

TUME ŠOKOLAAD teeb head



TUMEDA ŠOKOLAADI TRÜHVLIID

- 400 g tumedat šokolaadi
- 150 g võid
- 50 ml konjakit
- 150 g mandlilaaste
- 75 g tuhksuhkrut

Kaunistamiseks

- 150 g tumedat šokolaadi
- mandlipuru

Vahustage või ja tuhksuhkur kohevaks vahuks ning lisage röstitud ja purustatud mandlilaastud. Sulatage šokolaad ja segage võimassi hulka. Lõpuks lisage konjak. Tehke saadud segust kondiitripritsi või lusikaga 8–10grammised kuhjad. Kui mass on hangunud, veeretage ümmargused pallikesed, kastke sulašokolaadi ning puistake peale mandlipuru.

Mööduka tarbimise korral ei tee kõrge kakaosisaldusega tume šokolaad paksuks, vaid tõstab tuju, ergutab ajutegevust ning suurendab organismi vastupanuvõimet.

Kes meist poleks ohtralt maiustusi süües endale sisendanud, et aju vajab toitu. Paraku ei jäta organism omastamast ka maiuses sisalduvat suhkrut ja rasva.

Tallinna Tehnikaülikooli professori Raivo Voki sõnul oleks magsaisu puhul õigeim valik tükike tumedat šokolaadi. Uuringute kohaselt on organismi toetavaks koguseks päevas 2,5 grammi kakaod või 10 grammi tumedat šokolaadi. Mis on umbes kolm tükikest.

“Tumedal šokolaadil on veel see omadus, et eriti tervistav toime ilmneb tal koos teiste kasulike toiduainetega, näiteks antioksidantse rohelise teega. Peedi kooslus aga aitab organismil paremini omastada köögiviljas olevat rauda,” teab Vokk.

Miks just tume šokolaad

Tumedas šokolaadis on 35–75% kakaomassi, andes šokolaadile mõrumagusa või poolmagusa maitse.

Võrdluseks: piimašokolaad koosneb kakaomassile lisatud ka-

kaovõist, piimapulbrist, suhkrust ja maitseisanditest; valge šokolaad ei sisalda üldse kakaomassi, selle koostises on kakaovõi, piimapulber, suhkur ja vanilliekstrakt.

Teaduslikult on tõestatud, et 49 g 71% kakaosisaldusega tumedat šokolaadi on flavonoidide ja polüfenoolide sisalduselt samaväärne 196 ml punase veiniga. Ehk siis veini kogusega, mida soovitatatakse päevas tarbida südameveresoonekonna haiguste ennetamiseks.

Tumeda šokolaadi toimeained

Tumedas šokolaadis leidub palju koostisaineid, mis omal kombel meie organismi ja elutegevust mõjutavad.

■ Katehhiinid (antioksidandid) aitavad tugevdada südame ja veresoonte seinu ning kaitsta keharakke vabade radikaalide kahjuliku mõju eest.

■ Flavonoidid tõstavad nn hea kolesterooli ning alandavad halva kolesterooli taset. Aitavad parandada ka naha verevarustust ja veesiduvust.

■ Epikatehhiin on kasulik ajurakkudele, kuna soodustab kapillaarides verevoolu ja uute kapillaaride teket.

■ Kofeiin kiirendab südame löögisagedust, teeb erksamaks ja energilisemaks.

Tallinna Kammerteater

monoetendus kahes osas

HITLER

Autor ja lavastaja Ervin Ounapuu
Osades Indrek Taalmaa

16. detsembril kell 19

andrus Kivirähk
komöödia kahes osas

ORAV MERI

Osades: Andrus Vaarik Egon Nuter

13. detsembril
19. detsembril
20. detsembril
kell 19

Bengt Ahlfors südamega lugu ühes osas

Raineri hommik

Lavastaja: Ervin Ounapuu Näitleja: Indrek Taalmaa

3. detsembril kell 19

Tallinna Kammerteatris
Vabriku 12