

KAKAO JA KAKAOODAD

Koostasid: Ott ja Jessika

Kakaopuude kasvukohad



Maailma TOP6 2008

Elevandiluurannik	1 370 000 t	34,1%
Indoneesia	792 761 t	18,5%
Ghana	700 000 t	16,3%
Nigeeria	500 000 t	11,7%
Brasiilia	202 030 t	4,7%
Kamerun	187 532 t	4,4%
Maailmas kokku	4 287 917 t	



Kakaopuu

- Tavaliselt on alla 8m kõrge
- Noored lehed on punased
- Õied on helekollased ja kasvavad otse tüvel
- Viljad on kollased, rohelised, pruunid või punakad
- Vilju korjatakse 2 korda aastas
- Viljaliha sees on 20-50 pruuni kakaouba



KAKAOOD

- Kakaoad on suhkruvabad
- Sisaldavad valku, rasvu, süsivesikuid, kiudaineid, rauda, kaltsiumi, magneesiumi, B-, C- ja E-vitamiine ja palju teisi aineid
- Kõrge magneesiumisisaldus aitab tugevdada südamelihast, aeglustab vere hüübimist, reguleerib vererõhku ning alandab tromboosi- ja insuldiohtu



OAD

Kakao ubadest valmistatakse

- Kakaovõid
- Kakaopulbrit
- Kakaod
- Šokolaadi

KAKAO

- Kakao on jook mida valmistatakse kakaopulbrist ja kuumast veest/piimast
- Kakaopulber suhkrut ei sisalda, siis lisatakse sinna ka suhkrut

KAKAO

- Tassitäis kakaod päevas aitab säilitada tervist
- Selles joogis on palju võimsaid antioksüdante. Need ained aitavad paljusid haiguseid ära hoida ja pidurdavad organismi vananemist
- Kakao sisaldab rohkem antioksüdante kui tee või punane vein



TÄNÄME KUULAMAST!