

# Infomaterial über bewussten Kakaokonsum

## Teil I



Für Mama Kakao und alle Lebewesen, die sie lieben und unterstützen ❤️

Dies sind die Ergebnisse einer einjährigen Recherche. Sie entstand durch mein Interesse herauszufinden, wie es zu den enormen Preisunterschieden zwischen 10 und 200€/kg Kakao kommt. Oft erlebe ich, dass Menschen wenig bis keine Kenntnisse haben, was Zeremonialkakao im Gegensatz zu Schokolade oder Kuvertüre ist oder in Bezug auf sämtliche Aspekte, die ich hier zumindest den Rahmenbedingungen entsprechend in den Grundzügen erläutere. Welcher Kakao bei einer Zeremonie verwendet wird, hat natürlich Auswirkungen bezüglich der Wirkung und natürlich letztendlich auch auf den Gewinn. Mir liegt es am Herzen, dass die Szene der Zeremonien bezüglich der verwendeten Produkte bewusst wird. Es handelt sich um eine starke Pflanze und globale Zusammenhänge mit vielen beteiligten Menschen, die davon ihren Lebensunterhalt bestreiten. Schaut zu weiteren Details hierzu zum Beispiel auf meine Seite: [www.geistigehelfer.de/kakao.html](http://www.geistigehelfer.de/kakao.html), auf wikipedia oder auf Mischas: <https://kakaomischa.de/a/faq>.

In diesem pdf findet ihr allgemeine Infos zur Orientierung. Im zweiten nenne ich einige Anbieter\*innen von guter Qualität. Ich habe das getrennt, weil die Szene sehr klein ist und ich viele persönlich kenne. Außerdem wollte ich keinerlei Bezüge herstellen zwischen den Infos, die in Bezug auf die jeweiligen Homepageinfos auch kein kongruentes Bild ergeben sondern sich auch teilweise widersprechen. Ich überlasse es euch, wie genau ihr hinsehen wollt, und hatte keine Ambitionen, mit dem Finger irgendwohin zu zeigen. Mehr dazu unten.

Meinen Ansatz erkläre ich hier in der Fußnote<sup>1</sup>.

### **Preispolitik**

10 bis 200€/kg sind die mir aktuell bekannten Minimum- und Maximum-Preise. Wenn ihr euch alles in diesem pdf genau durchlest und die Seiten der einzelnen Anbieter\*innen im zweiten pdf anschaut, werdet ihr nicht mehr einfachen Logiken folgen wie: „Wenn jemand einen höheren Preis nimmt, bereichert er sich persönlich“ oder „wenn jemand billig Kakao anbietet und das EU-Bio-Siegel hat, sowie Rohkostqualität angibt, bietet er hochqualitativeren Kakao an als jemand, dessen Kakao teurer ist und diese Kriterien nicht erfüllt“.

Ich habe die einzelnen Firmen und ihre Vertriebspartner\*innen viel gefragt und viel verglichen (Preise/Qualität/stichhaltiges Marketing/Produkt hintergrund usw.). Die Sichtweisen und Aussagen auf Ethik, Preisgestaltung, Projektplanung usw. weichen je nach Firma mehr oder weniger stark voneinander ab. Außerdem unterliegen alle dem Druck der üblichen kapitalistischen Marketing-Notwendigkeiten. Es ist außerdem von Europa aus mehr oder weniger kaum möglich, zu verstehen, was vor Ort tatsächlich vor sich geht. Wie gesagt bin ich nicht zu endgültigen Ergebnissen gekommen. Das liegt ganz einfach daran, dass Geschäftsgeheimnisse wie Gesamtkalkulation üblicherweise nicht herausgegeben werden.

Vielen Dank an dieser Stelle an meine Hauptinfoquellen Philip Welzenberg von Lavalove, Daniel Bachmann von mangroovia und Bruno von kakaw-network für ihre große Geduld, meine unzähligen Fragen zu beantworten.

---

<sup>1</sup> Ich habe früher journalistisch gearbeitet, und diese Arbeit entspricht nicht den gängigen Kriterien des Berufs. Ich erhebe keinen Anspruch auf Objektivität, denn die gibt es nie, auch wenn üblicherweise so getan wird. Deshalb habe ich es vorgezogen, Original-Zitate lang zu lassen als sie umzuschreiben und so zu tun, als käme eine Erkenntnis oder Info von mir. Ich beschreibe meinen Hintergrund, um zu demonstrieren, wovon meine Sicht beeinflusst ist und nenne euch vor allem Fakten/ Links, damit ihr alles selbst nachvollziehen und beurteilen könnt. Auch eine affiliate-Zusammenarbeit gehört natürlich nicht zu angeblich unabhängigem Journalismus noch die ganzheitliche Sichtweise auf die Gesamtzusammenhänge. Dazu schreibe ich im zweiten pdf, dass die Firmen keinen Einfluss auf mich mit Sponsoring etc. ausübten.

Vielen Dank an euch alle, die nach besten Gewissen handeln, für euer Engagement! Ich gehe davon aus, dass das alle im zweiten pdf aufgeführten Firmen machen.

