

PRZEPIS PRAWDZIWE KAKAO

WŁAŚCIWOŚCI I HISTORIA KAKAO

Kakao to tradycyjny napój Indian z Ameryki Południowej. Jego znana historia trwa już 7500 lat. Pamięta czasy, gdy indiańska starszyzna przekazywała następnym pokoleniom historię, o tym jak bogowie podarowali ludziom ziarna kakaowca i nauczyli ich je uprawiać.

Prawdziwe kakao, którego jesteś szczęśliwą właścicielką/szczęśliwym właścicielem nieco różni się od słodkiego napoju popularnego w Europie. Nie tylko smakiem, ale i metodą przygotowania. Przede wszystkim różni się działaniem i bogactwem naturalnych składników odżywczych. Naturalne kakao jest bogate w substancje stymulujące takie jak teobromina, anandamid czy fenyletyloamina. Dzięki czemu skutecznie wspomaga koncentrację, znosi zmęczenie oraz poprawia nastrój. Ziarna kakaowca zawierają wiele witamin takich jak witamina E lub B6. Są również źródłem przeciwutleniaczy usuwających z organizmu wolne rodniki.

JAK PRZYGOTOWAĆ KAKAO?

Naturalne kakao najlepiej działa i smakuje w tradycyjnej formie stosowanej przez plemiona Indian. Około 20 gram proszku lub pasty ze zmielonych ziaren, mieszamy z wodą lub mlekiem roślinnym (250 ml) oraz przyprawami takimi jak: chili, wanilia, cynamon* czy kardamon. Wedle uznania dostadzamy miodem. Jest kilka metod przygotowania kakao. Radzimy wypróbować wszystkie, ponieważ każda z nich nieco zmienia finalny smak napoju.

- 1.** Miksujemy kakao z gorącą lub zimną wodą za pomocą blendera. Przez około minutę. To najszybsza metoda przygotowania. Kakao przygotowane w ten sposób ma jedwabistą konsystencję i smak zbliżony do mlecznej czekolady.
- 2.** Kakao rozpuszczamy w garnku z gorącą wodą o temperaturze 80-90 stopni. Pilnując, aby nie doprowadzić do zagotowania się mikstury. Zbyt wysoka temperatura wpłynie na właściwości i smak napoju. Kakao będzie bardziej gęste i intensywniejsze w smaku względem poprzedniej metody. Właśnie w ten sposób przygotowuje się kakao podczas ceremonii.
- 3.** Wodę z kakao gotujemy przez około pół godziny. Na końcu dodając przyprawę i miód. Ta metoda pozwoli na wyciągnięcie z ziaren maksimum smaku kosztem witamin, których część przepadnie w wyniku długiego gotowania.

*cynamon dodajmy zawsze na końcu