

Gdy grana przez Juliette Binoche Vianne Rocher – bohaterka wyreżyserowanego przez Lasse Halstroma filmu „Czekolada” – przybywa do francuskiej wioski Lansequenet oraz otwiera sklep z czekoladą, w miasteczku zaczynają dziać się rzeczy magiczne. W mieszkańcach budzą się uśpione nadzieje, ukryte emocje, niespotykane dotąd uczucia. Smak rozkosznej słodyczy daje bohaterom wiarę i szczęście zmieniając ich życie na lepsze i pełniejsze. Czarodziejska moc czekolady istnieje nie tylko w filmie. Z czym bowiem porównać chwile spędzoną nad gorącym kubkiem pysznego, kakaowego napoju w mroźny, zimowy wieczór? Każdy wielbiciel tego wyjątkowego rarytasu rozplywa się w pochwałach nad niepowtarzalnym smakiem, zmysłowym aromatem oraz zbawienym wpływem czekolady na nasz organizm, lekarze zaś, niestety, biją na alarm. Jak rzeczywiście wygląda sprawa magicznej tabliczki? Czy jest ona dla nas dobroczynna, czy szkodliwa?

Czekolada jest wyrobem sporządzanym ze sproszkowanych nasion kakaowca (tzw. miazgi kakaowej), masła kakaowego bądź tłuszczów roślinnych (w zależności od jakości czekolady) oraz substancji słodzących. Pełnię smaku oraz aromatu zawdzięcza zdecydowanie ziarnom kakaowca, które wysuszone, poddane paleniu oraz zmielone, rozdzielone zostają na masło oraz proszek kakaowy, czyli główne składniki dobrej jakościowo czekolady. Tak naprawdę to właśnie kakao dało początek czekoladowej tradycji oraz historii. Lubowali się w nim już Majowie i Aztecy, którzy kosztowne ziarna kakaowca traktowali jako środek płatniczy, sam napój zaś pełnił ważną rolę w trakcie ich świętych obrzędów.

Słodko gorzki smak czekolady

Do Europy ziarna kakaowca sprowadził Krzysztof Kolumb. Odkąd na hiszpańskim dworze wprowadzono pewne zmiany w recepturze przygotowywania kakaowego napoju, doprawiając go cukrem oraz wanilią, i tworząc tym samym klasyczną gorącą czekoladę, wynalazek zaczął podbijać serce każdego, kto go spróbował. W Polsce modę na jego picie wprowadził August II Sas i choć dziś zjadamy się częściej słodką tabliczką, w niektórych krajach (np. w Meksyku) po dziś dzień powszechniejsza jest czekolada w postaci gorącego napoju przygotowywanego na bazie mleka.

Czekoladzie nie na darmo trudno się oprzeć. Zjadając się tym pysznym przysmakiem czujemy się zrelaksowani, szczęśliwi i spokojni, sama czekolada zaś niebezpiecznie zasłużyła na miano afrodyzjaku. Stało się to dzięki zawartości fenyloetyloaminy, tzw. „hormonu miłości” – substancji powodującej podniecenie i euforię, produkowanej w mózgu osoby zakochanej. Bez wątpienia kakaowy wyrób, podnosząc poziom serotoniny we krwi poprawia humor, odpręża, niektórzy twierdzą nawet, iż ma działanie przeciwdepresyjne, nie zapominajmy jednak, iż czekolada posiada wysoką wartość energetyczną (ok. 500-700 kcal w 100 gramach) jak również – co jest udowodnio-



ne naukowo – uzależnia. Składniki w niej zawarte, takie jak cukier, kofeina, teobromina, anandamid czy – wspomina już wcześniej – fenyloetyloamina, prowadzić mogą nawet do przypadłości zwanej czekoladaoholizmem, polegającej na niekontrolowaniu zjadanych dawek. Nie sposób zaprzeczyć, iż królowa słodyczy bogata jest w magnez, żelazo, selen, cynk, wapń i białko, za-

wiera również kwas foliowy oraz witaminy B6, B2, A, E, B3 i B12. Mówi się, iż przeciwdziała chorobom układu sercowo-naczyniowego, stymuluje układ nerwowy, wspomaga długotrwały wysiłek intelektualny. Jednakże dla osób otyłych bądź chorujących na cukrzycę czy choroby nerek i pęcherza czekolada jest, z medycznego punktu widzenia, zdecydowanie niewskazana.

Biała, mleczna, gorzka, z nadzieniem, w bombonierce, płynie czy tabliczce – każdy amator słodczy znajdzie wśród bogatej czekoladowej oferty coś dla siebie. Pamiętać należy jednak, iż czekolada czekoladzie nierówna. Ta wysokiej jakości zawieraj ok. 70 % kakao a 30% cukru, (popularna czekolada ma odwrócone proporcje) masło kakaowe zamiast tłuszczu roślinnego, prawdziwą wanilię, nie zaś sztuczną wanilinę oraz kakao wysokiej jakości (producenci wykorzystują czasem nawet tak rzadkie gatunki ziaren kakaowych jak cenne Criollo z Ameryki Środkowej bądź Karaibów, czy pochodzące

z Trynidadu Trinitario). Nowozelandzki psychoterapeuta Muray Langham twierdzi, iż to, jaką czekoladę lubimy świadczy o tym, jakim jesteśmy człowiekiem. Otóż według niego czekoladę gorzką wybierają osoby lubiące rzeczy dobrej jakości, mleczną romantycy, białą – osoby niezdecydowane, czarną zaś – jednostki myślące perspektywicznie. Od czasu jego rozprawy pt. *Chocolate Therapy* zaczęto mówić o gałęzi nauki nazywanej czekologią. Jakkolwiek śmiesznie by to brzmiało, fakt jest taki, iż czekolada towarzyszy nam na co dzień. Sklepowe półki wabiają nas oszałamiającym wyborem, producenci starają się coraz bardziej zaskoczyć, co powoduje, iż przeciętny Polak zjada około 3,6 kg czekolady w ciągu roku, znawcy tematu prorokują zaś, iż znaczny wzrost popytu na ten wyjątkowy rarytas jest wciąż przed nami. Pamiętajmy więc, iż czekolada to przysmak pyszny, lecz kaloryczny, stąd nie zaszkodzi nam jedynie wtedy, gdy spożywany będzie w umiarkowanych ilościach.

A. P. K. Sz.

