



# Kakao

## en riktig superböna

Tänk dig en böna som du kan knapra på och få i dig massa nyttigheter som mineraler, vitaminer och anti-oxidanter. En böna som kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar och ge ett starkt skelett. Utöver det kan den öka ditt välbefinnande och bygga en bro till spirituella krafter. Superbönan heter kakao, naturens egna lyckopiller. En böna högaktad av mayafolket som idag även används i kombination med meditation och yoga.

**Text** Caroline Brandelius **Bild** shutterstock.com **Foto** www.flickr.com/jenniferallyson



*Tips!*

ÄT BÖNAN SOM  
DEN ÄR SOM  
HÄLSOSAMT  
SNACKS.



Ett tipitält i beig tyg står uppställt på gräset i skuggan av eukalyptusträd och palmer. Ett tjugotal personer har ställt sig i kö och väntar på att bli renade innan de stiger in i tältet.

Caitlin Priday och Briony Taylor-Brooks är kakaoolskare och håller i dagens kakaoceremoni. De ska skapa ett rofyllt rum där varje deltagare ska få avnjuta en kopp äkta choklad gjord på råa kakaoböner från Guatemala under en timmes meditation.

- Att dricka kakao på det här sättet kan ta dig till ställen du aldrig varit förut. Det är en otroligt kraftfull böna som öppnar upp hjärtat och fyller det med glädje. Jag kallar det hjärtmedicin, säger Caitlin.

Reningen som varje deltagare måste göra innan de kliver in i tältet består av rök från sydamerikanska örter. Den viftas med fågel-fjädrar över kroppen från topp till tå för att få en jämn spridning.

- Denna ritual är ett sätt att fokusera inåt och lämna allt annat utanför tältet. En signal om att ceremonin har börjat, säger Briony.

När reningen är avklarad sätter sig alla i en ring och får en kopp drickbar choklad. Skuggorna från löven dansar på tältets tak. Det är tyst förutom kookaburras skatt som hörs utanför. Några kilometer bort i Byron Bay bryter Stilla havets surfvågor mot sandbotten. Förväntansfullt sitter nu alla deltagare och väntar på att den stora chokladvägen ska rulla in.

**CAITLIN UPPTÄCKTE KAKAONS** kraft när hon reste runt i Sydamerika under 2012. Där har ritualer och ceremonier runt kakao funnits sedan flera tusen år tillbaka. Hon kände att det här måste hon ta vidare till Australien och blev en av drivkrafterna bakom The Cacao Tribe Australia där hon lärde känna Briony. De håller nu i kakaoceremonier i Byron Bay och dess närområde under namnet Cacao Creations. Briony är även musiker och understryker musikens viktiga roll under ceremonierna.

- Vi använder oss av trumma, klockor, harpa, gitarr och kristallskålar under ceremonierna. Rytmen och ljuden från de olika instrumenten kan fungera som en läkande kraft men också hjälpa oss att guida deltagarna till olika sinnesstämningar.

Kakaobönan är full av nyttigheter som anti-oxidanter, proteiner, vitaminer och mineraler som magnesium, kalcium, järn och zink. Den innehåller även fenyletylamin som stimulerar det centrala nervsystemet, vilket är positivt för den mentala hälsan och sägs kunna hjälpa mot depressioner. Kakao kan också minska risken för hjärt-kärlsjukdomar. Förutom alla viktiga ämnen i kakaon så spelar också den andliga kraften en viktig roll under ceremonierna.

- Vi vill skapa en energi baserad på det heliga och andliga i kakaon, lyfta fram det under ceremonin tillsammans med deltagarna, och på så vis skapa en plats där varje individ kan tillåta sig att vara sårbar och öppna upp sitt hjärta, säger Briony.

*"Vi vill skapa en energi baserad på det heliga och andliga i kakaon."*

**MAYAFOLKET HÖLL** i kakaoceremonier för att resa mellan två världar. För dem var kakao en dörr till hjärtat och ett sätt att färdas till ett andligare plan och skapa harmoni. Kakaoplan-tan ansågs vara en visdomsspridare, medicin och lärare.

- Det är viktigt i dagens samhälle att ta sig tid att stanna upp, känna tillhörighet och våga visa sig sårbar. Resa in i sitt hjärta och vara närvarande i nuet. Kakaoceremonierna kan hjälpa till att finna denna ro, säger Caitlin.

I tältet dricks de sista dropparna medan Briony med slutna ögon slår med jämna slag på sin trumma. Ceremonin börjar gå mot sitt slut och folk rör sig sakta ut från tältet med harmoniska leenden på läpparna.