## Kriterien

Die zwei wichtigsten Kriterien für die Anbieter\*innen im zweiten pdf waren für mich, dass der Fokus beim Angebot klar auf Zeremonialkakao liegt ohne Vermischung mit kakaohaltigen Produkten für den reinen Genuss. Das kommt unter anderem daher, dass ich selber zum gesamten Thema nur gekommen bin, weil ich von Zartbitterschokolade abhängig war und vier Wochen entziehen musste. Ich spreche dazu in diesem Video ausführlicher: <https://youtu.be/wHrtlOqOet4>

Außerdem bin ich an der Wirkung von Kakao auf allen Ebenen und ihrer bewussten Wertschätzung interessiert, die mehr oder weniger gerade erst durch den Trend der Kakao-Zeremonien bekannter wird. Natürlich könnt ihr auch Zeremonialkakao unbewusst wie das supermarktübliche, entölte Kakaopulver mit oder ohne weißen Zucker beim Lesen etc. einfach zum Genuss schlürfen, ohne dass irgendeine Wirkung bemerkt wird. Abgesehen davon, dass bei einer hohen Menge von 40g aufwärts oder typabhängig bereits vorher auf der rein physischen Ebene körperliche Symptome wie Herzklopfen etc. auftreten können.

Kakao selbst beinhaltet Wirkstoffe wie Theobromin, Anandamid, Phenylethylamin, Dopamin, Serotonin, Arginin und in geringem Maß Koffein, und gehört zu den psychoaktiven Pflanzen. Das heißt, dass sie bewusstseinsverändernd ist. So etwas stark verarbeitet und mit Suchtstoffen wie weißem Zucker zu mixen, macht für mich wenig Sinn, vor dem Hintergrund, dass ich schokoladenabhängige Klient\*innen behandle, die ihre durch kollektive Traumata bedingten Mangelgefühle mit bis zu drei Tafeln pro Tag zu kompensieren versuchen. Über all das gibt es wenig Wissen. Ohne bisher wissenschaftliche Belege dafür zu haben, gehe ich aufgrund meiner eigenen Erfahrung davon aus, dass die Wirkstoffe von Kakao und Zucker enorm suchterzeugend sind und die wirklich sogenannten „mindblowing“ Erkenntnisse erst dann eintreten, wenn auf den unbewussten Alltagskonsum von kakaohaltigen Produkten verzichtet wird. Ausnahmen davon können sehr gut angeleitete Zeremonien mit sehr gutem Kakao sein, wo durch das Gruppengefühl starke Einsichten über das Einheitsbewusstsein möglich werden, auch wenn sämtliche Teilnehmer\*innen im Alltag Schokolade etc. konsumieren.

Es geht mir nicht darum, hier moralische Standards zu setzen. Ich nenne nur meinen Hintergrund, und wie in allen Aspekten des Lebens entscheidet jede\*r, was er\* oder sie verantworten kann und was Sinn macht. Nicht mal die in der Maya-Tradition stehenden Betreiber\*innen von Lavalove und Alicia Kusumitra sind sich zum Beispiel hinsichtlich der Frage einig, Panela<sup>2</sup> hinzuzufügen oder nicht.

Ein weiterer wichtig Aspekt für die Auswahl war für mich, dass die Projekte vor Ort auf den Homepages vorgestellt oder anderweitig nachvollziehbar kontrolliert werden. Transparenz und eine ethische Grundhaltung ist bei allen zu spüren, auch wenn sie sehr unterschiedlich ausgerichtet sind (s. Liste der Kriterien im Folgenden).

Aktuell zeichnet sich ein Hype nach Kakao ab, genauso wie nach anderen europäischen und nicht-europäischen Medizinpflanzen. Das verändert den Markt und wird ihn weiter verändern. Wie, wird sich zeigen. Bitte habt Verständnis, dass ich keine ausgedehnten Detailfragen von euch zu dem pdf beantworten oder andere Firmen auf dem Markt beurteilen werde, da ich dafür keine Kapazitäten habe.

---

<sup>2</sup> Panela ist ein lateinamerikanisches Lebensmittel, das durch das Verkochen von Zuckerrohrsaft bei hohen Temperaturen gewonnen wird. (wikipedia)

**Zuletzt:** Prüft generell genau, was ihr vor euch habt, wenn ihr euch auf dem Markt umschaut. Achtet auch auf Marketings-Tricks wie z.B. kleine Gramm-Mengen bei Kakao-Talern etc., die dann im Endeffekt hohe Kilogramm-Preise ergeben.

Ich habe bei der Recherche auch auf einem Produkt ein schwarzmagisches Symbol gesehen, dass in sehr üblen Zusammenhängen genutzt wird, absichtlich oder nicht – ich hatte kein Bedürfnis, das herauszufinden. Merkwürdigerweise handelt es sich dabei um den teuersten Kakao, der mir bekannt ist. Da ich mich mit Symbolen und Nummerologie auskenne, sehe ich häufig mehr oder weniger dubiose Symbole als Logos von Firmen – egal aus welchem Bereich. Prüfen könnt ihr intellektuell-analytisch über die Infos hier, aber eure Intuition oder eure höhere Weisheit sind genauso wichtige Infogeber.

