

KAKAVA TAVO RENGINIUOSE

|
KURSO PAPPILDOMA
MEDŽIAGA

|
PARENGĖ POVILAS AUŠRA
WWW.KAKAVOSRATAS.LT

Apie papildomą medžiagą



Sveiki, esu Povilas – rūšinės kakavos ekspertas ir degustacijų organizatorius. Dievinu ne tik kalbėti apie kakavą, bet ir kurti smagias patirtis. Man patinka sukurti „aha momentus“ ir paraginti žmones išbandyti šį tą naujo.

Pastebėjau, kad organizuojamose kakavos ceremonijose, vedliai per mažai dėmesio skiria šiam produktui. Gavęs pasikartojančius klausimus apie ceremoninę kakavą, supratau, kad laikas sukurti virtualų produktą, kuriame pasidalinsiu sukauptomis žiniomis apie kakavą. Labai tikiuosi, išklausėte mano parengtą kursą, o ši papildoma medžiaga padės papildyti gautą informaciją.

Tikiu, kad nuo šiol jūsų kuriamos kakavos ceremonijos, taps dar stipresnės!



Papildomai apie rūšinę kakavą

Kakavos ceremonijų / degustacijų dalyviai dažnai klausia apie kakavos auginimą, derliaus mastus ir kitus įdomius faktus. **Pasiruoškite visapusiškai**, kad galėtumėt suteikti informaciją ir patenkinti žmonių smalsumą!

Kakavos medžiai nuolat leidžia naujus kakavos žiedus. Tik maža dalis jų išaugina kakavos ankštis. Teoriškai kakavos medžiai gali visus metus po truputį auginti kakavos ankštis. Tačiau dėl patogesnio jų apdirbimo, derlius imamas tik 1-2 kartus per metus.

Salvadore, didžioji dalis kakavos ūkių yra apie 3 h dydžio.

1 h telpa apie 1200 kakavos medžių.

Kakavos medis turi būti bent 3-4 metų amžiaus kol pradeda nokinti kakavos ankštis.

Kakavos apdirbimas. Kakavos pupelės yra lupamos įrenginių pagalba – lieka kakavos gabaliukai, iš kurių vėliau gamina kakavos masę ir kakavos lukštai.

Tik iš prastų ir vidutinių kokybės kakavos pupelių yra gaminama masė, kurią vėliau spaudžia su presu. Iš preso išbėga 50% balkšvo sviesto ir prese 50% lieka kakavos skaidulų, kurios malamos į miltelius.

Kakavos sviestas būtinas šokolado gamybai, taip pat ir kosmetikos pramonė jį naudoja. Sviesto nuolat reikia – kakavos milteliai šalutinis kakavos sviesto gamybos produktas.

Nesvarbu kaip gražiai supakuoti kakavos milteliai ar kiek jie kainuoja, tokie milteliai niekada nebus aukštos kokybės kakava.



Papildomai apie rūšinę kakavą

Kakavos sudėtis, dėl kurios įvyksta kakavos poveikis:

- **Anandamidas**, neurotransmiteris, prisideda prie laimės ir euforijos jausmo. Atsipalaidavimo jausmas ir pakili nuotaiką, skatinant gerovės ir pasitenkinimo jausmus.
- **Feniletilaminas**, neurotransmiteris, – skatina tam tikrų neurotransmiterių išsiskyrimą, dopamino ir serotonino, sukelia malonumo, traukos, meilės ir susijaudinimo jausmus. Vartojant kakavą, ji gali laikinai pakelti nuotaiką ir pagerinti savijautą.
- **Teobrominas** – švelnus energizuojantis poveikis ir gali padėti padidinti dėmesį bei budrumą, minčių aštrumą. Plečia kraujagysles, dėl to daugiau kraujo patenka į smegenis, širdį, į visą odą.
- Skatina **okситоcino** išsiskyrimą organizme, hormonas ir neurotransmitorius, kuris natūraliai išsiskiria orgazmo metu – oksitocinas sukelia dosnumą ir pasitikėjimą žmonėmis.
- **Magnis** – gali atpalaiduoti raumenis.

Kakavos masėje gausu B grupės vitaminų, geležies



Apie kakavos vartojimą

Kad ir kaip norėtume, kakava nėra universalus ir visiems tinkantis gėrimas. Kakavos renginio organizatoriaus pareiga – nustatyti tinkamą kiekį skirtingiems žmonėms.

