-Sorten zu machen, die schneller mehr Ernten für den Massenmarkt produzieren. Zum Glück ist das Gegenteil passiert und die Kooperative "Alto Urubamba" gilt jetzt als wegweisendes Pilotprojekt in Sachen nachhaltigem Kakaoanbau! Das Projekt kann nach 12 Jahren eine beeindruckende Bilanz aufweisen.

Aus dem Heiligen Tal der Inka

Wie alle mesoamerikanischen Hochkulturen waren auch die Inka große Kakao-Fans. Sie tranken den Kakao nicht nur - die Kakaobohnen galten als so wertvoll, dass sie sogar als Zahlungsmittel eingesetzt wurden.



Der Schlüssel zum Geschmack

Noch im saftig-süßen Fruchtfleisch steckend werden die frisch geernteten Kakaobohnen zunächst fermentiert. Wie bei den meisten stark aromatischen Lebensmitteln ist der Fermentationsprozess ausschlaggebend für die Entwicklung des Geschmacks - und hier kann viel schief gehen.

Auf Fincas mit hohem Qualitätsanspruch werden die Bohnen in speziellen Holz-Behältern fermentiert, die ähnlich eines Barrique-Fasses ihre ganz eigene Note an den Kakao abgeben. Die Fermentation funktioniert wie beim Winzer: Strenge Kontrolle und ständiges Wenden der Kakaobohnen gewährleisten eine saubere und gleichmäßige Fermentation, die eines der Kernelemente für ein besonderes Endprodukt darstellt.

Nach ca. 5 bis 7 Tagen sind die Kakaobohnen fertig fermentiert und werden gewaschen. Anschließend werden sie für ca. 2 Wochen in der Sonne getrocknet, um sich in Säcken von je 50-70 Kilogramm auf den Weg nach Europa zu machen. Vom Hafen in Amsterdam aus geht es für die Kakaobohnen dann auf einem Binnenschiff weiter den Rhein hinauf, bis sie schließlich bei unserem Produktionspartner in der Schweiz angelangt sind.

Not-so-fun Fact: Es ist oft die unsaubere und ungleichmäßige Fermentation, die billige Kakaobohnen aus zweifelhaftem Anbau so ungenießbar macht. Unter einfachsten Bedingungen wird Kakao in der Massenproduktion oft schlichtweg in handgegrabene Löcher geschmissen, wo die Kakaobohnen dann im Fruchtfleisch unkontrolliert vor sich hin gären. Um Fermentationsdefekte sowie den Beigeschmack von Schimmel auszugleichen, hat sich die Schokoladenindustrie dem niedrigen Standard angepasst und verbrennt diese billigen Kakaobohnen regelrecht bei starken Rösttemperaturen, wodurch der charakteristische bittere Geschmack von Kakao in Massenware zustande kommt. Übrigens: Die gleiche Strategie findet sich in der Kaffeewirtschaft wieder. Je schlechter die Rohstoffqualität, desto stärker wird geröstet.

From Bean to Drop

Unsere Produktionspartner in der Schweiz inspizieren die Bohnen zunächst noch einmal, um Transportschäden wie Schimmel auszuschließen. Wenn sie zufrieden mit der Ware sind, dann wandern die Bohnen in die Rösttrommel, wo sie bei einer schonenden Langzeitröstung ihren charakteristischen Geschmack und ihr Aroma entfalten können. Anschließend werden die ungenießbaren äußeren Kakaoschalen entfernt, sodass nur noch die Kakao-Nibs verbleiben. Die Nibs werden im wichtigsten Schritt der Produktion zwischen echten Granitwalzen klein gemahlen und verwandeln sich durch die entstehende Reibungswärme zu einer geschmolzenen, flüssigen Kakaomasse. Die Granitwalze im Kern der Produktion ist sehr außergewöhnlich und wir sind mehr als froh darüber, mit den Schweizern einen Partner gefunden zu haben, der Kakao weiterhin nach dieser uralten traditionellen Methode verarbeiten kann. In der Schokoladenindustrie finden sich fast ausschließlich Edelstahlwalzen und - man mag es erst nicht glauben - der resultierende Geschmacksunterschied ist gigantisch.

Je nach Sorte wird die flüssige Kakaomasse anschließend noch conchiert - ein Prozess, bei dem der Kakao tagelang durch Walzen geschickt und durch die Luft geschleudert wird. Durch den Kontakt mit Sauerstoff verfliegen irritierende Geschmacksnoten - insbesondere die Säuren - und das Aroma verfeinert sich. Schließlich wird die flüssige Kakaomasse in Drops gegossen, gewogen, verpackt und auf den Weg zu Dir gebracht...

