



# Ritualkakao

Wissen & Wonne





# Würdigung

## Demut & Dankbarkeit



Alles Lebendige ist beseelt. So auch der Kakaobaum.

Respektiere alles Lebendige um dich herum und versuche einen Ort immer schöner zu verlassen, als du ihn vorgefunden hast. Deinen Kakao mit einer gewissen Demut und Achtung vor dieser Lebendigkeit zuzubereiten und zu trinken, nimmt einen positiven Einfluss auf dein Ritual.

Rituale mit Pflanzenmedizin durchzuführen, sind so alt, wie die Geschichte der Menschheit selbst. In jedem Kulturkreis dieser Welt haben sich Völker schon immer über Zeremonien und Rituale mit der geistigen Welt, sowie ihrem inneren Kern verbunden. Das Kakaoritual ist eines dieser kraftvollen Wege, sich mit der Weltenseele und der eigenen Seele zu vereinen. Diese Einheit kannst du jederzeit auch ohne Kakao erfahren - es ist nur ein äußerst leckerer Weg, sie zu genießen.

Die Informationen zum Umgang und der Zubereitung von Ritualkakao beruhen auf meiner eigenen Erfahrung mit dem kostbaren Rohstoff. Kakao und ich tanzen seit über drei Jahren regelmäßig miteinander und die Erkenntnisse, die ich auf dieser Reise erfahren durfte, teile ich hier liebend gerne mit dir. Sie sollen dir lediglich als Inspiration dienen und dürfen gerne durch deine eigenen Praktiken ergänzt werden.

Mögen dir diese Seiten ein kleiner Wegweiser zur Kakao Göttin IxCacao sein und dich bei der Erinnerung an die Liebe selbst unterstützen.

Sat Nam.  
Jennifer





# Ritualkakao



## Die Geschichte

Bei den alten Hochkulturen der Inka, Maya und Olmeken galten Kakaobohnen als besonders wertvoll und nährend. Was wir hier als Freizeitgetränk trinken wurde in Südamerika schon vor hunderten von Jahren als Medizin in Zeremonien getrunken.

Ein Zitat der alten Hochkulturen besagt, dass Kakao immer aus dem Dschungel zu den Menschen gelangt, wenn die Welt im Ungleichgewicht ist. Die Aufgabe von Kakao ist es, den Menschen die Herzen zu öffnen, um das Gleichgewicht wieder herzustellen.

## Die Göttin hinter dem Kakao

Die Göttin der Schokolade, IxCacao, ist eine uralte Fruchtbarkeits- und Erdgöttin der Maya Kultur. Sie bekämpfte den Hunger, indem sie den Menschen die Landwirtschaft schenkte. Sie ist die Göttin des Überflusses, der Schöpfung und eine leidenschaftliche Behüterin des Kakaos, der so geschätzten und verehrten Medizin, die als Nahrung der Götter bekannt ist. Die Kakaopflanze wurde uns Menschen als Geschenk gegeben, damit wir uns mit dem kosmischen Geist verbinden können, um wahre Göttlichkeit und Erleuchtung zu erfahren, vergleichbar mit dem, was die Götter selbst erleben.

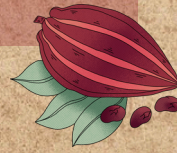
IxCacao ist freundlich, sanft, liebevoll und doch auch äußerst stark und beschützend. Sie erinnert uns daran, Fülle und Dankbarkeit zu kultivieren, die Erde zu schätzen und offen und bereit zu sein, die endlosen Geschenke anzunehmen, die sie uns machen möchte. Sie erinnert uns an unsere tiefste Sehnsucht in unserem Herzen und ermutigt uns, ihr treu zu folgen und sie in der Welt zu verwirklichen.





# Ritualkakao

## Die Wirkung



Auf der wissenschaftlichen Ebene ist Rohkakao ein Antioxidans, belebt den Geist und verstärkt die Sauerstoffverteilung im gesamten Körper - vor allem zum Gehirn. Des Weiteren enthält Rohkakao Anandamid, eine natürliche Substanz unseres Körpers, welches Glücksgefühle erzeugt. Auf einer spirituellen Ebene öffnet Rohkakao Türen zu deiner Emotionswelt und leitet dich in dein energetisches Herz. Hinter der oft beschriebenen "herzöffnenden" Wirkung von Rohkakao, steckt Theobromin, eine psychoaktive und stimulierende Substanz, die auch im grünem Kaffee oder Tee vorkommt. Theobromin unterscheidet sich von Koffein dadurch, dass es in erster Linie ein Entspannungsmittel für die Muskulatur ist und eine stärker stimulierende Wirkung auf das Herz-Kreislauf-System, als auf das Nervensystem hat. Wenn das Theobromin in den Blutkreislauf gelangt, weitet sich der Herzmuskel sowie die Arterien um die Bronchien der Lunge herum. Dies kann zu einem schnelleren Herzschlag, einem Anstieg des Sauerstoffgehalts im Blut und einer Senkung des Blutdrucks führen. Der hohe Eisengehalt im Kakao unterstützt die Verteilung der Sauerstoffmoleküle im Körper, was die Durchblutung erheblich verbessert und eine innere Wärme hervorrufen kann. Kurz gesagt erhöht Rohkakao die Energie und hebt die Stimmung an - ein sanft aktivierender Kuss auf dein Herz.



