

1 Inleiding

Superfoods zijn voedingsmiddelen met een buitengewone voedingswaarde. Dat wil zeggen dat deze voedingsmiddelen heel veel vitaminen, mineralen, sporenelementen en enzymen bevatten. Vél meer dan 'gewone' voedingsmiddelen. Daarnaast bevatten ze ook andere bijzondere stoffen, in concentraties die niet uit 'conventionele' voeding gehaald kunnen worden.

Voedingsmiddelen als broccoli, haver en amandelen zijn gezond, maar vallen niet onder de superfoods. Superfoods bevatten niet enkel een, twee of drie eigenschappen die goed voor de gezondheid zijn, maar vijf tot honderden (of meer)! En dat gaat zeker op voor cacao.

Superfoods zijn voedingsmiddelen met vele buitengewone eigenschappen die goed zijn voor ons lichaam en onze geest.

De interesse voor de inzet en het gebruik van superfoods is groeiende. Mensen komen tot het besef dat de beste tijd om aan je gezondheid te werken is, als je nog gezond bent.

Superfoods houden in dat je vitamine- en mineraaltekorten oplost door te eten in plaats van supplementen te slikken. Superfoods vallen daarmee onder de nutritionele geneeskunde: ze zijn het voedsel én het medicijn van de toekomst.

Ook zijn ze praktisch en kosteneffectief. Praktisch, omdat iedereen moet eten en de keus kan maken voor su-

perfoods. Ze zijn eenvoudig toe te voegen aan je huidige eetpatroon en *upgraden* dat zo op een handige manier.

Ik ontdekte superfoods door het zien van filmpjes van David Wolfe op YouTube. Deze man kwam zo energiek en overtuigend op mij over dat ik zelf begon met het verwerken van superfoods in smoothies. De eerste superfood die ik gebruikte was cacao, in de vorm van *cacaonibs* en later cacao-poeder. Ik vond het aanvankelijk bitter smaken, maar ging het steeds lekkerder vinden. Hoewel ik geen gezondheidsklachten had voelde deze superfood erg goed en kreeg ik veel energie. Mijn lichaam gaf ook andere positieve feedback: snellere groei van nagels en haren, een mooie teint en zuivere huid, sneller spierherstel na training enzovoort.

De top 10 superfoods

1. Goji-bessen
2. Cacao
3. Maca
4. Bijenproducten
5. Spirulina
6. AFA blauwgroene alg
7. Marine phytoplankton
8. Aloë vera
9. Hennepzaden
10. Kokos

Omdat superfoods nog relatief onbekend zijn, wil ik zo veel mogelijk mensen op de hoogte brengen van de potentie van deze bijzonder krachtige voedingsmiddelen. Ik

zie voor me dat uiteindelijk zo veel mensen in de supermarkt zullen vragen naar andere producten dan de nu gangbare, dat het assortiment drastisch zal veranderen. De supermarkt van de toekomst zal een goed gesorteerde afdeling superfoods hebben. Daarnaast zullen mogelijk specifieke winkels met superfoods ontstaan, superfoodmarkets. Een ontwikkeling in deze richting is nu al zichtbaar.

Op dit moment is de hogere prijs voor veel mensen nog een drempel om op biologische voeding over te schakelen. Maar het is maar hoe je ernaar kijkt. We geven veel geld uit aan vakanties, nieuwe kleding, auto's, sieraden en andere materiële zaken. Terwijl we naar verhouding maar minimaal willen investeren in gezonde voeding. In biologisch voedsel en superfoods dus.

Gezonde mensen hebben vele wensen, zieke mensen maar één ...

De beste investering die je kunt doen is de investering in je gezondheid. Superfoods zijn een relatief goedkope investering gezien het effect dat ze hebben. En het gezondheidseffect is aantoonbaar! Dit blijkt uit het nodige onderzoek en uit vele opgetekende praktijkervaringen. Vanuit een gezond en goed gevoed lichaam ga je vanzelf de keuzes maken die beter zijn voor je fysieke, psychische en spirituele gezondheid.