Kiek gramų 1 kakavos puodeliui (papildymas)?

Kokiomis aplinkybėmis kakavos 30 g:

- Kakava teikiama iki pietų;
- Kakava teikiama vėlai vakare, po 20:00 val.
- Kakava teikiama stovykloje, kurioje žmonės valo organizmą kokteiliais ar badavimu bus jautrūs;
- Kakava teikiama jogos ar sporto trenerių stovykloje;
- Kakava itin stipri savo tonizuojančiomis savybėmis – kaip Trinitario kakava;
- Iš karto po kakavos puodelio, bus aktyvi fizinė veikla;
- Tą pačią dieną žmonėms bus suteikta galimybė atsigerti kakavos papildomai;
- Kakavos puodeliu mėgausis žmogus, turintis problemų su širdimi;
- Kakava žmonės mėgausis po aktyvios fizinės veiklos – po žygio, po šokių, intensyvaus kvėpavimo pratimų;
- Kakava teikiama didesnio renginio pabaigoje;
- Iš kart po kakavos numatyti pietūs ar vakarienė;
- Renginyje bus vyresnio amžiaus žmonės;
- Kakava mėgausis žmonės vartojantys stiprius vaistus;



Apie kakavos vartojimą

Kada kakavos rekomenduojama 50 g puodeliui:

- Kakava yra švelni ir mažai tonizuojanti;
- Po kakavos puodelio bus ilga pertrauka bent 30–40 min;
- Po kakavos puodelio bus neaktyvi fizinė veikla – kaip meditacija;
- Kakava tiekama žmonėms, kurie valgau daug gyvulinės kilmės maisto;
- Kakava tiekama viduryje dienos;
- Kakavos gėrimas bus renginio pradžioje;
- Kakava siūloma 1–2 valandos po pietų ar sotaus valgymo.

Prieš renginį apgalvok šiuos klausimus? Jie padės nuspręsti kakavos kiekį vienam ž puodeliui.

- Kokias tonizavimo savybes turi Tavo pasirinkta kakava? Geriausia jei organizuosį renginį su jau asmeniškai išbandytu produktu.
- Kada patiekama kakava? Po kokių veiklų / prieš kokias veiklas?
- Kokia Tavo grupės žmonių sveikatos būklė, fizinis krūvis, svoris ir pan.?
- Koks Tavo renginio ir visų praktikų tikslas?

Kakava neturi būti stipri, klampi ir nemaloni gerti. Tinkamis vandens ir kakavos santykis – gali padaryti stebuklus!



Papildomi gaminimo būdai

Kakava ruošama kartu su visais

Yra kakavos susitikimų, kai **žmonės visi būna įtraukti į kakavos paruošimą**. Visi gauna kakavos pupelių, bendrai jas skrudina, visi po truputį nulupa ir trina rankomis, naudodami prieskonių grūstuvėmis.

Minusai:

- būtina turėti daug inventoriaus – visiems po grūstuvą, papildomus indus, pupelėms lukštenti ir pan.
 - su dideliu kiekiu inventoriaus pasidarytų sunku vežiotis į kitas vietas, kol viską susidedi, išsiimti renginio vietoje ir vėl susidėti po to
 - galutinis kakavos gėrimas nebus pati maloniausia patirtis, nes didesnė rizika, kad pirmą kartą gaminantys žmonės nukryps nuo recepto, nepavyks tinkamai susmulkinti kakavos pupelių.
 - iki tirpios vandenyje kakavos struktūros reikia ilgai rankomis smulkinti kakava.
 - gaminimas gali užtrukti ir 2-3 valandas. Žmonės daugiau nori mėgautis kakava, nei ją ruošti.
-
- Pats didžiausias ir vienintelis **pliusas**, kuris gali viską atpirkti – žmonių bendra patirtis ir prisilietimas prie kakavos. Monotoniškas darbas gali paskatinti naujų įžvalgų atsiradimą, buvimą čia ir dabar. Tai gali paruošti žmones kitoms praktikoms.



Papildomi gaminimo būdai

Kakava ruošiamą kartu su visais

Kitas pavyzdys, kai kakava yra **ruošiamą visų žmonių akivaizdoje** ir renginio dalyviai mato, kaip kakavos masė pavirsta galutiniu gėrimu.