- Min erfarenhet är att många känner sig upplyfta och glada efteråt. Kakao är en empatisk medicin som öppnar upp hjärtan och skapar samhörighet. Och så är det väldigt gott, säger Caitlin. ▶

## MÖRK CHOKLADSÅS

Perfekt att hälla i smoothies, som fruktdipp eller till varm choklad.

4 msk rå kakaopulver  
3 msk agavesirap eller honung  
0,5 msk kokosolja

Blanda alla ingredienser i en skål. För en rinnigare konsistens tillsätt mer honung och för en krämigare konsistens tillsätt mer kokosolja.

## CHOKLADBOLLAR

2 dl dadlar (urkärnade)  
2 dl finriven kokos  
0,5 dl kokosmjölk  
3 msk rå kakao  
1 msk kokossocker (inte nödvändigt men ger en lite sötare smak)  
rivet skal från en lime och riven kokos att rulla bollarna i

Blötlägg dadlarna i vatten i ungefär en timme. Håll av vattnet och lägg i matbe-redare. Tillsätt kokos, kokosmjölk och kakao. Mixa allt tills det blir en jämn och fin massa som du kan rulla till bollar. Blanda lite finriven kokos med rivet skal från en lime. Rulla bollarna med limekokos och ställ i kylen innan du festar loss.



## GÖR DIN EGEN KAKAOCEREMONI

En kakaoceremoni enligt den mayanska kulturen innehåller en chokladdryck gjord på helig kakao, Sacred Mayan Cacao som tillretts av en shaman, men det går förstås bra att använda annan rå kakao av hög kvalitet.

Vilken form ceremonin tar är upp till dig och dina deltagare. Ni kanske tar det till en djup meditation eller yogasession eller en mer festlig stämning som avslutas med dans, småprat och skratt. Kakaon har en förmåga att ta dig dit du styr den. Den vill visa dig dörren men att öppna den är upp till dig. Till skillnad från andra plantor som tar dig på en resa så känner kakaoplantan av ditt tillstånd och utifrån det visar dig vägen. Är du i ett tillstånd där du vill få saker och ting gjort, väcka din kreativitet, varva ner eller gå vidare, vill kakaon omfamna det och förstärka den känslan. Kakaons positiva påverkan och det ökade blodflödet som uppstår skapar också en intim och kärleksfull atmosfär under en ceremoni.

### FÖRSLAG PÅ UPPLÄGG

Förbered drycken enligt receptet. Det tar 30 minuter för kroppen att ta upp kakaon, servera därför drycken under två tillfällen om du har en sittning på en timma, 2/3 första serveringen 1/3 andra serveringen.

Placera kuddar i en cirkel, tänd ljus och skapa en mysig atmosfär. När gästerna checkar in kan du ha en form av ritual som att göra en rening med rökelse eller be varje person presentera sig själva. Därefter kan du börja med att berätta lite om kakao och drycken som du serverar. Folk är ofta nyfikna på att veta mer om chokladen.

### Innan ni tar första klunken läs följande skrift hämtad från Yoga Chocolate:

*Vi tackar kakaons spirituella kraft och de antika mayafolket.*

*Vi tillkallar dig att guida oss med din hjärtmedicin och dela din visdom.*

*Hjälp oss att höra vår inre röst och visa oss vägen hem till våra hjärtan.*

*Vi välkomnar dig och visar vår tacksamhet genom att ta en klunk av denna brygd.*

*(Andas in och sedan ut innan första klunken.)*

*In Lak'ech!*

*(In Lak'ech är mayafolkets hälsning som betyder enade.)*



### CHOKLADDRYCK

Recept för 1 person

250 ml vatten

nypa chili (för att öka upptagningsförmågan)

60 ml rå kakaopulver

1 tsk agavesirap eller honung

smaksätt med kanel, kardemumma eller vanilj

Värm vattnet tillsammans med chili.

Tillsätt kakao och rör tills den har löst

upp sig. Blanda ner agavesirap eller

honung för att mildra kakaons bittra

smak. Krydda med kanel, kardemumma

eller vanilj. Servera rumstempererad.



