

# Transkription der Audios

---

## AUDIO KAKAO

Speise der Götter - Schon die Übersetzung des botanischen Namens des Kakaobaumes klingt sehr verlockend. Nicht nur wir lieben die Speisen und Getränke, die aus der Kakaofrucht hergestellt wurden. Forscher haben herausgefunden, dass schon vor über 5500 Jahren in Südamerika Kakao genutzt wurde – zuerst als Wildpflanze, ziemlich bald aber schon auf den ersten Plantagen.

Soweit man weiß, beginnt der Schokoladenkonsum im heutigen Mexiko: Die Olmeken brachen die großen Früchte des Kakaobaumes erstmals auf, pürierten die innenliegenden Samen und das sie umhüllende Fruchtfleisch zu einem Brei und verrührten diesen mit kaltem Wasser. Dieses erste Kakaogetränk schmeckte reichlich bitter – aber war heiß begehrt. Und zwar so sehr, dass nur Könige und erfolgreiche Krieger es trinken durften. Frauen war es strikt verboten, am Kakao zu nippen, der als aufputschend galt.

Für die Maya und Azteken war Kakao Handelsgut, Zahlungsmittel und Kultsymbol. Im Laufe der Kolonialisierung Südamerikas durch die Spanier wurde der herbe Trunk dann mit Pfeffer, Vanille und Mais gewürzt, zwischen 1519 und 1544 schließlich auch mit Rohrzucker gesüßt. Das schmeckte auch dem verwöhnten europäischen Gaumen und so kamen in der ersten Hälfte des 17. Jahrhunderts Kakao und Schokolade an den spanischen Hof -- und eroberten von dort aus erst Europa und später die Welt.

Die Früchte des Kakaobaumes sitzen direkt am Stamm und enthalten ca. 30 – 50 Bohnen. Im Durchschnitt trägt ein Baum etwa 30 Früchte pro Jahr. Der weltweite Kakaoanbau liegt ungefähr bei 5 Mio Tonnen pro Jahr!!! Überlegt mal, wie viele Bäume also notwendig sind, um unseren Bedarf an Kakao zu decken!

Dazu kommt noch, dass der Kakaobaum eine ziemliche Diva ist, was seine Standortbedingungen angeht. Die Temperaturen sollten für einen optimalen Ertrag im Jahresmittel etwa 25 °C betragen. Der Kakaobaum ist sehr empfindlich gegenüber starken Temperaturschwankungen. Als Schattengewächs verträgt der Kakaobaum auch keine direkte Sonneneinstrahlung und muss im Schatten größerer Pflanzen stehen. Es sollte mindestens 1300 mm Niederschlag im Jahr geben und dieser sollte sich auch möglichst gleichmäßig über das ganze Jahr verteilen.

Also gibt es nur bestimmte Regionen auf der Welt, wo Kakao in großem Umfang angebaut werden kann. Wo genau erfahrt ihr gleich.

## AUDIO ARME RITTER

Sie sind innen wunderbar weich, außen schön knusprig und vor allem süß und fett -- die „Armen Ritter“.

Arme Ritter sind eine einfache Speise aus altbackenen Semmeln oder Weißbrotscheiben. Zu den verwandten Gerichten gehören auch der als Auflauf gebackene, vor allem in Österreich und dem südlichen Bayern bekannte Scheiterhaufen und der im Allgäu so genannte Ofenschlupfer.

Die Geschichte dieser „Resteverwertung“ reicht weit zurück. In Fett gebackene Brotstücke waren in ähnlicher Form schon bei den Römern bekannt. Im deutschsprachigen Raum erstmalig erwähnt wird diese Speise im 14. Jahrhundert. Ihr seht, Nachhaltigkeit muss man nicht neu erfinden!!

Und wie macht man nun „Arme Ritter“?

Ganz einfach! Dazu werden die aufgeschnittenen Weißbrotscheiben oder Semmeln in einer Mischung aus Milch, Eiern, Zucker, Vanille und Salz eingeweicht und anschließend in Butterschmalz ausgebacken.

Serviert werden sie mit Puderzucker, Ahornsirup oder einer Mischung aus Zimt und Zucker. Oder mit Vanillesauce. Oder mit Marmelade. Eurer Phantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt. Nachhaltigkeit kann also auch schmecken!