Poradnik z Warzelni



Pierwszy kubek

Kakao ceremonialne krok po kroku

Kakaoramix

Kroniki Zwolnic

Pytajnik pyta, druid odpowiada

Tymczasem w Warzelni… Pytajnik przyszedł z notesem i czterdziestoma siedmioma pytaniami o kakao. Druid Kakaoramix nastawił kocioł i odpowiedział na wszystkie. Powoli!

Ten poradnik to zapis ich rozmowy. Dowiesz się z niego, czym jest kakao ceremonialne, jak je przyrządzić na sześć sposobów i jak zamienić zwykły kubek w dziesięć minut tylko dla siebie.

Nie potrzebujesz doświadczenia, specjalnego sprzętu ani magii. Wystarczy kocioł, a dokładniej – zwykły garnek.

W tym poradniku

1 Co to jest kakao ceremonialne?

2 Co jest w kakao?

3 Czego potrzebujesz

4 Porcja i temperatura

5 Sześć sposobów na pierwszy kubek

6 Trzy błędy początkujących

7 Dziesięć minut tylko dla Ciebie

8 Ważne: z umiarem i z głową



ROZDZIAŁ 1

Co to jest kakao ceremonialne?



Pytajnik

Panie druidzie, czym się różni kakao ceremonialne od zwykłego kakao ze sklepu?



Kakaoramix

Zwykłe kakao w proszku to ziarno, z którego wyciśnięto większość tłuszczu. Kakao ceremonialne to całe ziarno: oczyszczone, zmielone i zastygłe w masę razem z naturalnym masłem kakaowym. Dlatego jest gęste, aksamitne i lekko gorzkie.



Pytajnik

A czekolada do picia?



Kakaoramix

Czekolada do picia ma zwykle dodatek cukru, często też mleka w proszku. Nasze kakao nie ma dodatku cukru[1]. To po prostu kakao, nic więcej.



Pytajnik

To dlaczego nazywa się „ceremonialne"? Będzie jakaś ceremonia?



Kakaoramix

Nazwa wzięła się z tradycji Ameryki Środkowej, gdzie kakao od wieków pije się przy ważnych okazjach. U nas, w Zwolnicach, ceremonia jest jedna: usiąść.

Przypis[1]: Kakao zawiera naturalnie występujące cukry. Tyle, ile dała natura, ani grama więcej.

ROZDZIAŁ 2

Co jest w kakao?



Pytajnik

A co właściwie jest w środku?



Kakaoramix

Przede wszystkim tłuszcz, czyli masło kakaowe. To ono daje kakao aksamitną gęstość. Do tego białko i węglowodany. A poza tym kilka związków, które kakao ma tylko dla siebie.

- **Teobromina.** Gorzki związek, którego nazwa pochodzi od łacińskiej nazwy kakaowca: *Theobroma*, czyli „pokarm bogów". Odpowiada za charakterystyczną goryczkę.
- **Kofeina.** W niewielkiej ilości.
- **Polifenole, w tym flawanole.** To one nadają kakao lekką cierpkość i głęboki smak.

Przypis: Pewnie spodziewasz się teraz listy cudów. Nie będzie jej. Prawo słusznie pilnuje, żeby nikt nie obiecywał, co jedzenie „robi" z organizmem, a my i tak wolimy obiecywać tylko to, co da się sprawdzić w kubku: smak i dziesięć minut spokoju.

Pełną tabelę wartości odżywczych każdej partii znajdziesz na etykiecie.



ROZDZIAŁ 3

Czego potrzebujesz

- **Kakao: 20 g na kubek.** Bez wagi to mniej więcej dwie czubate łyżki posiekanego kakao.
- **Nóż i deska albo tarka.** Drobno posiekane kakao rozpuszcza się szybciej i bez grudek.
- **Mały garnek albo czajnik.** Do podgrzania wody lub mleka.
- **Trzepaczka, spieniacz albo blender.** Wystarczy jedno z trzech.
- **Ulubiony kubek.** Taki, który dobrze leży w dłoniach.
- **Dziesięć minut.** To najważniejszy składnik, więcej o nim w rozdziale 7.

> **Czego nie potrzebujesz**
>
> Kadzideł, mis dźwiękowych, szamana ani aplikacji, która przypomni Ci o oddychaniu. W Zwolnicach oddychamy bez przypomnień.



ROZDZIAŁ 4

Porcja i temperatura

20 g kakao
na ok. 200 ml płynu
w ok. 80°C

Porcja

Jeśli dopiero zaczynasz, możesz zacząć od połowy, czyli 10 g, i sprawdzić, czy smak Ci odpowiada. Pełną porcję zrobisz, kiedy się z nim oswoisz.

