

Kakao Criollo

Criollo se značně liší od běžnějších odrůd Forastero a Trinitario, které všeobecně definují chuť hořké čokolády, protože jsou většinou používány při výrobě. Přitom ještě před dvě stě lety bylo Criollo převládajícím druhem kakaových bobů. Důvodem všeobecného nedostatku Kakaa Criollo dnes je fakt, že tento malý stále zelený stromček se daří pěstovat jen na původních územích v Jižní Americe. Stoupající spotřebu kakaa dnes zabezpečuje robustní odrůda Forastero, které ovládá celosvětový trh s kakaem. Třetím druhem je kakao Trinitario, které vzniklo v 18. století při pokusu pěstovat Criollo na Trinidadě. Celosvětovou spotřebu kakaa tvoří zhruba 5-10% odrůdy Criollo, 15-20% Trinitario a 80-85% Forastero.

Pozor: na trhu je dnes mnoho produktů, které deklarují, že jsou vyrobené z odrůdy Criollo. Jsou například označovány jako plody stromu Arriba, které neexistuje. Neexistuje ani Criollo z Indonésie, ani z Madagaskaru. Když je cena Criolla výrazně nízká, též zpozorněte.

Kakao známe hlavně jako základ pro výrobu čokolády. V pravé podstatě je to však pozoruhodná potravin. Je nabitě fytonutrienty a zejména antioxidanty. Příliš dlouho byl jeho nutriční význam ignorovaný, skrytý v tucích a cukru čokolády, jeho zpracovaného příbuzného. Avšak povědomí o jeho pozoruhodném nutričním profilu roste a stále více lidí používá kakao jako základ zdravé výživy. Raw, šetrně zpracované kakao zvýší vaši energii, avšak nebude působit na váš nervový systém, tak silně jako kofein. Kakao může zvýšit pocit nasycenosti a tím snížit chuť na jídlo, zvyšuje náš pocit pohody, což oceníte hlavně při redukčních dietách. Naše Criollo kakao se často označuje jako „král kakaa“ pro jeho vysokou kvalitu a označuje se jako super potravin.

Pěstování a zpracování

Criollo Macao vyrábějí pěstitelé sdružení v organicky certifikovaném sdružení v Peru. Kakaové lusky se pěstují a sbírají výhradně ručně. Ty jsou naskládány na kakaové listy od sebe a nechají se fermentovat, kvasit. Vláknina ve vnitřní lusk, kolem semen (z kterých se vyrábí kakao) zkvasí a nakonec vyteče jako kapalina. Tento proces má chemický vliv na zrna, snižuje jejich hořkost. Lusky jsou potom loupané a vyberou se z nich jádra (boby), které se umyjí a dezinfikují ještě před sušením. Jádra se suší přirozeným způsobem na slunci. Ty jsou následně lisované, oddělí se tuky (označované jako kakaové máslo) a melou se na prášek. Výsledkem je kakaový prášek připravený na distribuci.

Ekologická Certifikace

Chlorela je certifikovaná **Soil Association**, certifikačním orgánem ve Velké Británii. Podmínky certifikace jsou upravené podle **DEFRA** (Ministerstvo životního prostředí, výživy a záležitostí venkova). Soil Association certifikace – označená logem Soil Association a EÚ na našich obalech je zárukou, že naši zákazníci kupují ekologický výrobek. **Soil Association kód pro naše výrobky je GB-ORG-05.**

Co kakao obsahuje?

Antioxidanty: Kakao je v první řadě jedním z nejbohatších zdrojů antioxidantů z rostlin. Obsahuje hlavně flavonoidy skupiny známé jako flavonoly (catechíny, epicatechíny procyadininy). Antioxidační vlastnosti potravin se měří na stupnici ORAC (absorpční kapacita kyslíkových radikálů). Hodnota ORAC pro nepražené, odtučněné kakao Criollo je **96.000/100g**, což je dokonce více než známé Acai Berry. Syrové nepražené kakao se sníženým obsahem tuku max 18% má jeden z nejvyšších obsahů flavonolů. **Flavonoly z kakaa pomáhají udržovat elasticitu cév, čímž prospívají k udržování normálního průtoku krve při podmínce, že denní příjem kakaových flavonolů je polymet 1-10 je minimálně 200 mg *.** Toto množství obsahuje 40 g kakaa Criollo. Kromě toho má vysoký obsah fytonutrientů, aminokyselin a stopových prvků.