Kakaoproduktion ist Teil der Weltwirtschaft mit all ihren Schatten, genau wie bei allen anderen Warengütern. Ich bin mit der damals noch sogenannten „Dritte-Welt-Bewegung“ aufgewachsen und habe die Info-pdfs für die Kinder gelesen, in denen zum Beispiel aufgeklärt wurde über die Aufteilung, wer eigentlich wieviel Prozent an einer Banane genau verdient. Das ist jetzt 40 Jahre her. Ich hoffe, ich werde die Auflösung der bisherigen Machtverhältnisse noch erleben, so dass Pflanzen und Menschen vollkommen glücklich und in Einheit wirken.

Für die nächsten sieben Generationen! Ahey ♥

### **Hard facts<sup>3</sup>**

Hier ein paar Zahlen:

*Schätzungen zufolge produzieren 5 bis 6 Millionen Kleinbauernhaushalte 90 Prozent des weltweiten Kakaos. Rund 50 Millionen Menschen weltweit sind für ihr Einkommen oder ihre Beschäftigung auf die Kakaolieferkette angewiesen. Die Kakaolieferkette ist eine typische sanduhrförmige Lieferkette mit einer großen Bauernbasis, nur wenigen Exporteuren und Verarbeitern und Millionen von Verbrauchern. Nur neun Händler und Verarbeiter wickeln 75 Prozent des weltweiten Kakaohandels ab und haben großen Einfluss auf die Kakaopreise und die Nachhaltigkeit der Branche. Der Kakaoanbau ist oft arbeitsintensiv und stark von Handarbeit mit geringem finanziellen Lohn abhängig.*

*Viele Kakaobäuer\*innen leben in extremer Armut. In vier der fünf größten Anbauländer der Welt – Ghana, Elfenbeinküste, Kamerun, Indonesien und Nigeria – liegt das Einkommen der meisten Kakaobäuer\*innen unterhalb der internationalen extremen Armutsgrenze.*

*Hauptproduktionsländer (Stand 2021, neuere Zahlen lagen mir nicht vor)<sup>4</sup>:*

*In 1000 Tonnen: Côte d'Ivoire 2248, Ghana 1047, Ecuador 365, Cameroon 292, Nigeria 290, Indonesien 170.*

Das heißt, der weitaus größte Teil des weltweiten Kakaos wird in Afrika produziert.

Bei einer Indienreise 2023 teilte mir ein indischer Geschäftsmann in Kerala mit, der international auf höherer Ebene Geschäfte gemacht hatte, dass Indien das 3. größte Produktionsland weltweit sei, was mir neu war. Der Grund scheint offensichtlich, dass sie seiner Aussage nach nicht exportieren, weshalb sie hier wahrscheinlich nicht auftauchen. Der zeremonielle Gebrauch oder die Herstellung

---

<sup>3</sup>Quelle: <https://riskmap.fairtrade.net/commodities/cocoa>. Kursiv kennzeichnen grundsätzlich Originalzitate. Sind keine Quellen angegeben, stammt die Aussage aus der direkten Kommunikation mit der jeweiligen Person.

<sup>4</sup> [https://www.icco.org/wp-content/uploads/Production\\_QBCS-XLVIII-No.-4.pdf](https://www.icco.org/wp-content/uploads/Production_QBCS-XLVIII-No.-4.pdf)

von Kakaomasse ist unüblich. Zumindest im Kakaoparadies Munnar habe ich nichts dergleichen gehört oder gesehen.

Bezüglich der Machtverhältnisse haben wir hier die übliche Situation der Weltwirtschaft insgesamt. Ähnliche Informationen werdet ihr zu allen international gehandelten Waren, Rohstoffen und fertigen Produkten finden. Eine für mich interessante Beobachtung nebenbei: Die Länder, die ganz oder teilweise dem Siedlungsgebiet der Olmeken (Golf von Mexiko) und der Maya entsprechen (Mexiko, Honduras, Belize, Guatemala, El Salvador), befinden sich nicht unter diesen 70%.

#### **Allgemeine Gründe für die extremen Preisunterschiede zwischen 10 und 200€/kg:**

- Die Produzent\*innen beliefern auch die Schokoladenindustrie, produzieren also riesige Mengen
- Sortenqualität, Sortenreinheit vs. Vermischung verschiedener Sorten als Nebenprodukt bei der Belieferung der Schokoladenindustrie
- Kleiner Familienbetrieb oder eine Kooperative regelt die Preispolitik unter sich oder große Plantage hat ihre eigenen Dynamiken im Preisdruck (potenziell Lohndumping, Kinderarbeit, schlechte Arbeitsbedingungen usw.)
- Die gesamte Wertschöpfungskette vom Anbau bis zum fertigen Produkt ist in einer Hand, wodurch enorme Kosten für Zwischenhändler etc. eingespart werden können
- Aktueller Kakao-Preis des jeweiligen Herkunftslandes, z.T. ging der Preis in verschiedenen Ländern im Export bereits hoch
- Gesamtkosten inkl. Zoll, Verpackung, Versand usw.
- Es werden Bohnen oder fertige Kakaomasse für Produkte des eigenen Online-Shops verwendet, und gleichzeitig werden die Produkte auch in Großgebinden für Schokoladenhersteller\*innen, Lebensmittelproduzent\*innen, Bäckereien usw. angeboten. Wenn das der Fall ist, findet ihr das bei den Anbieter\*innen unter dem Stichwort B2B (Business to Business). Keiner von ihnen beliefert die Größen der Schokoladenindustrie. Dort handelt es sich um völlig andere Größenordnungen.

