ZDRAVÍ A KRÁSA 02. 06. 2020

Zdravá čokoláda: Vyrobte si vlastní čokoládu i kakaové máslo

První plantáže kakaových bobů založil ve Střední Americe španělský dobyvatel Hernán Cortés. A právě díky němu se čokoláda v roce 1528 dostala i do…

Čokoláda je pokrm bohů, říká se. Je to skutečně tak? Jde o lahůdku, na které si pochutnávali dávné civilizace. A vždy patřila mezi oblíbené potraviny. Dříve však čokoláda měla formu tekutého, nesladkého nápoje. Přesto už tehdy kolovaly řeči o tom, jak je čokoláda zdravá.

První civilizací, která měla **možnost poznat a ochutnat kakaovník**, byli staří mexičtí Olmékové. To bylo někdy před třemi tisíci lety. Právě oni začali z rozemletých **kakaových bobů vyrábět hořkou kořeněnou čokoládu**. Postupem let se však původní chuť čokolády vylepšovala a nabírala prudce na oblibě. Dnes už se i ví, že je nejen chutná, ale i **zdravá čokoláda**.

Čokoláda v minulosti

První plantáže kakaových bobů založil ve Střední Americe španělský dobyvatel Hernán Cortés. A právě díky němu se **čokoláda v roce 1528 dostala i do Evropy**. V průběhu let a staletí se samozřejmě **chuť čokolády nadále vyvíjela a vylepšovala**. Až do podoby, jak ji známe dnes. Zdravá čokoláda je však jen ta původní, **bez přidaného cukru** a dalších zbytečných aditiv. Tedy ne všechno, co je dnes na pultech obchodů, je možné zařadit do kolonky **„zdravá čokoláda“**.

Zdravá čokoláda a kakaové boby

Základní surovinou, ze které se lahodná zdravá čokoláda vyrábí, jsou pochopitelně **kakaové boby**. Je to vlastně 100% čokoláda. Ukrývá se v ní **spousta vitamínů i minerálních látek**. Kakao jich údajně obsahuje až 300. Navíc díky působení kanabinoidu anandamidu, esenciální aminokyselině trypofanu, fenylalaninu a theobrominu **zajistí dobrou náladu**. Tyto látky totiž přímo ovlivňují **psychickou pohodu a výkonnost našeho organismu**. Díky tomu **čokoláda zajistí pocit štěstí, uvolnění a odplaví i stres**.

Čokoláda a kakaové máslo

Zajímavou složkou čokolády je i kakaové máslo. Možná jej znáte spíše z kosmetického průmyslu, kde se hojně využívá do **mastí a krémů**. Ale i jako složka potravy není kakaové máslo k zahození. Obsahuje **spousta minerálů a omega-6 mastné kyseliny**. Ty představují **kvalitní zdroj energie**. Z kakaového másla se dá doma navíc vyrobit skvělá **zdravá čokoláda**. Můžete ho ale využít i jako součást náplní **do cukroví nebo koláčů**.

Zdravá čokoláda: Kvalita jako u vína

Stejně jako se dělí víno podle kvality, můžeme poznat i **kvalitní druh čokolády**. Některá čokoláda má například přívlastek **„plantážní“** (boby jsou sbírané na jedné plantáži) nebo **„single origin“** (boby jsou sebrané v jedné zemi). Rozdíl mezi takovými čokoládami a běžnou levnou v čokoládou v obchodě je značný. **Kvalitní čokoláda je rozhodně zdravější a má mnohem lepší chuťové kvality**.

Co se kvality týče, je nutné, aby byla **čokoláda i správně uchovaná**. Škodí jí vlhkost a teplo. Ideálně by měla být uchována při teplotě mezi 10–15 stupni Celsia. Navíc čokoláda **velmi rychle pohlcuje okolní pachy**, měla by být tedy uložena samostatně. Trvanlivost je pak poměrně dlouhá – **od několika týdnů až po jeden rok** (u kvalitní hořké čokolády).

Zdravá čokoláda: Vyrobte si vlastní

Co budeme potřebovat?

- 1 hrnek slunečnicových semínek
- 1 lžíce medu
- 1 lžíce olivového oleje
- ½ lžičky vanilkového extraktu
- 1 lžíce kakaového prášku

Jak na to?

Do úzké, vysoké nádoby vložíme **semínka, med, olivový olej a vanilkový extrakt**. Vezmeme si tyčový mixér a směs **pořádně promixujeme** (můžete využít i služeb robotu, máte-li jej doma). Mixujeme tak dlouho, dokud se nevytvoří **hladké máslo**. Je třeba vydržet, protože chvíli trvá, než **semínka a oříšky pustí olej** a než dosáhneme **krásně krémové konzistence**. Teprve ke konci mixování **přisypeme kakao**, ještě chvíli mixujeme a je hotovo. **Uchováváme v lednici**.

Autor článku: Monika Poledníková