

Bellevue



Kakao, Wasser, Hafermilch, Agavensirup und Chilipfeffer verwendet Maegan Melissa Gorbett für das Heissgetränk. Foto: Giorgia Müller

Im Kakaofieber

Im Stadtzürcher Zentrum Karl der Grosse wurde kürzlich das erste Kakao-Ritual abgehalten. Wir gingen mit auf die herzöffnende Reise.

Sarah Bischof

Schokolade macht glücklich - bei Stress greifen wir zur Tafel, bei Liebeskummer kommt die beste Freundin mit Pralines vorbei, und an Feiertagen können wir uns vor der Schoggiflut kaum retten. Diese Schokolade hat aber wenig zu tun mit der ursprünglichen Wirkung und Bedeutung der Kakaopflanze. Die rohe Kakaobohne ist extrem gesund, nahrhaft und liefert Energie. «Mich fasziniert die sanfte Heilung durch natürlichen Kakao: die physikalischen, energetischen sowie spirituellen Qualitäten, aber ganz besonders die herzöffnende Qualität», sagt Maegan Melissa Gorbett, die derzeit mit der Heilpflanze durch Europa tourt: Berlin, Polen, Amsterdam - und jetzt Zürich. Alle Veranstaltungen der Cacaophany sind innert kürzester Zeit ausgebucht. Cacaophany - eine Wortkombination aus Cacao und Epiphany, das so viel wie göttliche Erscheinung bedeutet. Die in Berlin wohnende Amerikanerin strahlt nur so vor Lebensenergie und Freude. Wer sie sieht, wird neugierig: Ob das vom Kakao kommt? Wir testen es am ersten Kakao-Ritual im Zentrum Karl der Grosse.

Den inneren Hippie finden

«Willkommen - kommt herein», mit diesen Worten und einer Armierung von Gorbett und ihrem Assistenten Philipp Wittulsky werden die 40 Teilnehmerinnen und Teilnehmer in den dunklen Raum geführt. Überall sind Kerzen, gedämpfte Musik erklingt, vor der Bühne steht ein kleiner Altar, und auf der Bühne thront ein riesiger Topf. Darin köchelt die Schokoladenmasse vor sich hin. Gemeinsam werden wir heute eine heisse Schoggi trinken. Gekocht von Melissa aus rohem Fair-Trade-Kakao, ange-reichert mit warmem Wasser, Hafermilch, Agavensirup und Chilipfeffer. Viel mehr wissen wir nicht.

Jeder braucht eine Tasse für die heisse Schoggi, eine Wasserflasche, bequeme Kleider zum Tanzen und eine Sitzgelegenheit zum Meditieren. Eine Mischung aus Nervosität und Neugierde liegt in der Luft. Man beugt sich. Von Jung bis Alt, vom Tänzer bis zur Gastrochefin ist alles dabei. Beat wurde durch einen Flyer auf das Ritual aufmerksam. «Ich habe keine Erwartungen, eher einen Wunsch.» Er möchte «die Kruste von Alltagsthemen, die mich beschäftigen, lösen und unter die Oberfläche schauen». Das Ritual als «Hippiezeug» zu bezeichnen, findet Melissa nicht schlimm - im Gegenteil: «Wir alle könnten doch mit etwas mehr Frieden und Liebe in unseren Herzen leben, oder?» Mit rohem Kakao könne, wenn man genug offen sei, der innere Hippie hervorkommen. Sie empfiehlt rohen Kakao aber nicht nur für die Gesundheit und Meditation, sondern auch für Kreativität und Sex.

Noch ist es aber nicht so weit. Die Teilnehmenden beschreiben ihr momentanes Befinden. Ausgedrückt als Tier, Farbe und Aktivität sollen sie das tun. Einer fühlt sich wie ein hellgrünes, aufgedrehtes Marmelietier, jemand anderes wie ein pink nervöser Wolf. Die Kakaofrucht, eine braune, harte, längliche Schale, wird herübergereicht. Ihre Bohnen sind etwas grösser als Kaffeebohnen und riechen nach dunkler Schokolade. Kakaobohnen kann man zwar täglich essen, aber die Ritualdosis von 20 bis 40 Gramm ist etwas Spezielles: «Ich esse ja auch nicht jeden Tag einen Fünfgänger», sagt Gorbett, die als Heilpraktikerin arbeitet. Vom Kakaofieber erfasst wurde sie letztes Jahr durch ihre beste Freundin, die auf einer Reise ein Kakao-Ritual erlebte. Zusammen entwickelten sie eine eigene Art von Ritual, eine Kombination mit Musik und Tanz. Mit Kakao habe sie realisiert, wie sie

sich all ihren Gefühlen mehr öffnet. «Nicht nur den positiven, auch gegenüber Wut und Trauer.»

