

Pyszne ciekawostki o czekoladzie





Czekolada towarzyszy człowiekowi od wieków. Pierwszą gorącą czekoladę stworzyli Majowie. Powstała ona ze sfermentowanych ziaren kakaowca, mąki kukurydzianej, miodu i chili.

Pierwszym Europejczykiem, który skosztował tego wspaniałego trunku był Krzysztof Kolumb, choć to nie on sprowadził kakao do Europy. Być może mu nie zasmakowało. Uczynił to kilkanaście lat później hiszpański konkwistador Herman Cortez.

Ile jest czekolady w czekoladzie?

W myśl prawa, czekoladą nazywa się wyrób, który ma nie mniej niż 25 proc. suchej masy kakaowej, czyli proszku i tłuszczu kakaowego albo miazgi powstającej z całych zmiażdżonych ziaren kakaowca.

Kalorie w 100g

- Gorzka- 480 kcal
- Mleczna – 530 kcal
- Biała – powyżej 550 kcal
- Nadziewana- nawet 600 kcal

Zalecana dawka kilka razy w tygodniu 1-2 kostki czekolady gorzkiej

Czekolada biała - trzymaj się z daleka!

Na zakupach

Kupując czekoladę wybierz tę najzdrowszą. **Czekoladę powinniśmy jeść ze względu na kakao.** Im więcej kakao w czekoladzie, tym ona będzie zdrowsza. Zatem najzdrowsza będzie ta czarna, gorzka.

Czekolada gorzka (czasem zwana deserową) – ma przynajmniej 60 % miazgi kakaowej, zawiera najwięcej **teobrominy** zbliżonej do działania kofeiny, która wpływa relaksująco i rozluźniająco na mięśnie.

Na zakupach



Czekolada mleczna – musi zawierać co najmniej 25% składników pochodzących z ziaren kakaowca, a do tego mleko, proszek mleczny i wanilię.

Czekolada biała – nie zawiera kakao, za to sporo cukru i tłuszczu z kakaowca.

Dobra czekolada trzaska pod palcami, jeśli ma nalot, to znaczy, że była źle przechowywana.



-
- Czekolada doczekała się też własnej dyscypliny naukowej o intrygującej nazwie „czekologia. Specjalistą w tej dziedzinie jest nowozelandzki psychoterapeuta Murray Langham. Langham twierdzi, że czekolada kryje sekrety naszej osobowości i preferowany smak jest naszą najlepszą wizytówką. Aby poznać czyjaś czekoladową osobowość wystarczy poczęstować pudełkiem czekolady. Pierwsza wybrana czekoladka odzwierciedla dominującą cechę charakteru.



A zatem miłośnicy :

Czekolady białej: to osoby z wrodzonym zmysłem sprawiedliwości, posiadający naturalną sympatię dla innych.

Czekolady mlecznej: to romantycy.

Czekolady gorzkiej: to osoby wiarygodne, będące koneserami, szanowani fachowcy, mało elastyczni.

Wszystkich rodzajów czekolady: to osoby elastyczne, towarzyskie i nowoczesne.

12 kwietnia – Światowy Dzień Czekolady

Zrób sobie czekoladę:

Podgrzej w garnuszku $\frac{1}{4}$ szklanki mleka, $\frac{1}{2}$ szklanki cukru i $\frac{1}{3}$ kostki masła, nie dopuszczając do zagotowania. Gdy masło się rozpuści, dodaj szklankę mleka w proszku wymieszanego z 10 łyżkami kakao. Przelej masę do plastikowego opakowania po czekoladkach, natłuszczonego lekko olejem.



- Pierwszą tabliczkę czekolady na świecie stworzyła angielska firma Cadbury w 1842 roku.
- Potrzeba około 400 ziaren kakaowca do wytworzenia 450 gramów czekolady.
- Drzewo kakaowca dożywa nawet 200 lat, ale tylko przez 25 lat rodzi ziarna, które trafiają do sprzedaży i ulegają dalszemu przetworzeniu.
- Nazwa czekolada pochodzi od azteckiego xocolatl - słowa oznaczającego gorzką wodę

Czekolada na poprawę humoru

Coś w tym jest , że panuje powszechne przekonanie, iż gdy jest nam źle, sięgamy po czekoladę. Badania to potwierdzają. Ludzie, którzy są w depresyjnym nastroju, zjadają 55% więcej czekolady niż ci, którym dopisuje humor. Najnowsze badania wykazały, że **czekolada** zawiera ponad 600 substancji, które pozytywnie działają na zdrowie. Chronią przed wieloma chorobami, stymulują układ odpornościowy, poprawiają nastrój.

-
- **NIE ZAPOMNIJ, ŻE...**
 - **Czekolada to produkt wysokokaloryczny, dlatego spożywany w dużych ilościach sprzyja zwiększeniu masy ciała!**
 - **Wybierając czekoladę, sięgaj po czekoladę gorzką!**