

**3<sup>ο</sup> ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΜΠΕΛΟΚΗΠΩΝ**  
Σχολ.έτος 2012-2013

**Ερευνητική Εργασία**

**Σοκολάτα...**

**έναν γλυκό πειρασμό...**

**Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ :**

**ΑΓΑΠΙΟΥ ΕΙΡΗΝΗ  
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ  
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ  
ΑΝΤΩΝΑΚΗΣ ΣΤΑΘΗΣ  
ΒΑΡΕΛΙΔΟΥ ΚΑΤΕΡΙΝΑ  
ΖΕΚΕΡΙΔΗΣ ΚΩΣΤΑΣ  
ΚΑΛΑΙΤΖΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΗΣ  
ΚΙΟΣΕΛΑΚΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ  
ΜΠΟΓΙΑΤΖΗ ΤΑΤΙΑΝΑ  
ΠΕΤΡΟΒΙΤΣΙΟΥ ΕΥΗ  
ΑΒΡΑΜΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ**

**ΑΘΑΝΑΣΙΑΔΟΥ ΣΤΕΛΛΑ  
ΑΚΡΙΤΙΔΟΥ**

**ΑΡΓΥΡΙΔΗΣ ΓΙΑΝΝΗΣ  
ΔΕΤΣΙΚΑΣ ΚΩΝΣΤΑΣ  
ΚΑΚΑΡΟΥΔΗ ΘΕΟΔΩΡΑ  
ΚΑΜΠΟΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΑΛ.  
ΜΑΚΑΡΙΔΟΥ ΤΑΤΙΑΝΑ  
ΞΕΝΙΤΙΔΟΥ ΔΕΣΠΟΙΝΑ  
ΤΣΟΥΡΑ ΜΑΡΙΝΑ**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : ΜΕΡΕΧΟΥΓΙΑ ΜΑΡΙΑ**

## **Πίνακας Περιεχομένων:**

### **Κεφάλαιο πρώτο : Η ιστορία της σοκολάτας**

<b>Ο μύθος του κακαόδεντρου.....</b>	<b>3</b>
<b>Το κακαόδεντρο και οι Αζτέκοι.....</b>	<b>4-6</b>
<b>Η Σοκολάτα φτάνει στην Ισπανία.....</b>	
<b>Η εξέλιξη της σοκολάτας.....</b>	

### **Κεφάλαιο δεύτερο : Το κακαόδεντρο ,χώρες παράγωγης**

<b>Το κακαόδεντρο.....</b>	
<b>Χώρες παραγωγής .....</b>	
<b>Η συγκομιδή.....</b>	
<b>Ποικιλίες κακάο.....</b>	
<b>Παρασκευή σοκολάτας.....</b>	

### **Κεφάλαιο τρίτο : Σοκολάτα και Οικονομία**

<b>Το κακάο στο Χρηματιστήριο.....</b>	
<b>Οι μεγαλύτερες βιομηχανίες σοκολάτας.....</b>	
<b>Παρουσίαση της ION .....</b>	
<b>Παιδική εργασία .....</b>	
<b>Fair Trade.....</b>	

### **Κεφάλαιο τέταρτο : Σοκολάτα και υγεία**

<b>Χημική σύσταση της σοκολάτας .....</b>	
<b>Οι θετικές επιπτώσεις της σοκολάτας.....</b>	
<b>Έρευνες σχετικές με τη σοκολάτα.....</b>	
<b>Μύθοι ή αλήθεια για τη σοκολάτα.....</b>	



Το κακάο δεν χρειάζεται ήλιο , τον έχει μέσα του.

Από εκείνο τον ήλιο προέρχεται η ευχαρίστηση και η απόλαυση που σου δίνει η σοκολάτα.

Οι θεοί , πάνω ψηλά , είχαν το μονοπώλιο της και οι θνητοί ήμασταν καταδικασμένοι να αγνοούμε το θαυματουργό παχύρευστο αγαθό .

Ο Κετσαλκόατλ έκλεψε το κακάο για τους Τολτέκους . Όταν οι άλλοι θεοί κοιμόντουσαν , πήρε μερικούς σπόρους , τους έκρυψε στα γένια του , κατέβηκε στη γη από ένα μακρύ ιστό αράχνης και τους χάρισε στην πόλη Τούλα.

Το δώρο του Κετσαλκόατλ το κράτησαν για τον εαυτό τους οι πρίγκιπες , οι αρχιερείς και οι πολέμαρχοι.

Μόνο το δικό τους στόμα ήταν άξιο να το γευτεί .

Οι θεοί του ουρανού είχαν απαγορέψει τη σοκολάτα στους θνητούς , και οι άρχοντες της γης την απαγόρευαν στους χυδαίους και άξεστους ανθρώπους.

Κάπως έτσι ξεκινά η ιστορία μας.....

## Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Οι Μάγια ήταν οι πρώτοι λάτρεις της σοκολάτας , καθώς θεωρούσαν το κακάο τροφή που φτιάχνει την διάθεση ,ενισχύει τον οργανισμό και θεραπεύει όλες τις ασθένειες . Έτσι η σοκολάτα έγινε αναπόσπαστο κομμάτι της κοινωνίας τους , χρησιμοποιούνταν σε τελετές ,δινόταν ως δώρο και ενσωματώθηκε στην μυθολογία της.

### Ο ΜΥΘΟΣ

Η σοκολάτα έπαιξε σπουδαίο ρολό στη θρησκεία των Μαγιά .Το ιερό βιβλίο των Μαγιά , περιέχει την ιστορία της δημιουργίας του λαού αυτού ,αντί για μια μηλιά ,υπάρχει ένα κακαόδεντρο . Σε αυτό το μύθο ,δυσ θάνατοι δίδυμοι αποκεφαλίζονται από το θεό του θανάτου και το κεφάλι του ενός από τους δίδυμους θεούς κρέμεται από ένα κακαόδεντρο . Αυτό το μαγικό κεφάλι λοιπόν καταφέρνει και έρχεται σε ερωτική επαφή με μια γυναίκα , η οποία τελικά θα γεννήσει δίδυμους θεούς .Αυτοί οι δυο νέοι θεοί θα νικήσουν το θεό του θανάτου και τελικά θα καταλήξουν στον ουρανό σαν ο ήλιος και το φεγγάρι .

Ο λαός των Μάγια δεν έτρωγε τη σοκολάτα σε μορφή πλάκας , όπως την ξέρουμε σήμερα .Αντίθετα ,έλιωναν τους σπόρους , του κακάο , και στη συνέχεια πρόσθεταν διάφορα μπαχαρικά , νερό και καυτερές πιπεριές για να δημιουργήσουν μια ποικιλία από κρύα και ζεστά αφρώδη και πικρά ποτά , το ρόφημα αυτό το έλεγαν ξοκοατλ . Άλλες φορές οι σπόροι αναμειγνύονταν με καλαμπόκι και διάφορα μπαχαρικά για να δημιουργηθούν γεύματα που άλλες φορές ήταν ρευστά σαν νερό και άλλες φορές πηχτά και στερεά .Αυτά τα πιάτα είχαν υψηλή διατροφική αξία ήταν πολύ υγιεινά αλλά τους χάριζαν και πνευματική διαύγεια και σοφία αλλά φαντάζουν μη φαγωσιμα για εμάς καθώς απέχουν πολύ από τη σοκολάτα που τρώμε τη σημερινή εποχή. Οι Μάγια όχι μόνο θεοποιούν το κακαόδεντρο δεν διστάζουν να μετατρέψουν τους πολύτιμους σπόρους στις εμπορικές συναλλαγές . Με 100 σπόρους αγοράζεις μια σκλάβο και ένα λαγό . Το ρόφημα του κακαόδεντρου θεωρείται πια θεϊκή τροφή και η κατανάλωση του γίνεται μόνο από τους ευγενείς.

Πως όμως έφτασε η σοκολάτα στην Ευρώπη ; Ο Χριστόφορος Κολόμβος ήταν ο πρώτος ευρωπαίος που ανακάλυψε καρπούς του κακαόδεντρου στο τέταρτο ταξίδι του στην Αμερική το 1502 , ο Φερδινάνδος Κορτεζ ήταν όμως ο πρώτος που δοκίμασε το 1519 το δυναμωτικό ρόφημα με βανίλια και μέλι και ενθουσιάστηκε από τη γεύση της σοκολάτας και έφερε μαζί του τη συνταγή παρασκευής και σπόρους κακάο .

Ο πρώτος που δοκίμασε το ρόφημα ήταν ο βασιλιάς Φίλιππος της Ισπανίας , αμέσως έγινε το αγαπημένο ρόφημα της ισπανικής αριστοκρατίας στο ρόφημα αυτό πρόσθεσαν ζάχαρη

και 1528 ο Κορτέζ έφερε μαζί του από το Μεξικό σοκολάτα στην βασιλική αυλή του βασιλιά Κάρολου 5ου. Μοναχοί, απομονωμένοι στα Ισπανικά μοναστήρια, επεξεργάζονταν τους σπόρους του κακάο και κράτησαν την σοκολάτα μυστική σχεδόν για ένα αιώνα. Αποτέλεσε μια επικερδή βιομηχανία για την Ισπανία, που φύτεψε κακαόδεντρα στις υπερπόντιες αποικίες της. Χρειάστηκε έναν Ιταλό ταξιδιώτη, τον Αντώνιο Καρλέττι, να ανακαλύψει τον θησαυρό της σοκολάτας γύρω στα 1606 και να την μεταφέρει σε άλλα μέρη της Ευρώπης. Με την παρακμή της Ισπανίας σαν δύναμη, το μυστικό της σοκολάτας διέρρευσε επί τέλους, και το μονοπώλιο του Ισπανικού στέμματος στο εμπόριο της σοκολάτας έφτασε στο τέλος. Σε λίγα χρόνια η γνώση του κακάο διαδόθηκε στην Γαλλία, Ιταλία, Γερμανία και Αγγλία. Όταν η Ισπανίδα πριγκίπισσα Μαρία Τερέζα αρραβωνιάστηκε τον Λουδοβίκο XIV της Γαλλίας το 1615, χάρισε στον αρραβωνιαστικό της σαν δώρο αρραβώνα σοκολάτα, συσκευασμένη σε ένα καλαίσθητα διακοσμημένο κουτί. Ο γάμος τους συμβόλισε τον γάμο της σοκολάτας στην Γάλλο-Ισπανική κουλτούρα. Το πρώτο σοκολατοποιείο πιστεύεται ότι άνοιξε στο Λονδίνο το 1657 από έναν Γάλλο. Κοστίζοντας 10 με 15 σελίνια η λίβρα, η σοκολάτα εθεωρείτο το ποτό της ανώτερης κλάσης. Ο Ισπανός ιστορικός του 16ου αιώνα Οβιέδο έγραφε: *"κανείς παρά μόνον οι πλούσιοι και οι ευγενείς μπορούσαν να πιουν τσοκοάτλ, γιατί στην κυριολεξία ήταν σαν να έπινες χρήμα. Το κακάο εξαπλώθηκε στα έθνη σαν χρηματική μονάδα. Έτσι, ένας λαγός στην Νικαράγουα πωλείτο για 10 σπόρους κακάο, και 100 από αυτούς τους σπόρους μπορούσαν να αγοράσουν έναν σχετικά καλό σκλάβο"*. Η σοκολάτα επίσης φαίνεται να χρησιμοποιήθηκε και σαν φαρμακευτικό ελιξίριο από τους γιατρούς της εποχής. Σε διατριβή του Christopher Ludwig Hoffmann, συνιστά την σοκολάτα για πολλές ασθένειες παραθέτοντάς την σαν θεραπεία στις ασθένειες του καρδινάλιου .

Η σοκολάτα ταξίδεψε στις Κάτω Χώρες με τον Δούκα της Αλβας. Στα 1730, η τιμή της είχε πέσει στα \$3 η λίβρα, κάνοντάς την προσιτή οικονομικά και από άλλους εκτός από τους πολύ πλούσιους. Η εφεύρεση της πρέσας του κακάο το 1828 βοήθησε ακόμα στην πτώση των τιμών και στην βελτίωση της ποιότητας της σοκολάτας, με την εξαγωγή από τον καρπό κάποιας ποσότητας βουτύρου, που προσέδιδε στο ρόφημα μια απαλότερη υφή.

