

16nov2011

Sveor provar choklad - Finns det nyttig choklad?

Den 16 november fick vi svaret av Stig Bjernerup. Efter att ha pensionerats från IBM började Stig fördjupa sig i choklad för ca 14 år sedan i samband med ett husköp, där en affärslokal fanns. Från början sålde han mest vanlig godis, men specialiserade sig efterhand på choklad. Förutom sommarbutiken på västkusten, driver hans dotter nu en chokladaffär i Stockholm.



Stig tog oss med bakåt i tiden och berättade att redan på 600-talet f Kr hittade majaindianerna kakaoträdet. Bönan är besk, men de gjorde en dryck av bönan blandad med vatten och kryddor. Mer än 2000 år senare då Columbus var i farten, blev var bönan en handelsvara där man kunde köpa en hyfsad slav för 100 bönor och en kanin för tio. I Spanien kallades drycken bittert vetten. Populariteten bidrog till att särskilda chokladhus uppstod och fortfarande *drack* man choklad. Ryktet sa att man blev pigg och alert av den och så var det nog, för på 1600-talet utgick ett påbud till munkarna: "Drick inte så mycket choklad!"

Först på 1800-talet kom chokladkakan och en chokladpress uppfanns som tog bort fett. Det fett som vi hittar i ljus choklad. Fyra bröder Cloetta var först ut med att bygga en chokladfabrik. Nu började man *äta* choklad. Och resten är historia som det heter.

Vi har all hört att det är den mörka chokladen som anses nyttig, men är den nyttigare ju högre procenthalt den innehåller?

Nej, svarar Sven. "60-72% är tillräckligt, sedan blir smaken besk." Man blir också mätt av mörk choklad. "Det enda smågodis som dämpar hungern. Äter du 100gr 70% choklad innan du tänker sova så blir det ingen sömn", menar Sven.

Soldater har alltid använt sig av choklad för att bli uthålligare. USA distribuerade ca ½ miljon chokladkakor per *dag* under ett av världskrigen!

Den mörka chokladen är effektiv medicin och sänker det dåliga kolesterolvärdet med flera procent! 40gr är lika bra för att utvidga blodkärlen som ett glas rödvin och det måste väl vara bättre än alkohol, eller hur! "Men tugga inte, utan njut av chokladbiten som innehåller uppåttjacket andamin", avslutar Sven. Vår njutbara chokladkväll avslutades med en mycket god älgryta och ett glas rödvin, så vi gick hem extra pigga denna trevliga SWEA-kväll.

Text och bild: Susanne Larsson-Krieg