#### **Kriterien für deine Kauf-Entscheidung:**

- Willst du einen kleinen Familienbetrieb/ bestimmte Projekte/ indigene Communities unterstützen oder sind größere Plantagen für dich auch ok? Stichwort „Single Origin Kakao“. Dieser wird nur einer kleinen Plantage angebaut, somit nicht in einer Kooperative mit anderen Sorten vermischt und nur in kleinen Mengen verkauft.
- Wieviel Geld kannst und wieviel willst du ausgeben für welche Art, Kakao zu trinken? Was bedeutet für dich Wertschätzung und wie drückst du sie aus?
- Wie wichtig ist dir die Qualität der verwendeten Bohne?
- Welche Sorte ist dein Favourite? Wenn du es nicht weißt, brauchst du vielleicht ein Probierpaket. Wo es die gibt, sowie ungefähre Geschmacksangaben findest du im zweiten pdf. Von bitter und stark über fruchtig, würzig bis hin zu sauer gibt es eine breite Palette, je nach Anbaugesbiet, Sorte und Zubereitungsart. Deshalb kannst du bei jeder Zeremonie ganz unterschiedliche Geschmacks-Sensations erleben.
- Legst du Wert auf eine Produktion, die auf der Grundlage einer spirituellen Tradition stattfindet (s. dazugehörigen Abschnitt weiter hinten im pdf).
- Willst du Kakao in Rohkostqualität? (s. dazugehörigen Abschnitt weiter hinten im pdf).
- Willst du Kakao aus dem Urwald, also fern von Plantagenwirtschaft?
- Sind dir Bio-Zertifizierung, faire Arbeitsbedingungen und Nachhaltigkeit wichtig? S. dazu die folgenden Infos.

## Zertifizierungen:

Wenn ihr zu diesem Punkt wirklich Klarheit haben wollt, müsst ihr euch selber tiefer hineinarbeiten. Ich möchte mich nicht detaillierter dazu äußern, als ich es hier tue, um meine Recherche nicht völlig ausufern zu lassen und mir rechtliche Probleme zu ersparen. Hinsichtlich meines oben beschriebenen Hintergrundes war ich doch sehr ernüchtert, wohin sich alles entwickelt hat, da ich über die Jahre keineswegs ununterbrochen mein Auge auf die Gesamtzusammenhänge hatte (nur kurz – Stichwort Verbrauchertäuschung).

Daniel Bachmann von Mangroovia hat 15 Jahre Berufserfahrung als Umwelt- und Forstwissenschaftler sowie in der Bio-Zertifizierung in der BRD und in den Ländern der Produzent\*innen. Er meinte zur **Biozertifizierung**: *Diese macht Sinn, um für dich als Endkunden die harte Chemiekeule auszuschließen. und natürlich für den Landwirt, der mit weniger Pestiziden und synthetischen Düngemitteln in Kontakt kommt. Naturnah ist jedoch etwas anderes, da musst du auch nach Naturland, Bioland, Demeter schauen. Selbst da gibt es natürlich Lücken. Eine Zertifizierung macht dort Sinn, wo es um größere Mengen und Flächen geht, dessen Anbau signifikante Auswirkungen auf die Umwelt und Menschen hat. Sofern ein direkter Kontakt und Beziehung zu einem Lebensmittel und dessen Anbau besteht, gibt es Transparenz und mehr Wissen, als es eine Zertifizierung je leisten könnte. Natürlich bildet in dem Fall dann die Glaubwürdigkeit und Expertise des Anbieters eine hohe Rolle. Ein Siegel tut uns Deutsche und andere Kulturen schnell blenden und die Verantwortung abgeben, so dass nicht weiter nachgefragt wird, und kostet den Landwirt tausende von Dollar im Jahr, so dass es das eigentlich nur auf Kooperationsniveau gibt und für den Einzelfall eines Kleinbauern in Lateinamerika oder anderswo unbezahlbar bleibt. Also zusammengefasst: Wenn du eine vertrauenswürdige Quelle für die Lösung deines „Problems“ suchst, in dem Falle echt fairen, qualitativ hochwertigen und naturnahen Kakao, dann empfehle ich immer den direktesten Kontakt.*

**Dalileo** schreibt bei jedem seiner Produkte auf der Homepage zu diesem Punkt<sup>5</sup>: *Jenseits von ökologischem Landbau: Unser Kakao wird auf natürliche Weise in einer ganzheitlichen Umgebung ohne Chemikalien oder Pestizide angebaut. Alles, was wir produzieren, stammt aus unserem regenerativen Agroforstwirtschaftssystem. Mit jedem Kauf unterstützen sie uns bei der Erhaltung der Regenwälder und der regenerativen Landwirtschaft.* Das Vertrauen über die Richtigkeit dieser Aussage habe ich aus meinem persönlichen Kontakt mit Bruno Göbel, der dalileo in Deutschland vertrieben hat. So könnt ihr auch vorgehen. Bis zu einem bestimmten Punkt kann auch ein scheinbarer Hintergrund von z.B. Maya-Tradition fotografisch gefakt werden. So etwas wird gemacht, wie mir berichtet wurde. Aber wenn ihr euch Seiten genau anschaut, dann lernt ihr erkennen, wo Fake möglich ist oder ausgeschlossen werden kann.

