

6 аргументів на користь шоколаду

1. Шоколад піднімає настрій

У какао-бобах, з яких роблять шоколад, міститься магній. Він знімає стрес, рятує від почуття тривоги і допомагає побороти депресію. Саме чорний шоколад стимулює в організмі викид ендорфінів - гормонів щастя - і таким чином піднімає настрій.

2. Шоколад допомагає думати

Люди творчих професій знають: якщо муза затрималася в дорозі, її можна поквалити. Зробити це можна за допомогою кави, але лікарі не радять пити цей напій у великих кількостях.

3. Шоколад нормалізує тиск

У шоколаді міститься калій, який бере участь в обміні речовин і нормалізує кров'яний тиск.

4. Шоколад запобігає серцево-судинним захворюванням

Чорний шоколад багатий антиоксидантами - флавоноїдами (їх в шоколаді більше, ніж у червоному вині). Вони покращують роботу кровоносної системи і перешкоджають утворенню тромбів в судинах серця і мозку.

5. Шоколад запобігає карієсу

Таніни, що містяться в солодощах, мають антибактеріальні властивості і перешкоджають утворенню зубного нальоту, а фтор зміцнює зубну емаль.

6. Шоколад підвищує сексуальність

Має шоколад і ще одну прекрасну властивість: фахівці стверджують, що він має здатність пробуджувати еротичні почуття і таким чином підвищує сексуальність.

БАГАТА ІСТОРІЯ ШОКОЛАДУ

ПРИГОТУВАННЯ КАКАО В ДАВНИНУ

1500 років до н. е.: Племена ольмеків з Гватемали, регіонів Центральної Америки вирощували какаові дерева, перемелювали їхні боби, змішували з водою і пили.

ГРОШІ РОСТУТЬ НА ДЕРЕВАХ

200 років н. е.: Величезні плантації какао використовують як валюту: за маленькі чорні боби купують товари та послуги.

НЕБЕСНИЙ НАПІЙ

1200 років н.е.: За легендою, бог майя украв какаове дерево з небесного царства і приніс його на рівнини Центральної Америки як еліксир здоров'я та сильний збуджуючий засіб.

КОРОЛІВСЬКА ПЛИТКА

1847 рік: Сучасна плитка шоколаду народилася тоді, коли британський підприємець Джозеф Фрай збив розтоплене какаове масло в пасту, залив її у формочку і продав твёрдою плиткою. Дуже скоро люди привчилися їсти, а не пити шоколад.

1900 рік — і до сьогодні: Створення шоколадних делікатесів стає мистецтвом. У 1908 році світ знайомлять з шоколадом "Шведський Тоблерон", у 1922 році — з вишнею в шоколаді "Європейський шоколадний поцілунок" і в середині 30-х — з загальним улюбленцем — товстою плиткою шоколаду з горіхами та родзинками.

ЯК ЗРОБИТИ ШОКОЛАД У ДОМАШНІХ

УМОВАХ

Є кілька способів зробити шоколад у домашніх умовах. Це – **один із найлегших**. Для цього необхідно взяти 250 г сухо-



го молока, 500 г цукру, 100 г масла, 2 склянки води, 70 г какао-порошку.

Варити воду з цукром до отримання сиропу. Паралельно перемішати сухе молоко з какао і влити це в сироп. Щоб не утворилися грудки, ретельно перемішувати масу. Обережно додати масло й розтерти суміш до повного розчинення. Скліяти тарілку з невисокими краями змастити маслом, або холодною водою. Вилити шоколадну масу, товщиною не більше 1 см. Вирівняти поверхню ножем, змащеним маслом. Покласти продукт у холодильник. Розрізати на квадратики. У шоколад можна додавати горіхи, родзинки, сушені фрукти.

