



Kakao

Freude mit, durch, für Kakao

Von der Paste zur Tasse
von den Nibs zum Genuss

Kurse · Zeremonie · Dialoge

Janine.Peace

Die Reise

Gewürze und Kräuter, Lebensmittel und Nahrungsmittel wirken alle auf den Körper ein: ihre Bitterstoffe z.B. Sie wirken auf Körper und Stimmung, beeinflussen die physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Ebenen.

Wie können wir mit ihnen eben in besserer Harmonie sein, anstatt der Versuchung hinterherzulaufen, Chaos und Dysbalancen aus schlechtem Rat und ungesunden Beziehungen herzustellen? Weniger ist mehr. Doch wann braucht der Körper, braucht das Herz, die Seele, welche Unterstützung, nicht zwingend, um sich zu optimieren oder zu entziehen, aber um sich selbst zu lieben und zu unterstützen auf dem Lebensweg. Mental können wir diese Puzzleteile oft nicht zusammensetzen und Körper und Seele werden getestet, wenn die Experimente mit Kurkuma und Co. durchgeführt werden und oft nicht ausreichend oder geduldig integriert werden.

Die Begleitung von Pflanzen, Kräutern kann nicht durch eine Pille ausreichend ersetzt werden. Wir gestalten Dialoge und ein Kennenlernen, einen Tanz zwischen diesen Existenzen und uns. Wie bei jeder Kommunikation und Begleitung (auch psychologisch oder physisch) ist ein regelmäßiges Treffen nur das Spinnen des Fadens in ein anhaltendes Gewebe des Lebens zwischen zwei Existenzen.



Einführung

Irgendwann ist die Kommunikation ausreichend. Wir können vereinen, was uns geraten oder angeboten und gegeben worden ist von diesem oder jenem Kraut. Wir er-kennen den Pflanzenfreund am besten auch aus, mit und in seiner Gemeinschaft. Wir er-kennen die Dimension eines Freundes: sein zu Hause, seine Qualitäten, seine Freundschaft, seine Wirkung, seine Beziehung zu uns und zu seinem Umfeld.

Fragen wir diesen Freund also bei jedem Treffen und Wunsch nach seiner Anwesenheit (in einem Rezept), ob er denn wirklich mit uns sein möchte, mit uns spielen und sprechen, uns lehren, uns genesen kann und möchte. Und wie in jeder guten Freundschaft: was können wir im Austausch, in diesem gleichberechtigten Tanz darbieten, einbringen, diesen Tanz aufrechterhaltend unterstützen?

Warum schreibe ich all das, wenn es um Kakao gehen soll und die genussvolle Nuss-Frucht doch endlich in neuen Formen bei dir zu Hause auftreten sollte?

Kakao hat einen weiten Weg aus dem Amazonas-Hochland in die Welt bis an die letzte Tankstelle in der Mongolei und bis zu dir zurückgelegt. Seit gut 10 Millionen Jahren wächst der Baum auf der Erde. Kakao ist so alt wie die ersten Affenarten und damit viel älter als wir. Darum sagen wir respektvoll: *Abuela*, Großmutter. Die Pflanze ist weise. Sie ist Medizin. Begegnen wir ihr respektvoll und dankbar.





Nibs

Was sind Nibs? Nibs sind die zerkleinerten Kakao-Bohnen. Nachdem die Samen der Kakao-Frucht fermentiert, getrocknet und geröstet worden sind, werden sie geschält. Dabei zerbrechen die Bohnen (oder Samen) meistens. Das sind Nibs.


Die Nibs sind kraftvolle Lebensmittel, die du über dein Frühstück sprenkeln kannst: ob auf das ***Honigbrot, ins Müsli, über den Porridge oder die Früchte oder auf die Hand, als Snack zwischendurch oder im Mix mit getrockneten Früchten (z.b. Energiebällchen)***. Dabei erlebst du den knackigen Biss und den mild-bitteren Geschmack.

Kurse · Zeremonie · Dialoge

Frühstück

Chia-Pudding: Chia über Nacht stehen lassen mit Wasser und/oder Pflanzenmilch und/oder Kokosnuss-Cream.

Am nächsten Morgen oder Stunden später, denn den Genuss kann man sich auch als Snack gönnen, mit Bohnen oder Nibs und Früchten, Nüssen, Samen und/oder Honig/Agaven-/Ahornsirup verfeinern.