Με την βιομηχανική επανάσταση, ήρθε και η μαζική παραγωγή της σοκολάτας, εξαπλώνοντας έτσι την φήμη της στο ευρύ κοινό. Αναφερόμενος στην εισαγωγή του καφέ του τσαγιού και του κακάο στην Ευρώπη, έγραφε ο Ισαάκ Ντισραέλι (1791-1834) στα εξάτομα "παράδοξα της λογοτεχνίας":

*"Οι Ισπανοί έφεραν την σοκολάτα από το Μεξικό, που ήταν γνωστή σαν τσοκολάτλ. Ήταν ένα χονδροειδές μείγμα από χονδροκομμένο κακάο και ινδιάνικο καλαμπόκι. Αλλά οι Ισπανοί που εκτίμησαν την θρεπτική του αξία, το βελτίωσαν σε ένα πιο πλούσιο μείγμα, με ζάχαρη, βανίλια και άλλα αρωματικά. Είχαμε σοκολατοποιία στο Λονδίνο πολύ αργότερα από τα καφεκοπτεία. Φάνηκε ότι τα πρώτα είχαν συνδεθεί με την κομψότητα και τελειοποίησαν την μορφή τους, ενώ τα δεύτερα είχαν γίνει του συρμού". Σε μια έκδοση του 1891 πάνω στο φυτό του κακάο από την Walter Baker & Co αναφέρεται ότι "Με την ανακάλυψη της Αμερικής, οι αυτόχθονες του χαμηλότερου μέρους της ηπείρου που βρεχότανε από την θάλασσα της Καραϊβικής, βρέθηκαν να κατέχουν δυο πολύτιμα αγαθά, που όλοι αναγνώρισαν ότι άξιζαν να καλλιεργηθούν επισταμένα, συγκεκριμένα ο καπνός και το κακάο". Η σοκολάτα πρωτοπαρουσιάστηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες το 1765 όταν ο John Hanan έφερε σπόρους κακάο από τις Δυτικές Ινδίες στο Ντόρτσεστερ της Μασαχουσέτης για να τους επεξεργαστεί με την βοήθεια του Δρος James Baker. Το πρώτο εργοστάσιο σοκολάτας στη χώρα ιδρύθηκε εκεί. Παρ' όλα αυτά, η σοκολάτα δεν είχε τύχει της αποδοχής των Αμερικανών εποίκων, μέχρι που ψαράδες από το Γκλόουτσεστερ της Μασαχουσέτης άρχισαν να αποδέχονται τους σπόρους του κακάο σαν μέθοδο πληρωμής για φορτία στην τροπική Αμερική. Εκεί που η σοκολάτα εθεωρείτο το ρόφημα για αιώνες κυρίως για τους άνδρες, άρχισε να αναγνωρίζεται σαν το κατάλληλο ρόφημα για παιδιά τον 17ο αιώνα. Είχε πολυποίκιλα πρόσθετα.: γάλα, κρασί, μύρα, γλυκαντικά, μυρωδικά. Η πόση της σοκολάτας εθεωρείτο κοινωνικό γεγονός.*

Η βρώση της σοκολάτας καθιερώθηκε στα 1674 με την μορφή των ρόλλς και κέικ, που σερβιρίζονταν σε διάφορα εμπορικά σοκολάτας. Το 1747 ο Φρειδερίκος ο Μέγας εξέδωσε ένα διάταγμα που απαγόρευε την πώληση της σοκολάτας από πλανόδιους πωλητές. Στα 1795, ο Δρ Joseph Fry από το Μπρίστολ στην Αγγλία, χρησιμοποίησε μια ατμομηχανή για να αλέθει τους σπόρους του κακάο, επινόηση που οδήγησε στην Παρασκευή της σοκολάτας σε μεγάλη κλίμακα. Γύρω στα 1847, ο Fry & υιός πωλούσαν την "Chocolat Delicieux a Manger", η οποία πιστεύεται ότι είναι η πρώτη μπάρα σοκολάτας που παρασκευάστηκε.

Η Νεστλέ δηλώνει ότι από το 1800 μέχρι σήμερα, οι παρακάτω τέσσερις παράγοντες συντέιναν στη ενηλικίωση της σοκολάτας σαν παγκόσμιο προϊόν διατροφής:

Η σοκολάτα πρωτοπαρουσιάστηκε στις Ηνωμένες Πολιτείες το 1765 όταν ο John Hanan έφερε σπόρους κακάο από τις Δυτικές Ινδίες στο Ντόρτσεστερ της Μασαχουσέτης για να τους επεξεργαστεί με την βοήθεια του Δρος James Baker. Το πρώτο εργοστάσιο σοκολάτας στη χώρα ιδρύθηκε εκεί. Παρ' όλα αυτά, η σοκολάτα δεν είχε τύχει της αποδοχής των Αμερικανών εποίκων, μέχρι που ψαράδες από το Γκλόουτσεστερ της Μασαχουσέτης άρχισαν να αποδέχονται τους σπόρους του κακάο σαν μέθοδο πληρωμής για φορτία στην τροπική Αμερική. Εκεί που η σοκολάτα εθεωρείτο το ρόφημα για αιώνες κυρίως για τους άνδρες, άρχισε να αναγνωρίζεται σαν το κατάλληλο ρόφημα για παιδιά τον 17ο αιώνα. Είχε πολυποίκιλα πρόσθετα.: γάλα, κρασί, μύρα, γλυκαντικά, μυρωδικά . Η βρώση της σοκολάτας καθιερώθηκε στα 1674 με την μορφή των ρόλλς και κέικ, που σερβιρίζονταν σε διάφορα εμπορικά σοκολάτας. Το 1747 ο Φρειδερίκος ο Μέγας εξέδωσε ένα διάταγμα που απαγόρευε την πώληση της σοκολάτας από πλανόδιους πωλητές. Στα 1795, ο Δρ Joseph Fry από το Μπρίστολ στην Αγγλία, χρησιμοποίησε μια ατμομηχανή για να αλέθει τους σπόρους του κακάο, επινόηση που οδήγησε στην Παρασκευή της σοκολάτας σε μεγάλη κλίμακα. Γύρω στα 1847, ο Fry & υιός πωλούσαν την "Chocolat Delicieux a Manger", η οποία πιστεύεται ότι είναι η πρώτη μπαρα σοκολάτας που παρασκευάστηκε.

Η Νεσtlé δηλώνει ότι από το 1800 μέχρι σήμερα, οι παρακάτω τέσσερις παράγοντες συντέιναν στη ενηλικίωση της σοκολάτας σαν παγκόσμιο προϊόν διατροφής:

- Η Παρασκευή της σκόνης κακάο το 1828
- Η μείωση της φορολογίας
- Βελτίωση των μεταφορών από την φυτεία στο εργοστάσιο
- Η καθιέρωση της σοκολάτας σαν βρώσιμο αγαθό και βελτιώσεις στις μεθόδους παρασκευής.

Ήδη στο 1810, η Βενεζουέλα κάλυπτε το μισό της παγκόσμιας κατανάλωσης σε κακάο, και το ένα τρίτο της παγκόσμιας παραγωγής καταναλώνονταν από τους Ισπανούς. Η επινόηση της πρέσας του κακάο από τον C.J.Van Houten, έναν Ολλανδό αρχιμάστορα της σοκολάτας, βοήθησε στην μείωση της τιμής της σοκολάτας και την διάδοση της στις μάζες. Σε έκδοση του 1923 για την βιομηχανία του κακάο και της σοκολάτας από τον Arthur W. Knapp εξηγεί την αύξηση της δημοτικότητας του κακάο στις παρακάτω καινοτομίες:

Την εισαγωγή του κακάο στο χώρο από τον Van Houten όπως το γνωρίζουμε.

Την μείωση των φόρων σε χαμηλά επίπεδα που παρέμειναν σταθερά για σειρά ετών.

Τις μεγάλες βελτιώσεις στα μέσα μεταφοράς

Οι βελτιώσεις στον τρόπο παρασκευής της σοκολάτας.

Ο Daniel Peter από το Vevey της Ελβετίας, πειραματίστηκε για 8 χρόνια πριν επινοήσει τον τρόπο παρασκευής της σοκολάτας γάλακτος στα 1876. Προώθησε την ιδέα του σε μια Ελβετική φίρμα που σήμερα είναι η παγκόσμια παραγωγός σοκολάτας: η Νεστέ. Το 1879 ο Rodolphe Lindt από την Βέρνη της Ελβετίας, παρασκεύασε σοκολάτα που έλιωνε στο στόμα. Εφεύρε την μέθοδο του "κοχυλιού", μια μέθοδο επεξεργασίας όπου θέρμανση και κύλιση της σοκολάτας. Μετά από 72 ώρες τέτοιας επεξεργασίας, η σοκολάτα περιείχε περισσότερο βούτυρο, οπότε το πρώτο "φοντάν" δημιουργήθηκε. Οι αδελφοί Cadbury παρουσίασαν την σοκολάτα τους το 1849 σε έκθεση στο Μπίρμιχαν της Αγγλίας. Το 1913 ο Ελβετός καραμελοποιός Jules Sechaud από το Μοντρέ επινόησε τις γεμιστές σοκολάτες. Την 1η Οκτωβρίου 1925, στην Νέα Υόρκη άρχισε να λειτουργεί το Χρηματιστήριο του κακάο, όπου αγοραστές και πωλητές μπορούσαν να κάνουν συναλλαγές. Η Βραζιλία και η Ακτή του Ελεφαντοστού προηγούνται στη παραγωγή κακάο. Οι ΗΠΑ προηγούνται στη εισαγωγή και παραγωγή προϊόντων κακάο, ενώ η Ελβετία εξακολουθεί να προηγείται στην κατά κεφαλή κατανάλωση σοκολάτας. Το 1980 μια ιστορία βιομηχανικής κατασκοπείας εμφανίζεται στον διεθνή τύπο, όταν ένας μαθητευόμενος στην εταιρεία Suchard-Tobler προσπάθησε χωρίς επιτυχία να πωλήσει συνταγές σοκολάτας στην Ρωσία, την Κίνα, την Σαουδική Αραβία και άλλες χώρες. Στη δεκαετία του 1990, η σοκολάτα έχει καταξιωθεί σαν ένα δημοφιλές προϊόν και σαν μια επιτυχημένη μεγάλη επιχείρηση. Η ετήσια κατανάλωση σπόρων κακάο κυμαίνεται περίπου στους 600.000 τόνους και η κατά κεφαλή κατανάλωση σοκολάτας είναι ανοδική. Η βιομηχανία της σοκολάτας στις ΗΠΑ είναι βιομηχανία δισεκατομμυριών.

Ο Norman Kolpas γράφει: *"Είδαμε πώς η σοκολάτα εξελίχθηκε από ένα πρωτόγονο ρόφημα και τροφή στις αρχαίες φυλές της Λατινικής Αμερικής, κομμάτι της θρησκείας, του εμπορίου και της κοινωνικής τους ζωής, σε ένα ποτό που προτιμήθηκε από την ελίτ της Ευρωπαϊκής κοινωνίας και σταδιακά εξελίχθηκε σε ένα ασυναγώνιστο ρόφημα και αργότερα σε υπέροχη τροφή. Είδαμε επίσης την σύνθετη μεταμόρφωση του κακάο από συμπιεσμένους σπόρους του καρπού ενός εξωτικού δένδρου σε μια ευρεία ποικιλία βιομηχανοποιημένου κακάο και προϊόντων σοκολάτας. Πέρα από την αγροτική και εμπορική, όσο και γαστρονομική πλευρά της σοκολάτας, υπάρχει και η πλευρά που επηρεάζει την υγεία και ομορφιά, την έμπνευση στην λογοτεχνία και τις τέχνες".*





## **ΤΟ ΚΑΚΑΟΔΕΝΤΡΟ**

**ΤΡΟΠΟΣ ΚΑΙ ΧΩΡΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**



Όλη η σοκολάτα που καταναλώνουμε προέρχεται από ένα πολύ ιδιαίτερο φυτό, το κακαόδεντρο, το οποίο φυόταν από τους προϊστορικούς χρόνους στα άγρια δάση της Κεντρικής Αμερικής. Το κακαόδεντρο (επιστημονική ονομασία: *theobroma cacao*) ευδοκίμει αποκλειστικά στους Τροπικούς, σε μια ζώνη 15-20 μοιρών βορειότερα και νοτιότερα του Ισημερινού - περιοχή που ονομάζεται «ζώνη του κακάο».