## Faire Arbeitsbedingungen

Hier gilt mehr oder weniger genau dasselbe wie oben. Was für sie faire Arbeitsbedingungen bedeutet, beschreiben Firmen, denen ethische Standards wichtig sind, auf ihren Homepages unterschiedlich genau. Ein Anbieter, der namentlich nicht genannt werden möchte, teilte mir mit, dass er das Geld, das er für ein fairtrade-Siegel ausgeben müsste, lieber vor Ort direkt in die Projektentwicklung stecke. So würde es den Bäuer\*innen wesentlich mehr zugutekommen.

Hier findet ihr einen ganz guten Artikel zum Thema: [https://utopia.de/siegel/fairtrade-siegel-bedeutung-kritik\\_37170](https://utopia.de/siegel/fairtrade-siegel-bedeutung-kritik_37170): *Die meisten Menschen, die von Fairtrade-Produkten sprechen, meinen genau genommen „Fair Trade“-Produkte, das sind einfach Produkte aus hinreichend fairem Handel.*

---

<sup>5</sup>z.B. hier: <https://eu.dalileocacao.com/collections/ingots/products/100-cacao-ceremonial>



Die können verschiedene Fair-Trade-Zeichen tragen, etwa „Gepa fair+“ oder „Naturland fair“. „Fairtrade“ hingegen ist ein eingetragenes Markenzeichen und kennzeichnet als solches Produkte mit einem Siegel, bei denen bestimmte Kriterien des fairen Handelns eingehalten wurden.

## Nachhaltigkeit

Wikipedia: Das Prinzip wurde zuerst in der Forstwirtschaft angewendet: Im Wald ist nur so viel Holz zu schlagen wie permanent nachwächst. Als in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts erkannt wurde, dass alle Rohstoffe und Energievorräte auf der Welt auszugehen drohen, ging sein Gebrauch auf den Umgang mit allen Ressourcen über. Manche Autoren stellen fest, dass aufgrund der vielfältigen Definition „Nachhaltigkeit“ zu einem „Gummiwort“ geworden sei. Zugleich wird aber betont, dass die Idee „nur als Gummiwort [...] in allen gesellschaftlichen Bereichen kommunizierbar“ werde. Um die Unschärfeprobleme mit der Bezeichnung „Nachhaltigkeit“ zu umgehen, wird bei Auseinandersetzungen über umweltverträgliche Formen der Zivilisation teilweise auf andere Bezeichnungen ausgewichen wie Zivilisationsökologie oder Zukunftsverträglichkeit, die sich bislang jedoch nicht durchsetzen konnten.

Wenn also nachhaltig in irgendeinem Text auftaucht, könnt ihr an den sonstigen Angaben überprüfen, ob euch etwas stichhaltig erscheint oder oberflächliche Schönfärberei betrieben wird.

## Darüber hinaus

Wer jetzt immer noch nicht genug hat von der komplexen Materie, dem empfehle ich, sich in die Broschüre „Quick-Check – ein Wegweiser durch das Label-Labyrinth“ einzuarbeiten, die 2022 von der Christlichen Initiative Romero herausgegeben wurde. Empfohlen wurde sie mir in unserem lokalen Eine-Welt-Laden, die allgemein sehr kritisch mit allen Aspekten des Weltmarkts umgehen: <https://www.ci-romero.de/produkt/wegweiser-durch-das-label-labyrinth>. Angesichts der zunehmenden Marketingmethoden der Discounter (nicht nur zu ihren Schokoladeprodukten) macht das durchaus Sinn. Ich zitiere z.B. LIDL auf seinem aktuellen Jahreskalender: „Alle unsere Tafelschokoladen sind unter Eigenmarke Fairtrade-zertifiziert. (...) Fairtrade-Kakao kann als Mengenausgleich mit nicht zertifiziertem Kakao vermischt werden.“ Fazit: Wenn fairtrade irgendwo draufsteht, ist weder klar, ob und wieviel davon wirklich drin ist. Dann stellt sich die Frage über die Glaubwürdigkeit des Labels an sich.

Natürlich könnt ihr die Publikation für alle eure Konsumententscheidungen nutzen.

## Über Rohkostqualität, Rohkakao, Zeremonialkakao und Kakaomasse

Das nächste komplexe Thema mit unterschiedlichen Infos. Alles über die verschiedenen Produktionsverfahren zu schreiben, würde jetzt natürlich den Rahmen sprengen. Die oben genannten Begriffe werden in der Szene häufig nicht korrekt für die jeweiligen Produkte verwendet. Rohkostqualität im Herkunftsland beim Fermentationsverfahren zu kontrollieren, ist ein großer Aufwand. Wird die Temperatur überschritten, sollten die Begriffe Kakaomasse oder Zeremonialkakao verwendet werden. Legt ihr Wert auf diesen Punkt, dann hakt bei den Anbieter\*innen nach.