Cacao is een superfood die wel heel bijzonder is, omdat hij gegeten wordt ... zonder dat hij als zodanig gegeten wordt! Want iedereen kent chocolade, gemaakt van cacao. Chocolade is zeer geliefd bij veel mensen vanwege

de smaak en effecten in het lichaam. Om als chocolade-reep, bonbon, paaseitje enzovoort te eindigen heeft cacao echter een bewerking ondergaan. De superfood cacao is iets wezenlijk anders dan dit soort chocolade!

Kies bewust voor de juiste en écht gezonde chocolade:

- ra(u)w, niet-verhit
- niet-gealkaliseerd
- zonder toegevoegde (melk)vetten
- zonder geraffineerde suikers
- zonder kleur-, geur- en smaakstoffen
- zonder conserveermiddelen

Cacao is zeer rijk aan ijzer, chroom, mangaan, koper en zink, en in het bijzonder magnesium. Juist aan deze mineralen hebben mensen regelmatig tekorten. Omdat cacao therapeutische hoeveelheden hiervan bevat, kan hij met recht worden beschouwd als een zeer krachtig voedingssupplement. De voordelen van rauwe cacao zijn overweldigend. De toekomst van echte chocolade ziet er veelbelovend uit. Mits met een hoge concentratie rauwe cacao. Dan wordt de cacaofantasie werkelijkheid! Een fantasie die kan uitmonden in een levenskrachtig en lang leven.

Experimenteren met de superfood cacao is dan ook een verrukkelijke manier om met gezondheid bezig te zijn.

2 Historie

Het vroegst bekende gebruik van cacao was omstreeks het jaar 2000 v.Chr. In het zuiden van Mexico leefden de Olmeken in de dalen van Veracruz en Tabasco. Zij vormden de eerste grote beschaving in Mexico en staan bekend om hun grote stenen beelden van hoofden. Cacao werd door hen gebruikt als drank: ze pletten de cacaobonen en mengden ze met water en diverse kruiden.

Recent wetenschappelijk onderzoek lijkt echter aan te tonen dat de echte wieg van de cacao in de Ulúa-vallei in Honduras staat. Zo blijkt uit de restanten van de oudste nederzetting die wetenschappers daar vonden.

Ruim 4000 jaar geleden maakten de Maya's – en later ook de Tolteken en Azteken – in de regenwouden van Midden-Amerika 'xocolatl', 'bitter water'.

De Azteken noemden hun cacao drank 'cacahuatl'. Dit was een bitter smakende drank van gemalen cacaobonen met kruiden zoals vanille, kaneel en chilipepers. Ze geloofden dat deze drank wijsheid en kennis gaf. Ook zou cacao als preventief middel werken tegen slangenbeten.

De Azteken gebruikten cacaonoten ook als geld: een slaaf kon gekocht worden voor honderd noten, een paard of ezel voor vijftig en een konijn voor vier noten. Tot 1887 werden cacaobonen in Mexico gebruikt als standaardbetaalmiddel. Cacao werd *black gold* (*oro negro*) of *seeds of gold* (*pepe de oro*) genoemd. Het was een perfect eetbaar betaalmiddel. Nadat de cacaoboon door vele



Afbeelding 1: Oude tekening van de bereiding van cacao, door een Maya cacaogod.

handen was gegaan kon het schilletje er afgepeld worden en had je een pure cacaoboan die eetbaar was.

De Azteken gaven hun slaven en gevangenen chocoladedrank, in de hoop dat hun hart dan een chocoladesmaak zou krijgen. Dat hart kon dan geofferd worden.

Cacao raakte ook bij andere beschavingen bekend. In 1502 kreeg Columbus bij aankomst op het eiland Guanja cacaobonen als geschenk. Hij was de eerste die cacaobo-

nen meenam naar Europa. In 1519 arriveerden de Spanjaard Hernán Cortés en zijn mannen in Mexico, en ontdekten de Azteekse chocola. Hij zei over cacao:

Deze drank is het gezondste wat er is, en de beste voeding die je in deze wereld maar kunt drinken, want hij die een kop van deze drank drinkt, het maakt niet uit hoe ver hij loopt, kan de hele dag doorgaan zonder iets anders te eten.

Toen hij in 1528 terugkeerde naar Spanje nam hij cacao-noten mee en begon met het opzetten van plantages en het vershippen van cacao naar Europa. Zijn zoon zette dit voort. Overal waar Spanje koloniën had, van Venezuela tot de Filipijnen, werden cacaoplantages aangelegd.