Το νεαρό κακαόδεντρο είναι εξαιρετικά ευαίσθητο και χρειάζεται προστασία από το δυνατό τροπικό ήλιο. Γι αυτό το λόγο τα νεαρά δενδρύλλια τοποθετούνται στη σκιά πλατύφυλλων τροπικών φυτών, γνωστών ως «μητέρα του κακάο» (*madre de cacao*). Η κίνηση αυτή προστατεύει τα νεαρά φυτά, αλλά βοηθάει και στην οριοθέτηση του ύψους τους στα 6-8 μέτρα, ώστε να διευκολύνεται η παραγωγή και η συγκομιδή.

Τα κακαόδεντρα λατρεύουν τη ζέση, την υγρασία και χρειάζονται προστασία από το δυνατό τροπικό ήλιο και τον άνεμο. Ευδοκίμούν στις τροπικές περιοχές της Αφρικής, Ασίας, Νότιας Αμερικής και Κεντρικής Αμερικής

και από τη στιγμή που θα φυτευτούν χρειάζονται τέσσερα χρόνια για να καρποφορήσουν. Τα άνθη του κακαόδεντρου είναι υπόλευκα και μοιάζουν με αυτά του γιασεμιού ή της λεμονιάς.

Οι καρποί θυμίζουν επιμήκεις κολοκύθες και φτάνουν σε μήκος τα 30 εκατοστά και πλάτος τα 12 εκατοστά. Η συγκομιδή των καρπών του κακαόδεντρου γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Σε κάποιες χώρες υπάρχουν δύο παραγωγικές αιχμές: Νοέμβριος - Ιανουάριος και Μάιος - Ιούλιος. Η συγκομιδή είναι μια δύσκολη διαδικασία, καθώς το κακαόδεντρο είναι λεπτεπίλεπτο, γεγονός που δεν επιτρέπει να σκαρφαλώσει κάποιος στον κορμό του. Άντ' αυτού χρησιμοποιείται ένα μακρύ κοντάρι με λεπίδα στο τελειώμά του για την αποκοπή του καρπού από το δέντρο. Οι καρποί κόβονται και ανοίγονται για να αποκαλυφθούν στο εσωτερικό τους οι φρέσκοι κόκκοι κακάο τυλιγμένοι σε ένα παχύρρευστο, λευκό πολτό. Ακολουθεί ζύμωση σε καλάθια, η ξήρανση και η συσκευασία για την αποστολή τους σε όλο τον κόσμο .

### ***Χώρες Παραγωγής - Ποικιλίες Κακάο***

Το κακάο καλλιεργείται σε μικρές οικογενειακές φάρμες στην Ακτή Ελεφαντοστού, την Γκάνα, τη Νιγηρία και το Καμερούν. Άλλες χώρες παραγωγής του κακάο, οι οποίες βρίσκονται μέσα στη «ζώνη του κακάο», είναι η Βραζιλία, η Βενεζουέλα, το Μεξικό, η Νικαράγουα, η Γουατεμάλα, η Κολομβία, τα νησιά της Καραϊβικής, η Τζαμάικα, η Μαλαισία, η Ινδονησία και η Σρι Λάνκα. Η χώρα που παράγει και εξάγει τις μεγαλύτερες ποσότητες κακάο είναι η Ακτή Ελεφαντοστού, ενώ την ίδια στιγμή στην κορυφή των χωρών εισαγωγής και άλεσης κακάο στον κόσμο βρίσκεται η Ολλανδία. Τα κακαόδεντρα διαφέρουν μεταξύ τους, ακριβώς όπως και οι χώρες που φιλοξενούν τις φυτείες κακάο. Κάθε ποικιλία έχει τα χαρακτηριστικά της.. έναν ιδιαίτερο, μοναδικό χαρακτήρα, ο οποίος επηρεάζει κάθε χαρμάνι στο οποίο συμμετέχει.



Υπάρχουν δύο βασικά είδη κακάο - συν ένα που προήλθε από τη διασταύρωσή τους.

### ***Criollo***

Συχνά αποκαλείται «πρίγκιπας του κακάο», γιατί είναι η πιο σπάνια και ακριβή ποικιλία, με εξαιρετική γεύση και άρωμα, σχεδόν καθόλου πικρή. Λιγότερο από 10 της παγκόσμιας παραγωγής κακάο είναι της ποικιλίας criollo και καλλιεργείται κυρίως στη Νότια Αμερική, αλλά και στο Εκουαδόρ, τη Βενεζουέλα, τον Ινδικό Ωκεανό και Ινδονησία .

### ***Forastero***

Πιο συνηθισμένη και διαδεδομένη ποικιλία από την criollo. Είναι ανθεκτικότερη και πιο εύκολη στην καλλιέργεια και χρησιμοποιείται σε σχεδόν όλα τα χαρμάνια σοκολάτας που υπάρχουν. Καλλιεργείται στην Αφρική και τη Βραζιλία και καλύπτει το 80 της παγκόσμιας παραγωγής. Είναι για το κακάο ότι είναι η ποικιλία robusta για τον καφέ.

### ***Trinitario***

Μια τρίτη ποικιλία που προκύπτει από την ανάμιξη των δύο προηγούμενων είναι η trinitario και πήρε το όνομά της από το νησί Trinidad. Συνδυάζει τη ντελικάτη γεύση της criollo και το δυνατό χαρακτήρα της forastero. Καλλιεργείται στην Αφρική και τη Βραζιλία και καλύπτει το 10-15 της παγκόσμιας παραγωγής. Δίνει κακάο με λεπτό άρωμα και τείνει να αντικαταστήσει σιγά σιγά τη forastero.

## **ΣΤΑΔΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ**

### ***Συγκομιδή καρπών κακάο***

Στις χώρες των Τροπικών οι καρποί κακάο μετά τη συγκομιδή κόβονται και ανοίγονται για να αποκαλυφθούν στο εσωτερικό τους οι φρέσκοι κόκκοι κακάο τυλιγμένοι σε ένα παχύρρευστο, λευκό πολτό. Ακολουθεί η ζύμωσή τους σε καλάθια κατά την οποία χάνουν τη βλαστικότητα τους και την πικρή χορτοειδή γεύση τους και αποκτούν χρώμα σκοτεινότερο, η ξήρανση, η συσκευασία και η αποστολή τους στις σοκαλατοποιίες του κόσμου.

### ***Καβουρντισμα***

Οι κόκκοι του κακάο - που αποκαλούνται κακαοβάλανοι - μόλις παραληφθούν στο εργοστάσιο καθαρίζονται από τυχόν ξένα σώματα και σκόνη και αποθηκεύονται σε σιλό ανά ποικιλία. Από εκεί μεταφέρονται αυτόματα στα ειδικά μηχανήματα, τα καβουρντιστήρια. Κατά τη διάρκεια του καβουρντίσματος, αναπτύσσεται το άρωμα και το χρώμα του κακάο και απομακρύνεται η υγρασία. Στη συνέχεια, οι καβουρντισμένοι κακαοβάλανοι αποφλοιώνονται, απορρίπτονται τα φλούδια, και οι καρποί τεμαχίζονται σε μικρά κομμάτια, τα οποία στην τεχνική ορολογία ονομάζονται «nibs».

### ***Άλεση***

Οι καβουρντισμένοι και τεμαχισμένοι κακαοβάλανοι (nibs) από διάφορες ποικιλίες αναμειγνύονται και στη συνέχεια αλέθονται. Το προϊόν που προκύπτει από την άλεση των nibs ονομάζεται κακαοπολτός. Ο κακαοπολτός στη συνέχεια υφίσταται θερμική επεξεργασία για την επίτευξη του τελικού σταδίου.

### **Ανάμειξη**

Ο κακαοπολτός με αυτόματους μηχανισμούς μεταφέρεται στους αναμικτήρες του εργοστασίου, όπου προστίθενται, σύμφωνα με την επιθυμητή συνταγή, τα ανάλογα ποσοστά ζάχαρης, γάλακτος και βουτύρου του κακάο και αναμειγνύονται καλά μέχρι να αποτελέσουν ένα ομοιογενές μείγμα.

### **Ραφινάρισμα**

Το ομοιογενές αυτό μείγμα μεταφέρεται αυτόματα σε ειδικά μηχανήματα που ονομάζονται πεντακύλινδροι, όπου επιτυγχάνεται η λέπτυνση του μείγματος που μετατρέπεται σε λεπτή σκόνη. Σε αυτό το στάδιο επεξεργασίας το τελικό προϊόν αποκτά τη λεπτή και βελούδινη υφή που αισθανόμαστε, όταν λιώνει η σοκολάτα στο στόμα μας.

### **Κονσάρισμα**

Αποτελεί το πιο βασικό τμήμα όλης της παραγωγικής διαδικασίας. Η λεπτή σκόνη μετά το ραφινάρισμα μεταφέρεται σε ειδικά μηχανήματα που ονομάζονται «κόνσες», τα οποία έχουν θερμαινόμενες πλευρές. Εκεί η σκόνη ρευστοποιείται και αναδεύεται, ενώ ταυτόχρονα, γίνονται αντιδράσεις που δίνουν το χαρακτηριστικό άρωμα σε κάθε είδος σοκολάτας. Όσο μεγαλύτερη είναι η παραμονή του ρευστοποιημένου μείγματος στις κόνσες, τόσο καλύτερο είναι το γευστικό αποτέλεσμα του τελικού προϊόντος.

### **Τελικό Στάδιο**

Το ρευστό μείγμα της σοκολάτας, αφού μετριάσθει η θερμοκρασία του, μεταφέρεται αυτόματα με τις κατάλληλες σωληνώσεις σε ειδικά μηχανήματα όπου χύνεται στις φόρμες πλακιδίων. Στο σημείο αυτό μπορεί να προστεθούν και επιπλέον συστατικά, όπως αμύγδαλα, φουντούκια, γέμιση, κ.λ.π. Οι φόρμες μεταφέρονται αυτόματα στα ψυγεία κι έπειτα από ορισμένο χρονικό διάστημα η σοκολάτα στερεοποιείται. Στη συνέχεια οι πλάκες μεταφέρονται στις συσκευαστικές μηχανές, τυλίγονται σε φύλλα κασσίτερου για να εξασφαλιστεί η διατήρησή τους και αποθηκεύονται σε κατάλληλους, κλιματιζόμενους χώρους, μέχρι να φτάσουν στα σημεία πώλησης .

Σημειώνεται ότι ο χρόνος διατήρησης της φυσικής σοκολάτας είναι έως 6 μήνες , ενώ της αντίστοιχης με προσμείξεις είναι έως 3 μήνες.

### **4.2 Εξοπλισμός**

Για την παρασκευή της σοκολάτας χρειάζεται μεγάλη πείρα, πολλή φροντίδα και ιδιαίτερη προσοχή σε όλα τα στάδια παραγωγής που γίνονται με αυτόματες μηχανικές εγκαταστάσεις υψηλής τεχνολογίας. Ο εξοπλισμός που απαιτείται αναφέρεται παρακάτω:

- Μηχανές καθαρισμού, όπου καθαρίζονται οι κακαοβάλανοι
  - Αναμικτήρες, όπου προσθέτονται άλλα υλικά
  - Πεντακύλινδροι, όπου το μίγμα του πολτού μετατρέπεται σε λευκή σκόνη
  - Καλούπια, όπου τοποθετείται η λιωμένη σοκολάτα για να πάρει το επιθυμητό σχήμα
- 
- Κόνσες, ειδικά μηχανήματα με διπλά τοιχώματα, όπου ρευστοποιείται και αναδεύεται η ραφινάρισμένη σκόνη
  - Αυτόματες μηχανές συσκευασίας-περιτυλίγματος.

## ΤΑ ΕΙΔΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Για να ονομαστεί ένα προϊόν σοκολάτα, σύμφωνα με τον Κώδικα Τροφίμων και Ποτών, πρέπει να περιέχει βούτυρο κακάο, η αναλογία του οποίου διαφέρει ανάλογα με το είδος της σοκολάτας.



**Μαύρη σοκολάτα (υγείας ή bitter):** Εκτός από βούτυρο κακάο, περιέχει επιπλέον ζάχαρη και κακαόμαζα σε ποσοστό από 35-40% έως 75% (σπανίως και παραπάνω). Όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα μιας σοκολάτας σε κακάο, τόσο πιο πικρή γεύση αποκτά.

