

# Suussa sulavaa INTOHIMOA

Kaakaopapu on atsteekkien lahja maailmalle ja suklaan syntisen hyvä sivutuote. Suurissa suklaamaissa suklaata syödään yli kymmenen kiloa henkeä kohden vuodessa. Ei ihme, sillä nykyään suklaa on maailman tunnetuin seksinkorvike.

TEKSTI: INKA TÖRYLÄ KUVAT: ARTO WIIKARI

Suklaan voimin on parannettu maailmaa jo ainakin yli 2 000 vuoden ajan. Pitkään se oli juotavaa herkkua, syötävää suklaata valmistettiin ensimmäisen kerran vasta vuonna 1847. Maitosuklaa keksittiin Sveitsissä kymmenen vuotta myöhemmin. Sen jälkeen menestys on ollut lähes mittaamatonta.

#### Jumalten juoma

Suklaan juuret ovat syvällä Keski-Amerikan viidakoissa, mayojen ja atsteekkien mailla.

– Kaakaopuuta pidettiin pyhänä, ja sitä viljelivät vain harvat. Kaakaopapuja arvostettiin maksuvälineenä kuin kultaa, kertoo lehtori Harri Kettunen Helsingin Yliopiston iberioamerikkalaisesta keskuksista.

Kaakaopavuihin kehitettyä juomaa kutsuttiin jumalten juomaksi,

sillä intiaanit uskoivat kaakaossa olevan parantavia ja voimaa antavia ominaisuuksia. Sitä käytettiin myös erilaisissa seremonioissa.

– Intiaanien kaakao oli hyvin eri makuista kuin nykyinen. He eivät tunteneet maitoa eivätkä sokeria, vaan kaakao maustettiin vaniljalla ja chilillä, Kettunen huomauttaa.

Eurooppaan kaakao matkusti Kolumbuksen mukana. Siitä tuli nopeasti hienoston muotijuoma. Venetsian ja Firenzen kuuluisat kahvihuoneet alkoivat 1560-luvulla tarjota suklaata ja Amsterdamiin ja Lontooseen ilmestyi erityisiä suklaahuoneita. Suklaan vaa-roista myös varoiteltiin. Erityisesti munkeilta ja papeilta suklaa haluttiin kieltää, sillä herkun katsottiin herättävän lihallisia himoja.

Suklaalla hoidettiin niin potenssi- kuin flunssavaivoja sekä

lievitettiin synnytyskipuja. Myös sotilaiden taistelukuntoa on monissa kulttuureissa pidetty yllä suklaan voimin.

#### Parantavia voimia

Muinaiset intiaanit eivät olleet hakeilla uskoessaan kaakaopapujen parantavaan voimaan. Tutkijat ovat uponneet suklaaseen korviaan myöten jo kymmeniä vuosia, ja esimerkiksi Kuopion yliopiston kansanterveyden tutkimuslaitoksen tulokset näyttävät herkullisilta.

– Suklaalla todella näyttäisi olevan edullisia vaikutuksia esimerkiksi sydän- ja verisuonitautien osalta. Vaikuttaa siltä, että suklaa laajentaa verisuonten seinämiä ja vähentää aspiriinin tapaan verihiihtaleiden kokkaroitumista ja hyytymistä. Mahdollisesti se myös nostaa hyvän hdl-kolesterolin määrää, vaikka ennen uskottiin suklaan nostavan haitallista ldl-kolesterolia, ravitsemustutkija Jaakko Mursu kertoo.

Mursu huomauttaa, että oikeastaan pitäisi puhua kaakaomassasta, sillä nimenomaan se sisältää vaikuttavia ainesosia. Valkosuklaassa ei ole kaakaomassaa, joten sillä ei ole terveystuoksuksiaakaan. Maitosuklaassa kaakaomassaa on jonkin verran, mutta ehdottomasti parasta on tumma suklaa, jossa kaakaomassan osuus on suuri.

Tällä hetkellä Mursua kumppaneineen kiinnostavat erityisesti suklaan flavonoidit. Niitä on run-

saasti kaikissa kasvikunnan tuotteissa, mutta erityisen paljon niitä löytyy tummasta suklaasta.

– Kasvisten runsas syöminen suojaaa sydän- ja verisuonisairauksilta. Siksi on kiinnostavaa, miten suklaan sisältämät flavonoidit vaikuttavat ihmiseen. Vielä ei kuitenkaan tiedetä, toimivatko flavonoidit yksin vai esimerkiksi yhdessä jonkin vitamiinin kanssa.

