

Dzień Czekolady - 12.04

Czekolada - źródło endorfin i niesamowitego smaku. Ciemna, mleczna, deserowa lub biała. W tym jednym dniu w roku, czyli w Dniu Czekolady, może być jedzona bez poczucia winy.

W Polsce najpopularniejszą czekoladą jest czekolada mleczna, zawierająca mleko w proszku. Zawartość kakao w takiej czekoladzie nie przekracza 50 procent. Ale to właśnie czekolada gorzka jest najzdrowszym rodzajem tego rodzaju słodyczy. 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 7 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. Certyfikat 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.

Obchody Dnia Czekolady w dniu 12 kwietnia to polskie święto. Światowy Dzień Czekolady obchodzony jest 7 lipca. Według historii z pogranicza faktów to właśnie 7 lipca 1550 r. czekolada została przywieziona do Europy.

Paulina Dulewicz

