

September

– mesiac dobrej nálady

Viete, že v septembri sa oslavujú hneď dva zaujímavé sviatky, ktoré súvisia s dobrou náladou?

Je to Medzinárodný deň čokolády a Deň pozitívneho myslenia.

No nie je ten september krásny mesiac?

A keďže my v školskej jedálni si myslíme, že táto téma stojí za pár slov, prinášame vám niekoľko informácií o tej **PRAVEJ čokoláde** a tiež o tom, či má niečo spoločné s **pozitívnym myslením a dobrou náladou**. O tejto pochúťke sa toho už veľa popísalo avšak rozlíšiť tu kvalitnú od menej kvalitnej a dozvedieť sa, ako sa taká výborná a zdravá čokoláda vyrába, by nemuselo byť na zahodenie. Nie?

Tak čítajte na našej nástenke alebo na web-e.

Čokoláda ako ju (ne)poznáme



Donedávna bola čokoláda vnímaná ako sladká pochúťka pre potešenie chuťových pohárikov, avšak dnes sa pomaly vraciame k jej koreňom. Horká čokoláda je synonymom zdravej potraviny, ktorá slúži napríklad aj na **podporu imunity**.

Samotné **kakao** a aj jeho spracovanie však muselo prejsť dlhú cestu, aby získalo podobu dnešnej čokolády.

Ak chceme z čokolády vyťažiť čo najviac, tak aj obsah kakaa v nej by mal byť čo najvyšší.



Pravá čokoláda obsahuje:

- **Železo**- podieľa sa na tvorbe červených krviniek, ktoré „vozia“ kyslík do celého tela.
- **Vápnik**- zdravie kostí a zubov.
- **Horčík**- správne fungovanie buniek v tele.
- **Fosfor, draslík,....**
- **Polyfenoly, flavonoidy**- zlepšujú krvný obeh v tele, napomáhajú znižovať krvný tlak, majú protizápalový účinok.
- A ďalšie vitamíny a minerálne látky.

Zlepšenie nálady

Konzumácia kvalitnej čokolády má za následok nie len zlepšenie nálady, ale aj zlepšenie fungovania mozgu – lepšie si pamätáme, učíme sa, sústredíme. A to nie len tak. Je k tomu štúdia dokazujúca tieto tvrdenia. Kvalitná čokoláda dokáže spomaliť produkciu

stresového hormónu v tele a znižuje tak úzkosť. Pre vysoký obsah horčíka pomáha pri zvládaní úzkostných stavov.

Pozitívny vplyv na pokožku

– naša pokožka je kvôli zložkám obsiahnutým v kakau zregenerovaná a pekne pružná.

*Avšak nezabúdajte, že čokoláda je bohatá aj na **kalórie** a preto ju konzumujeme v rozumnom množstve.*

***Výber kvalitnej
čokolády je rozhodujúci***

1. Pôvod kakaa

Mnoho výrobcov používa kakao (niekto by ho mohol označiť za nekvalitné) Forastero. Hovorí sa, že toto kakao je tak prešľachtené, že nemá požadované vlastnosti a jeho chuť je kyslá, horká a bez dodatočných procesov spracovania kakaových bôbov by bolo nekonzumovateľné.

Avšak asi 6% celosvetovej produkcie môže niesť označenie ***Fino De Aroma***, ktoré sa spája s odrodami Criollo a Trinitario. Pri procese výroby čokolády z týchto dvoch odrôd nie je potrebná chemická úprava.



C R I O L L O



F O R A S T E R O



T R I N I T A R I O

2. Spôsob spracovania

Fermentácia plodov- veľmi dôležitý proces kvasenia, ktorý dáva kakau chuť.

Alkalizácia (odkyslenie) kakaa je potrebné pri menej kvalitných kakaových bôboch. Takto upravené kakao je potom menej kyslé, ale zároveň aj tmavšie.

Táto úprava má však nepriaznivý vplyv na obsah zdraviu prospešných látok obsiahnutých v kakau, ich množstvo *znižuje* až o **60-90%**.

Praženie kakaových bôbov- výrazne určuje chuť čokolády. Sú výrobcovia, ktorý kakaové bôby nepražia.

Veľmi dôležité je šetrné praženie, aby sa nestratila prirodzená chuť kakaa a tiež aby sa neprepražilo. Pri veľmi vysokom stupni praženia vznikajú nežiaduce látky, ktoré môžu byť zdraviu škodlivé. Navyše v kakaových bôboch tak nezostane takmer nič „dobré.“

Preto napríklad kakaové bôby Trinitario a Criollo, ktoré majú od prírody úžasnú chuť, nie je potrebné pražiť na vysokých teplotách. Tak si zachovajú svoje prirodzené a zdraviu prospešné vlastnosti.

Preto neverte, že čím horkejšia čokoláda, tým lepšia.



3. Zloženie čokolády

- Kakaová hmota (100 % čokoláda)
- Kakové maslo
- Cukor
- Sušené mlieko – v prípade mliečnej čokolády
- Príp. doladenie chuti napr. vanilkou.

Pravda je taká, že kvalitná čokoláda sa nikdy nevyrába z kakaového prášku, ale z **kakaovej hmoty**. Kakaový prášok je odstredená vylisovaná hmota.

Aj tu sa stáva, že niektorí výrobcovia nahrádzajú kakaovú hmotu kakaovým práškom, palmovým tukom a ďalšími prídavnými látkami, ktoré započítavajú do podielu kakaa- čo na etikete čítame ako obsah alebo percento kakaa v čokoláde.

Kvalitná čokoláda obsahuje 100% kakaové maslo, žiadne iné náhrady tukov.

Ďalšou zložkou je sladidlo. V tých kvalitných čokoládach nájdete kvalitný trstinový cukor, kokosový cukor a podobne.



Čokoláda s označením

Bean to bar

Znamená, že samotný výrobca si vyberá všetky ingrediencie a dozerá na výrobu čokolády od zberu plodov kakaovníka až po konečnú podobu čokolády.

Zhrnutie na záver

- Horká čokoláda je výborným **zdrojom vitamínov, minerálov** a prospešných **polyfenolov**, má teda **veľké množstvo pozitívnych účinkov**.
- - Čokoláda **nemá požadované účinky** a navyše **môže byť škodlivá**, ak pri jej spracovaní došlo k **nežiaducim postupom** (alkalizácia, neprimeraná tepelná úprava, použitie nekvalitných surovín a náhrad kakaá).
- Výrobcovia **menej kvalitnej čokolády** často neuvádzajú všetky informácie o surovinách a výrobných postupoch.