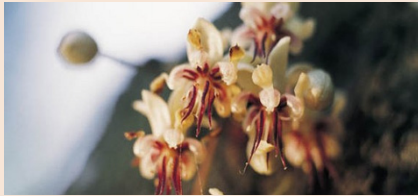


## De cacaoboom

- De cacaoboom – Theobroma Cacao – groeit in de warme en vochtige gebieden op de evenaar, tussen 10°N en 10°S. Hoewel de oorsprong van de boom wordt betwist, kan deze gesitueerd worden in de tropische gebieden van Venezuela, Honduras en Mexico.



- Sommigen geloven dat de boom oorspronkelijk groeide in het Amazone regenwoud in Brazilië, anderen beweren dat de oorsprong ligt in Mexico. Wetenschappelijk bewijs toont meer en meer aan dat de echte wieg van de cacao en chocolade staat in de Ulúa vallei in Honduras. Vandaag de dag wordt cacao wereldwijd geteeld, weliswaar in een smalle strook rond de evenaar: in zorgvuldig aangelegde plantages in de tropische regenwouden van

De grootste cacao producerende landen zijn Ivoorkust, Ghana en Indonesië.

Afrika, Azië en Latijns-Amerika.

- Chocolade in het algemeen wordt gemaakt van bonen uit meer dan 12 landen.
- Afrika is momenteel de grootste cacaoleverancier, met 75% van 's werelds cacao teelt. Voor de kleinschalige boeren in de vele tienduizenden Afrikaanse dorpen vormt de cacao teelt een belangrijke bron van inkomsten.
- **Onze Fair Trade chocolade** wordt gemaakt van bonen uit; Ivoorkust, Dominicaanse Republiek, Ghana, Peru.



- Hierdoor kan onze chocolade ook niet ieder jaar de zelfde smaak hebben en zal er een smaak nuance kunnen zijn per jaar.
- Doordat deze bonen ook een andere bewerking hebben gehad zult u het zuurtje van de cacao boon er ook in zekere zin in terug kunnen proeven. U maakt dus kennis met de echte smaak van chocolade.

De perfecte omgeving voor de cacao boom – Theobroma Cacao – is de tropische hitte van het regenwoud. Jonge cacao bomen kunnen enkel aarden in tropische temperaturen onder de beschermende schaduw van hoge planten zoals bananenplanten of palmbomen.

Zowel de brandende zon als de sterke winden zijn genadeloze vijanden van deze fragiele boom. Vanaf het vijfde of zesde levensjaar, begint de boom vruchten te dragen en een volwaardige economische rol te spelen in de vele plantages.

Na 25 jaar is deze rol uitgespeeld en wordt de boom vervangen door jongere exemplaren.

*Fair Trade en biologisch is voor ons heel logisch*

**Bonbonatelier  
Schlaman  
Brugstraat 27  
9712 AB Groningen  
050-3603844  
www.schlaman.nl**

# Chocolade

Wat te weten er over...



BONBON ATELIER

*Schlaman*

www.schlaman.nl

# Chocolade en gezondheid



foto genomen door Carla Veldhuis

## De innerlijke waarde van chocolade

Chocolade is een natuurproduct en bevat vele waardevolle ingrediënten. Bij een gematigde consumptie heeft het een plaats in een evenwichtige voeding.

## Let op !!!!!

Eet geen bittere chocolade dit is erg ongezond voor het lichaam. Bittere chocolade krijgt zijn bittere smaak door koolstof, dat in de chocolade zit en die komt er in door dat bonen verbrand zijn. Proef dus goed, want ook hoogwaardige chocolade mag niet bitter smaken.....

Ik bedoel dus niet dat u geen pure chocolade moet eten.

Alleen veel chocolade die verwerkt wordt met name in de industrie, daar worden ook de verbrande bonen in verwerkt.

Bij goede chocolade worden deze bonen verwijderd. Vanzelfsprekend is het dan ook dat deze goede chocolade wat duurder is.

## Energiebron voor een actieve levensstijl

Omwille van de hoge concentratie calorieën in een relatief klein volume en dankzij de positieve relatie tussen suikers en vetten is chocolade een belangrijke bron van directe energie. Chocolade compenseert ook zeer snel de energie die het lichaam verbrandt bij zware fysieke of mentale inspanningen. Vandaar dat chocolade zo populair is bij atleten, studenten en iedereen die snel zijn energie wil aanvullen na een zware activiteit. Kortom, chocolade gaat hand in hand met een actieve levensstijl.