Minusai:

- Ruošiantysis kakavą turėtų būti pasitikintis ir patyręs tiek kakavos ruošime, tiek darbe su grupe, o tam reikia nemažai įdirbio.
- Ruošiant kakavą arba žmonės klausinės kiekvieno žingsnio ar pats ruošiantysis viską pasakos ką daro. Dėmesys bus padalintas į 2-3 puses – tad bus tikimybė nukrypti nuo suplanuoto recepto. Atsiranda rizika nepamatuoti kakavos kiekių.
- Visas paruošimas gali užtrukti šiek tiek laiko, tai turėtų būti numatyta programoje, ilgiau ruošiant būtina papildomai kažkuo užimti žmones.

Pliusai:

- Visą paruošimo procesą matys žmonės, visiems bus smalsu, žmonės pamatys pavyzdį, kaip pasiruošti namie;
- Kakava bus pateikta karšta;
- Netiesiogiai žmonės įtraukiami į kakavos paruošimo procesą;
- Galima į paruošimą įtraukti dainavimą ar lengvą mantrą;



Papildomi gaminimo būdai

Kakavos paruošimas pažengusiųjų lygiu

Tai intuityvus būdas, kai kakava ruošama vakarą prieš renginį (renginio metu bus pašildoma). Šio ruošimo būdo principas – kakava pabus per naktį, susigulės / susibrandins. Tokia kakava ruošama laikantis tų pačių Tavo paties sukurtų žingsnių – tarkime visą laiką tas pats vandens valymo ir pakrovimo būdas, ta pati intencija, ta pati kakava ar net ta pati muzika, grojanti ruošimo metu. Tačiau **galutinis kakavos gėrimas gali gautis kiekvieną kartą skirtingas**.

Toks paruošimas geriau atskleidžia kakavos neutralumą ir lankstumą. Kakavos gėrimas tarsi prisitaiko prie žmonių, kurie gers kakavą ir tampa tokia, kokia geriausiai tinka susitikimo dalyviams.

Tarkim kakava gali gautis – stipriai pasitinkanti ir švelniai nulydi geriantįjį arba stipriai pasitinka ir stipriai nulydi ir pan.

Paskutinės detalės apie bendrą kakavos paruošimą

- Kad ir kaip kakavą ruošite, ruošimui nusimatykite apie 25–30 min, pusę to laiko galbūt lauksite kol užkais virdulys 2–3 kartus, geriau ruošti lėtai ir sąmoningai.
- Jeigu susitikimas bus nepažįstamoje vietoje ir nežinote koks ten bus vanduo, vežkitės savo geros kokybės vandenį arba bent acto, kurį panaudosite valydami prikalkėjusi virdulį, rastą kakavos renginio vietoje.
- Pilną puodą kakavos iki pateikimo pradžios galima palikti ant elektrinės viryklės, nustačius, patį pirmą, silpniausią karštį, taip palaikyti šilumą puode, bet jo nekaitinti. Ar apvynioti puodą su pledu. Šilta kakava visada skanesnė.
- Ruošiant galutinį kakavos skonį su prieskoniais – daugiau galvoti kas patiktų daugmaž visiems žmonėms, o ne jums patiems.
- Turėti omenyje žmonių dažniausiai pasitaikančias alergijas ir vengti alergenų – riešutų, sojos, medaus, avižų, cukraus.

Kakavos ceremonija

Susitikimo pradžioje visi žmonės, po vieną, gali trumpai papasakoti apie savo santykį su kakava: ar jie tokią kakavą jau gėrė? Kokia ankstesnė patirtis? Žmogaus patirtis gali būti ir labai paprasta – kakavos miltelių gėrimas vaikystėje. Šioje dalyje gali pamatyti ribojančius įsitikinimus, įvaizdžius apie kakavą.

Išgirdus susirinkusių žmonių patirtis su kakava, galima aiškiau suprasti kokio papildomo pasakojimo reikia apie ceremoninę kakavą renginio metu. Galbūt sumažinsi dalį savo pasakojimo, nes tarkim visi susirinkę jau daug kartų gėrė ceremoninę kakavą.