Goodmodfood kommentiert den Punkt<sup>6</sup>: *Im Sinne der Transparenz ist es uns wichtig an dieser Stelle zu erklären, dass wir mit der Benutzung des Roh-Begriffes die minimale Verarbeitung unserer Kakaobohnen meinen. Die **Marge von 42°-47° C** gilt inoffiziell als Bereich, in dem ein Lebensmittelprodukt noch als roh bezeichnet werden darf. Da Kakao in tropischen Ländern wächst, ist es allerdings möglich, dass die Bohnen zum Beispiel beim Trocknen höheren Temperaturen ausgesetzt*

---

<sup>6</sup> <https://www.goodmood-food.de/rohkakao-hintergrundwissen/?msclid=effebc5c2cda1b8e7312d8ddc5bd2620>

sind. Ebenso werden bei der Fermentierung Temperaturen über 50° C erreicht. Dies sind jedoch **natürliche Prozesse und sind für die Qualität und die Stabilität der Produkte enorm wichtig.** Generell achten wir darauf, dass unsere Kakaobohnen während der weiteren Verarbeitung nicht soweit erhitzt werden, dass die Kerntemperatur der Bohne über 47° steigt.

Auf der Seite findet ihr nebenbei auch eine gute Übersichtsgrafik über das gesamte Produktionsverfahren von der Ernte bis zu Schokolade.

Was die Aufnahme der Nährstoffe im Körper betrifft, werdet ihr bei allen möglichen Quellen im Internet und Anbieter\*innen unterschiedliche Angaben finden. Es gibt keine einheitliche Meinung darüber, dass zum Einen Rohkakao oder Rohkakaobohnen im engeren Sinne automatisch die beste gesundheitliche Alternative sind versus Zeremonialkakao auf Basis gerösteter Bohnen. Hier geht es um Aspekte wie potenziell schnellere Schimmelbildung und generelle Verträglichkeit. Dazu müsst ihr euch ebenso selbst eure Meinung bilden und ggf. einfach durch Probieren oder per kinesiologischem Selbst-Test abtesten, was und wieviel Gramm für euch täglich verträglich sind. Generell kommen unterschiedliche Ernährungslehren zu sich widersprechenden oder sich ganz ausschließenden Ergebnissen. Ich nehme mal ein völlig konträres Beispiel, um das zu demonstrieren - so lehrt Anthony Williams beispielsweise, auf bestimmte Nahrungsmittel schrittweise zu verzichten. Bei Level 5 betrifft das Schokolade (also Kakao) aufgrund des Koffeingehalts, der laut wikipedia nur 0,2% beträgt. Andere wiederum lehnen den Verzehr von Nachtschattengewächsen ab, wozu auch Kakao gehört. Fazit, die „einzige reine Wahrheit“, wie sie Vertreter\*innen der verschiedenen Ernährungslehren manchmal für sich beanspruchen, gibt es nicht. Auch hier können alle nur ihren eigenen Weg finden.

### **Es ist nicht alles Criollo, was glänzt:**

Auch bezüglich der Angaben zur Sorte des Zeremonialkakaos oder zur Frage, welche die „ursprünglichste, reinste, erste usw.“ Sorte ist, werdet ihr alle möglichen marketingbedingten Beschreibungen finden oder diese basieren ganz einfach auf unterschiedlichen Wissensständen – Stichwort Fachstreitereien. Daniel Bachmann von *mangroovia*: <sup>7</sup>*Criollo wird als der hochwertigste Kakao bezeichnet, den es weltweit gibt. Der Unterschied zu Trinitario und Forastero Sorten besteht in der Genetik und in dem sehr feinen Aroma, den nur die Criollo-Sorten aufweisen. Da es nur verhältnismäßig wenige Criollo Kakaobäume gibt, sind diese Sorten seltener und damit teurer als andere.* Bitte informiert euch selbst über die jeweiligen Angaben der einzelnen Anbieter\*innen zu der von ihnen vertriebenen Criollo-Qualität, wenn euch das sehr interessiert. Hier noch eine ernüchternde Info von Daniel: *Generell ist es so, dass weltweit gerne behauptet wird, dass irgendein Kakao angeblich 100%Criollo von der Herkunft her sei, so wie bei Gold oder Vergoldung usw. und dass dann eben auch alle möglichen Mischungen und Fälschungen angeboten werden, um höhere Preise zu erzielen. Es gibt keinerlei globale Regelung, die diesbezüglich für Klarheit sorgen, so dass jemand zum Beispiel die Sorte Trinitario als „Neo-Criollo“ bezeichnen kann.*

Gut als botanische Hintergrundinfo für den Gesamtzusammenhang, auch in Bezug auf die Diskussion Plantagenwirtschaft versus Urwaldbestand (Wildsammlung) ist eine Info von Dalileo, die sich sehr um Sortenreinheit bemühen<sup>8</sup>: *Bei Criollo handelt es sich um die ursprüngliche Kakaosorte Zentralamerikas, die aufgrund von kleineren Erträgen und ihrer Empfindlichkeit in den letzten Jahren fast vollständig verdrängt wurde. Da der Kakao kreuzbestäubt wird, können in einer Kakaofrucht die Bohnen bis zu 30 verschiedene Väter haben. Wenn sich nun mehrere Kakaosorten in der näheren Umgebung befinden, bilden sich sehr schnell Hybride und die Criollo-Genetik verringert sich.*