Temperatura

Woda albo mleko mają być gorące, ale nie wrzące. Bez termometru: zagotuj wodę i odczekaj 2–3 minuty. W garnku podgrzewaj, aż na dnie pojawią się pierwsze drobne pęcherzyki, i nie dopuść do wrzenia.

Dlaczego nie wrzątek?

W bardzo gorącym płynie kakao łatwo przypalić. Smak robi się wtedy płaski i nieprzyjemnie gorzki.



Kakaoramix

Kakao nie lubi wrzątku ani pośpiechu. Jedno i drugie przypomina mu Imperium.

ROZDZIAŁ 5

Sześć sposobów na pierwszy kubek

1

Klasyczne z kotła

Tak robi się kakao przy Kotle Wspólnym

20 g kakao · 200 ml wody

1. Posiekaj kakao drobno.
2. Podgrzej wodę w garnku do ok. 80°C.
3. Wsyp kakao i gotuj na małym ogniu ok. 15 minut, mieszając trzepaczką. Nie doprowadzaj do wrzenia.
4. Przelej do kubka i usiądź.

Smak: najczystszy, intensywny, lekko gorzki.

2

Kubek leniwca

Przepis Powolixa. Bez garnka

20 g kakao · 200 ml gorącej wody (ok. 80°C)

1. Posiekaj kakao bardzo drobno i wsyp do kubka.
2. Zalej je trzema łyżkami gorącej wody i rozetrzyj łyżeczką na gładką pastę.
3. Powoli dolewaj resztę wody, cały czas mieszając.

Powolix twierdzi, że to najlepszy przepis w Zwolnicach, bo nie trzeba wstawać po garnek.

3

Z mlekiem

Przepis babć z ławki

20 g kakao · 100 ml wody · 100 ml mleka lub napoju roślinnego (owsianego, migdałowego, kokosowego)

1. Rozpuść kakao w gorącej wodzie, tak jak w przepisie 1.
2. Dolej mleko i podgrzej wszystko razem, nie doprowadzając do wrzenia.
3. Wymieszaj jeszcze raz i przelej do kubka.

Smak: łagodniejszy i bardziej deserowy. Dobry na początek.

4

Pianka druida

Kakaoramix ma do tego drewniane mieszadło. Ty możesz mieć blender

20 g kakao · 200 ml wody albo wody z mlekiem

1. Przygotuj kakao według przepisu 1 albo 3.
2. Przelej do blendera i miksuj 20–30 sekund. Możesz też użyć ręcznego spieniacza albo mieszadła obracanego między dłońmi.
3. Przelej do kubka razem z pianką.

Uwaga: gorący płyn w blenderze napełniaj najwyżej do połowy i przytrzymaj pokrywkę przez ściereczkę.



5

Gęste, do łyżeczki

Gęste jak wieczór w Młynie Powolnym

20 g kakao · 100 ml mleka · opcjonalnie pół łyżeczki skrobi ziemniaczanej

1. Podgrzej mleko w małym garnku i wsyp posiekane kakao.
2. Mieszaj na małym ogniu, aż kakao się rozpuści, a napój zrobi się gęsty i lśniący.
3. Chcesz gęściej? Rozmieszaj skrobię w łyżce zimnego mleka, wlej do garnka i mieszaj jeszcze minutę.
4. Przelej do małej filiżanki. Pij małymi łykami albo jedz łyżeczką.

6

Na zimno, prosto z Leniwki

Na lato

20 g kakao · 50 ml gorącej wody · 150 ml zimnego mleka lub napoju roślinnego · kilka kostek lodu

1. Rozpuść kakao w gorącej wodzie na gładką pastę. Masa kakaowa potrzebuje ciepła, w zimnym mleku się nie rozpuści.
2. Wlej pastę do słoika, dodaj zimne mleko i lód.
3. Zakręć słoik i mocno potrząśnij.

Wolisz słodziej?

Nasze kakao nie ma dodatku cukru. Jeśli lubisz słodszy smak, dodaj łyżeczkę miodu albo syropu klonowego. Szczypta cynamonu doda mu ciepła.

ROZDZIAŁ 6

Trzy błędy początkujących

1. **Gotowanie.** W bulgoczącym garnku kakao traci smak i robi się gorzkie. Trzymaj się ok. 80°C.
2. **Za dużo na start.** Pełna porcja ma mocny, wyrazisty smak. Zacznij od 10 g i dodawaj więcej, kiedy się z nim oswoisz.
3. **Picie w biegu.** Kakao z kubka termicznego w tramwaju nadal jest kakao, ale to już nie jest Wieczorny Kubek. Usiądź, nawet na pięć minut.



Pytajnik

A jak ktoś zrobi wszystkie trzy naraz?