Vereinzelt knurren die Mägen. Einige haben wohl die Aufforderung, zuvor nur etwas Leichtes zu essen, etwas zu ernst genommen. Die Blicke wandern zum Kakaopotf auf der Bühne. «Ihr müsst vor nichts Angst haben», besänftigt Gorbett und klärt über die medizinische sowie spirituelle Wirkung von Kakao auf. Die Heilpflanze öffne innere Türen, doch man entscheide selbst, ob man eintrete oder nicht. «Are you ready?»

Abflug und Landung

Hier sitzen wir nun. Jeder mit einer Tasse warmem Kakao in den Händen. Ja nicht zu heiss gekocht, sonst werden die gesunden Stoffe kaputt gemacht. Im Raum duftet es nach herber Zartbitterschokolade. Ein wohliges Gefühl breitet sich im Körper aus. Dann der erste Schluck. Laute Schmatzer, gurgelnde Speiseröhren. Die Masse ist dickflüssiger als erwartet. Vereinzelt sind Schokoladeklumpen drin. Die Speiseröhre

Kakao

«Nahrung der Götter»

Antioxidantien, Magnesium, Proteine, Spurenelemente und Ballaststoffe inklusive: Die beim Kakao-Ritual verwendete Kakaobohne ist viel nahrhafter und reichhaltiger als die im Handel erhältlichen Schokoladetafeln, da bei deren Herstellung viele Vitalstoffe verloren gehen. Die Kakaobäume wachsen in den Urwäldern Süd- und Mittelamerikas. Als «Nahrung der Götter» bezeichnet, diente die Kakaobohne schon den Mayas und Azteken nicht nur als Lebensmittel, sondern auch als Ritual-, Liebes- und Mysterienpflanze. Die empfohlene Tagesdosis beträgt 4 bis 10 Bohnen zum Kauen oder zerhackt im Müesli oder Smoothie. (sbi)

arbeitet. Zwei, drei weitere Schlucke. Die Masse liegt schwer im Magen. Manchen etwas zu schwer, andere möchten Nachschub.

Was dann passiert, ist nicht einfach in Worte zu fassen. Angeregt durch den Kakao, das Setting und die eigene Hingabe, entsteht eine ganz eigene Gruppendynamik. Einige geben sich voll dem Tanz oder der Musik hin. Pirouetten werden gedreht, oder man wiegt sich wie eine Alge im Meer. Auch Yogaübungen oder ein Spagat werden gemacht. Jeder hat seine ganz persönliche Ausdrucksform. Für ein Grüppchen ist das zu viel. Man klagt über Übelkeit, setzt sich lieber und tauscht sich aus. «Mit Kakao werde ich meines Schmerzes gewahr und kann ihm mit Mitgefühl begegnen», erzählt Assistent Philipp Wittulsky. Schokolade macht eben nicht per se glücklich, sondern entfaltet eine Wirkung, die vom absoluten Glücksgefühl bis zum tiefen Schmerz reicht. Eine junge Frau sitzt in der Ecke. Sie wippt zur Musik, scheint sich aber nicht so ganz zu trauen, sich zu bewegen. Wittulsky nimmt ihre Hand und zieht sie auf die Tanzfläche. Als ob er sie befreit hätte, beginnt sie durch den ganzen Raum zu tanzen. «Manche schämen sich nur schon, wenn sie glücklich sind!», erklärt Wittulsky.

Irgendwann wird die Musik ruhiger. Die Landung. Tanzende putzen sich den Schweiss von der Stirn. Ruhende rappeln sich etwas gequält auf. Mit Kakao scheint alles möglich - von Freude bis Schmerz. Eine Erfahrung war es für alle. «Danke, dass ihr uns im Schoggiland den rohen Kakao gebracht habt», sagt eine Teilnehmerin mit Ironie. Jemand fordert: «More chocolate!» und schnappt sich eine Packung rohen Kakao für zu Hause. Die Zeremonienmeister sind glücklich: «Das war magisch», sagt Gorbett.