Alternativ Kakao-Masse schmelzen und unterrühren. Falls gewünscht ist es auch möglich, die Samen zu pürieren mit Wasser/Milch/Milch-Ersatz und dann den Kakao einzubinden. 

Kurse · Zeremonie · Dialoge

The background of the entire page is a photograph of cacao pods and nibs on a rustic wooden surface. At the top, there are two yellow cacao pods, one of which is partially open, revealing the white nibs inside. Below them, there are more yellow pods, some with dark spots, and several open pods showing the white nibs. The word 'Snacks' is written in a large, white, serif font, centered over a semi-transparent orange-brown rounded rectangle.

Snacks

Energie-Bällchen: 1000 Varianten.

Wer mich kennt, weiß: Es gibt keine Rezepte, aber die Inspiration. Fast alles ist austauschbar, fast alles spricht. Was und welche Menge kann ich mit diesen Lebensmittel herstellen, die heute und aus diesem Boden anders sind als morgen bei Regen oder aus anderem Boden? Sauerteig ist auch nie gleich. Fühle!

Bei 100g Nüssen, nutze ich oft 100g Trockenfrüchte. Alles wird klein gehackt und dann kommen feine Kakao-Stücke hinein. Oder Nibs. Alles wird gemischt und dann geformt und kühl gelagert. Yummmm...

Kurse · Zeremonie · Dialoge



Snacks

Energie-Riegelchen: 1000 Varianten, mindestens.

So manch einer benötigt vielleicht etwas zum Beißen oder Abbeißen. Das kann sein, dass einige Menschen das Gefühl als ganzheitlich befriedigendes Esserlebnis benötigen. Dann rate ich zu Riegeln.

Gepoppter Quinoa oder fein gehackte Reiswaffeln
Sesam/Samen, Pistazien, Datteln/Dattelpaste, andere
fein gehackte Trockenfrüchte zusammenführen und
gut mischen. Dann geschmolzene Kakao-Paste
hinzugeben und gut vermengen. Die Masse in einer
Form kühl stellen, dann in Riegel zerschneiden.

Kurse · Zeremonie · Dialoge

Süßes

Marzipan mal gesund: Jetzt wird es spezifisch-er. Marzipan ist eine wunderbare gesunde Bombe, die von unserem Körper genossen werden kann. Marzipan ist ein freudvolles Geschenk.

400g Mandeln (auch mit Haut) mahlen (im Mixer z.B.) zu einem flockigen Mehl. Dann 200g cremigen Honig dazugeben und vielleicht Zimt oder den Abrieb von Orangen und/oder 2-3 Tropfen Mandelbitter. Die Masse kalt stellen, dann formen.

Die Kakaopaste schmelzen, eventuell Kardamom hinzugeben, und dann die Mandelmasse ummanteln (auf einem Teller, Gitter). Kalt stellen. Genießen!

Kurse · Zeremonie · Dialoge



Una Taza

Eine Tasse Kakao: Es scheint so simpel und doch ist das Getränk das magischste Kakao-Produkt. Es ist mystisch und kraftvoll, gesund und sofort effektiv.

Xocolatl - das “bittere Wasser” - ist vielleicht mehr als 6.000 Jahre alt und unter einem anderen Namen bekannt. Wir kennen den Namen heute noch nicht.

Relevant ist, die “heiße Schokolade” intentional zu trinken, sich eine Auszeit zu nehmen, Kakao dankbar und vielleicht als Ritual zu genießen. Dann frage, womit möchtest du heute verbunden sein? Zimt?, Chili, Kardamom, Vanille, Rose, Rosmarin, Maismehl?

Kurse · Zeremonie · Dialoge



Hunger auf MEHR?

Falls du mehr von der Bohne erfahren möchtest, vom Getränk und dessen Zubereitung, aus der weiten Kakao-Welt oder zum persönlichem Wachstum und (spiritueller) Bewusstseinsarbeit, dann schau auf der Webseite oder bei Instagram vorbei:

thepeaceful.garden / janine.peace

Viel Freude bei den Experimenten und Versuchen, beim Dialog mit Kakao, beim Genuss gesunder Ernährung, bei der sinnlichen Erfahrung mit der Herzensbohne.

Kurse · Zeremonie · Dialoge

Janine Engeleiter
+49 1590 50 94 6 84
thepeaceful.garden
janine.peace