#### Mielen piristäjä

Suklaa on tunnetusti myös oiva mielialalääke. Jokainen vähääkään naisen sielunelämää ymmärtävä mies säilyttää kätöksissään hätävarasuklaata. Jos ei, niin kannattaisi. Palalla suklaata voi joskus pelastaa paljon.

Tutkimusten mukaan raskausaikana suklaata säännöllisesti syöneiden äitien vauvat olivat keskimäärin tyytyväisempiä ja hymyileväisempiä kuin muut.

Suklaassa on kofeiinin lähisukulaisia, se siis piristää. Kaakaon fenyletylamiini kohottaa mielialaa ja tästä aineesta on suklaan kiittäminen mainettaan lihallisten himojen herättäjänä. Samaa ainetta erittyy aivoissa, kun ihminen rakastuu. Lisäksi kaakaovoit vaikuttaa aivojen mielialaa säätelevään serotoniinitoimintaan. Ja koska suklaa on niin taivaallisen hyvää, saa se hyvää oloa tuottavat endorfiinitkin liikkeelle. Suklaa onkin ylivoimaisesti eniten riippuvuutta aiheuttava ruoka-aine.

– Suklaa on ruoka-aineena kertakaikkainen nappituote. Siinä on kaikki kohdallaan. Maku, tuoksu, tunne. Rasvakoostumuskin on juuri sellainen, että se sulaa suuhun. On totta, että suklaassa on myös erilaisia riippuvuutta aiheuttavia yhdisteitä, mutta niiden määrä on kuitenkin todella pieni. Uskon riippuvuuden syntyvän yksinkertaisesti siitä, että suklaa on niin hyvää, Mursu pohtii.

Valitettavasti vaakakupilla on vastaparinsa. Sadassa grammassa suklaata on 500 kaloria. Ellei muu- ▶▶







ta syömistä vähennetä, suklaa lihot-  
taa. Todellista terveystuotetta siitä ei  
siis koskaan voi tulla.  
– Ylipainoiselle suklaata ei voi  
suositella, ja normaalipainoiselle-  
kin vain vähän. Tutkimusannoksi-  
na olemme käyttäneet 50 grammaa  
päivää kohden.

#### Suklaanystävät yhdistyvät

Suurin osa ihmisistä pitää suklaasta.  
Toiset hullaantuvat siihen. Suklaan-  
ystävälle on perustettu jopa oma yh-  
distys, Oulun Suklaayhdistys ry.  
– Suklaan viehätys piilee sen  
maussa, sen suutuntumassa ja sen  
luomassa mielialassa. Olisi suoras-  
taan vastuutonta olla perustamatta

yhdistystä tällaiselle herkulle, nau-  
rahtaa yhdistyksen perustaja ja pu-  
heenjohtaja **Jarkko Karhunen**.

Suomalainen suklaakulttuuri  
on Karhusen mukaan vielä kauka-  
na keskieurooppalaisesta, mutta pe-  
rässä tullaan. Ja kovaa. Yhdistys jär-  
jestää suklaanmaistajaisia ja tekee  
parhaansa edistääkseen suomalaisten  
suklaatietoutta. Suklaanystävät  
puivat niin makukokemuksiaan kuin  
parhaita shoppailupaikkoja yhdis-  
tyksen nettisivuilta löytyvällä kes-  
kustelufoorumilla.

#### Hemmottelevaa herkuttelua

Suklaa maistuu mainiolta paitsi sel-  
laisenaan, myös jälkiruuissa ja lei-  
vonnaisissa, mutta säväyttääpä se  
mukavasti vaikkapa moleksi kutsut-  
tua kanakastikettakin. Kaikille suk-  
laa ei kuitenkaan sovi sellaisenaan.  
Joillekin se aiheuttaa närästystä tai  
jopa allergiaa. Lemmikiltä se saat-  
taa viedä hengen. Jos suklaata ei voi  
tai halua syödä, voi siitä kuitenkin  
nauttia ulkoisesti.

– Suklaahieronta on rentouttavaa!  
Lämmintä suklaaöljyä hierotaan ihol-  
le kevein liikkein ja annetaan suklaan  
flavonoidien vaikuttaa ihon kautta,  
kertoo järvenpääläinen hieronta-alan

yrittäjä **Katariina Rissanen**.