**Κουβερτούρα:** Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική. Η μόνη διαφορά της από τη μαύρη σοκολάτα είναι το ποσοστό κακάο που περιέχει, το οποίο δεν ξεπερνάει το 35-40%.

**Σοκολάτα γάλακτος:** Περιέχει, εκτός από βούτυρο κακάο και κακαόμαζα, γάλα και ζάχαρη.



**Λευκή σοκολάτα:** Στα συστατικά της συγκαταλέγεται η ζάχαρη, πιθανώς γάλα, αλλά όχι κακάομαζα. Στην Ελλάδα, η κατανάλωσή της είναι πολύ περιορισμένη.

Με την ευκαιρία να ξεκαθαρίσουμε ότι δεν περιέχει καθόλου σοκολάτα! Στην καλύτερη περίπτωση είναι φτιαγμένη από «βούτυρο του κακάο», δηλαδή πρακτικά μόνο φυτικό λίπος, γάλα, ζάχαρη και βανίλια. Στη χειρότερη περίπτωση περιέχει άλλα φυτικά βούτυρα και τεχνητά γευστικά πρόσθετα γεύσης κακάο. Δεν περιέχει επίσης κανένα από τα δραστικά φαρμακολογικά συστατικά της μαύρης σοκολάτας. Η λευκή σοκολάτα λοιπόν δεν είναι σοκολάτα, αλλά ένα κοινό γλυκό.

**Γεμιστή σοκολάτα:** Σε οποιοδήποτε είδος σοκολάτας μπορούν να προστεθούν επιπλέον υλικά, όπως ξηροί καρποί (π.χ. φουντούκια, αμύγδαλα), ή γέμιση, όπως πραλίνα (επεξεργασμένοι ξηροί καρποί σε μορφή πάστας), πορτοκάλι, καραμέλα κλπ.

**Βιολογική σοκολάτα:** Είναι πιο ακριβή από τα υπόλοιπα είδη σοκολάτας, αλλά θεωρείται προϊόν ποιότητας, με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάομαζα.





## ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Η σοκολάτα είναι ένα από τα πιο γλυκά πράγματα που μπορεί να γευτεί ο άνθρωπος στην καθημερινή του ζωοποίησης η σοκολάτα παίζει σημαντικό ρόλο και στην οικονομία. Από τα παλαιότερα χρόνια ήδη η σοκολάτα ήταν σημαντικός παράγοντας στην οικονομία . Συγκεκριμένα ήταν είδος πολυτελείας που μόνο οι ευγενείς και οι πλούσιοι είχαν το δικαίωμα στην απόλαυση που προσφέρει η σοκολάτα. Στην σημερινή εποχή η σοκολάτα καταναλώνεται από εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο. Επιπλέον υπάρχουν πολλές εταιρίες που ασχολούνται στην παραγωγή σοκολάτας .Για παράδειγμα μία από αυτές είναι η ελληνική σοκολατοβιομηχανία ΙΟΝ που κάνει την χώρα μας περήφανη και προσφέρει σε πολλούς Έλληνες εργασία. Το 1988 η Kraft Jacobs Suchard, μια από τις μεγαλύτερες πολυεθνικές στην αγορά τροφίμων και γλυκών και ήδη ιδιοκτήτρια της σοκολατοβιομηχανίας Παυλίδου, κατάφερε να αποκτήσει το 24,5% των μετοχών της **Ίον** που βρισκόταν εκτός ελέγχου των δύο ιδιοκτητών της εταιρείας. Ήταν σαφής η πρόθεσή της να αγοράσει σιγά-σιγά τα μερίδια και των οικογενειών Κωτσιόπουλου και Καρκαζή και να καταφέρει έτσι να έχει στον όμιλό της τις δύο πιο σημαντικές σοκολατοβιομηχανίες της Ελλάδας. Δέκα χρόνια αργότερα **οι κ.κ.**

**Κωτσιόπουλος και Καρκαζής κατάφεραν να αγοράσουν τις μετοχές της KJS και αποκτούσαν έτσι τον έλεγχο του 100% της εταιρείας τους.**

Πεισματάρηδες, δεν ήθελαν να πουλήσουν τους κόπους μιας ζωής. Ακόμη κι όταν οι προσφορές της πολυεθνικής έφταναν ποσά εντυπωσιακά, οι δυο τους επέμεναν και τελικά ήταν αυτοί που προχώρησαν σε εξαγορά μεριδίου –αν και οι άνθρωποι της πιάτσας έχουν να λένε ότι με την πολιτική τους **κατάφεραν να αγοράσουν τις μετοχές της KJS χωρίς να πληρώσουν κάποιο υπέρογκο ποσό!** Είναι μια συναρπαστική –ίσως και ρομαντική- ιστορία. Στην Ελλάδα της αποβιομηχανοποίησης, στην Ελλάδα των εισαγωγών, στην Ελλάδα του ξεπουλήματος στις πολυεθνικές και της εύκολης ζωής, **οι κ.κ. Κωτσιόπουλος και Καρκαζής προτίμησαν να πολεμήσουν για την εταιρεία τους,** δουλεύοντας υπερωρίες κάθε μέρα για να τα βάλουν με έναν αντίπαλο που έμοιαζε ανίκητος. Πίστευαν πως η σοκολατοβιομηχανία τους δεν θα ήταν πια η ίδια, αν περνούσε στον έλεγχο μιας πολυεθνικής. Και, πάνω απ’ όλα, δεν ήθελαν να εγκαταλείψουν μια οικογενειακή επιχείρηση με τόσα χρόνια ιστορίας. Η **Ίον** είναι μια εταιρεία – πρότυπο για τον ιδιωτικό τομέα στην Ελλάδα

Ένα **ιδανικό παράδειγμα της επιχειρηματικότητας** που επικροτούμε κάθε εβδομάδα από την στήλη μας **«Ψωνίζουμε Ελληνικά»**. 82 χρόνια σοκολάτα :Το 1930 η σοκολάτα ήταν μια ευρωπαϊκή «μόδα» που μόλις είχε αρχίσει να γίνεται γνωστή στην καλή κοινωνία της Αθήνας. Μια παρέα φίλων αποφάσισε πως ίσως να ήταν μια καλή επιχειρηματική κίνηση να ασχοληθούν με την παραγωγή του γλυκίσματος. Έτσι κι αλλιώς, με εξαίρεση την Παυλίδης δεν υπήρχαν σοκολατοβιομηχανίες στην Ελλάδα. Ίδρυσαν λοιπόν την Ίον, δίνοντάς της το όνομα του μενεξέ, αλλιώς «ίον το εύοσμον». **Έφτιαξαν το εργοστάσιό της στο Νέο Φάληρο** (εκεί που βρίσκεται ακόμη και σήμερα, μοσχοβολώντας με αρώματα σοκολάτας και καραμέλας το «φαληρικό» κομμάτι της οδού Πειραιώς) και πέντε χρόνια αργότερα ενώθηκαν με την εταιρεία ΝΑΣΚΟ που έφτιαχνε καραμέλες και άλλα ζαχαρωτά.

Η ΝΑΣΚΟ ανήκε στους επιχειρηματίες Νασιόπουλο και Κωτσιόπουλο και ο δεύτερος, **ο Κωνσταντίνος Κωτσιόπουλος** δεν άργησε να αποδειχτεί η κινητήρια δύναμη της εταιρείας, καταφέροντας μετά από μερικά χρόνια να εξαγοράσει τις μετοχές των περισσότερων συνεργατών του και να αποκτήσει τον έλεγχό της. Ο πόλεμος σάρωσε τα πάντα και στην Ελλάδα, αλλά η **Ίον** κατάφερε να σταθεί στα πόδια της γρήγορα, χάρη κυρίως στο πιο εμβληματικό της προϊόν, **την σοκολάτα Αμυγδάλου**, που λανσαρίστηκε το 1947. Στις αρχές της δεκαετίας του ’50, ο σημερινός πρόεδρος της Ίον **κ. Γιάννης Κωτσιόπουλος** (ανιψιός του τότε ιδιοκτήτη) μπαίνει στην επιχείρηση, παρέα με τον στενό του φίλο **Γιώργο Καρκαζή**. Και κάνουν θαύματα!!!

Επεκτείνουν το εργοστάσιο και τις δυνατότητές του, εξαγοράζουν τη μία μετά την άλλη όλες τις αξιόλογες ελληνικές εταιρείες σοκολάτας και ζαχαρωτών

(Ιντέρια, Mabel κ.α.), ιδρύουν την δική τους εταιρεία διανομής και προωθούν στην αγορά επαναστατικά προϊόντα: Πάστα φουντουκιού με κακάο (η γνωστή μας «πραλίνα φουντουκιού»), σοκολάτες Break, σοκοφρέτα, σοκολατάκια με ολόκληρο φουντούκι (Noisetta) και πολλά ακόμη.

Από τα παιδικά μας χρόνια όλοι μας έχουμε αναμνήσεις από τα προϊόντα της Ίον. Οι γκοφρέτες Σαφάρι, για παράδειγμα, που περιείχαν συλλογή καρτών με άγρια ζώα. Ή τα πασχαλινά αυγά της Mabel. Και βέβαια οι καραμέλες υγείας, οι πρώτες καραμέλες για τον λαιμό. Όλα αυτά ήταν προϊόντα της Ίον...

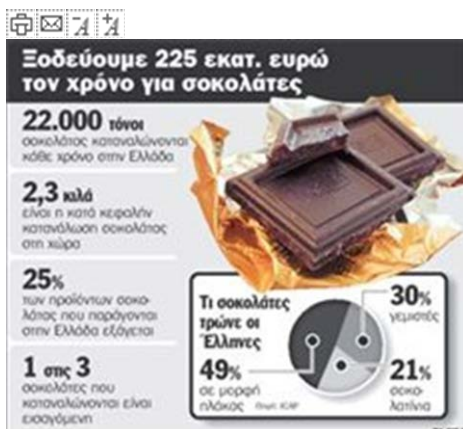
Μια ακόμη εταιρεία που έχει τεράστια κέρδη από την παραγωγή σοκολάτας είναι και η Ferrero Rocher με κέρδη γύρω στα 10 δισ. δολάρια. Βασική ιδέα ήταν να κάνουν την σοκολάτα ένα μέρος του πρωινού με επικεφαλής τον Michel Ferrero. Τώρα η οικογένεια είναι επέκταση δραστηριοτήτων στην Ασία κυρίως στην Κίνα.

Η ελληνική, τώρα, Lacta έχει παίξει και αυτή τον ρόλο της στην οικονομία με κέρδη το 2004 200 εκατ. ευρώ δηλαδή 21.000 τόνους σοκολάτας και σημείωσε υψηλό αριθμό πωλήσεων κατακτώντας το 17% του μεριδίου στην ελληνική αγορά σοκολάτας. Επίσης είναι μια από τις ισχυρότερες μάρκες της Kraft Foods Hellas. Η Lacta έχει πετύχει το απόλυτο ποσοστό αναγνωρισιμότητας 100% total και αποτελεί την νούμερο 1 μάρκα σοκολάτας στην Ελλάδα. Η Lacta σε αριθμούς: 25.000.000 τεμάχια καταναλώνονται στην Ελλάδα ετησίως.

Η σοκολάτα σε αριθμούς: Κατανάλωση% Ευρώπη 48% Β.Αμερική 25% Ασία-Ωκεανία 15% Ν.Αμερική 9% Αφρική 3%. Μεγαλύτερες εισαγωγές κακάο στην Ε.Ε (εκ.ευρώ) Ολλανδία 1597 Γερμανία 490 Βέλγιο 434 Ιταλία 197 Βρετανία 216 Ισπανία 208 Γαλλία 260 Άλλοι 34

Μεγαλύτερες εξαγωγές προς την Ε.Ε. (τόνους) Ακτή Ελεφαντοστού 462539,1 Τόγκο 70167,72 Γκάνα 285786 Νιγηρία 189223,7 Καμερούν 187883,3

Πικρή σοκολάτα, γλυκά κέρδη



Πειραματίζονται σε νέα προϊόντα και παντρεύουν την κλασική γεύση της σοκολάτας με μπισκότα, καραμέλες ή ξηρούς καρπούς. Όμως, η στροφή των καταναλωτών στην υγιεινή διατροφή την τελευταία τριετία δίνει προβάδισμα στην bitter σοκολάτα που επιχειρεί να οδηγήσει την κούρσα των πωλήσεων.