Afbeelding 2: Cacaobonen.

In 1580 werd de eerste chocolade producerende fabriek in Spanje gebouwd. De Spanjaarden namen het gebruik van de Azteken over om bonen te roosteren. Om de bittere smaak te maskeren voegden ze suiker toe. Aanvankelijk was cacao vanwege de prijs alleen voor de heel rijken.

De Spanjaarden probeerden cacao geheim te houden voor de rest van de wereld. Maar andere landen kwamen al snel achter de kracht van cacao, iets na 1600. Eerst Nederland, toen Italië (Antonio Carletti smokkelde in 1606 het recept vanuit Spanje naar Italië), Frankrijk, Zwitserland, Duitsland, Oostenrijk en Groot-Brittannië.

In 1615 trouwde de Franse koning Lodewijk XIII met Anna van Oostenrijk. Die leek echter meer geïnteresseerd in cacao dan in haar partner. Ze maakte de cacao-drink snel populair bij de leden van het koninklijk hof en de Franse elite. Daarbij kreeg cacao de reputatie van lustopwekkend middel, een afrodisiacum. Dit woord is afgeleid van de Griekse godin van de liefde, schoonheid, seksualiteit en vruchtbaarheid, Aphrodite.

Madame du Barry (1743 - 1793), de beroemde maîtresse van Lodewijk XV van Frankrijk) gebruikte cacao om mannen te verleiden en zo politieke invloed te kunnen uitoefenen. Een ander verhaal is dat ze als nymfomane cacao gaf aan haar minnaars zodat ze beter presteerden. Ook doktoren adviseerden cacao in die tijd aan hun patiënten omdat het gebruik ervan het leven aanzienlijk zou verlengen.

De Zweed Carl Linnaeus was de bedenker van een systeem van ordening van de natuur in een mineralen-, die-

ren- en plantenrijk, dat hij in 1753 publiceerde onder de titel *Systema naturae*. Hij gaf daarin aan tal van planten een botanische naam. Cacao vond hij zo bijzonder dat hij er de Latijnse naam '*Theobroma cacao*' aan gaf. *Theobroma* is Grieks voor 'godenvoedsel', zoals cacao in Zuid-Amerika werd beschouwd.

Nederland

Ook in Nederland werd cacao ingevoerd. De hertog van Alva nam de cacao mee vanuit Spanje. Vervolgens gingen de Nederlanders zelf de bonen in Zuid-Amerika halen. Hiermee waren ze zo succesvol dat ze de wereldhandel gingen domineren. Sinds de tijd van de West-Indische Compagnie is Amsterdam de grootste doorvoerhaven van cacao ter wereld. Jaarlijks passeert een zesde van de totale wereldwijde cacao-productie de haven, die in 2012 ongeveer vier miljoen ton omvatte.

Van de cacao-bonen maakte men een drank die 'seculatie' werd genoemd. Er ontstonden rond 1660 speciale chocoladehuizen voor de gegoede burgerij, die herkenbaar waren aan de uithangborden met de tekst:

'Hier schenckt men seculatie'.

Bekende Nederlandse cacao-overwerkers en merken zijn Droste, Verkade, Van Houten en Kwatta (nu een Belgisch merk).

In 1802 ontdekte de Zwitser François-Louis Cailler een techniek om chocolade te stollen. Op die manier kon er een tablet van gemaakt worden. Dit was een wereldwijde sensatie.

Later, in 1828, vond de Nederlander Coenraad van Houten een hydraulische pers uit die geschikt was voor vette cacao-bonen. Al lijkt onderzoek door publicist Peter van Dam erop te wijzen dat zijn vader (Casparus van Houten) de echte uitvinder was. Deze cacao-bonenpers perste cacao-noten zodanig dat de cacao-boter zeer efficiënt van de bonen werd gescheiden. De cacao-boon bevat gemiddeld 54 procent cacao-boter, de pers reduceerde dit met de helft. Dit werd gezien als revolutionair. Van Houten gebruikte de hydraulische pers in zijn eigen Amsterdamse fabriek.

De pasta of koek die overbleef nadat de cacao-boter eruit was geperst werd gemalen. Dit is het cacao-poeder zoals we dat kennen en de basis voor alle chocolade-producten. Opgemerkt moet worden dat cacao-poeder enkel bestaat uit de cacao-boon, aangezien het schilletje dat om de boon heen zit reeds is verwijderd. Dat laatste gebeurt na het branden van de cacao.