Lengviau **apie kakavą pasakoti per istorijas**, nei per grynus faktus. Pasakojimai ir patirtys gali būti tiek tavo, tiek Tavo draugų ar šeimos narių.

- Visi geriantys kakavą gali tiek garsai tiek sau mintyse pasakyti intenciją.
- Apie intenciją asmuo gali galvoti net visą savaitę prieš kakavos ceremoniją, tarkim kai jis užsiregistravimo, galima tuo metu jam priminti.
- Galima patarti susitikimo dalyviams – intenciją formuoti iš svarbų ar net skaudamų klausimų, kurie tikrai rūpi asmeniui. Pvz. noriu išspręsti klausimą dėl darbo keitimo. Kaip man pagerinti santykius su artimu? Kodėl darbe jaučiuosi blogai?
- Kakavos ceremonijos dieną patartina laikytis augalinės mitybos principų, negerti kavos, žalios ar juodos arbatos. Geriant kakavą geriausia būti tuščiu pilvu.



D.U.K.

Ar galima vairuoti po kakavos ceremonijos ar didelio puodelio kakavos?

Taip, vairuoti galima. Net vairuojant kakavą galima gerti vietoj kavos.

Ar ceremoninę kakavą gali gerti vaikai?

Taip, gali, bet jiems kakavos dėti mažiau, apie 20 g kakavos ir 200 ml vandens arba tiesiog 0,5 puodelio kakavos. Vaikai nuo 14-15 metų gali gerti kakavą kaip ir suaugę.

Ar kakavoje yra kofeino?

Taip, šiek tiek yra. Tačiau pagrindinė stimuliuojanti medžiaga yra teobrominas.

Ar ceremoninę kakavą gali gerti nėščios ar maitinančios krūtimi moterys?

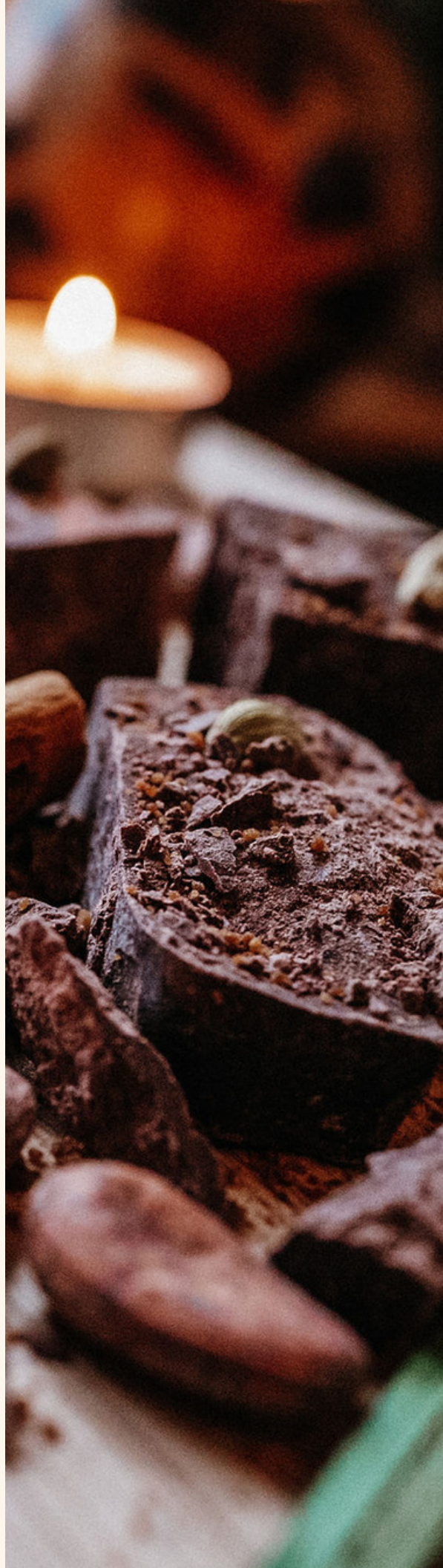
Taip, galima. Nėščia ar maitinanti moteris geriau žino, ką jai norisi valgyti. Vienoms moteris norisi kakavos daugiau, kitoms, mažiau. Kiekviena pati gali spręsti.

Ar galima ceremoninę kakavą vartoti su vaistais?