## Polyfenolen zouden vrije radicalen neutraliseren

Polyfenolen zijn natuurlijke stoffen die terug te vinden zijn in gezonde planten zoals fruit en groenten, en ook in de cacao plant. De polyfenolen in cacao behoren tot de categorie **flavonoïden**, in het bijzonder de flavanolen. Cacaobonen bevatten bijzonder veel flavanolen, nog meer dan rode wijn of groene thee. Cacao bevat ook ongeveer grote hoeveelheden complexere flavanolen: procyanidinen. Dit zijn krachtige antioxidanten die de lichaamscellen beschermen tegen het effect van vrije radicalen. Onderzoeken hebben aangetoond dat vrije radicalen het verouderingsproces versnel-

len en dat ze verantwoordelijk zijn voor de achteruitgang van bepaalde lichaamsfuncties, zoals het zicht of zenuwstelsel. Verder lijken de flavonoïden een positieve invloed te hebben op het cardiovasculaire systeem, het immuunsysteem te versterken, de cholesterol en bloeddruk te verlagen en de werking van bloedvaten te verbeteren.

## Lage cholesterolwaarden

In cacao en chocolade vinden we een uniek verzadigd vet dat, volgens recent onderzoek, een neutraliserend effect heeft op de productie van slechte cholesterol en dat eventueel de aanmaak van goede cholesterol bevordert. Cacao en donkere chocolade zijn van nature cholesterolvrij. Witte en melkchocolade bevatten slechts een minimale hoeveelheid cholesterol, afkomstig van melk gebruikt in deze producten.

Suiker die traag door het lichaam geabsorbeerd wordt, wat zorgt voor een **lage glycemische index**

Voordat cacaobonen worden omgezet in chocolade, bevatten ze zeer weinig natuurlijke suikers. De toegevoegde suiker zorgt dat de bloedsuikerspiegel slechts zeer licht stijgt, wat resulteert in een lage glycemische index. Dankzij de unieke samenstelling van

chocolade wordt de aanwezige suiker zeer traag geabsorbeerd door het menselijk lichaam. Chocolade bederft de tanden niet. Het eten van chocolade kan een gevoel van welzijn creëren en een kalmerend effect hebben op iemands gemoedstoestand.

Stimulerend effect van teobromine en cafeïne

Cacao en chocolade bevatten ook minimale hoeveelheden **teobromine** en **cafeïne**. Deze stoffen hebben een stimulerend effect op het centrale zenuwstelsel, de hartslag en de ontspanning van de ademhalingspijpen. Recent medisch onderzoek toont aan dat teobromine en cafeïne vermoeidheid verminderen en concentratie verbeteren.

Essentiële calcium en proteïnen voor jonge mensen

Kinderen en jongvolwassenen, voor wie proteïnen en calcium extreem belangrijk zijn, houden van melkchocolade en dranken met chocolade. Verder zijn melkchocolade en witte chocolade op zich ook bronnen van calcium en proteïnen.

**Vitamines A en B12** ondersteunen groeiprocessen Melkchocolade en witte chocolade zijn vooral rijk aan vitamines A en B12 die, onder meer, bijdragen tot de groei van gezonde tanden en beenderen, de opname van calcium en fosfor, de aanmaak van rode bloedcellen en de groei van spieren

en weefsels.

**Vitamines B - complex, D en E**

Cacao en donkere chocolade bevatten ook veel vitamines B - complex, nodig voor het vrijmaken van energie en het aanmaken van bouwstoffen van het lichaam. Verder bevatten donkere, witte en

melkchocolade ook **vitamines D en E**.

Mineralen voor de goede werking van het lichaam Naast het feit dat ze een bron zijn van vitamines, is chocolade ook een rijk aan mineralen die vitaal zijn voor goede lichaamsfuncties.

Donkere chocolade bevat bijzonder veel **magnesium**, belangrijk voor een goede hersenfunctie. Chocolade bevat ook **koper, ijzer, mangaan** en **zink**: stoffen die de celgroei, het herstel van weefsels en de absorptie van nutriënten bevorderen. Dieetvezel met zuiverend effect op het verteringsstelsel Chocolade heeft ook een positief effect op de vertering.

**Cacaomassa bevat ongeveer 15 % oplosbare en niet oplosbare dieetvezel.**

Deze vezel verbetert de darmbewegingen en houdt de darm- en maagwanden zuiver.

Stijgende vraag naar gezonde speciale chocolades