

INHOUD

INLEIDING	6
CACAOTRADITIES	10
DE CACAOCEREMONIE	12
DE GEZONDHEIDSVOORDELEN VAN CACAO	14
KOKEN MET CACAO	18
DRANKEN	20
ONTBIJT	30
SOEP & BIJGERECHTEN	50
HOOFDGERECHTEN	66
ZOET	92
SCHOONHEID	116
REGISTER	126

Deze cacaoboom is van hogere kwaliteit en minder bitter dan de forastero – hij wordt dan ook vaak gebruikt voor chocolade van hoge kwaliteit. Single origine-chocolade van criollobonen is populair (en duur), want deze boon is relatief zeldzaam. Je treft deze variëteit aan in Venezuela, Mexico, Nicaragua, Guatemala, Colombia, de Samoa-eilanden, Sri Lanka en Madagaskar.

Criollo

Deze cacaoboom geeft een grote opbrengst en wordt gebruikt voor het grootste gedeelte van de wereldwijde cacaoproductie. Forastero betekent 'vreemde' of 'buitenstaander' in het Spaans. Je treft deze boom aan in Ghana, Nigeria, Ivoorkust, Nieuw-Guinea, Brazilië, Midden-Amerika, Sri Lanka, Maleisië en Indonesië.

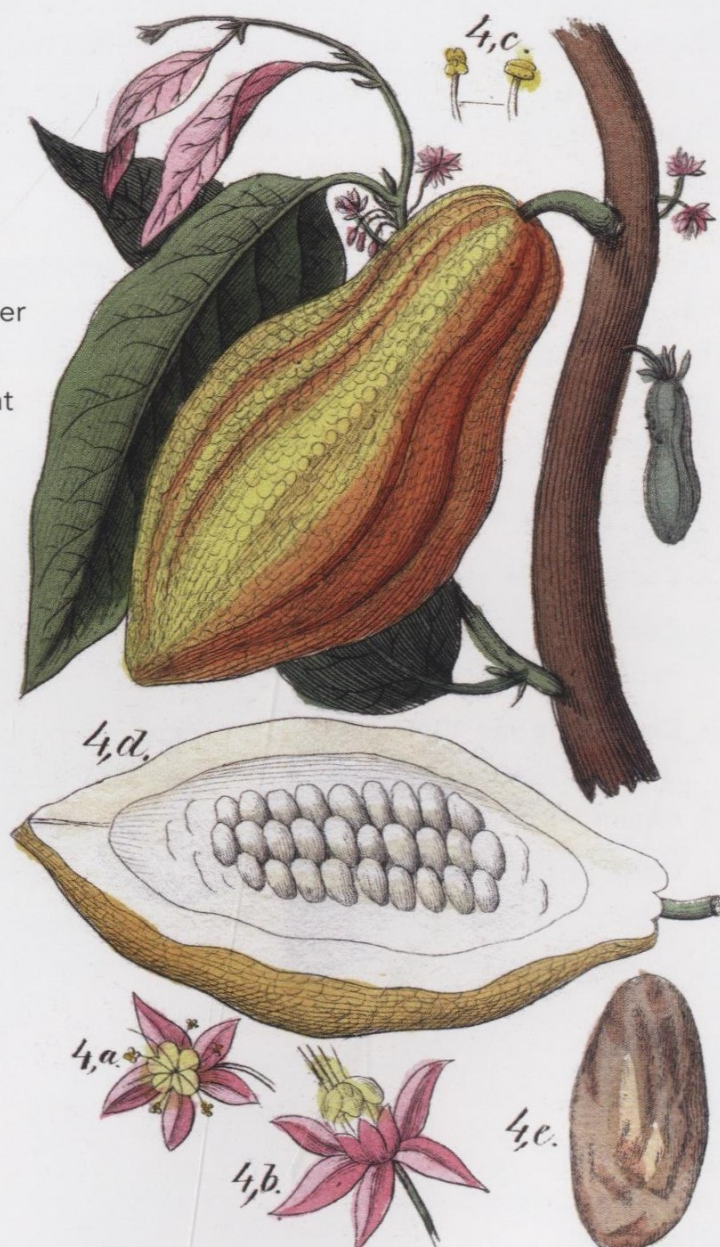
Forastero

Cacao, of *Theobroma cacao* (Grieks voor 'voedsel van de goden'), is de bron van originele, natuurlijke chocolade. Cacao als ingrediënt komt van het zaad van de vruchten van de cacao-bomen en werd al in 1600 voor Christus vereerd door de oorspronkelijke bevolking van Meso-Amerika (waar Mexico en Midden- en Zuid-Amerika onder vallen). Voordat cacao werd gecultiveerd tot gewas, werd het gebruikt bij tal van rituelen, waaronder religieuze ceremonies, geboortes, huwelijken en begrafenissen, en als medicijn. Cacao werd een soort betaalmiddel en werd daarom gecultiveerd, vooral door de Maya's rond 600 na Christus. Columbus was de eerste Europeaan die in 1502 cacao tegenkwam en een paar decennia later, na deze oorspronkelijke ontdekking, legde Cortés het gebruik van cacao aan het hof van keizer Montezuma vast. Pas in 1657 opende het eerste verkooppunt voor warme chocolade-melk in Londen en in de Verenigde Staten werd in 1780 Baker's Chocolate opgericht, die de soort chocolade produceerde zoals we die vandaag de dag nog steeds kennen. Bij de productie van chocolade en cacao-producten worden drie belangrijke varianten van de cacao-boon gebruikt.