Η μία μετά την άλλη, οι σοκολατοβιομηχανίες καινοτομούν και παρουσιάζουν νέα προϊόντα με βάση την πικρή σοκολάτα. Και, όπως λένε οι άνθρωποι της αγοράς την τελευταία τριετία, έχουν διπλασιαστεί οι ποσότητες που πωλούνται στην ελληνική αγορά.

Με τις ετήσιες πωλήσεις να ανέρχονται συνολικά σε περίπου 22.000 τόνους και 225 εκατ. ευρώ, η σοκολάτα παραμένει μια μικρή «αμαρτία» που ο καθένας, ανεξάρτητα από την ηλικία του, θέλει να κάνει. Οι πωλήσεις της βασίζονται σε μεγάλο ποσοστό στα περίπτερα, τα οποία σήμερα πωλούν 4 στις 10 σοκολάτες που τρώνε οι Έλληνες. Πρώτη στις προτιμήσεις η σοκολάτα σε μορφή πλάκας που κατέχει περίπου το 49% του τζίρου, ενώ από άποψη είδους προϊόντος προηγούνται οι σοκολάτες bitter, καθώς και οι Έλληνες ακολουθούν πλέον τη διεθνή τάση και προτιμούν τα πιο υγιεινά προϊόντα.

Χωρίς εντυπωσιακές αυξομειώσεις, η κατανάλωση σοκολάτας στην Ελλάδα- λόγω των κλιματικών συνθηκών- θα μπορούσε να χαρακτηριστεί εποχική. Οι σοκολάτες σε μορφή πλάκας καταλαμβάνουν σταθερά την πρώτη θέση στις προτιμήσεις των καταναλωτών. Σύμφωνα με τα στοιχεία της ICAP, αποτελούν το 49% της συνολικής αγοράς, ενώ τα σοκολατάκια κατέχουν το 21% και οι γεμιστές σοκολάτες και γκοφρέτες .

Αν και στην Ελλάδα ο κλάδος της σοκολατοποιίας εντάσσεται στον ευρύτερο κλάδο των τροφίμων, οι σοκολάτες δεν αποτελούν βασικό είδος διατροφής. Εταιρείες όπως η Nestle, η ION, η KraftFoodsHellas (Παυλίδης), η Oscar, η Astir, «ψάχνονται» συνεχώς να δημιουργήσουν νέα προϊόντα, τα οποία δεν απευθύνονται μόνο σε μικρούς καταναλωτές αλλά σε όλες τις ηλικίες. Ωστόσο, παρά την κινητικότητα και τα νέα προϊόντα που λανσάρονται στην αγορά τα τελευταία χρόνια, ο κλάδος παρουσιάζει σχετική στασιμότητα. Ο κυριότερος ανασταλτικός παράγοντας της εξέλιξης του κλάδου είναι η εποχικότητα που χαρακτηρίζει τη ζήτηση σοκολάτας στην Ελλάδα. Η επιμήκυνση του καλοκαιριού ενισχύει το πρόβλημα, καθώς περιορίζει την περίοδο κατανάλωσης σε περίπου 6-7 μήνες τον χρόνο.

Ένα επιπλέον χαρακτηριστικό της ελληνικής αγοράς είναι η πιστότητα στη

μάρκα, που είναι πολύ υψηλή, πράγμα το οποίο θεωρείται από κάθε άποψη αναμενόμενο, αφού οι μεγάλες σοκολατοβιομηχανίες επενδύουν κατά παράδοση και συστηματικά στο χτίσιμο ισχυρών δεσμών με τον καταναλωτή, προσφέροντάς του προϊόντα ποιότητας που τον «κερδίζουν» ήδη από τα παιδικά του χρόνια. Πάντως, υπάρχει μια μερίδα καταναλωτών που, εκτός του brandname και της ποιότητας του προϊόντος, δίνουν σημασία και στην τιμή του, επιλέγοντας με βάση αυτό το στοιχείο.

Η τάση αυτή αναπτύσσεται τα τελευταία χρόνια και υπολογίζεται ότι το μερίδιο της σοκολάτας σε πλάκα ιδιωτικής ετικέτας κυμαίνεται γύρω στο 8%. Ένα ακόμα «σημείο των καιρών» είναι και ότι η οικονομική στενότητα έχει μειώσει σημαντικά τις «αυθόρμητες» αγορές των καταναλωτών, με αποτέλεσμα να πιέζονται σημαντικά οι πωλήσεις από τα περίπτερα. Παρά το γεγονός ότι η σοκολάτα είναι προϊόν κατεξοχήν της «αυθόρμητης» αγοράς, με το μεγαλύτερο μερίδιο των πωλήσεων να γίνεται από τα περίπτερα (4 στις 10 σοκολάτες πωλούνται από αυτά), τα τελευταία χρόνια οι πωλήσεις μετατοπίζονται σταδιακά προς τα σούπερ μάρκετ, καθώς οι καταναλωτές ζητούν χαμηλότερες τιμές.

Ένα καλό ερώτημα είναι αν η σοκολάτα μπορεί να είναι ο καφές χρυσός του μέλλοντος! Κι όμως μπορεί. Και μάλιστα μπορεί και να κοστίζει πάνω από 2.000 ευρώ το κιλό. Γιατί;

Ορισμένοι ειδικοί της αγοράς εκφράζουν φόβο ότι η γευστική αυτή απόλαυση μπορεί σε λίγα χρόνια να καταστεί πανάκριβη για τον μέσο καταναλωτή. Την αιτία αναζητήστε την κάπου στην Αφρική: η παραγωγή κακάου στη Δυτική Μαύρη Ηπειρο συνεχώς μειώνεται, λόγω νέων ασθενειών από τις οποίες προσβάλλονται τα κακαόδεντρα και της μη αναπλήρωσης των γερασμένων δένδρων. Το αποτέλεσμα; Η τιμή του κακάου σημειώνει αλλεπάλληλα ρεκόρ όλων των εποχών.

«Αν αυτή η κατάσταση συνεχιστεί, σε 20 χρόνια η αυθεντική σοκολάτα από κακάο θα κοστίζει όσο και το χαβιάρι: από 2.000 ευρώ το κιλό και πάνω. Θα είναι τόσο δυσεύρετη και ακριβή ώστε ο μέσος καταναλωτής απλώς δεν θα μπορεί να την αγοράσει» εκτιμά ο Τζον Μείσον, εκτελεστικός διευθυντής και ιδρυτής του Συμβουλίου Ερευνών για την Προστασία της Φύσης, με έδρα την Γκάνα.

Η έλλειψη έχει μια απλή αιτία. Οι αγρότες στις χώρες που παράγουν το κακάο, το οποίο αγοράζεται από τις πολυεθνικές που ελέγχουν την αγορά, βρίσκουν ασύμφορη και δύσκολη την συνέχιση της καλλιέργειάς του. Η ελάχιστη αμοιβή που λαμβάνουν δεν τους προσφέρει κίνητρο για να συνεχίσουν τη χρονοβόρο καλλιέργεια του κακάου, της μεταφύτευσης κακαόδενδρων όταν τα γερασμένα

πεθαίνουν, ακόμη και της μετακίνησης των αγροτών σε άλλες περιοχές και της αναμονής από τρία ως πέντε χρόνια ώσπου να ωριμάσει η νέα καλλιέργεια.

«Είναι δύσκολο να διατηρήσεις την παραγωγή σε υψηλά επίπεδα σε συγκεκριμένη έκταση γης κάθε φορά, λόγω των προβλημάτων που δημιουργούν τα παράσιτα που κατατρώγουν τις σοδειές,

με αποτέλεσμα να χρειάζεται ανανέωση των καλλιεργειών» εξηγεί ο ειδικός ΤομΝτιτς. Προσθέτει μάλιστα πως «αν και οι έρευνες για νέες ποικιλίες και καλύτερες μεθόδους διαχείρισης των υφιστάμενων καλλιεργειών θα μπορούσαν να επιλύσουν το πρόβλημα, η άλλη πρόκληση είναι ότι το κακάο συναγωνίζεται στην εξεύρεση αγροτικού χώρου με άλλα προϊόντα όπως το φοινικέλαιο, το οποίο παρουσιάζει αυξημένη ζήτηση για την παραγωγή βιοκαυσίμων»

Την ίδια ώρα εκατομμύρια νέοι καταναλωτές στον αναπτυσσόμενο κόσμο καθίστανται εξαρτώμενοι από τη γλυκιά λιχουδιά.

Παρά την αλματώδη χρηματιστηριακή αύξηση της αξίας του κακάου, δεν αμείβονται με περισσότερα χρήματα οι φτωχοί μικροκαλλιεργητές της Αφρικής (στη φωτογραφία γυναίκα από την Ακτή Ελεφαντοστού), οι οποίοι αποτελούν το 95% του συνόλου των καλλιεργητών.

«Αυτοί οι αγρότες κέρδιζαν και εξακολουθούν να κερδίζουν ελάχιστα χρήματα: γύρω στα 80 σεντς (του δολαρίου) την ημέρα κατά μέσο όρο» αποκάλυψε προ μηνός ο Τόνι Λας, πρόεδρος της Ένωσης Ερευνών Κακάου, στην ετήσια διάσκεψη της Βρετανικής Ακαδημίας Σοκολάτας.

Μπορεί η σοκολάτα όμως να αντέξει σε μια ύφεση; Το σίριαλ της εξαγοράς της Cadbury από την Kraft επιβεβαιώνει ότι η σοκολάτα «αντέχει» στην ύφεση



Διαδηλωτής ντυμένος γορίλας εικονίζεται έξω από το βρετανικό κοινοβούλιο τον περασμένο Δεκέμβριο, κρατώντας ένα γιγαντιαίο περιτύλιγμα σοκολάτας «DairyMilk». Οι εργαζόμενοι της Cadbury αντιδρούν στην ενδεχόμενη πώληση της βρετανικής εταιρείας στην αμερικανική Kraft ΛΕΝΕ ότι η σοκολάτα «ταιριάζει» στην ύφεση. Οτι στις περιόδους οικονομικής κρίσης οι βιομηχανίες που την παρασκευάζουν βγαίνουν κερδισμένες. Το φαινόμενο παρατηρήθηκε για πρώτη φορά το 1930 στις Ηνωμένες Πολιτείες. Τους τελευταίους μήνες επιβεβαιώνεται από τις πωλήσεις σοκολάτας παγκοσμίως και από το σίριαλ της εξαγοράς της Cadbury, την οποία διεκδικούν βιομηχανίες-κολοσσοί, με κυριότερη την αμερικανική Kraft. Την εποχή της Μεγάλης Ύφεσης οι εταιρείες που διέθεταν σοκολάτες στην αγορά έκαναν χρυσές δουλειές. Μια μπάρα σοκολάτας ήταν φθηνή σε τιμή και πλούσια σε θερμίδες, και σε πολλές περιπτώσεις υποκαθιστούσε το μεσημεριανό γεύμα. Οι πωλήσεις εκτινάχθηκαν, ενώ στην αγορά εμφανίστηκαν μάρκες που παρέπεμπαν σε αλμυρά πιάτα. Η εταιρεία SperryCandy κυκλοφόρησε μπάρες σοκολάτας με ονομασίες όπως «Πιάτο με κοτόπουλο» και «Κλαμπ σάντουιτς» και πέτυχε να... ξεγελάσει την πείνα των καταναλωτών της εποχής.

Το 2009 οι πωλήσεις σοκολάτας «αιρήθησαν» για άλλη μία φορά την παγκόσμια ύφεση. Έρευνα της εταιρείας MintelInternational (με έδρα το Σικάγο των ΗΠΑ) συνέλεξε στοιχεία από διάφορες περιοχές του πλανήτη. Η μεγαλύτερη αύξηση παρατηρήθηκε στην Κίνα (18% σε ετήσια βάση) και



ακολούθησε η Ουκρανία με 12%, μια οικονομία που συρρικνώθηκε με ρυθμό 2% το 2009. Οι Αμερικανοί, παρά την εκτίναξη της ανεργίας και τη μείωση των καταναλωτικών δαπανών τους, κατανάλωσαν το 2009 περισσότερη σοκολάτα (κατά 2,6%) σε σύγκριση με το 2008. «Η σοκολάτα είναι μια μικρή και προσιτή “πολυτέλεια” για τους καταναλωτές που περιορίζουν τις υπόλοιπες δαπάνες τους» υποστηρίζει η Μάρσια Μογκελόνσκι, αναλύτρια της Mintel. Η έρευνα έδειξε ότι οι Ελβετοί εξακολουθούν να ξοδεύουν περισσότερα από κάθε άλλο λαό για την κατανάλωση σοκολάτας, περί τα 206 δολάρια (142 ευρώ) ανά άτομο τον χρόνο.