“We don’t make the chocolate by ourselves. We only finish the great work that the farmers started on the other side of the world. It’s a collaborative effort.”

Jesús,
Chocolatier
in unserer
ersten
Partner-
Manufaktur
in Berlin.

Craft Cacao vs. Industrie- Schokolade

Kakaomasse vs. Kakaopulver

Wusstest Du, dass Kakaopulver ein Nebenprodukt der Großindustrie ist? Wenn Du schon mal darauf geachtet hast, dann siehst Du auf Kakaopulver den Vermerk "stark" bzw. "schwach entölt". Das heißt, dass aus dem Pulver, das ursprünglich genau so eine Kakaomasse war wie unsere, ein signifikanter Teil der Kakaobutter durch große Hitze und Druck entfernt wurde. Warum? Weil die Kakaobutter gerne von anderen Industriezweigen genutzt wird und einen hohen Marktwert hat - zum Beispiel in der Kosmetikindustrie. Das hinterlassene entölte Pulver enthält aufgrund des Produktionsprozesses deutlich weniger gesunde Flavonoide und auch viele andere fettlösliche, gesunde Stoffe werden gemeinsam mit der Kakaobutter entfernt. Das ist der Grund, warum wir kein Kakaopulver anbieten, sondern 100% pure steingemahlene Kakaomasse, so wie sie schon seit 4.000 Jahren getrunken wird.

Alkalisierter Kakao

Die meisten Kakaobohnen, die für die Produktion von Industrieschokolade verwendet werden, durchlaufen einen Prozess der Alkalisierung. Dabei werden die Kakaobohnen vor der Weiterverarbeitung in einem chemischen Basenbad gewaschen, um natürliche Säuren und Bitterkeit zu reduzieren. Leider geht dabei auch ein Großteil der wertvollen Flavonoide mit ihren antioxidativen Eigenschaften verloren. Selbstverständlich tun wir das unseren Kakaobohnen nicht an.

Unser Kakao - minimal Verarbeitet

Unsere Drops fallen unter die Kategorie "Craft Cacao", was so viel bedeutet wie "handwerklich hochwertig verarbeiteter Kakao". Zwar müssen unsere Kakaobohnen nach der Ernte auch noch verarbeitet werden - doch wie oft man sie auch dreht und wendet: Der Kakaoanteil bleibt gleich. Die Bohne wird zum Drop. Chuncho bleibt Chuncho. Keine Zusatzstoffe, keine Mischung, keine (Ver-)Fälschung.

Unsere Anbaupartner tief in den Wäldern der *Zelva Zoque* in Mexico. Hier wird Kakao seit über 4.000 Jahren kultiviert und täglich konsumiert.

4.000
Jahre
indigene
Kakao-
Tradition

Die Polyphenol-Bombe Kakao

Polyphenole sind antioxidativ wirkenden sekundäre Pflanzenstoffe. Kakao enthält viele Polyphenole, darunter vor allem die potenten Flavonoide, die besonders starke antioxidative Eigenschaften aufweisen. Sie können Dir dabei helfen, oxidativen Stress zu reduzieren, Entzündungen zu hemmen und Dein Immunsystem zu stärken. Mit kaum einem anderen Superfood nimmst Du so viele Antioxidantien zu Dir. Nur 2 Tassen unseres Chunchos enthalten so viele Polyphenole wie Du sonst in 2,5 Litern Olivenöl, 8 Tassen Grüntee oder 400 g Blaubeeren findest.

Magnesium

Kakao enthält erstaunlich viel Magnesium, das bekanntermaßen zu einer normalen Muskel- und Nervenfunktion beiträgt sowie für den Erhalt gesunder Knochen und Zähne unabdingbar ist. Dabei können 2 Tassen unseres Chuncho Kakaos bereits 20% des Tagesbedarfs eines erwachsenen Mannes decken, enthalten sie doch ca. 80 mg Magnesium. So viel des Minerals bekommt man sonst durch zum Beispiel 4 Bananen.

Zink

Zink ist ein essentielles Spurenelement, das für die Funktion von über 300 Enzymen im Körper notwendig ist und eine entscheidende Rolle in der Immunfunktion, der Protein- und DNA-Synthese sowie der Zellteilung spielt. 2 Tassen unseres Chuncho Kakaos decken 10% des Tagesbedarfs eines erwachsenen Mannes.

Eisen

Eisen trägt zur Bildung von Hämoglobin bei, einem Protein in den roten Blutkörperchen, das Sauerstoff vom Herzen zu den restlichen Teilen des Körpers transportiert. 2 Tassen unseres Chuncho Kakaos decken ca. 7% des Tagesbedarfs einer erwachsenen Frau vor den Wechseljahren - 11% für Frauen nach den Wechseljahren und für Männer im Allgemeinen.