Trinitario

Nadat in 1727 een tornado de plantages op Trinidad had verwoest, werden forasterobonen gekruist met criollobonen. Je treft deze trinitarioboön dan ook vooral aan in het Caribisch gebied, maar ook in Venezuela en Colombia.

De grote peulen in de vorm van een rugbybal groeien aan cacaobomen en worden geoogst en opengemaakt om de cacaobonen te bevrijden. De bonen worden bedekt met bananenbladeren en in een soort houten bak of put in de grond geplaatst om te fermenteren – hier begint de transformatie van de bonen van hun extreem bittere natuurlijke staat tot het hoofdingrediënt voor chocolade. Na het fermenteren worden de bonen in de zon gedroogd, waarna ze worden getransporteerd naar de fabrikant om verder te bewerken.



Rechts: Theobroma
Cacao.

VOOR 2 PERSONEN



TURKSE EIEREN

We hebben wat cacao toegevoegd aan het traditionele Turkse recept voor gepocheerde eieren met yoghurt – de bittere chocolade werkt briljant samen met de chiliolie. Een speciaal gerecht voor in het weekend.

scheut wittewijnazijn, om te
pocheren
4 eieren
200 g naturel yoghurt
1 el chiliolie
½ tl gedroogde chilivlokken
1 el cacaonibs
½ tl zeezoutvlokken
4 sneden geroosterd
zuurdesembrood, voor erbij
mosterdkers, voor erbij (naar wens)

Breng een grote pan water aan de kook en voeg een klein scheutje wittewijnazijn toe. Breek elk ei in individuele ramekins of kommetjes. Roer het water stevig in één richting en laat de eieren voorzichtig een voor een in het midden van het water glijden. Pocheer 3 min., schep de eieren dan met een schuimspaan uit het water en laat op keukenpapier uitlekken.

Verdeel voor het serveren de yoghurt over individuele kommen. Leg een gepocheerd ei op de yoghurt en besprenkel met chiliolie. Garneer met de gedroogde chilivlokken en cacaonibs en bestrooi licht met zeezout.

Serveer met het geroosterde zuurdesembrood om in het ei en de yoghurt te dopen en bestrooi met de mosterdkers, als je die gebruikt.