---

<sup>7</sup>[mangroovia.com/collections/kakao/products/blanco-jaguar-weisser-premium-criollo](https://mangroovia.com/collections/kakao/products/blanco-jaguar-weisser-premium-criollo)

<sup>8</sup><https://kakaw.network/dalileo>



**Hier enden meine hauptsächlichen Informationen zu Zeremonialkakao. Während des Prozesses musste ich aber dem folgenden Punkt auch noch Aufmerksamkeit widmen. Dieser spezielle Exkurs also noch für alle, die sich dafür interessieren.**

\*

### **Zeremonialkakao und spirituelle Tradition:**

Das nächste heiß aufgeladene Thema, mit dem ich energetisch gut zu tun hatte während der Erstellung dieser Informationen. Wir befinden uns gerade in einer globalen Umbruchssituation auf allen Ebenen. Zu den Auswüchsen hinsichtlich des Hypes zu Pflanzenmedizin jeglicher Art äußere ich mich hier: <https://www.youtube.com/watch?v=VsglQ3gJOTY>. Was „spirituelle Tradition“ bedeutet, ist wie bei jedem Menschen wie auch bei den Anbieter\*innen unterschiedlich.

Weltweit bis auf wenige Ausnahmen ist bekanntermaßen das authentische indigene Wissen durch verschiedene historische Entwicklungen wie den Kolonialismus und die damit einhergehende Christianisierung vielfach unterbrochen und vergessen worden. Nicht nur wir in Europa beginnen uns rückzuerinnern und versuchen, wieder Verbundenheit mit allem Lebendigen zu fühlen sondern auch seit Jahrzehnten indigene Communities. Die Vorstellung, generell authentische Traditionen durch Reisen kennen lernen zu können ist wahrscheinlich noch an einigen ausgewählten Orten und bei einigen Menschen möglich, aber wir sind nicht mehr in den 1950ern, als der inzwischen verstorbene Michael Harner anfang, Schamanismus durch Forschungen auf Reisen, Publikationen und die Foundation for Shamanic Studies. Dazu ist der alternative Reistourismus offensichtlich inzwischen zu weit fortgeschritten. Weltweit haben viele Menschen einen guten Geschäftssinn. Wie gut jemand angebunden ist und wie hoch jemand im Bewusstsein ist, könnt ihr letztendlich nur im persönlichen Kontakt intuitiv und auf Herzebene herausfinden.

### **Über Mayas, Olmeken, Kalenderverwirrung und angebliche transkulturelle Aneignung**

Das spirituelle Bewusstsein und die Verehrung einer Kakaogöttin IXCACAO ist mir bisher nur aus Mittel- und Südamerika bekannt. Ansonsten gerne Infos an mich dazu. Dabei machte mich Daniel Bachmann darauf aufmerksam, dass die Olmeken, die Teile des Kakaos von mangroovia liefern, bereits vor den Mayas da waren: *Die indigene Dorfgemeinschaft, woher der Selva Zoque Kakao kommt, baut dort Kakao nach ihrer Tradition der Olmeken an. Diese haben bereits lange vor den Mayas mit Kakao gearbeitet und haben auch die Sternbeobachtungen und Deutungen entwickelt, die die Mayas dann in ihrer Hochkultur übernommen haben. Prinzipiell arbeiten alle unsere Kakaobauern auf eine sehr bewusste, naturverbundene Art und Weise. Dafür lege ich meine Hand ins Feuer und das habe ich auch persönlich erlebt und gesehen.*

Mischa von Kakaomischa antwortete auf meine genaue Nachfrage: *Ich beziehe meinen Kakao von Kleinbauern, die ich kenne und verarbeite ihn nach dem Wissen, welches ich in Guatemala ich von Maya-Angehörigen in Dankbarkeit und Hingabe erhielt.*

„Sollen“ oder „dürfen“ Zeremonien in Europa auf Basis der Maya-Kultur durchgeführt werden, was ist eigentlich authentisch und was sollen wir sonst machen? Im Folgenden findet ihr ein paar Infos, um euch wie durchgehend selber eure Meinung dazu zu bilden.

Mit dem Vorwurf der transkulturellen Aneignung hat mich im offiziellen Kontext jemand schon konfrontiert bevor die Person mich fragte, was ich bei einer Zeremonie genau mache. Heißt das im Umkehrschluss, dass ich zwar als Europäerin politisch korrekt handle, wenn ich schokoladensüchtig bin, aber auf keinen Fall mit der Pflanze einen spirituellen Umgang in der Öffentlichkeit üben darf? Kakao ist wie die Kartoffel durch die Kolonialisierung selbstverständlicher Bestandteil der europäischen Kulturgeschichte. Dass Schokoladenkuchen auf einem Buffett steht, weil das alle so seit

ihrer Kindheit gewöhnt sind, stört niemand. Bewusst mit dem Fakt umzugehen, dass es sich um eine psychedelische Pflanze handelt, halte ich hingegen für sehr sinnvoll.