Aufgrund der unterschiedlichen Kakaosorten, der Anbauggebiete und der Verarbeitung, schwanken die durchschnittlichen Nährwerte. Die nachfolgende Tabelle dient daher als ein Beispiel:

Pro 100g:  
550-650 kcal/ 2300- 2600 kj  
6-15 g Kohlenhydrate  
10-13g Eiweiß  
50-55 g Fett





# Nährstoffbombe Kakao



B-Vitamine

Kalium

Koffein

Folsäure

Theobromin  
(anregend)

Anandamid  
(stimmungsaufhellend)

Flavonoide  
(blutdrucksenkend)

Antioxidantien  
(stressreduzierend)

Glückshormone  
(Serotonin, Dopamin)





# Die Zubereitung

- 30g Rohkakao
- 200 ml Wasser oder Pflanzenmilch
- Gewürze deiner Wahl, z.B. Zimt, Kardamom, Pfeffer, Chilli, Vanille



## Schritt 01

Wenn es sich für dich stimmig anfühlt, dann spiele gerne Musik im Hintergrund und zünde ein Räucherstäbchen oder eine Kerze an. Meine Playlist "Cacao Gold" findest du auf Spotify unter Jen Catrin. Versuche mit so viel Präsenz wie möglich jede deiner Handbewegung zu verfolgen und den Kakao achtsam und bewusst zuzubereiten. Allein durch deine bewusste Aufmerksamkeit in jeder Handlung, kannst du die Zubereitung schon zu einem Ritual verschönern.

## Schritt 02

Erwärme das Wasser oder die Pflanzenmilch leicht in einem Topf. Es sollte nicht köcheln, sondern nur so warm sein, dass die Kakaomasse darin schmilzt. Bei zu starker Hitze gehen die kostbaren Nährstoffe sonst verloren. Füge etwa 30g Rohkakao hinzu und verühre den Kakao liebevoll mit der Flüssigkeit. Wenn du möchtest füge noch Gewürze deiner Wahl hinzu oder gib einen Teelöffel Rosenwasser zum Kakao. Flüstere schon gerne während der Zubereitung Worte der Dankbarkeit oder einen Segen für dich selbst oder andere in den Kakao hinein. Lasse den Kakao bei sehr geringer Hitze etwa 5 min ziehen und rühre gelegentlich um. Für einen cremigen Genuss mit Schaum, kannst du den Kakao abschließend pürieren.

## Schritt 03

Gib den Kakao in deine Lieblingstasse und suche dir einen ruhigen Ort, um die Weisheiten von IxCacao empfangen zu können. Lausche, werde still, atme, sei. Versuche, so gut es geht, nichts zu tun, sondern mit IxCacao zu sein. Werde ruhig und höre, was die Göttin dir in dein schönes Herz flüstert. Alternativ kannst du auch einer geführten Kakaomeditation lauschen.



# Kakao Gebet

Du kannst deine eigenen Worte finden oder dich wortlos mit der Seele des Kakaos verbinden, bevor du achtsam den ersten Schluck dieser Kostbarkeit in dir aufnimmst.

Ein Beispiel:

Danke IxCacao, dass du den weiten Weg aus dem Dschungel zu mir gemacht hast und ich dich heute in den Händen halten darf. Danke für deine Wärme, Kraft und Weisheit. Danke für deine liebevolle Umarmung, die mich nährt und erweckt.

Ich danke allen Menschen, die dazu beigetragen haben, dass ich deine wertvolle Essenz jetzt trinken darf. Danke an alle Elemente und Wesen, die dich haben wachsen und kraftvoll werden lassen.

Mögest du mich wissen lassen, was es heute für mich zu wissen gibt. Mögest du mich an das erinnern, was ich vergessen habe.

Mögest du mir genau jene Worte ins Herz flüstern, die ich heute hören soll. Mögest du mir zeigen, was es jetzt für mich zu sehen gibt.

Und so sei es.

Danke Danke Danke.

Ich liebe Dich.







# Sat Nam

Ich liebe Dich.

Deine Kakaobestellung kannst du gerne bei [www.goodmood-food.de](http://www.goodmood-food.de) aufgeben.

|                |  |
|----------------|--|
| Website        | <a href="http://www.jenhartmann.com">www.jenhartmann.com</a>     |
| E-Mail-Adresse | <a href="mailto:hallo@jenhartmann.com">hallo@jenhartmann.com</a> |
| Instagram      | <a href="https://www.instagram.com/jencatrin">@jencatrin</a>     |

