



Serie Heilpflanzen

Kakaopflanze

Vom Nahrungs-, Zahlungs- und Heilmittel der lateinamerikanischen Indigenen über die Schokolade zum Nahrungsergänzungsmittel: Die Kakaopflanze gewinnt immer mehr an Bedeutung.

TEXT: REDAKTION

Die Heimat der immergrünen Kakaopflanze (*Theobroma cacao* L.) sind die tropischen Wälder Lateinamerikas. Der Baum wird in freier Natur bis zu 15 Meter hoch. Seine kleinen, weissen Blüten wachsen direkt am Stamm (Kauliflorie). Nach der Bestäubung entwickeln sich die Früchte: längliche und bis zu 500 Gramm schwere, gurkenartige Beeren mit dicker, ledriger Schale. Im Inneren der Beeren befinden sich, von weissem, schmackhaftem Fruchtfleisch umgeben, 20 bis 60 bräunliche Samen: die Kakaobohnen.

Beim Rösten der Samen lösen sich ihre Schalen ab und es entsteht das charakteristische Schokoladenaroma. Das aus den Samen gepresste Fett – die Kakaobutter – wird zur Herstellung von weisser Schokolade oder Kosmetikprodukten verwendet. Die entölten Samen werden zu Kakaopulver vermahlen.

Götterspeise und Heilmittel

Der vom schwedischen Naturforscher Carl von Linné gewählte Gattungsname *Theobroma* bedeutet Götterspeise und leitet sich ab von altgriechisch θεός (theós, Gott) und βρῶμα (brōma, Speise). In der Kultur der indigenen Völker Süd- und Mittelamerikas spielte die Kakaofrucht nicht nur eine grosse Rolle als Nahrungs- und Kräftigungsmittel sowie als Zahlungsmittel, sondern auch als Heilmittel, beispielsweise gegen Fieber und Vergiftungen sowie zur Behandlung von Hautausschlägen und zur Blutstillung.

Nach der Entdeckung Amerikas gelangte der Kakao nach Europa. Heute ist die Elfenbeinküste mit Abstand der grösste Produzent von Kakaobohnen; weitere namhafte Produzenten sind Ghana und Indonesien.

Wertvolle Inhaltsstoffe

Kakaopulver enthält neben den Fetten, Nahrungsfasern, Proteinen, Kohlenhydraten, Mineralstoffen und Vitaminen ebenfalls wertvolle Pflanzenstoffe wie Theobromin, Koffein und Kakaoflavanole.

Wirkungen

«Kakao hat unter anderem antioxidative, antihypertensive, kardioprotektive, lipidsenkende, entzündungshemmende, stimulierende, leicht psychoaktive und wohltuende Eigenschaften»,

fasst PharmaWiki zusammen. «Nahrungsergänzungsmittel mit Kakaoextrakt werden hauptsächlich für die Gefäss- und Herzgesundheit eingenommen.» Studien haben gezeigt, dass der tägliche Verzehr von 200 mg Kakaoflavanolen zur Aufrechterhaltung einer normalen, endothelabhängigen Gefässerweiterung beitrage und somit den normalen Blutfluss unterstütze. Zudem tragen sie zur Entspannung der Gefässmuskulatur und damit zur Erhaltung der Elastizität der Gefässe bei. <

Quellen

Haack Weltatlas-Online | pharmawiki.ch | wikiwand.com | zellerag.ch

Sponsored by Zeller

Unterstützt die normale Gefässfunktion

Das neue PhytoCacao® Cardio.
Nur 1 x täglich.



zeller  plus

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und gesunde Lebensweise.

0925/3129