### ■ Η εξαγορά της Cadbury

Το πεντάμηνο σίριαλ γύρω από την εξαγορά της Cadbury και τα ποσά που έχουν ακουστεί, επιβεβαιώνουν τη σημασία της σοκολάτας, στο πλαίσιο των διεθνών επιχειρηματικών εξελίξεων, σε ένα περιβάλλον ύφεσης. Η σοκολάτα «άντεξε» για μία ακόμη φορά στην ύφεση, ενώ η χρηματιστηριακή αξία και τα κέρδη των εταιρειών που την παράγουν, οδηγούνται στα ύψη. Η βρετανική σοκολατοβιομηχανία Cadbury ανακοίνωσε την Τρίτη αύξηση των λειτουργικών κερδών της κατά 27% το 2009 σε σύγκριση με το 2008 (έφτασαν τα 808 εκατ. στερλίνες 900 εκατ. ευρώ) ενώ οι πωλήσεις της σημείωσαν αύξηση 11% σε 6 δισ. στερλίνες (6,68 δισ. ευρώ).

Εκτός από τις πασίγνωστες σοκολάτες «DairyMilk», ο όμιλος με έδρα το Οξμπριτζ (βορειοδυτικώς του Λονδίνου) παράγει τις τσίχλες Trident και Dentyne, ενώ διαθέτει την τείλοποιία Green&Black και μια εταιρεία που παράγει οινοπνευματώδη. Το τελευταίο διάστημα η Cadbury καταγράφει ισχυρή ανάπτυξη στις αναδυόμενες αγορές, όπως η Ινδία και η Ρωσία, ενώ διακηρύττει ότι «οι ισχυρές επωνυμίες» και η γεωγραφική της εξάπλωση εξασφαλίζουν τη συνέχιση της αυτόνομης πορείας της- ιδρύθηκε το 1824 από τον Τζον Κάτμποουριστο Μπέριμιγχαμ.

Από τα τέλη Αυγούστου του 2009 η Cadbury πολιορκείται από την αμερικανική Kraft. Στο παιχνίδι της εξαγοράς της έχουν μπει οι όμιλοι Hershey και Ferrero, ενώ πληροφορίες εμφάνιζαν και την ολλανδική Nestle έτοιμη να καταθέσει προσφορά. Η αρχική προσφορά της Kraft, της μεγαλύτερης αμερικανικής εταιρείας στον κλάδο των τυποποιημένων τροφίμων, άγγιξε τα 16,7 δισ. δολάρια. Η Cadbury τη χαρακτήρισε αμέσως «πολύ χαμηλή», και κάπως έτσι τελείωσε το πρώτο επεισόδιο του σίριαλ στις αρχές Σεπτεμβρίου του 2009. Η είδηση της αρχικής προσφοράς από την Kraft έστειλε στα ύψη της μετοχές της Cadbury, αντανακλώντας τις προσδοκίες των μετόχων για τη δημιουργία ενός πανίσχυρου ομίλου αλλά και τη σιγουριά για τα αξία των «χαρτιών» που κρατούσαν στα χέρια, σε μια δύσκολη εποχή για τις βρετανικές επιχειρήσεις.

Ο κολοσσιαίος όμιλος Kraft παράγει ευρεία γκάμα προϊόντων, όπως ο καφές MaxwellHouse, η σοκολάτα Toblerone και το τυρί Philadelphia, και απασχολεί παγκοσμίως 100.000 άτομα. Στις αρχές Νοεμβρίου του 2009 η αμερικανική

εταιρεία επανήλθε με νέα, επιθετική προσφορά για την Cadbury η οποία βασίστηκε στους όρους της προηγούμενης. Η Kraft προσέφερε τρεις στερλίνες σε μετρητά και 0,2589 νέες μετοχές της Kraft για κάθε μετοχή της Cadbury. Με βάση την τιμή της μετοχής της Kraft στις 6 Νοεμβρίου του 2009, η επιθετική προσφορά της Kraft για την Cadbury έφτανε τις 7,17 στερλίνες ανά μετοχή. Η διοίκηση της βρετανικής εταιρείας προέτρεψε, με ανακοίνωσή της, τους επενδυτές να απορρίψουν την προσφορά με το επιχείρημα ότι η υποχώρηση στην τιμή της μετοχής της Kraft οδήγησε τελικά σε χαμηλότερη προσφορά σε σύγκριση με εκείνη του Αυγούστου. Οι μέτοχοι... πειθάρχησαν και από τότε η επιθετική εξαγορά παραμένει στον αέρα, εν αναμονή μιας νέας μεγαλύτερης προσφοράς από την Kraft. Σύμφωνα με πληροφορίες, οι μέτοχοι της Cadbury θα έβλεπαν με «άλλο μάτι» μια προσφορά κοντά στις 8 στερλίνες ανά μετοχή. Σε μια τέτοια περίπτωση θα ήταν διατεθειμένοι, λένε διεθνείς αναλυτές, να παραβλέψουν τις αντιδράσεις των εργαζομένων της Cadbury, οι οποίοι διαδήλωσαν έξω από το βρετανικό κοινοβούλιο την αντίθεσή τους στην «αμερικανοποίηση» της βρετανικής σοκολατοβιομηχανίας. Από την πλευρά της, η διοίκηση του αμερικανικού κολοσσού είναι πλέον πεπεισμένη ότι θα χρειαστεί περισσότερα χρήματα για να «γλυκάνει» τους μετόχους της Cadbury και προχώρησε ήδη σε κινήσεις για να εξασφαλίσει τη ρευστότητα που χρειάζεται για να τελειώσει τη δουλειά. Η Kraft ανακοίνωσε στις αρχές του 2010 την πώληση της θυγατρικής εταιρείας της που παρασκευάζει κατεψυγμένες πίτσες στην Nestle και ανέφερε απερίφραστα ότι τα καθαρά της έσοδα από την αγοραπωλησία, περί τα 3,7 δισ. δολάρια, θα χρησιμοποιηθούν για την αύξηση της αρχικής προσφοράς επιθετικής εξαγοράς της Cadbury. Στην ίδια κατεύθυνση κινήθηκε και η προσπάθεια για την έκδοση νέων μετοχών, ωστόσο η πρωτοβουλία συνάντησε την άρνηση του κυριότερου μετόχου της Kraft, που δεν είναι άλλος από τον θρυλικό επενδυτή **Γουόρεν Μπάφετ**. Η εταιρεία του BerkshireHathaway, μέσω της οποίας ελέγχει ουσιαστικά την Kraft, ψήφισε κατά της έκδοσης νέων μετοχών για την αύξηση της επιθετικής προσφοράς για την Cadbury και εξέθεσε τα ανώτερα στελέχη της Kraft. Ο Μπάφετ δήλωσε ότι οι δύο προηγούμενες προσφορές της Kraft ήταν επαρκείς και αρνήθηκε να δώσει «λευκή επιταγή» στο διοικητικό συμβούλιο για να συνεχίσει το «κυνήγι» της Cadbury.

#### ■ **Nestl, Ferrero, Hershey**

Οι έντονες φήμες για το ενδεχόμενο «σύγκρουσης γιγάντων»- Nestle και Kraft , για την Cadbury, υποχώρησαν μετά τη διαβεβαίωση της ελβετικής Nestle ότι δεν προτίθεται να καταθέσει ανταγωνιστική προσφορά. Οι πληροφορίες περί ενδιαφέροντος της Nestle (της μεγαλύτερης εταιρείας τυποποιημένων τροφίμων στον κόσμο) είχαν έλθει στο προσκήνιο τις πρώτες ημέρες του 2010 μετά την πώληση από πλευράς της του πλειοψηφικού πακέτου της εταιρείας οφθαλμολογικών προϊόντων Alcon

στη Novartis αντί 28,1 δισ. δολαρίων. Η κίνηση ερμηνεύθηκε ως προσπάθεια εξασφάλισης κεφαλαίων για την κατάθεση προσφοράς για την Cadbury αλλά η επίσημη διάψευση έδωσε τέλος στα σενάρια. Εν τω μεταξύ, η ιταλική Ferrero και η αμερικανική Hershey επιβεβαίωσαν, στα μέσα Νοεμβρίου, ότι σκέπτονται να καταθέσουν από κοινού προσφορά για την Cadbury. Πληροφορίες ωστόσο εμφανίζουν τα μέλη της οικογένειας που ελέγχει τον όμιλο Ferrero (παράγει τα σοκολατάκια Ferrero-Rocher και την πραλίνα Nutella), να διαφωνούν μεταξύ τους για τη σκοπιμότητα της κίνησης. Ο,τι και αν επιλέξουν τελικά Ferrero και Hershey, επικρατέστερος υποψήφιος για την «πολύφερνη», όπως αποδεικνύεται, Cadbury παραμένει πάντοτε η Kraft.

Σύμφωνα όμως με μελέτες η σοκολάτα θα εξαφανιστεί σε λίγα χρόνια γύρω στο 2050 λόγω κλιματικών αλλαγών και πιθανότατα θα οφείλεται σε αυτό και η αύξηση της τιμής της.

Μέχρι στιγμής έχουμε δει την θετική εξέλιξη της σοκολατοβιομηχανίας στην Ελλάδα και όχι μόνο. Όμως υπάρχουν και τα αρνητικά στοιχεία γύρω από αυτήν. Υπάρχει δηλαδή η σκοτεινή πλευρά.

### **Η Σκοτεινή Πλευρά της Πιο Γλυκιάς Βιομηχανίας στον Κόσμο**

Μια από τις «βαριές» παγκόσμιες βιομηχανίες τροφίμων είναι και η σοκολατοβιομηχανία, με τον ετήσιο τζίρο της να ξεπερνά τα δύο δισεκατομμύρια δολάρια. Η πρώτη και βασικότερη ύλη της σοκολάτας είναι το κακάο, το οποίο προέρχεται από χώρες του Τρίτου Κόσμου, με την Ακτή του Ελεφαντοστού να καλύπτει σχεδόν το 40% της παγκόσμιας παραγωγής. Μέσα σε απάνθρωπες συνθήκες, χιλιάδες παιδιά ηλικίας 6 έως 14 ετών δουλεύουν στις φυτείες, παράγοντας την πρώτη ύλη της σοκολάτας που τρώνε και τα δικά μας παιδιά. Σε καθεστώς δουλείας, χωρίς μισθό, χωρίς σχολείο, δικαιώματα, γιατρό ή παιχνίδια... Πρόσφατα η Διεθνής Ένωση Εργασίας αποκάλυψε τη χρήση παιδικής εργασίας στα αγροκτήματα παραγωγής κακάο στην Ακτή του Ελεφαντοστού, τα οποία συνεργάζονται με τη Nestle, έναν από τους μεγαλύτερους ομίλους τροφίμων στον κόσμο. Κατήγγειλε επίσης την παιδική κακοποίηση στα αγροκτήματα αυτά. Αρκετά παιδιά κρατούνται παρά την θέλησή τους, ενώ τα εξαναγκάζουν να εργαστούν. Υπάρχουν περιστατικά κακοποίησης, όπου τα ξυλοκοπούν όταν δεν δουλεύουν αρκετά σκληρά ή τα εκμεταλλεύονται σεξουαλικά. Κακοποιήσεις που έρχονται να προστεθούν στις ήδη σκληρές και επικίνδυνες συνθήκες εργασίας

Περίπου 600.000 παιδιά εργάζονται στα αγροκτήματα κακάο στην Ακτή του Ελεφαντοστού σύμφωνα με τα τελευταία στοιχεία των Ηνωμένων Εθνών. Οι μικρές οικογενειακές επιχειρήσεις που προμηθεύουν τους κατασκευαστές κακάο είναι διάσπαρτες σε απομακρυσμένες περιοχές της Ακτής

του Ελεφαντοστού, καθιστώντας δύσκολη την παρακολούθηση των συνθηκών εργασίας σε αυτές. Οι περισσότερες οργανώσεις που προσπαθούν να σταματήσουν την παιδική εργασία, τις περισσότερες φορές το μόνο που καταφέρνουν είναι να αυξήσουν τους μισθούς των παιδιών ασκώντας πιέσεις στις εταιρίες που αγοράζουν το κακάο να το αγοράζουν ακριβότερα από τους παραγωγούς

του βουτύρου του κακάο στην παρασκευή της σοκολάτας (λιγότερο βούτυρο σημαίνει χαμηλότερο κόστος 11παραγωγής). Από αυτό και μόνο οι παραγωγοί χάνουν την πώλ

### **Η φτώχεια οδηγεί στην παιδική δουλεία**



Οι λόγοι που οδηγούν τα παιδιά να εργάζονται στις φάρμες παραγωγής κακάο είναι η φτώχεια και η ανέχεια της οικογένειας. Αρκετές φορές οι ίδιες οικογένειες δίνουν ή πωλούν τα παιδιά τους στους παραγωγούς για να εργαστούν, με την προοπτική να βοηθούν οικονομικά την οικογένεια. Το φαινόμενο της παιδικής εργασίας εκεί συνδέεται και με το δουλεμπόριο. Τα παιδιά ορισμένες φορές δεν επιστρέφουν ποτέ στην οικογένειά τους, ενώ συνήθως η αμοιβή για την εργασία τους είναι εξαιρετικά χαμηλή (λιγότερο από 1 δολάριο για 10 ώρες εργασίας) ή ανύπαρκτη.