Suklaahoidot ovat vasta tulleet  
Suomeen. Maailmalla suklaata on  
käytetty kauneushoitoloissa pitkään.  
Suklaan sanotaan aktivoivan solujen  
välistä aineenvaihduntaa, kirkasta-  
van ja rauhoittavan ihoa sekä laske-  
van turvotusta. Erityisesti kuivalle  
iholle suklaa on mannaa.

– Hieronnassa käytetään erityistä  
suklaaöljyä, jossa on peräti 85 % kaa-  
kaopapua. Tavallinen suklaa ei käy,  
sillä se kokkaroituu ja kovettuu jääh-  
tyessään iholla, Rissanen kertoo.

Hartiakipuiselle Rissanen ei suk-  
laahierontaa suosittele, vaan nimen-  
omaan itsensä hemmotteluun.

– Tämä on uusi tapa nauttia suk-  
laata. Hoidon jälkeen ei tule ähkyä,  
vaan kevyt ja pirteä olo. Suklaan se-  
rotoniini vaikuttaa aivojen mielihy-  
väkeskukseen, hieronta taas auttaa  
stressiin ja väsymykseen. ■

*Tutustu yli 400 suklaasta tehtyyn  
makuarvioon: www.suklaayhdistys.fi*

*Tutkimus hymyilevistä vauvoista  
julkaistu Early Human Devolpment  
-lehdessä. Päättökija professori  
Katri Räikkönen-Talvitie Helsingin  
yliopiston psykologian laitokselta.*

”Mikään ei ole  
arvokkaampaa  
kuin ystävät.  
Paitsi ystävät joilla  
on suklaata.”

–Linda Grayson-

## 5,2 KILOA SUKLAATA

Sveitsi on maailman suurin suklaamaa. Vuonna 2003 sveitsiläiset söivät suk-  
laata lähes 10 kiloa henkeä kohden. Suomessa vastaava luku oli 5,2 kiloa eli  
hieman alle EU:n keskitason. Kaakaopapuja on kymmeniä lajikkeita, kaikilla  
oma erityisarominsa. Suklaatuotteita on tuhansia ja niistä yllisimmät sisäl-  
tävät jopa 85 % kaakaota. Saattaa maistua suklaa-aloittelijasta hieman tur-  
han tuhdiilta, mutta asiaan vihkiytyneet hurmioituvat.

Kaakaomassasta, kaakaovoista ja sokerista koostuva tumma suklaa siis  
on aidointa suklaata. Kun joukkoon lorautetaan maitoa, saadaan suomalai-  
seen makuun paremmin sopivaa maitosuklaata. Valkoinen suklaa ei oikeas-  
taan ole suklaata lainkaan, sillä siitä puuttuu kaakaomassa kokonaan.



#### CHILIKAAKAO

½ chilinpalkoa  
(tarkista chilin  
vahvuus etu-  
käteeni!)  
3-5 rkl tummaa  
kaakaopapua  
1 dl intiaanisokeria tai  
muuta ruokosokeria  
2 dl vettä  
5 dl maitoa

Poista chilistä siemenet ja pilko  
se pieneksi. Keitä chiliä, kaakao-  
jauhetta ja sokeria vedessä hil-  
jalleen noin 10 minuuttia. Lisää  
maito ja kuumenna juoma uudel-  
leen. Siivilöi ja nauti. Kermavaahto  
kruunaa juoman.

#### BRILERIA SUKLA- KASTIKKEESSA (MOLE)

4-6 kpl broilerin filettä  
2 valkosipulin kynttä  
½-1 punaista chilipalkoa  
1 keskikokoinen sipuli  
400 g tomaattimurskaa  
2 rkl seesaminsiemeniä  
3-4 dl vettä  
1 kanaliemikuutio tai  
1-1,5 rkl kanafondia  
½ tl jauhetta korianteria  
½ tl jauhetta kanelia  
ripaus (1/4 tl) jauhetta neilikkaa  
ripaus (1/4 tl) murskattua anista  
1 dl mantelirouhetta  
100 g tummaa suklaata  
1 rkl sokeria  
suolaa, mustapippuria  
öljyä  
koristele silputulla  
persiljalla tai  
korianterilla

Hienonna valkosipuli, halkaise chili,  
poista siemenet ja leikkaa suika-  
leiksi. Silppua sipuli. Kuullota sipu-  
leita ja chiliä öljyssä, lisää tomaat-  
timurska, vesi ja kanafondi tai  
kanaliemikuutio ja mantelirouhe.  
Mausta korianterilla, kanelil-  
la, aniksella, sokerilla ja neilikalla.  
Anna kiehua hiljalleen noin 20 min.  
Lisää tumma suklaa paloina kas-  
tikkeeseen ja anna suklaan sulaa  
kastikkeeseen hiljaisella lämmöllä.  
Mausta suolalla maun mukaan.