VOOR 2 PERSONEN



AVOCADO-GARNALENTORTILLA'S MET BLOEDSINAASAPPEL-CACAOVINAIGRETTE

Een heerlijk gerecht voor een etentje met familie of vrienden – zet alle onderdelen op het midden van de tafel en laat iedereen zelf taco's samenstellen.

1 avocado
sap van ½ limoen (ca. 1 el)
½ tl zeezout
½ rode chilipeper, zaadlijsten
verwijderd en fijngehakt
1 el olijfolie
200 g rauwe gepelde
tjergarnalen

Voor de dressing

½ el cacaonibs
sap van 1 bloedsinaasappel
1 tl cacaopoeder
½ tl kokosbloesemuiker
2 el avocado-olie of extra vergine
olijfolie
zeezout

Voor erbij

6 maistortilla's, verwarmd
150 g mais, uitgelekt
20 g korianderblaadjes, gescheurd
50 g Aziatische slamix of andere
gemengde slabladeren
eetbare bloemen, bijv. viooltjes
(naar wens)
limoensap

Halveer de avocado, verwijder de pit, schep het vrucht-
vlees in een kom en voeg het limoensap, zout en de
gehakte chilipeper toe. Prak tot een guacamole-achtige
textuur.

Rooster voor de dressing de cacaonibs in een droge
koekenpan op matig vuur ongeveer 15 seconden. Meng
het bloedsinaasappelsap met het cacaopoeder en de
kokosbloesemuiker en schenk onder voorzichtig
roeren de avocado- of olijfolie erbij. Breng op smaak met
een beetje zeezout en zet apart.

Zet een grillpan op matig tot hoog vuur en voeg de
olijfolie toe. Bestrooi de garnalen met zeezout en gril ze
als de pan zeer heet is 20-30 seconden aan elke kant tot
ze net gaar zijn.

Stel de tortilla's samen: bestrijk elke warme tortilla met
wat van het avocadomengsel en leg er twee garnalen op.
Bestrooi met de mais, koriander, slabladeren en eetbare
bloemen, als je die gebruikt, en besprenkel met de
cacaodressing. Knijp er wat extra limoensap boven uit.

VOOR 16 BROWNIES



CHIA-CACAOBROWNIES UIT DE PAN

Brownies zijn gemakkelijk te maken en perfect voor als je behoefte hebt aan iets lekkers met chocolade. We hebben chiazaad toegevoegd, en hoewel het door de boter en suiker niet echt een gezond recept is, konden we het niet laten een brownierecept op te nemen in dit boek.

120 g boter, plus extra om in te vetten

250 g kokosbloesemsuiker

80 g cacaopoeder

45 g zelfrijzend bakmeel

¼ tl zeezout

1 tl vanille-extract

2 grote eieren

40 g chiazaad

1 el gedroogde rozenblaadjes, voor erbij (naar wens)

1 el limoenrasp, voor erbij (naar wens)

Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een vierkante brownievorm van 20 cm met bakpapier of vet een ovenvaste antiaanbakpan in met boter (zoals op de foto).

Smelt de boter in een steelpan tot hij donkerder wordt en een nootachtige geur vrijkomt.

Meng de suiker, het cacaopoeder, zelfrijzend bakmeel en zout in een grote kom, schenk dan langzaam de gesmolten boter erbij en klop goed door elkaar. Voeg het vanille-extract toe en klop de eieren erdoor. Roer het chiazaad erdoor tot alles net is gemengd en schenk het beslag in de ingevette vorm of pan.

Bak 20 min. of tot een in het midden ingestoken houten prikker eruit komt met nog een paar vochtige kruimels eraan en de bovenkant scheuren vertoont. Laat afkoelen en haal dan uit de vorm. Bestrooi met de gedroogde rozenblaadjes en het limoenrasp, als je die gebruikt, en snijd in vierkantjes of punten.

