

Przepyszne święto, czyli Światowy Dzień Czekolady - 7 lipca

Kochają ją niemal wszyscy. Nie tylko świetnie smakuje, ale poprawia humor, jest zdrowa i... odchudza! 7 lipca możemy ją jeść bez ograniczeń, bo to Światowy Dzień Czekolady!

Początków kakaowej przekąski należy szukać w Ameryce Łacińskiej. W Europie pojawiła się na początku XVI w. i od razu zawładnęła podniebieniami.

Czekolada to nie tylko najpopularniejsza słodkość na świecie. Ten przysmak ma mnóstwo zalet: zmniejsza zmęczenie, poprawia nastrój, dodaje energii, łagodzi stres, przyspiesza metabolizm, wspomaga układ odpornościowy, pobudza pracę nerek, poprawia krążenie, opóźnia procesy starzenia, chroni przed nowotworami i wspomaga pracę mózgu.

Im więcej kakao, tym lepiej

W Polsce najpopularniejsza jest czekolada mleczna, w której zawartość kakao nie przekracza 50 procent. Ale to właśnie czekolada gorzka jest najzdrowszym rodzajem tego rodzaju słodczy. Zawiera ona masło kakaowe i ponad 70 proc. miazgi kakaowej. Wyróżnić można również czekoladę białą, która nie zawiera proszku kakaowego. W najlepszych czekoladach jest tylko około 33 proc. masła kakaowego.

Czekolada leczy

Udowodniono, że czekolada ma właściwości medyczne. Jest źródłem wielu substancji, które mają pozytywne działanie na organizm: magnez, żelazo, potas, błonnik oraz przeciwutleniacze. Czekolada wpływa na pozytywne samopoczucie, dodaje energii i relaksuje. Ciemna czekolada jest dobra dla serca, poprawia także pamięć i funkcjonowanie mózgu.

Na rozgrzeszenie wszystkich łasuchów udowodniono również, że codzienne spożywanie siedmiu gramów gorzkiej czekolady skutecznie chroni układ krwionośny. Obliczono, że statystyczny Polak zjada rocznie około 60 tabliczek czekolady.

Słodkość z certyfikatem

Wybierając tabliczkę czekolady, warto zwrócić uwagę na certyfikat UTZ. Dokument ten dla wyrobów czekoladowych (a także kakao i herbaty) potwierdza przestrzeganie dobrych praktyk rolniczych na plantacjach kakaowców. Dzięki wsparciu plantatorów w zakresie edukacji mogą oni oferować lepszej jakości kakao, a co za tym idzie – doskonały produkt finalny. Certyfikat UTZ potwierdza także, że dana uprawa kakaowców odbywa się z poszanowaniem godności ludzkiej.

Światowy Dzień Czekolady obchodzony jest 7 lipca. Według historii z pogranicza faktów to właśnie 7 lipca 1550 r. czekolada została przywieziona do Europy. Polskie święto tego słodkiego przysmaku obchodzone jest 12 kwietnia.

Anna Augustynowicz, Paulina Dulewicz
red.: Edyta Chodakowska-Kieźel