Τα αίτια της παιδικής εργασίας και της καταπάτησης των δικαιωμάτων ήταν και είναι η φτώχεια, η κοινωνική αδικία και η εκμετάλλευση για το κέρδος. Στην εποχή μας δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για την φτώχεια πουθενά. Εφόσον ο έλεγχος του παγκόσμιου εμπορίου ασκείται από πολύ μικρό αριθμό ιδιωτικών μονοπωλίων, φαινόμενα όπως της παιδικής εργασίας θα βρίσκουν μόνο πρόσκαιρες και συγκυριακές λύσεις. Μπορεί ορισμένοι να μιλούν για δικαιοσύνη και να αναλαμβάνουν δράση αλλά όσο αυτή η δράση είναι περιορισμένη και αφορά λίγους και ευαίσθητοποιημένους και όσο η

πλειοψηφία θα αγνοεί ή θα κλείνει τα μάτια, κάποιο παιδί θα ξυπνάει και θα κοιμάται δούλος. Δούλος της Νεστλέ, της Kit Kat και των smarties.



# Ένα από αυτά τα παιδιά αποφάσισε επιτέλους να σπάσει τη σιωπή!

«Πήγαινα σχολείο», λέει ο Μάρκ Γιάο Κουάμε που μαζί με τον αδελφό του Φαμπρίς, δουλεύουν σε μια απομακρυσμένη φάρμα. «Αλλά ο πατέρας μου δεν είχε άλλον να δουλέψει στη φάρμα, έτσι με πήρε από το σχολείο.

Η μητέρα μου είναι μακριά από εδώ, έχω να τη δω 10 χρόνια, από τότε που ήμουν 2 χρονών». Μετά από όλα όσα άκουσε ξεξακολουθείς να απολαμβάνεις το ίδιο μια σοκολάτα.

### Η πικρή γεύση του κακάο.

Δεκαπέντε εκατομμύρια άνθρωποι στον Νότο (Κεντρική και Νότια Αμερική, Νοτιοανατολική Ασία και κυρίως Αφρική) ασχολούνται με την καλλιέργεια του κακάο. Κύριες χώρες παραγωγής είναι η Ακτή Ελεφαντοστού (με τη μεγαλύτερη παραγωγή παγκοσμίως), η Γκάνα, η Ινδονησία, η Νιγηρία, η Βραζιλία, το Καμερούν, το Εκουαδόρ, το Μεξικό και η Μαλαισία. Ωστόσο, οι άνθρωποι που το απολαμβάνουν ζουν κυρίως στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ και καταναλώνουν πέντε εκατομμύρια τόνους προϊόντων με βάση το κακάο τον χρόνο. Όλη η διαδρομή του κακάο, από την εισαγωγή του μέχρι και την παραγωγή της σοκολάτας, βρίσκεται στα χέρια μερικών πολυεθνικών εταιρειών, οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο και στον καθορισμό της τιμής του. Εισαγωγείς, εμπορικές εταιρείες που μεταφέρουν το κακάο με πλοία, άλλες που το αλέθουν και σοκολατοβιομηχανίες καρπώνονται το 70% της τελικής τιμής του προϊόντος, ενώ στους παραγωγούς πηγαίνει μόλις το 5%. Έξι μόνο

πολυεθνικές (Mars, Nestlé, Hershey Foods, Cadbury-Schweppes, Ferrero, Kraft Foods) μοιράζονται το 70% του τζιρού των σοκολατοβιομηχανιών. Το κακάο είναι μία από τις κυριότερες πρώτες ύλες που αποτιμώνται στο χρηματιστήριο. Στη Νέα Υόρκη αποφασίζεται πόσο «αξίζει» το κακάο της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής, ενώ στο Λονδίνο εκείνο της Αφρικής και της Ασίας. Όπως ισχύει και με άλλα αγροτικά προϊόντα, όσο λιγότερη επεξεργασία έχει υποστεί το κακάο τόσο χαμηλότεροι φόροι καταβάλλονται κατά την εισαγωγή του. Ένα σύστημα ευνοϊκό για τις ευρωπαϊκές και αμερικανικές βιομηχανίες και καταστροφικό για τις οικονομίες των παραγωγών χωρών. Σαν να μην έφτανε αυτό, το 2000 η Ευρωπαϊκή Ένωση, με οδηγία της, άνοιξε τον δρόμο στη χρήση φυτικών λιπαρών έως 5% αντί ηση περί παραγωγής). Από αυτό και μόνο οι παραγωγοί χάνουν την πώληση περίπου 125.000 τόνων και οι πολυεθνικές κερδίζουν 200.000.000 δολάρια. Όσο για τους καταναλωτές, τα φυτικά λιπαρά ανεβάζουν τις αξίες της χοληστερίνης στο αίμα και πιθανόν να προέρχονται από γενετικά τροποποιημένα φυτά, τα οποία τις περισσότερες φορές έχουν πατεντάρει οι εταιρείες. Συνολικά το 90% του κακάο παγκοσμίως καλλιεργείται από περίπου 5,5 εκατομμύρια μικροπαραγωγούς που απασχολούν άλλα 14 εκατομμύρια εργάτες, ακολουθώντας συχνά πρωτόγονες μεθόδους παραγωγής σε Λατινική Αμερική, Νοτιοδυτική Ασία και κυρίως Αφρική. Είναι χαρακτηριστικό δε ότι το 70% του κακάο που διακινείται στον κόσμο παράγεται ειδικότερα στη δυτική Αφρική με κύριους εξαγωγείς την Ακτή Ελεφαντοστού (παράγεται το 38,75% της συνολικής ποσότητας), την Γκάνα (περίπου το 21%), την Νιγηρία, το Καμερούν και το Τόγκο. Περίπου οι 2 εκατομμύρια άνθρωποι που απασχολούνται στα μικρά αγροκτήματα κακάο στη Δυτική Αφρική παρήγαγαν το 2008-2009 σχεδόν 2,3 εκατομμύρια τόνους κακάο. η καλλιέργεια κακάο στις χώρες αυτές είναι εθνική υπόθεση, καθώς καλύπτει ένα τεράστιο μέρος του Α.Ε.Π ( ακαθάριστο εθνικό προϊόν) τους. είναι, επί της ουσίας μια εθνική προσπάθεια επιβίωσης. Σ' αυτόν τον αγροτικό πληθυσμό, τι μερίδιο αναλογεί στην παιδική εργασία; Σύμφωνα με έρευνα που πραγματοποιήθηκε το 2009 από το αμερικανικό πανεπιστήμιο Tulane, περισσότερα από 250.000 παιδιά – μόνο στην Ακτή Ελεφαντοστού και στην Γκάνα – δουλεύουν στις φυτείες υπό συνθήκες που όχι μόνο δεν πληρούν βασικές προϋποθέσεις εργασίας κατά τους εγχώριους και τους διεθνείς νόμους που καθορίζονται από τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας (ILO), αλλά τις καταπατούν με

απειράριθμους τρόπους. Η σύγχρονη παιδική δουλεία είναι η τραγικότερη πτυχή της παραγωγής κακάο στις χώρες της Δυτικής Αφρικής.<sup>20</sup> Σύμφωνα με τα όσα καταγγέλλει το Anti-slavery International, εκτεταμένα δίκτυα παιδικού trafficking διακινούν παιδιά από τη Μπουρκίνα Φάσο μέχρι το Μάλι, για να εργαστούν στις φυτείες κακάο στην Ακτή ελεφαντοστού. Παιδιά ηλικίας επτά ετών βρίσκονται συχνά να δουλεύουν στις φυτείες κρατώντας τεράστια μαχαίρια με τα οποία καλούνται να κόψουν τους κόκκους από τα δέντρα και με αποτέλεσμα χιλιάδες από αυτά να καταλήγουν με σημάδια και ουλές, καθώς τραυματίζονται στην προσπάθειά τους να τα χρησιμοποιήσουν. Στη συνέχεια, σακιά γεμάτα δεκάδες κιλών πρέπει να μεταφερθούν. Τότε, τα παιδιά ξυλοκοπούνται σε περίπτωση που δεν τα μετέφεραν... αρκετά γρήγορα. Ιστορίες που θέλουν εργαζόμενους στις φυτείες να κλειδώνονται τα βράδια προκειμένου να μην μπορούν να «παραιτηθούν» ή η εξαφάνιση δημοσιογράφου που ερευνούσε το παρασκήνιό τους είναι μερικές μόνο από όσες ακούγονται για το πώς παράγεται η επιτομή των γλυκών γεύσεων. Παρά τη δέσμευση των μεγάλων εταιρειών της σοκολατοβιομηχανίας για τον τερετισμό της αναγκαστικής παιδικής εργασίας στις φυτείες κακάο έως το 2007, οι εμπλεκόμενοι σε ολόκληρο το φάσμα της εμπορίας και διακίνησης εξακολουθούν να «εθελουφλούν» και δεν αναλαμβάνουν το μερίδιο ευθύνης που τους αναλογεί.



Μπορεί οι παγκόσμιες απαιτήσεις για το [κακάο](#) να αυξάνονται συνεχώς, αυτό όμως δε σημαίνει ότι βελτιώνονται παράλληλα και οι συνθήκες εργασίας των αγροτών στις [φάρμες κακαόδεντρων](#) ή ότι αυξάνεται το εισόδημά τους.

Από τις 19 έως και τις 23 Νοεμβρίου, οι ισχυροί της βιομηχανίας σοκολάτας συγκεντρώθηκαν στο Abidjan της Ακτής Ελεφαντοστού για την ετήσια συνάντηση του [ICCO \(International Cocoa Organisation\)](#) για να συζητήσουν το μέλλον του κακάο. Η [Kuara Kokoo](#), η μεγαλύτερη ένωση καλλιεργητών κακαόδεντρων στη Γκάνα, εξηγεί πώς το Δίκαιο Εμπόριο και οι κανόνες του, η δημοκρατική οργάνωση και η ενδυνάμωση των αγροτών είναι κλειδιά για την επιτυχία των αγροτών αλλά και για τη μελλοντική επιβίωσή τους.



Σύμφωνα με την **Κριστιάνα Αγκυάρε**, πρόεδρο της Kuara Kokoo, η ένωση ιδρύθηκε με σκοπό το όφελος των μελών της και η εφαρμογή του Δίκαιου Εμπορίου έχει διαδραματίσει καθοριστικό ρόλο στη βελτίωση του επιπέδου διαβίωσης των καλλιεργητών.

