

Cacao

Supervoedsel voor een ultieme gezondheid

Boek van Wouter de Jong



Cacao is goed voor de gezondheid. Dat blijkt uit talrijke wetenschappelijke studies. Cacao kan de bloeddruk verlagen, is goed voor het hart en de bloedvaten en verbetert de insulinegevoeligheid bij diabetes. Bovendien word je er happy van. De botanische naam van de cacaoboom 'Theobroma cacao' betekent letterlijk 'Cacao, het voedsel van de Goden'. Veel van de medicinale eigenschappen van cacao gaan echter verloren bij de verhitting en de bewerking, zoals bij het maken van traditionele chocolade. Bovendien bevat de meeste chocolade veel toevoegingen, vooral suiker en melkpoeder, en nog nauwelijks cacao. Chocolade zoals wij die kennen is een product dat ver is afgeweken van de pure, rauwe cacao die een echte superfood blijkt te zijn.

Dit kleine boekje – dat uitgegeven wordt als Ankertje door de uitgeverij Ankh-Hermes – bevat een schat aan informatie over cacao. Het begint met de boeiende geschiedenis van cacao, die op zich al voldoende is om overtuigd te zijn van de wonderbaarlijke eigenschappen van dit voedingsmiddel. Dan volgt een uitgebreide beschrijving van de belangrijkste nutriënten van de rauwe cacao boon, die slechts een deel vormen van het fenomenale aantal actieve stoffen die tot op heden in cacao gevonden zijn.

De gezondheidsbevorderende eigenschappen van cacao vormen een rode draad doorheen alle hoofdstukken, maar worden nog eens extra in de verf gezet in een apart deel met de toepassingen van cacao als genotmiddel, schoonheidsmiddel en medicijn. Dit alles wordt op een leuke manier doorspekt met interessante weetjes en mooie uitspraken over cacao van bekende mensen door de eeuwen heen.

Het leukste en lekkerste deel van het boek wordt bewaard voor het einde: de recepten met rauwe cacao. Wie er na het lezen van het boek nog aan twijfelt of cacao werkelijk zo'n superfood is als de auteur beweert, kan de effecten aan den lijve ontdekken door zijn heerlijke cacao-creaties te proeven. Vergeet al die minderwaardige chocoladeproducten uit de supermarkt en maak zelf je eigen rauwe chocolade, chocolademelk, chocoladepasta, cacaomousse en andere heerlijkheden op basis van rauwe cacao.

Eén van de laatste citaten uit het boek is er eentje van voedingsgoeroe David Wolfe: "Eating cacao may cause you to have The Best Day Ever!" (Door het eten van cacao kun je De Beste Dag Ooit hebben!). Ik ben in ieder geval overtuigd...

Wouter de Jong is natuurgeneeskundig therapeut en voedingsdeskundige. Hij heeft zich gespecialiseerd in de effecten van voeding en heeft daarbij de kracht van superfoods als cacao leren kennen. In zijn praktijk past hij deze superfoods met succes toe bij het opheffen van klachten, maar ook in de begeleiding van (top)sporters om de prestaties te verbeteren. Daarbij maakt hij gebruik van de principes van de orthomoleculaire voedingsleer. Wouter geeft regelmatig les, lezingen en presentaties en is een inspirerende spreker. Hij past zijn grote passie voor voeding, sport en gezondheid dagelijks toe: walk your talk.

www.pro-active-medicine.nl
www.superfoodme.nl