### **Uneinigkeit über die verschiedenen „Maya-Kalender“**

Generell wird in der deutschen Esoterik-Szene vor allem der sogenannte Dreamspell-Kalender nach José Arguëlles als „Maya-Kalender“ bezeichnet. Darauf basieren auch die vielzitierten Portaltage. Der Kalender verwendet zwar Teile des authentischen Tzolkin-Kalenders der Mayas, wurde aber ansonsten nicht von den Maya-Ältesten autorisiert. Zu dieser Tatsache gibt es in den Ländern wie Mexiko und Guatemala enorme Konflikte<sup>9</sup>.

Bruno Göbel, der in 200 Einzelstunden den authentischen Maya-Kalender in Guatemala beim Maya-Ältesten Don Francisco Puac Bixcul studierte und den aktuell inaktiven Online-Shop <https://kakaw.network> betrieb, meint dazu: *Der Maya Kalender oder in der Originalsprache Cholq'ij ist nicht einfach ein Kalender sondern eine lebendige Geschichte der Schöpfung. Diese wird bis heute auf unterschiedlichste Weise interpretiert, und jeder lebt die Weisheiten anders. Jeder Tag wird beeinflusst durch einen Nawal, einen Ton, und für Zeremonien sind diese in Guatemala essenziell*<sup>10</sup>.

Im Zeitalter Schamanismus 2.0 gibt es bei google playstore gute authentische Informationen der Tagesqualität als App. Das mag für den privaten Gebrauch sinnvoll sein. Angesichts des verbreiteten „anything-goes-Ansatzes“ der Szene im Allgemeinen rate ich aber davon ab, Kakao-Zeremonien auf Grundlage einer App oder oberflächlichem Wissen durchzuführen. Es gibt auf etsy für 17 Euro Flyer mit Anleitungen für Kakaozeremonien. Es gibt alles auf diesem Planeten. Ob etwas Sinn macht oder wie tief etwas geht, ist die andere Frage.

Dass es sich bei den Maya-Energien um enorme Kräfte handelt, habe ich bei einer von Alicia Kusumitra durchgeführten Zeremonie körperlich sehr gut spüren können. Ob Runen, die ja zur europäischen spirituellen Tradition gehören oder Maya-Energien oder was auch immer – ich rate dazu, sich lange mit allem zu beschäftigen, bevor ihr damit für euch und vor allem mit anderen wirkt, die mit den Konsequenzen umgehen müssen. Wir in Europa kennen es nicht mehr, diszipliniert zu praktizieren. Ich nenne mal die tibetische Chöd-Praxis als eine Art „Maßstabinfo“: Als Meister gilt, wer sieben Jahre sieben Tage die Woche sieben Stunden pro Tag praktiziert hat. In intakten indigenen Traditionen beträgt die Lehrzeit eine\*r\*s Schaman\*in mitunter 25 Jahre.

Nochmal Don Francisco Puac Bixcul über das Verständnis des authentischen Maya-Kalenders: *Für das absolute Grundverständnis sind 60 Unterrichtsstunden nötig.* Als Bruno ihn fragte, ob es wichtig sei, sich mit den Nawalen für Kakaozeremonien zu verbinden und ob diese gefährlich seien, antwortete er: *"Nein. Jeder darf sich mit diesen universellen Energien verbinden und es ist auch nicht gefährlich".*

Bruno hat mir seine eigene Meinung über das Ganze mitgeteilt. Ich fand das eine schöne Sichtweise, weshalb ich sie hier im Ganzen übernommen habe: *Wir hier in Europa sollten auf etwas Anderes aufmerksam werden. Und zwar auf das Bewusstsein der Kakaopflanze. Fragt euch, wie wächst der Kakao? Wie lebt er? Was braucht er? Was tut er? Ein kleines Beispiel: Kakao ist ein Nachtschattengewächs und wächst daher am liebsten im Schatten anderer Bäume. Er braucht den Wald, sowie der Wald ihn. Kakao ist eine Gemeinschaftspflanze, er lebt besser und geschützter durch die Bäume über ihm, und er hilft wiederum den Pflanzen unter ihm. Der Kakao möchte uns darin unterstützen, wieder in Kreisen zusammenzufinden, das Große wie das Kleine zu schätzen und sich gegenseitig unterstützen. Nur so können wir uns beim Erinnern an unser wahres Wesen helfen. Daher seid keine Schamanen oder spielt mit Energien, seid absolut menschlich und segnet jedes Wesen in*

---

<sup>9</sup> Alicia Kusumitra über beide Kalender: <https://www.youtube.com/watch?v=A6jyjskzCA&t=1527s>

<sup>10</sup> Don Francisco Puac Bixcul im Interview: <https://www.youtube.com/watch?v=QPeRRO9UPmA>

*unserer Gemeinschaft. Denn wenn wir beginnen, uns nicht mehr als getrennt von unserer Umwelt und den Mitmenschen zu empfinden, können wir zusammenwachsen und einen gesunden Wald bilden. Den Rest macht dann unsere Natur von selbst und bringt tolle reife Früchte hervor, wie die Kakaofrucht.*

Ich wünsche euch viel Freude bei eurer Orientierung in der Kakaoszene.

Möge sie eine wirkliche Familie werden zum Wohle aller.

So sei es und so ist es.

\*

Und nun zelebriert den Kakao.

\*

Ich schließe ab mit Rumi:

*Close your eyes*

*Fall in love*

*Stay there*