Kakaoramix

To znaczy, że pracuje w Deadlinopolis. Wtedy zaczynamy od rozdziału 7.



ROZDZIAŁ 7

Dziesięć minut tylko dla Ciebie

Tymczasem w Zwolnicach… zapada wieczór. Kowalka odkłada młot, babcie wracają z ławki, a Powolix od godziny jest gotowy. Czas na Wieczorny Kubek.

Kakao możesz wypić w dwie minuty. Możesz też zrobić z niego dziesięć minut, w których nikt niczego od Ciebie nie chce. Na tym polega rytuał: nie na magii, tylko na tym, że robisz coś powoli i w całości dla siebie.

1. **Odłóż telefon.** Najlepiej do innego pokoju. W Zwolnicach mamy na to Las Ciszy, w którym nie ma zasięgu. Tobie wystarczy szuflada.

2. **Wybierz jedną myśl na ten kubek.** Zanim zalejesz kakao, odpowiedz sobie w myślach jednym zdaniem: po co mi dziś ta chwila?

   > „Chcę po prostu odpocząć."
   > „Przez dziesięć minut niczego nie poprawiam."
   > „Dziękuję sobie za ten dzień."

   To nie zaklęcie, tylko Twoja cicha intencja. Wkładasz ją do kubka razem z kakao.

3. **Przygotuj kakao uważnie.** Posłuchaj, jak nóż kroi kakao. Poczuj zapach, kiedy kakao spotyka się z gorącą wodą. Patrz, jak znikają ostatnie grudki. Każdy krok robisz po to, żeby go zrobić, a nie żeby mieć go z głowy.

4. **Usiądź.** To jedyna ceremonia, jaką znamy. Obejmij kubek dłońmi i poczuj jego ciepło.

5. **Pij powoli.** Pierwszy łyk na smak, drugi na zapach, trzeci po prostu dla siebie. Bądź tu i teraz, w kubku nie ma żadnych powiadomień.

Dlaczego to działa?

Bo rytuał to umowa, którą zawierasz ze sobą. Ten sam kubek, ta sama pora, te same ruchy. Po kilku wieczorach wystarczy, że postawisz garnek, a w głowie zapala się znajomy sygnał: teraz nic nie muszę.

Nie ma w tym magii, jest powtarzalność. Imperium Pośpiechu codziennie uczy nas biegu: powiadomieniem, przypomnieniem, zadaniem „na wczoraj". Tą samą drogą możemy nauczyć się zwalniać, tylko zamiast dzwonka mamy kubek.

A intencja? Dziesięć minut bez celu łatwo przegapić. Dziesięć minut, którym nadasz sens jednym zdaniem, trudniej oddać komuś innemu.



ROZDZIAŁ 8

Ważne: z umiarem i z głową

Kakao ceremonialne to napój dla dorosłych

Kakao naturalnie zawiera kofeinę i teobrominę. Jeśli jesteś w ciąży, karmisz piersią albo źle znosisz kofeinę, porozmawiaj z lekarzem, zanim włączysz kakao ceremonialne do swoich wieczorów. Jeśli po kofeinie trudno Ci zasnąć, wypij swój kubek wcześniej, na przykład o 15:07.



Pytajnik

To dlatego ja dostaję tylko powąchać?



Kakaoramix

Dlatego.

Z dala od psów i kotów

Teobromina, która nam daje goryczkę, jest dla nich szkodliwa. Kakao trzymaj tam, gdzie nie sięgnie żaden nos poza Twoim.

Przechowywanie

Szczelnie zamknięte, w suchym, chłodnym i ciemnym miejscu, ale nie w lodówce. Trzymaj je z dala od mocnych zapachów, bo kakao chętnie je przejmuje.

Biały nalot na powierzchni to zwykle masło kakaowe, które wyszło na wierzch przy zmianie temperatury. Wygląda dziwnie, ale nie psuje kakao, które rozpuści się w kubku jak zawsze. Jeśli jednak widzisz puszysty nalot albo czujesz stęchły zapach, nie pij go.

Tymczasem w Zwolnicach… Pytajnik zapisał ostatnią stronę notesu. Druid umył kocioł. Powolix już spał.

To wszystko, czego potrzebujesz do pierwszego kubka

Kiedy nasza pierwsza, mała i numerowana partia trafi do kotła, dowiesz się o tym przed wszystkimi, bo jesteś na liście oczekujących.

Masz pytanie? Napisz do Przypisika na office@kakaoramix.com. Odpowiada na każdy list, tylko powoli.

Napój magiczny, bez magii.

kakaoramix.com



© 2026 Kakaoramix · Kroniki Zwolnic
Semper Fidelis Patria sp. z o.o., ul. Dominikańska 1, 43-450 Ustroń