

# Čokolada

Ta namirnica se dobija od prepečenih zrna kakaoa. Jede se kao slatkiš, upotrebljava se za pravljenje napitaka, ili kao dodatak ili preliv za kolače i peciva. U Evropu ju je doneo španski konkvistador Ernan Kortes, vrativši se iz posete dvoru astečkog kralja Montezume II, koji ga je poslužio *ksokoatlom*, gorkim pićem od zrna kakaoa začinjnim vanilom i paprikom. Za razliku od Asteka i Inka, španski srednjovekovni kuvari u taj napitak, umesto vanile i paprike, dodaju cimet i mnogo šećera. Tako je nastala jedna od najpoznatijih i najomiljenijih poslastica – čokolada.

Pri pravljenju čokolade, jezgra skuvanih i prepečenih zrna kakaoa melju se u kašu koja se naziva čokoladna tečnost. Kaša, zatim, može da se stavi u modle dok se ne stvrdne, čime se dobija gorka čokolada za kuvanje; može se presom iz nje istisnuti deo kakao butera (biljne masti), čime se dobija kakao u prahu; ili, može joj se dodati šećer i kakao buter, i tako dobiti slatka čokolada za jelo. Dodavanjem mleka u prahu slatkoj čokoladi dobija se mlečna čokolada. Bela čokolada, koja se pravi od kakao butera, šećera, mleka i vanile, ne sadrži kakao sastojke. Za pravljenje jedne čokolade potrebno je u proseku oko deset sati.

Kao namirnica bogata ugljenim hidratima i mastima, kao i manjim količinama kofeina, čokolada predstavlja dobar trenutni izvor energije. Ljudi godišnje potroše oko 1,36 milijardi kilograma čokolade.