

CHOKLAD FÖR HJÄRTAT

Inspiration av Allt om Mat nr 18 – Frossa i choklad



7 SKÄL ATT GILLA CHOKLAD

ENLIGT ALLT OM MAT

- 1. Kan lindra hosta**
- 2. Kan bidra till att hjärta och kärl mår bättre**
- 3. Kan förebygga stroke hos män**
- 4. Kan pigga upp vid kroniskt trötthetssyndrom**
- 5. Kan lindra vid depression**
- 6. Kan minska risken att få Parkinsons sjukdom**
- 7. Gör oss euforiska**

DN 11 NOV 2012

En liten bit choklad om dagen kan minska risken att drabbas av stroke med nästan 20 procent. Om chokladen är ljus eller mörk spelar ingen roll. Det visar en ny stor svensk studie med över 37 000 män.



FRÅN BÖNA TILL KAKA

**Vägen från kakaotträdet till den rika mörka chokladen är lång,
men väl värd att vänta på**



På kakaoträdet, som bara finns i ett begränsat område nära ekvatorn, växer kakaofrukten.

I huvudsak tre olika typer; Criollo är av många betraktad som den finaste av alla bönor, en sk ädelböna. Forastero är den vanligaste och mest odlade bönan. Trinitario är en korsning mellan Criollo och Forastero,



I fruktens kärnhus hittar vi kakaobönorna. Varje frukt innehåller 30-40 bönor, och varje träd ger igenomsnitt 3 kilo färdig kakao per år. Ju högre kakaohalt en choklad har, desto mer kakao går det åt vid tillverkningen.



För att de råa bönorna ska bli till choklad måste de först förädlas. Först ska bönorna jäsas i några dagar. Det här momentet är ett av de viktigaste, eftersom jäsningen är det första av de två steg som utvecklar den speciella kakaosmaken



Efter jäsningen måste bönorna torka i den tropiska solen. Det tar 10-14 dagar.



För att smaken ska utvecklas och bönorna ska få sin särskilda karaktär måste de sedan rostas.



Slutligen, innan bönorna blir till färdig choklad ska de malas, pressas, blandas, knådas värmas och gjutas - för att till sist kunna njutas!



HEMSIDA FÖR HÄLSOPRODUKTER

”Kakao innehåller över 300 näringsrika ämnen - bland annat höga halter av antioxidanter, magnesium, järn, krom, C-vitamin och endorfin.”

.....

”Dessutom innehåller kakao ämnen som ger **positiva känslor** såsom seretonin, dopamin, anandamin och fenyletylamin. Det är väl kända neurotransmittorer som hjälper till att **lindra depression** och är förknippade med att ge känslor av **lust och välmående**. Det finns även studier som visar att kakao ökar halten kväveoxid i blodkärlen, vilket gör att de vidgas och att **blodtrycket sjunker**. Ett lägre blodtryck bidrar till **minskad risk för hjärnblödning och hjärtinfarkt**.”

SMAKPROV TILL FIKAT