Sillä aikaa kun  
kastike kiehuu, kyp-  
sennä broilerit pannu-  
lla öljyssä kauniin ruskei-  
si, rouhi pinnalle mustapippuria ja  
mausta suolalla maun mukaan.

Tarjoile broilerin ja kastikkeen  
kera tummaa riisiä. Keitä riisi pak-  
kauksen ohjeen mukaan sillä ai-  
kaa kun kastike valmistuu.

#### NOPEA PORKKANALISÄKE SUKLAAKASTIKKEESSA

(mole-kastikkeessa)  
(4-6:lle)  
800 g pakastettuja baby-  
porkkanoita  
1 tilkka öljyä  
2 sipuli suikaleina  
valkosipulinkynttä  
murskattuna  
1-2 punainen chilipalko,  
suikaleina  
2,5 dl kasvislientä  
(kuutiosta)  
50 g tummaa suklaata  
0,5 dl jauhetta mantelia  
1 tl sokeria  
ripaus (1/4 tl) kanelia, jauhet-  
tua neilikkaa ja jau-  
hettua korianteria.  
suolaa maun mukaan  
Koristeluun silputtua  
korianteria

Halkaise chili ja poista siemenet,  
suikaloi. Kuullota sipulisuikaleita,  
murskattua valkosipulia ja chili-  
suikaleita öljyssä kasarisissa. Lisää  
kasvisliemi ja kiehauta. Sekoita  
joukkoon mantelijauhe ja maus-  
teet. Lisää tumma suklaa paloina  
ja hauduta miedolla lämmöllä, sillä  
aikaa kun valmistat porkkanat.  
Kypsennä baby-porkkanat pussin  
ohjeen mukaan joko kattilassa tai  
mikrossa.  
Pyöräytä kuumat porkkanat kas-  
tikkeeseen sekaan ja tarjoile lihan li-  
sukkeena tai sellaisenaan riisin  
kanssa. Koristele korianterisilpulla.

**Jopa 6 kk koroton maksuaika.** Vanhat ja uudet Käyttöluotto-asiakkaat saavat  
joulukuussa 2006 tehdyille ostoille jopa 6 kk korottoman maksuajan. Maksat korottomalta ajalta ainoas-  
taan tilinhoitomaksun 3,70 euroa. Jos maksuaikaa halutaan pidentää 6 kk:sta, korot ja kulut maksetaan  
sopimusehtojen mukaisesti. Käyttöluoton todellinen vuosikorko 1500 euron luotolle on 16,94 % (10/06).  
Laskelmassa on huomioitu tilinhoitomaksu 3,70 € / kk.



**Hästens**  
since 1852

## Kaksi tapaa parantaa unen laatua:

**1.** Hanki laadukas luonnonmateriaaleista valmistettu Hästens-  
vuode. **2.** Hyödynnä Käyttöluottoasiakkaan 6 kk korotonta  
maksuaikaa. Nukut paremmin, kun ei tarvitse murehtia maksu-  
päiviä.

Voit toteuttaa ohjelmaa Bedroom-liikkeissä tai Vepsäläisen  
Bedroom/Hästens-osastoilla. Tervetuloa.

bed  
room  
VEPSÄLÄINEN

Bedroom on osa 50-vuotiaista Vepsäläinen-ketjua. Bedroom-konseptimyymälä: **Vantaa**  
**Varisto**, Martinkyläntie 51, Ma-pe 10-20, la 10-18. Puh. 020 780 1360. Bedroom-osastot:  
**Helsinki: Lanterna**, Varikkotie 2 B, Rauhupelto. Ma-pe 10-20, la 10-18. Puh. 020 780 1210.  
**Espoo: Kehä III**, Juvankartanonantie 11, Ma-pe 9-20, la 10-17. Puh. 8553 0210. **Suomenoja**,  
Martinsillantie 10, Ma-pe 10-20, la 10-16. Puh. 8673 6530. Bedroom-valikoimaan kuuluja  
tuotteita myös muissa Vepsäläisen myymälöissä. [www.vepsalainen.com/bedroom](http://www.vepsalainen.com/bedroom)