

Raak in een choc-shock!

RAUWWE CACAO



**Chocolade heeft
meer dan 600
smaakstoffen**

Wit, melk en puur - de heilige drie-eenheid als het gaat om chocolade. Alhoewel ... wij van Lekker Gezond willen een nieuwe ster toevoegen: rauwe chocolade. Wat is het verschil met gewone chocolade? Wat maak je ermee? En is rauwe chocolade alleen weggelegd voor echte chocoladeliefhebbers? (Nee!) Ontdek de spannende smaakdimensie van rauwe cacao. >

Lian van Doorn lekkergezond.nl

**De band tussen
liefde en chocolade
is scheikundig
te verklaren:**

in cacaobonen zit onder andere flavonoiden en fenylethylamines. Deze liefdesstofjes bootsen de kriebels na die je voelt bij een verliefdheid.

Familie RAUWE CACAO

Cacao, chocolade, rauw, niet-rauw ... Help! Hoe zit het ook alweer? Het begint allemaal bij een wilde tropische vrucht die groeit in de cacaoboom (*Theobroma cacao*). De vrucht ziet eruit als een soort langwerpige rugbybal en is er in allerlei kleuren: groen, oranje, rood en bruin. Magisch! In deze vrucht zitten zaden: de cacaobonen. En die bonen zijn de natuurlijke grondstof die wordt gebruikt voor cacaopasta, cacaonibs, cacaoboter, cacaopoeder en rauwe cacao. Rauwe cacao is het onbewerkte, bittere, maar voedingsrijke zusje van cacaopoeder. Bij rauwe cacao worden de bonen niet gebrand en zijn ze koud gemalen. De oven komt dus niet in dit verhaal voor. Bij rauwe chocolade, ook bekend als 'raw chocolate', blijft de temperatuur tijdens de hele productie onder de 42 graden celsius, terwijl bij reguliere chocolade de temperatuur oploopt tot 150 graden.



WAT BETEKENT DE TERM 'RAUW'?

Als je op een etiket de term 'raw chocolate' ziet staan, betekent dat niet dat rauwe chocolade voor honderd procent uit cacao bestaat. Het zegt ook niet iets over het cacaopercentage; het geeft alleen aan dat de cacao die is gebruikt, niet geroosterd is. Toch is rauwe chocolade vaak pure chocolade. Bij melkchocolade wordt er namelijk echte melk bijgedaan en dan is het weer op hoge stand verwerkt, terwijl rauwe chocolade 'low processed' is.

DE KRACHT VAN CACAO

In rauwe cacao zitten veel waardevolle voedingsstoffen:

- Tryptofaan, een stofje dat je stemming verbetert
- Hoog gehalte flavanolen (antioxidanten), die een positief effect hebben op de bloedvaten
- Het mineraal magnesium, een belangrijk anti-stress mineraal
- Veel fenylethylamine, de 'love drug' die je een blij gevoel geeft
- Theobromine, de stof die zorgt voor de bittere smaak

VIND DE BESTE RAUWE CHOCOLADE

1. Neem bij voorkeur rauwe chocolade van 80 tot 100 procent cacao, daar zit nauwelijks nog suiker in.
2. Check het etiket. Let erop dat er altijd 'rauwe cacao' op de verpakking staat en neem nooit een chocoladereep waarbij het eerstgenoemde ingrediënt suiker is.
3. Proef! Het leukste en vooral lekkerste: smaken vergelijken. Zo kun je uitzoeken welke je het lekkerst vindt.





VAN BOON TOT RAUWE CHOCOLADEREEP

Wat is het **verschil** tussen rauwe chocolade en gewone chocolade?

Nou, dit:

| | Rauwe chocolade | Gewone chocolade |
|---|-----------------|------------------|
| De cacaovruchten worden geplukt en opengehakt | ⌘ | ⌘ |
| De bonen inclusief het vruchtvlees worden in houten kisten gedaan om te fermenteren (maximaal drie dagen) | ⌘ | ⌘ |
| De bonen worden gedroogd, waardoor ze kleur en smaak krijgen | ⌘ | ⌘ |
| De bonen worden geroosterd | | ⌘ |
| De bonen worden gescheiden van de buitenste schil | ⌘ | ⌘ |
| De cacaonibs zijn klaar om gemalen te worden | ⌘ | ⌘ |
| De cacao wordt gesterilliseerd, wat tot 72 uur kan duren | | ⌘ |
| De cacao wordt gemalen en geperst | | ⌘ |
| De cacao wordt geconcheerd om de chocolade glad te maken | | ⌘ |

ZO EET JE JE CHOCOLADE RAUW

Rijkelijk beleg(d)

Rauwe cacaonibs en rauwe chocolade zijn ideaal voor op een pannenkoek, door de yoghurt of door een fruitsalade. Ook superlekker: plet cacao nibs en gebruik als hagelslag.

'Wij ijsen eis!'

Trek in wat kouds? Doe twee gesneden bananen in een plastic zakje in de vriezer. De volgende dag meng je ze in een blender met 1 theelepel kaneel of kardemom en 25 milliliter kokosdrank. Doe 1 eetlepel rauwe cacao vlokken of nibs erbij en mix door elkaar.

Choco-pannenkoeken

Prak een banaan samen met een ei en een volle theelepel rauwe cacao tot een glad geheel. Bak er kleine pannenkoekjes van met een beetje kokosolie. Zoet met agavesiroop.

Meeneem-energie

In een paar minuten maak je deze energiereep waar je weer uren mee vooruit kunt. Bekleed een vierkante vorm met huishoudfolie. Hak 45 gram ongebrande blanke amandelen in een keukenmachine. Zet ze vervolgens even apart. Doe 135 gram ongebrande cashewnoten in de keukenmachine en maal ze tot fijn poeder. Voeg het cacao-poeder toe en meng goed. Voeg langzaam 270 gram ontpitte Medjool dadels toe en laat de keukenmachine draaien tot de dadels goed gemengd zijn. Meng met je handen de grof gehakte amandelen erdoor en kneed het beetje bij beetje tot een soort samenhangend deeg. Doe het geheel in de vierkante vorm en druk het stevig op de bodem en tegen de zijkan-ten. Dek af met huishoudfolie en zet een paar uur in de koelkast. Snijd vervolgens in tien gelijke repen.

Chocolademousse

Pureer 2 avocado's in de blender tot er een gladde massa ontstaat. Voeg drie tot zes eetlepels honing of agavesiroop toe en 1 eetlepel gesmolten kokosvet. Voeg als laatste vier eetlepels rauwe cacao toe. Nog even goed mixen, laten afkoelen (in de koelkast) en smullen maar. • 16



Chocolade is altijd
een mix van cacaomassa, cacaoboter en suiker.