

Kakao

Koostajad: Krista Vähi ja Marii Kender

Kakao

- ★ jook, mida valmistatakse kakaopulbrist ja piimast või kuuma kakao puhul veest
- ★ suhkruvaba
- ★ mitmekülgse koostisega
- ★ sisaldab märkimisväärselt palju magneesiumi ning vähesel määral kofeiini
- ★ looduslik supertoit



Kust tuleb kakao?

- ★ saadakse kakaovilja seemnetest ehk kakaoubadest, mis kasvavad kakaopuude otsas kakaokaunade sees
- ★ seemned kuivatatakse ja tehakse tööstuslikult sellest kakakopulber
- ★ kasvatatakse niiskes ja kuumas piirkonnas ekvaatori lähedal



Kakaoseemned

- ★ kõrge toiteväärtusega
- ★ sisaldavad ligi 50% rasva
- ★ soodustavad seedimist ja vähendavad loomsete valkude tekitatud allergiat
- ★ laiendavad veresooni, hõlbustavad hingamist ning ergutavad südame ja vereringeelundkonna tööd

Pikendab eluiga

- ★ tassitäis päevas aitab säilitada eluiga
- ★ sisaldab võimsaid antioksüdante, mis aitavad hoida ära haiguseid
- ★ kakaost valmistatud šokolaad pikendab eluiga

Mõju inimesele

- ★ positiivne mõju ajukeemiale
- ★ sisaldab palju looduslikke kemikaale, mis on seotud õnnetundega
- ★ stressivastane
- ★ vähendab ärevust



Kuidas kasvatatakse?

- ★ tööjõumahukas käsitsi tehtav töö
- ★ vajab pidevat tähelepanu ja hoolt
- ★ kakaopuu õitseb ja kannab vilja aasta ringi
- ★ kakaokaunad lüüakse matšeededega puude otsast alla
- ★ kakaoad kääratakse, kuivatatakse, puhastatakse ning pakitakse

Tänne kuulamast!