<https://www.facebook.com/Cacaophany>

B-Side

Content for People I Fragen Sie Ihren Apotheker

Bald ist ja Jod in aller Munde. Irgendwie. Und wie immer, wenn etwas zu reden gibt, gibt es auch jemanden, der es schlechtredet. So ist das auch bei der aktuellen Kaliumiodid-Verteilaktion. «Fortgeworfen gehören die!», sagen manche. Auf der Suche nach Alternativen zur einfalligen Entsorgung im Hausmüll hat der TA letzte Woche auch bei der Universität Zürich nachgefragt. Die Hochschule trug viel zur Versachlichung der Debatte bei: Statt Chemiker nach spektakulären Showexperimenten mit Kaliumiodid zu fragen, wurde die Anfrage kommunikationsabteilungsintern weitergeleitet, bearbeitet und wie folgt beantwortet: «Jodtabletten kann man wie andere Medikamente auch in der Apotheke zurückgeben.» (bra)

Content for People II Aufpeppen und aufpoppen

Was man alles so ungefragt geschickt erhält, ist immer wieder eine Freude. Etwa das Wintermagazin von einem urigen Fleck Schweiz, der sich neu zu positionieren versucht. Wie der Hans, der sich Joe nennt, verkauft es sich nun als «Swiss Knife Valley», das Tal formerly known as Schwyz. Und da war dieses Mail. Es ging um den Onlineshop Asowieso, der übers Netz Liebespielzeug verkauft. Dieser Laden hat in Zürich einen (sinniger Name!) «Pop-up-Store» eröffnet. An der Eröffnung, of course, alles wichtige Leute! Zum Beispiel die Schauspielerin Jennifer Mulindeschmid. Sie sagte: «Mir gefällt die Art, wie Asowieso an das Thema herangeht und es dadurch endlich enttabuisiert.» Uns gefällt, wie die Schauspielerin dazu beiträgt, indem sie das Thema nicht weiter spezifiziert. Das Motto des Abends hiess übrigens «The Art of Sex», und der Store ist leider bereits wieder downgepoppt, wie man im Swiss Knife Valley so schön sagt. (reu)

Das Rezept

Halloween-Muffins



Muffinsblech mit 12 Vertiefungen, Butter für das Blech, 3 Eigelb, 125 g Zucker, 1 Prise Salz, 1 EL heisses Wasser, 125 g Crème fraîche,

150 g Kürbisfleisch, z. B. Potimarron, gerieben, 150 g Haselnüsse, gemahlen, 100 g Mehl, 1 ¼ TL Backpulver, 3 Eiweiss, steif geschlagen, 1 Päckchen Vanillezucker, ½ TL Zimtpulver, 1 ½ EL Kakaopulver, 50 g dunkle Schokoladewürfeln. Garnitur: 125 g Puderzucker, ca. 2 EL Wasser

Teig: Eigelb, Zucker, Salz und Wasser verrühren, bis die Masse hell ist. Crème fraîche und Kürbis darunterrühren. Nüsse, Mehl und Backpulver mischen, Eischnee sorgfältig darunterziehen. Masse halbieren. Vanillezucker und Zimt unter die eine Hälfte mischen. Kakaopulver zur anderen Hälfte sieben, darunter heben. Dunkle Masse in das ausgebutterte Blech verteilen. Mit Schokoladewürfeln bestreuen. Helle Masse darauf verteilen. In der Mitte des auf 180 °C vorgeheizten Ofens 20–25 Minuten backen. Garnitur: Puderzucker und Zimt unter die eine Hälfte mischen. Ausgekühlte Muffins mit der Glasur begiesesen, sodass die Oberfläche ganz, der Rand aber nur teilweise davon bedeckt ist, trocknen lassen. 3 EL der Glasur mit wenig Randensauger oder roter Lebensmittelfarbe färben. Die rote Glasur in eine Ecke eines Plastikbeutels füllen. Beutel etwas verschliessen. Eine kleine Ecke des Beutels wegschneiden. Gesichter auf die weisse Glasur spritzen.

swissmilk

Weitere 5000 Rezepte unter www.swissmilk.ch/rezepte

Anzeige

Miele GALLERY

Gerne beraten wir Sie in der 700 m² grossen Ausstellung in allen Fragen zu Geräten für Küche und Waschraum.

Miele AG, Limmattstrasse 4, 8957 Spreitenbach
Beratung: Mo bis Fr 9h – 18h, Sa 9h – 16h
Reservieren Sie Ihren Beratungstermin:
Mo–Fr: 056 417 27 50, Sa: 056 417 21 21

Virtueller Rundgang: www.miele.ch/gallery