Nepatartina daug kakavos gerti, jeigu asmuo vartoja antidepresantus, vaistus širdžiai, stiprius hormoninius vaistus ar vaistus nuo Alzheimerio ligos.

Ar gali ceremoninę kakavą gerti žmogus, sergantis onkologine liga?

Taip, gali.



D.U.K.

Ar galima kakavą gerti prieš miegą?

Bendra rekomendacija – prieš miegą kakavos negerti. Tačiau yra žmonių, kurie atsigėrę kavos, gali eiti miegoti. Toks asmuo gali atsigerti mažą kiekį (10–15g) kakavos prieš miegą.

Ar nuo kakavos gali „susukti“ pilvą?

Taip, gali. Kakava gali stimuliuoti žarnyną. Taip pat gali „susukti“ pilvą jeigu tą pačią dieną žmogus valgė daug gyvulinės kilmės riebalų.

Ar kakavą galima maišyti karvės pienu?

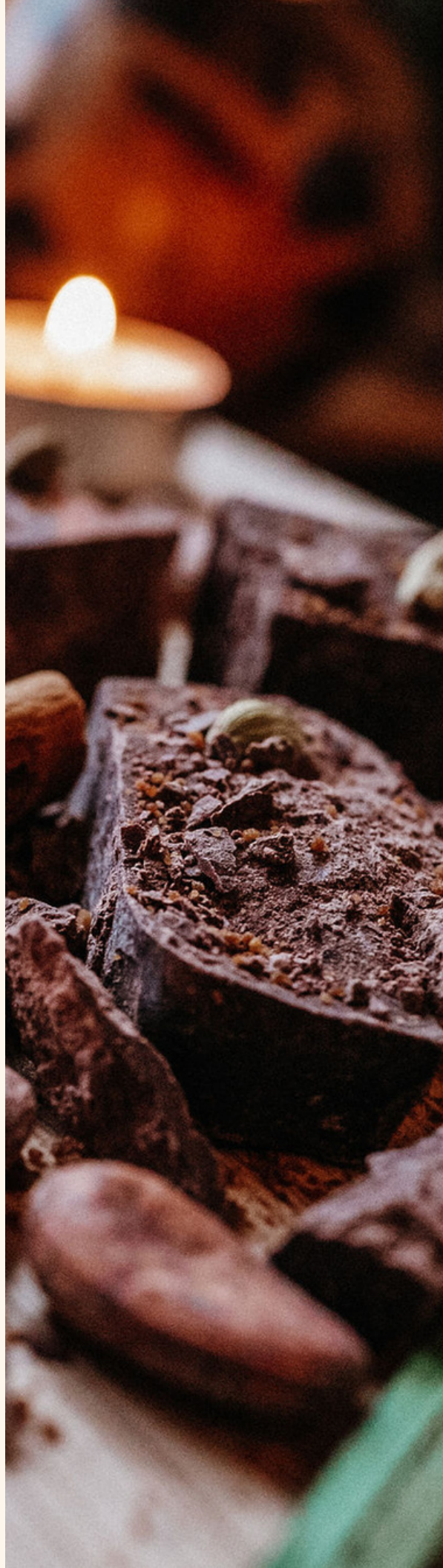
Nepatartina, nes karvės ir sojos pienas, blokuoja kakavos naudingųjų medžiagų įsisavinimą.

Po kiek laiko galima pradėti valgyti po ceremoninės kakavos puodelio?

Jeigu asmeniui norisi valgyti renginio metu, galima valgyti kaloringus vaisius, bananus, džiovintus vaisius, riešutus. Pavalgius karšto virto ar kepto maisto, kakavos poveikis pradeda mažėti. Todėl renginio metu patartina tik užkandžiauti.

Ar galima gerti vandenį po kakavos?

Taip, galima ir netgi rekomenduojama. Kakava yra lengvas diuretikas – skatina skysčių išsiskyrimą iš organizmo, todėl vanduo atstato skysčių balansą.



D.U.K.

Ar galima tapti priklausomu nuo kakavos?