Tuky: Až 50% hmotnosti běžného syrového kakaa tvoří tuky. Avšak, žádný z těchto tří tuků není pro naše zdraví nebezpečný. Jedním z nich je kyselina olejová, která se nachází v olivovém oleji a považuje se za prospěšnou. Ostatní – stearová a palmitová kyselina – nemají vliv na tvorbu cholesterolu. Většina zpracovaných čokolád ale může skutečně mít nepříznivý vliv na hladinu cholesterolu a tuku v těle, nebo se v nich nacházejí dodatečně přidané ztužené rostlinné tuky. Naše kakao Criollo díky minimálnímu šetrnému zpracování a odstranění většiny tuků až 80% z původních kakaových bobů, má vyšší nutriční hodnotu jako ostatní druhy kakaa. Má méně kalorií a o to více zdraví prospěšných látek.

Teobromin je charakteristická složka kakaa, která mu dodává hořkost. Je povzbuzující, ale ne tak silná jako kofein.

Kofein je též přítomný v čokoládě, ale jen v malém množství asi 20 krát méně jako káva.

Tryptofan je aminokyselina, z kterého si tělo tvoří serotonin, posla dobré nálady v mozku. Vysoká hladina serotoninu je obvykle spojená s dobrou náladou.

(PEA) Fenyletylamin je látka zodpovědná za pověst čokolády jako afrodisiaka. V mozku vytváří pocit lásky a blaženosti. Hovoří se mu i hormon lásky.

Anandamid je kanabinoidní látka – je zaměřená na stejnou oblast mozku jako konopí. Obsah Anandamidu je ale velmi nízký, aby se při běžné konzumaci objevily účinky konopí.

Výživové hodnoty	100g	na jednu porci (5 g)**	% ODD*
Energie	346 kcal /1472 kJ	13,8 kcal / 346 kJ	< 1
Bílkoviny	28 g	1,12 g	–
Sacharidy	20 g	0,8 g	–
Z toho cukry	1,6 g	0,06 g	–
Vláknina	32 g	1,28 g	–
Tuky	11 g	0,44 g	–
Z toho nasycené mast. kyseliny	6,5 g	0,26 g	–
Flavonoly:			
Flavonoidy celkem	4375 mg*	218 mg	–
Polyfenoly celkem	1100 mg*	55 mg	–
Polymery flavonolů 1-10	511 mg*	25 mg	–
Minerály:			
Fosfor (Ph)**	734 mg	29 mg	4
Magnézium Hořčík (Mg)**	499 mg	20 mg	5,2
Mangan (Mn)**	3,8 mg	0,152 mg	7,6
Měď (Cu)**	3,8 mg	0,152 mg	15,2
Sodík (Na)**	0,04 mg	1,2 g	–
Železo (Fe)**	13,9 mg	0,55 mg	3,5

Složení

100% RAW, Bio kakaový prášek odrůdy Criollo z Peru.

Doporučené použití

Pro dosažení zdraví prospěšných účinků konzumujte denně minimálně 5g nepraženého kaka Criollo. Doporučujeme používat kakaový prášek samotný, nebo jako přísadu v potravinách. Posypeme jím kaši, použijeme jako složku ve zdravých nápojích. Kakao uložte na chladném, tmavém a suchém místě.

Aby se zachovali všechny enzymy a výživné látky, doporučujeme kakaové boby tepelně neupravovat.

- Přidejte do kaše, cereálií, myslí, jogurtu
- Použijte do dezertů v syrovém stavu nebo na pečení
- Použijte na ochucení bílkovinných nebo ovocných smoothie