Pakjes Van Houten-cacao zijn vandaag de dag nog altijd verkrijgbaar in de supermarkt. Deze cacao-poeder is verhit en dus niet rauw.

Door alkalische zouten (kalium- of natriumcarbonaat) toe te voegen kon het cacao-poeder gemakkelijk met water gemengd worden, omdat de pH omhooggaat. Dit staat nog steeds bekend als *Dutch processed*, *Dutched* of *Dutching*. Deze cacao is ook niet rauw, en wordt vaak 'gealkaliseerde cacao(poeder)' genoemd.

Productie van chocolade

Na aankomst van de gedroogde cacao-bonen in de fabriek worden ze verhit tot 120 - 130 graden Celsius. Bij dit proces mag de temperatuur niet boven de 150 graden Cel-

sus komen, want dat heeft een zeer negatief effect op de smaak en het aroma.

Na afkoelen worden de cacaobonen geperst en ontstaat de cacaoboter en de cacaomassa. De cacaomassa wordt gemalen tot cacaopoeder. De cacaoboter wordt gesmolten en vermengd met cacaopoeder en suiker.

Om te voorkomen dat de cacaoboter kristalliseert wordt dit mengsel twee keer verhit en gesmolten. Dit proces heet 'tempereren'. Dit is nodig omdat de vetten in cacao verschillende stol- en smeltpunten hebben. Tempereren gaat als volgt: het cacaomengsel wordt verhit tot een temperatuur boven de 40 graden Celsius, waarbij het smelt. Vervolgens wordt het bewegend teruggekoeld naar zo'n 27 graden Celsius en daarna weer verhit naar 31 graden Celsius. De chocolade kan vervolgens in een vorm worden gegoten en zal hard en glanzend afkoelen. Bijvoorbeeld als reep, letter, pastilles of andere vormen.

Typische ingrediënten van een conventionele chocoladereep zijn:

- gealkaliseerd cacaopoeder
- cacaoboter
- sojalecithine (vaak van genetisch gemodificeerde soja)
- vanille-extract (vanilline)
- geraffineerde (witte) suiker

Dit heet dan een pure chocoladereep en bevat minimaal 45 procent cacao. Melkchocolade bevat minimaal 35 procent cacao en melk in poedervorm.

Melkchocolade werd in 1875 uitgevonden en in 1879 was de eerste melkchocoladereep verkrijgbaar. De uitvinders

waren twee mannen: de Zwitserse chemicus en suikerbakker Henri Nestlé ontdekte gecondenseerde melk en de Zwitserse chocolademaker Daniel Peter bedacht dat dit ook in chocolade verwerkt kon worden. Melkchocolade is meestal minder prijzig dan pure chocolade omdat melk goedkoper is dan cacao, en er minder cacao voor nodig is. Bij melkchocolade wordt geen gewone melk gebruikt maar gecondenseerde melk. Dat is koemelk waarbij, meestal onder toevoeging van suiker, een deel van het water aan de melk is onttrokken. De suiker werkt als conserveermiddel, waardoor steriliseren niet nodig is en de houdbaarheid zeer lang.

Voor de chocolade in vormen gegoten kan worden, wordt de massa op een bepaalde temperatuur bewaard, die verschilt per soort chocolade:

- voor pure chocolade circa 31 - 32 graden Celcius
- voor melkchocolade circa 30 graden Celcius
- voor witte chocolade circa 28 graden Celcius.

Concheren

De Zwitser Rudolphe Lindt ontdekte in 1879 dat als je het gesmolten chocolademengsel een aantal dagen in beweging hield, de bittere smaak en de korreligheid verdwenen. Dit proces heet *conching*, omdat de bak die hij oorspronkelijk gebruikte de vorm van een schelp (Eng. *conch*) had, namelijk de roze vleugelhoorn. Concheren duurt zo'n 12 tot 72 uur (3 dagen) en resulteert in een zachte chocolade die smelt op de tong.

Vaak wordt lecithine toegevoegd, een emulgator afkomstig uit sojabonen. Hierdoor mengen water en olie/vet met elkaar.