



Šokolādi izgatavo no kakao pupiņām un daudzi uzskata pupiņas par dārzeniem. Tomēr kakao pupiņas netiek pieskaitītas pie pākšaugiem, jo tās ir kakao koka augļi.

Pasaulē ir četrā veida **šokolādes**: tumšā, piena, baltā un sarkanā šokolāde. “Rubīna” jeb sarkano šokolādi atklāja tikai 2017.gadā. Jaunās šokolādes krāsa ir dabīga – bez krāsvielām un garšas pastiprinātājiem. To ražo no īpašām Ruby kakao pupiņām, kuru sārtā krāsa un ogām līdzīgā garša tiek iegūta dabīgi.

Tumšajā šokolādē ir ļoti augsts **anti**oksidantu saturs tādēļ tā var būt ļoti laba veselībai, novērst zobu smaganu iekaisumu un eroziju, uzlabot smadzeņu darbību un var pozitīvi ietekmēt arī sirdi – tumšā šokolāde var būt īpaši iedarbīga pret sirds un asinsvadu slimībām.

Šokolāde ir ekskluzīvs saldums arī pateicoties tās brīnišķīgajai smaržai. Kakao ir nomierinošas īpašības, kas palīdz pārvarēt uztraukumu.