Kakao hat's in sich.



Wenn Du noch mehr zu den gesunden Inhaltsstoffen in unserem Kakao wissen möchtest, schau' gerne auf unserer Website vorbei. Wir haben unseren Chunchu Kakao nämlich von einem unabhängigen Labor einmal so richtig unter die Lupe nehmen lassen...



Gesund & Munter

Theobromin

Keine Pflanze enthält so viel Theobromin wie Kakao. Kein Wunder also, dass der Name des Stoffs doch vom wissenschaftlichen Namen des Kakaos selbst - "Theobroma Cacao" - abgeleitet ist. Doch was ist Theobromin - und wie wirkt es? Theobromin ist das Haupt-Stimulans im Kakao. Strukturell ist das Theobromin-Molekül dem Koffein sehr verwandt und wirkt ebenfalls als Wachmacher. Zwischen den beiden Stoffen gibt es allerdings ein paar feine, doch entscheidende Unterschiede. Theobromin stimuliert das zentrale Nervensystem weit weniger intensiv als Koffein und macht deswegen nicht so nervös. Theobromin wirkt deutlich weniger intensiv, dafür aber länger und nachhaltiger als Koffein - ohne den Crash, den man so von Koffein kennt. Theobromin wirkt außerdem blutgefäßerweiternd, sodass mehr sauerstoffreiches Blut ins Hirn und in Muskeln fließen kann - während Koffein als blutgefäßverengender Stoff genau den gegenteiligen Effekt hat.

Biogene Amine: Tryptophan, Tryptamin, Serotonin, Dopamin

Kakao enthält viele Amine und Aminosäuren, die als Bausteine für die Bildung von Hormonen wie Dopamin und Serotonin dienen können, und bekanntermaßen das Gemüt positiv beeinflussen.

Koffein

Die meistkonsumierte Droge der Welt kommt vor allem in Kaffee und Tee vor, aber eben auch in geringen Mengen in Kakao. Koffein wirkt als Wachmacher, weil es das zentrale Nervensystem stimuliert und weil es gewisse Müdigkeits-Rezeptoren im Gehirn blockiert. Allseits bekannt sind die Nebenwirkungen von zu viel Koffein: Stress, Nervosität, Angstschweiß, Herzrasen, Schlafstörungen.

Phenylethylamin (PEA)

Strukturell zählt dieser Stoff zu Amphetaminen, einer Gruppe sehr potenter Stimulanzien. Isoliert wird das PEA von einigen Bodybuildern als Workout-Booster vor dem Training eingesetzt. Für uns überraschend ist, wie hoch der PEA-Gehalt in manchen Kakaosorten ist - und wie sehr er von Sorte zu Sorte variiert.

Cannabinoide (insbesondere Anandamid)

Über die im Kakao enthaltenen Cannabinoide ist noch recht wenig bekannt. Fakt ist, dass Kakao vor allem Anandamid enthält, das auch im menschlichen Gehirn vorkommt und dort für einen Zustand von Glückseligkeit verantwortlich sein soll.



Tipps & Tricks für die Zubereitung



Unser Tipp

Mische 1/3 kalte Hafermilch (wir empfehlen die Oatly Barista Edition) mit 2/3 kochend heißem Wasser. Dadurch erhältst Du ein ca. 70°C heißes Gemisch - die perfekte Temperatur für Deinen Kakao.

Smoothie Mixer

Vorsicht! Nicht jeder Mixer ist für heiße Flüssigkeiten geeignet. Es kann ein starker Druck entstehen, der dir den Deckel des Mixers beim Mixen wegsprengt.

Im Moruga Kakao Shaker / in der Thermosflasche

Füge Kakao und heiße Flüssigkeit in den Shaker (oder eine gute Thermosflasche). Drehe ihn fest zu und schüttle den Shaker stark, für ca. 10 Sekunden. Der Kakao sollte voll aufgelöst sein.

Mit einem Milchschaumer

Je nach Modell kannst Du kalte oder bereits aufgeheizte Flüssigkeit verwenden. Bei Stand-Milchschaumern ist Vorsicht geboten, da der Kakao gerne an der Außenwand kleben bleibt und dort verbrennt.

Du kannst Deinen Kakao auch beliebig mit Gewürzen verfeinern und ihm so eine ganz individuelle Note verpassen. Deiner Experimentierfreude sind hier keine Grenzen gesetzt. Mehr Rezepte und Videos zur Zubereitung findest Du auf unserer Website.



Impressum

Moruga Cacao UG, Hermann-Jürgens-Str. 24, 76829 Landau, Germany
hello@morugacacao.com, +4915678418762