

## Kakao je dobré na srdce

---



Jako mnoho jiných pochutin, bez kterých si už život vůbec neumíme představit, **pochází i kakao z druhé strany zeměkoule**. Vědci se nemohou dohodnout, zda je jeho domovem údolí Amazonky, povodí Orinoka či Střední Amerika. To nám však může být jedno.

### Kakaovník

Každopádně strom, na kterém lusky s kakaovými boby v tropech dozrávají, je sám o sobě velmi zajímavý. **Má velké lesklé listy, které jsou v mládí červené a stářím zelenají** A všechny nás přežívá, jeho **stáří totiž může přesahovat více než 200 let!** To však pouze ve volné přírodě, kde je také až třikrát vyšší než na kakaových plantážích, kde dorůstá zhruba šesti metrů.

Protože roste ve vlhkých tropech, bývají na jeho kůře porosty mechů a lišejníků a občas i malé orchideje. Kvete malými voskovými růžovými kvítky nebo bílými pětičetnými květenstvími, které rostou na kmeni či starších větvích. **Jen malé procento květů dozrává v hnědavé či zelené lusky s plody** Strom plodí od pátého roku přibližně 25 let, pak je produkce kakaových bobů stále nižší.

### Douška z historie čokolády

Existence čokolády a čokoládových produktů **má dlouholetou tradici**. Prapůvodně se za tímto označením skrýval nápoj, jehož existenci lze vystopovat údajně již ve slovníku olmécké civilizace 1 500 až 400 let před Kristem, ačkoliv se vynález čokolády oficiálně připisoval až pozdějším civilizacím Mayů a Aztéků.

**Jako první prý z kakaových bobů uvařili hořkou tekutinu - čokoládu Mayové** kteří s kakaovníkem spojovali řadu rituálů. Na počest bohů slavili svátek výsadby, při kterém obětovali psa, nebo drželi 13 nocí celibát, čtrnáctou noc strávili s manželkami a teprve potom seli boby.

**Podle staré mexické legendy daroval kakaové boby lidem aztécký bůh Quetzalcoatl** Jeho děti pak tuto "božskou rostlinu" pěstovaly ve východním Mexiku, dokud ji neobjevili vojáci španělského dobyvatele Hernanda Cortéze, který se zmocnil říše Aztéků v roce 1519. Španělští vojáci zde mimo jiné v paláci císaře Montezumy našli velké zásoby kakaových jader, z nichž byl pro císaře a celý dvůr připravován **speciální nápoj** a placky. **Drahocennou pochutinu označovanou jako "chocolatl" považovali za zdroj duchovní moudrosti a energie s afrodisiakálními účinky zlepšujícími sexuální schopnosti.** Připravovali ji drcením na slunci usušených a pražených kakaových bobů s přísadkou vody, vanilky, pepře, jasmínu, medu nebo jiných ingrediencí. I když tento hustý, hořký nápoj zdaleka nebyl tak lahodný jako dnešní čokoláda, byl to nápoj vzácný, určený zprvu jen vyvoleným - králům, šlechticům a vysoce postaveným kněžím.

**Samotné kakaovníkové boby** (původně rostly jen v pralesích Jižní Ameriky) **byly velmi drahé a sloužily též jako platidlo:** 100 bobů mělo hodnotu statného otroka, avokádo stálo tři boby a pěkná krůta 100 čerstvých nebo 120 sušených bobů.

**V roce 1502 se na své čtvrté cestě Karibikem setkal s kakaovým nápojem také Kolumbus.** Třebaže ani jemu, ani posádce nahořklá hnědá "břečka" nechutnala, vzal Kolumbus při zpáteční cestě do Evropy několik kakaových bobů s sebou. Teprve v polovině 16. století, když misionářky v Mexiku přidaly do kakaové hmoty cukr, vznikl nápoj nejen výživný, ale i chutný, který si rychle získal oblibu po všech šlechtických sídlech v celém Španělsku. I zde ještě v polovině 17. století patřily kakaové boby k vzácnému zboží, za jehož kilogram se platilo až 3 kg zlata.

Vzhledem k energetické hodnotě byla čokoláda podávána jak aztéckým válečníkům, tak také během II. světové války patřila tabulka čokolády v energetické hodnotě 2 500 kJ k dennímu přídelu.

**První továrnu na čokoládu založila v Holandsku v roce 1815 firma van Houten.** O třináct let později si Holanďané nechali patentovat také výrobu kakaového prášku. První mléčná čokoláda se objevila v roce 1879 a první plněné čokoládové bonbony v roce 1913. **Naši největší čokoládovnou byla "Orionka", založená v roce 1896 Františkem Maršnerem,** který v Praze na Vinohradech původně vyráběl turecký med.

Dnes je čokoláda běžným spotřebním produktem k dostání v nejrůznějších tvarových variacích a obměnách. **Největšími dnešními světovými vývozci kakaa jsou Nigérie, Ghana a Brazílie.**

## Proč je kakao zdravé?

V tmavě hnědém prášku z kakaových bobů je **skrytá celá plejáda vitamínů a minerálů** významných pro náš organismus. Je to například **riboflavin (B2)**, který mimo jiné **podporuje buněčné dýchání, růst a příznivě ovlivňuje kožní změny.** **Vitamín D** je **nutný pro dostatečné vstřebávání vápníku, ovlivňuje příznivě rovnováhu vápníku a fosforu, a tedy i tvorbu kostí a zubů.** Významný je také obsah **hořčíku, mědi a vápníku.**

Ukázalo se rovněž, že kakaové boby obsahují **značné množství antioxidantů flavonoidů,** které mají **vliv na ochablé lidské cévy a zpomalují stárnutí.** V kakau se jich skrývá dokonce víc než v červeném víně, a mohou tedy hrát **významnou roli v prevenci onemocnění srdce.**

# Jak se dělá čokoláda?

**Kakaové boby se nejdříve vylupují a suší, následně praží, drtí a zbavují slupek Mletím se jádra mění v řídkou kaši, která obsahuje velké množství kakaového másla žluté barvy. Toto máslo se postupně odděluje od zbylé hmoty, která se zpracovává na hnědý kakaový prášek V hnětacím stroji se poté kakaová hmota znovu smísí s kakaovým máslem, přidá se cukr a další přísady a vše se provzdušňuje a zušlechťuje tepelným zpracováním a přetvořením do čokoládových tabulek, tyčinek, hrudek apod.**

## Druhy čokolády a naše čokoládové rady

Přečtěte si rovněž, **jaké jsou druhy čokolády a jaké jsou naše rady při práci s čokoládou** - celý článek máme [ZDE](#)