### Superbönans nyttigheter

Kakaobönan är fullproppad med magnesium. I naturlig form är kakaobönan en av de främsta källorna till magnesium. Magnesium är bra för att det:

- kan minska risken för hjärt-kärlsjukdomar.
- är muskelavslappande.
- kan dämpa menssmärtor.
- ger starkt skelett.
- är rikt på antioxidanter (tre gånger mer än i grönt te). Antioxidanter som vi behöver för att inte "rosta".
- innehåller serotonin, dopamin och fenyletylamin (PEA) som ger en känsla av välmående och sägs vara bra mot depressioner.
- innehåller vitamin A, B1, B2, B3, C & E.

### Mayafolkets guld

Mayafolket var en av de tidigaste folkslagen som högaktade kakaoträdet och dess frukt. De hade kakaogudar och använde kakaobönan som pengar. De utövade ceremonier där man drack kakaon och den ansågs ha en hög spirituell kraft likaväl som en fysiskt stärkande effekt. Chokladdrycken kallades för hjärteblod för att den var så pass bra för hjärtat.



## CHOKLADYOGA – DET BÄSTA AV TVÅ VÄRLDAR

*Sjah'ra Tylor* är yogainstruktör och driver sedan fem år tillbaka Chocolate Yoga i Byron Bay Australien. Hon håller i klasser där man kombinerar choklad med kundalinyoga. Den perfekta kombinationen enligt henne själv.

- Rå kakao är fullproppat med magnesium vilket är muskelavslappande och perfekt när du vill tänja på musklerna. Chokladen bidrar också till att du blir skärpt och fokuserad vilket är bra för meditationen. Det bästa av två världar.

Sjah'ra har utövat och instruerat yoga i över tjugo år. Första gången hon provade choklad-yoga var i Guatemala. Hon blev frälst med en gång och bestämde sig för att ta det vidare till Australien. Sedan 2011 driver hon Chocolate Yoga tillsammans med sin man *Shaa Tylor*.

- En chokladyogaklass börjar med en kakaoceremoni där vi dricker varm choklad, gjord på rå kakao från criollobönan tillverkad av en shaman i Guatemala. Vi fokuserar på den spirituella kraften i kakaon, hjärteblodet som ska öppna dörren till våra hjärtan och skapa en större närvaro.

Kakaoceremonin övergår sedan till fokus på

andningen och vidare till klassiska yogaställningar och dans som sedan avslutas med en meditation. Under hela klassen ligger fokus på att finna den fysiska och själsliga relationen. Kakaoplantans sin spirituella kraft och med rötter i naturen ska skapa en kraft där deltagarna känner sig förenade med kroppen, naturen och själen.

- Den vanligaste responsen från deltagare är att de känner sig upprymda och fyllda med energi efteråt. Många vill stanna kvar efter klassen och småprata. Jag brukar uppmuntra folk att gå hem och vara kreativa. Avsluta en målning, skriva eller gå ut i naturen, träffa någon man tycker om och sprida kärleken vidare.

Chokladyoga kan även lyfta människor ur depression i kombination med andra behandlingar. Rå kakao sägs vara naturens egna lyckopiller. ☺

*Tips!*

BJUD PÅ EN KOPP TILL  
DINA MIDDAGSGÄSTER  
SOM ETT KÄRLEKSFULLT  
VÄLKOMNANDE.



### Kakaoträdet "Food of the Gods"

- Växer och odlas främst i de tropiska delarna av Sydamerika, Afrika och Asien.
- På trädet växer frukter som är i storlek med en amerikansk fotboll. Varje frukt innehåller 20–50 mandelstora kakaoböner.
- Ett moget träd kan ha upp till 50 frukter och skördas två gånger per år. Bönorna från en frukt räcker ungefär till 4 chokladbars gjord på kvalitativ mörk choklad.
- Kakaoträd även kallat *Theobroma Cacao* betyder "Food of the Gods".
- Rå kakao tillverkas genom fermentering, torkning och rostning under 45 grader för att behålla alla viktiga näringsämnen.
- Rå kakao finns ofta i form av böner, pulver och nibs (krossade kakaoböner).

(Källa: "Naked Chocolate", David Wolfe & Sharon Holdstock, North Atlantic Books 2005.)

*Plus mer*

[www.chocolate.yoga](http://www.chocolate.yoga)  
"Naked Chocolate", David Wolfe & Sharon Holdstock (North Atlantic Books, 2005).

eco  baren  
Healing & Organic Food

Raw Food  
Vego, Makrobiotic  
Wild Food

Drottninggatan 88



CENTRALBADET  
1904  
STOCKHOLMS BRUNNSBAD

Ayurveda, Detox  
Colon hydrotherapy  
TCM, Skincare...

[www.centralbadet.se](http://www.centralbadet.se)