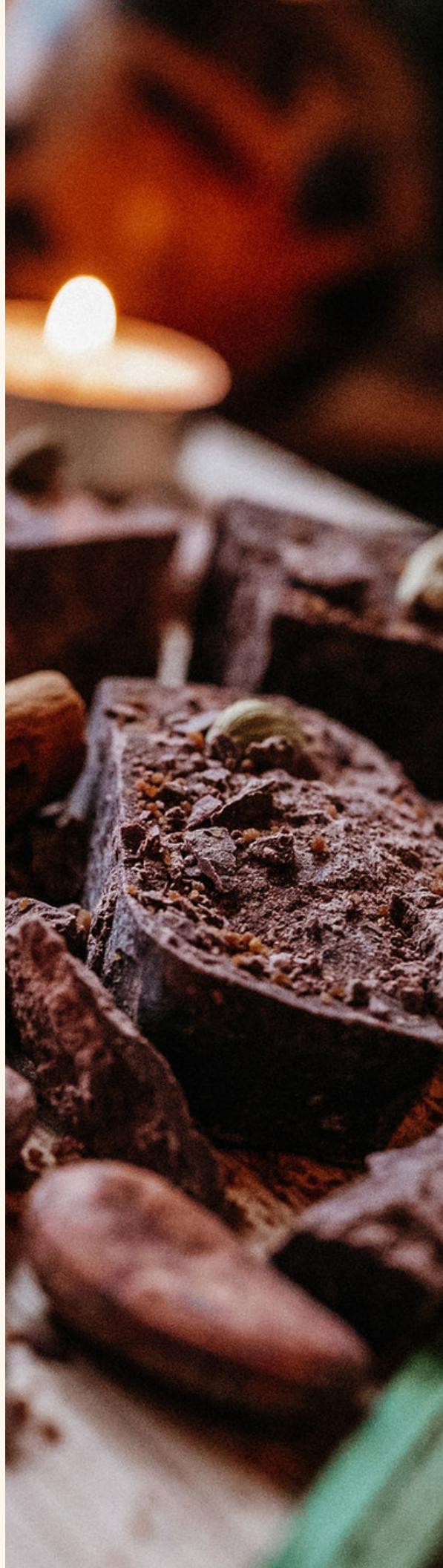
Nėra įmanoma tapti priklausomu. Kuo daugiau kakavos geriama kiekvieną dieną, tuo mažiau jos norisi. Organizmas prisitvina visų medžiagų ir pradeda siųsti signalus sustoti, padaryti pertrauką. Per dieną sunku išgerti daugiau nei 2-3 puodelius, nes atsiranda vidinis noras sustoti gerti kakavą.

Kodėl po kakavos, kai kurie žmonės pradeda matyti šiek tiek geriau?

Dėl kakavos šiek tiek daugiau kraujo suplūsta į galvos smegenis ir į akis, kitos medžiagos padidina budrumą. Todėl gali atsirasti įspūdis, kad pagerėjo regėjimas.

Kodėl vieną kartą kakava veikia stimuliuojančiai, o kitą kartą raminančiai?

Kakavos tonizacija ar atsipalaidavimas priklauso nuo intencijos ir kokia veikla po kakavos. Jeigu kakava geriama be intencijos ir nėra suplanuota veikla, dažniau kakava pradės stimuliuoti. Tačiau kiekvieną žmogų gali paveikti skirtingai. Pvz., po kakavos visi žmonės gulasi ant grindų ir klausytis gongų garsų. Vienus žmonės galbūt paveiks, kad jie norės šokti, nors ir intencija buvo kita. Kartais kakavos poveikis pasireiškia toks, kokio reikia būtent tą dieną konkrečiam žmogui.



Vertingos nuorodos

Ko gali prireikti papildomai Tavo ypatingai kakavos ceremonijai??

Nuorodos

- Šviežių kakavos akštį galima užsisakyti iš čia:
<https://www.cacaobomen.nl/en/i/webshop>
- Džiovintos kakavos ankštys:
https://www.etsy.com/uk/listing/1024765271/x1-dried-cocoa-pop-for-decoration?ga_order=most_relevant&ga_search_type=all&ga_view_type=gallery&ga_search_query=cacao+pod&ref=sr_gallery-1-4&search_preloaded_img=1&organic_search_click=1&variation0=2047063673
- Molinis puodas kakavai ar kakavos puodeliai:
Keramikas - Simonas, perduok linkėjimus nuo Povilo, jeigu kreipsies -
<https://www.facebook.com/profile.php?id=100063703896894>