Το Δίκαιο Εμπόριο έχει βοηθήσει τα μέλη της συγκεκριμένης ένωσης προσφέροντάς τους επιπλέον εισόδημα, κατανομημένο βάση δημοκρατικών διαδικασιών. Ένα σημαντικό μέρος χρημάτων αποδίδεται κατευθείαν στους αγρότες-μέλη της ένωσης και σε δραστηριότητες που τους αφορούν άμεσα. Η Κριστιάνα συμπληρώνει πως «χωρίς την υποστήριξη και το επιπλέον εισόδημα που προέρχεται από το δίκαιο εμπόριο, σήμερα οι καλλιεργητές κακαόδεντρων δε θα είχαν δικαιώματα ούτε θα ήταν υπεύθυνοι αυτοί για το μέλλον τους».

Η ένωση Kuara Kokoo δημιουργήθηκε το 1993 όταν η κυβέρνηση της Γκάνας απελευθέρωσε τη βιομηχανία του κακάο. Έτσι, μια ομάδα αγροτών, αποφάσισε να ιδρύσει μια ένωση, σκεφτόμενοι τα οφέλη που θα μπορούσαν να αποκομίσουν από αυτές τις νέες συνθήκες.

Η Kuara Kokoo ανήκει 100% σε αγρότες οι οποίοι είναι οι μοναδικοί υπεύθυνοι για τη λήψη αποφάσεων που αφορούν τις καλλιέργειές τους αλλά και για την εφαρμογή τους. Σήμερα, η ένωση αριθμεί περίπου 65.000 μέλη από πέντε περιοχές της Γκάνα με φυτείες κακαόδεντρων.



Για να γίνει κάποιος μέλος της ένωσης απαιτείται, εκτός από μια σχετική αίτηση και μια μικρή εισφορά, να περάσει και από πρόγραμμα εκπαίδευσης. Τα μέλη γίνονται μέρος ενός δημοκρατικού οργανισμού όπου μπορούν να θέσουν υποψηφιότητα για σημαντικές διοικητικές θέσεις του εκάστοτε χωριού ή περιφέρειας ή ακόμα και εθνικού επιπέδου. Επιπλέον, κάθε χρόνο γίνονται συναντήσεις σε τοπικό και εθνικό επίπεδο όπου συζητούνται διάφορα θέματα στα οποία οι καλλιεργητές μπορούν να ψηφίσουν για τον τρόπο αντιμετώπισής τους.

Η Kuara Kokoo έγινε μέλος του κινήματος του Δίκαιου Εμπορίου το 1995. Γρήγορα συνειδητοποίησε ότι το Δίκαιο Εμπόριο ήταν ένας τρόπος ώστε να μειωθεί, ή ακόμα και να εξαλειφθεί, η φτώχεια και να αποκτήσουν δικαιώματα οι καλλιεργητές κακαόδεντρων. Έτσι, το 1999 ιδρύθηκε η [Divine Chocolate Company](#), η πρώτη εταιρία σοκολάτας στο Ηνωμένο Βασίλειο που δρούσε σύμφωνα με τους κανόνες του δίκαιου εμπορίου.



Από την ίδρυση της, η Divine Chocolate, μαζί με την Kuara Kokoo, έχουν προωθήσει το δίκαιο εμπόριο στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ και πλέον οι καταναλωτές αντιλαμβάνονται ότι το εμπόριο σοκολάτας μπορεί να γίνει και με άλλους τρόπους.

Η ένωση τα τελευταία 17 χρόνια είναι δικαιούχος μιας επιπλέον χρηματοδότησης του ιδρύματος δίκαιου εμπορίου, που ονομάζεται Fair-trade Premium και, αφορά χρηματοδότηση για την κοινωνική και οικονομική ανάπτυξη των παραγωγικών κοινοτήτων με τους καλλιεργητές να είναι οι αποκλειστικοί διαχειριστές των χρημάτων.

Με το πέρασμα των ετών, τα χρήματα αυτά χρησιμοποιήθηκαν, εκτός από τις καλλιέργειες κακαόδεντρων, για την ανέγερση σχολείων, για δάνεια προς τους αγρότες και για γεωτρήσεις. Η τελευταία πρωτοβουλία της ένωσης αφορά μια σειρά ραδιοφωνικών προγραμμάτων στη δυτική περιοχή της χώρας, ως μέσο πληροφόρησης και αλληλεπίδρασης με τον τοπικό πληθυσμό. Τα θέματα που καλύπτονται αφορούν τις πρακτικές καλλιέργειας, την ίδια την ένωση, την παιδική εργασία κλπ.

Οι πρακτικές του δίκαιου εμπορίου ενδυναμώνουν τους καλλιεργητές με πολλούς τρόπους. Τους δίνεται η δυνατότητα να εκλέγονται και να εμπιστεύονται το άτομο το οποίο είναι υπεύθυνο για τις φυτείες και για τις πληρωμές των αγροτών, τους δίνεται συμμετοχή και λόγος στη διαχείριση της τοπικής τους κοινότητας και ενθαρρύνει και υποστηρίζει τις γυναίκες της περιοχής, οι οποίες αποτελούν περίπου το ένα τρίτο των μελών της ένωσης. Χαρακτηριστικό είναι ότι το 2010 εκλέχθηκε για πρώτη φορά γυναίκα ως πρόεδρος της ένωσης.

Μέσω της εταιρίας Divine και του ιδρύματος Δίκαιου Εμπορίου, έχει δοθεί η δυνατότητα στους αγρότες για άμεση επαφή με τους καταναλωτές στην Ευρώπη και τις ΗΠΑ. Κάθε χρόνο, οι καλλιεργητές ταξιδεύουν στο Ηνωμένο Βασίλειο και τις ΗΠΑ, όπου συζητούν με παιδιά και άλλους καταναλωτές των προϊόντων τους, μοιράζονται την ιστορία τους, τα οφέλη του δίκαιου εμπορίου και τη γνώση που έχουν αποκομίσει μέσα από την κοινότητά τους.

Η κυρία Αγκυάρε αναφέρει χαρακτηριστικά: «οι καλλιεργητές έχουν πλέον αυτοπεποίθηση μέσα από τέτοιες πρακτικές και έχουν αυξήσει σημαντικά την κατανόησή τους προς τον κόσμο του κακάο και της σοκολάτας. Αυτό κάνει το Δίκαιο Εμπόριο και είμαστε περήφανοι γι' αυτό».

### 6.1 Τα δραστικά συστατικά της σοκολάτας

**Φλαβονοειδή:** Αντιοξειδωτικές ουσίες με δράση κατά της γήρανσης (δεν περιέχονται στη λευκή σοκολάτα)

**Βούτυρο κακάο:** Έχει εξαιρετικές θρεπτικές ιδιότητες στο δέρμα.

Χρησιμοποιείται και αυτούσιο, καθώς ανακουφίζει και ενυδατώνει ακόμα και τις πιο ξηρές ή σκασμένες επιδερμίδες

**Μαγνήσιο:** Διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων της επιδερμίδας. Τονώνει και βελτιώνει τη διάθεση

**Καφεΐνη:** Δρα ως διεγερτικό στον οργανισμό, ενώ παράλληλα τονώνει το δέρμα

**Θεοβρωμίνη:** Διεγείρει τον καρδιακό μυ και το νευρικό σύστημα. Βρίσκεται σε μεγαλύτερο ποσοστό στη μαύρη σοκολάτα

**Φαινυλαιθυλαμίνη:** Προκαλεί καλή διάθεση .

#### Κακάο και υγεία

Άλλωστε δεν είναι τυχαίο ότι η επιστημονική ονομασία των σπόρων του τροπικού δέντρου κακάο είναι Theobroma cacao. Η λέξη Theobroma έχει ελληνική προέλευση (προέρχεται από τις λέξεις θεός και βρώση) και σημαίνει φαγητό των Θεών. Το συστήνω ανεπιφύλακτα αρκεί να το πίνετε σκέτο, χωρίς ζάχαρη, και να επιλέγετε βιολογικό κακάο με υψηλή περιεκτικότητα έως και 70%. Το κακάο:

Προφυλάσσει από ασθένειες και γήρανση: Το κακάο περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις σε φλαβονοειδή και προκυανιδίνες, συστατικά που έχουν αντιοξειδωτική δράση, αποτρέποντας την οξειδωτική δράση των ελεύθερων ριζών και προστατεύοντας έτσι από τον καρκίνο, τις καρδιοπάθειες και τη γήρανση. Μάλιστα μελέτη του Πανεπιστημίου Κορνέλ στη Νέα Υόρκη, δείχνει ότι μία κούπα κακάο έχει διπλάσια αντιοξειδωτική δράση από ένα ποτήρι κόκκινο κρασί, τριπλάσια από το ένα φλιτζάνι πράσινο τσάι και πενταπλάσια από ένα φλιτζάνι μαύρο τσάι!

Προστατεύει την καρδιά: Αποτελεί σημαντική πηγή πολυφαινόλων, ουσιών με αντιοξειδωτική δράση. Οι πολυφαινόλες προστατεύουν από την εμφάνιση και ανάπτυξη αθηρωματικών βλαβών στα ανθρώπινα αιμοφόρα αγγεία προστατεύοντας έτσι το καρδιαγγειακό σύστημα.

Βελτιώνει τη διάθεση: Το κακάο περιέχει διάφορα αλκαλοειδή και θεοβρωμίνη, ένας μεταβολίτης της καφεΐνης. Διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα δρώντας ως διουρητικό. Κατά την κατανάλωσή του εκκρίνονται από τον εγκέφαλο ενδορφίνες, ουσίες με αναλγητικές ιδιότητες που βελτιώνουν την ψυχική

διάθεση. Επιπλέον εκκρίνεται σεροτονίνη, ουσία με αντικαταθλιπτική δράση. Οι ευεργετικές ιδιότητες του κακάο :

### **Οι ευεργετικές ιδιότητες του κακάο**

Το κακάο φαίνεται να είναι αφέψημα με ευεργετικές επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου. Σημαντικός αριθμός επιστημονικών μελετών παρουσιάζουν το κακάο να περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις φλαβονοειδών και προκυανιδίων, συστατικά που έχουν αντιοξειδωτική δράση, παρεμποδίζοντας την οξειδωτική δράση των ελεύθερων ριζών και προστατεύουν έτσι από τον καρκίνο, τις καρδιοπάθειες και τη γήρανση.

Είναι πολύ σπάνιο να βρει κάποιος τόσα πολλά διατροφικά συστατικά συγκεντρωμένα σε ένα και μόνο προϊόν. Οι επιδράσεις των φλαβονοειδών του κακάο στην καρδιά και στην κυκλοφορία οφείλονται, εν μέρει, στην ικανότητα τους να ανακόπτουν την οξείδωση της χοληστερόλης, και την ανάπτυξη της αθηρωματικής πλάκας.

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι οι πολυφαινόλες μπορεί να μειώσουν τη συγκέντρωση και συσσώρευση των αιμοπεταλίων, των οποίων η αυξημένη δραστηριότητα και συγκέντρωση συνδέεται με τη θρόμβωση και πιθανότατα εμπλέκεται στην ανάπτυξη και εξέλιξη αθηρωματικών βλαβών. Η κατανάλωση κακάο επομένως εμφανίζεται να έχει επίδραση τύπου ασπιρίνης επάνω στη λειτουργία των αιμοπεταλίων. Οι κατεχινικές ενώσεις προλαμβάνουν το σχηματισμό των ελευθέρων ριζών, μεταβάλλουν την συνοχή και δομή της κυτταρικής μεμβράνης.

Οι προκυανιδίνες αυξάνουν σημαντικά τα επίπεδα της προστακυκλίνης στο πλάσμα και μειώνουν τα επίπεδα λευκοτριενίων του πλάσματος. Η προστακυκλίνη κατασκευάζεται από το αγγειακό επιθήλιο και προάγει την αγγειοδιαστολή, αναστέλλει τη συσσώρευση αιμοπεταλίων, το σχηματισμό θρόμβων αίματος και την εισχώρηση της χοληστερόλης LDL στο αρτηριακό τοίχωμα.

Αντίθετα, τα λευκοτριένια είναι αγγειοσυσταλτικά, προκαλώντας αργή και συνεχή σύσπαση στους λείους μυς των αιμοφόρων αγγείων, και μπορούν να είναι αίτια συσσώρευσης αιμοπεταλίων. Μείωση της αναλογίας λευκοτριενίων / προστακυκλίνης μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα στα αιμοπετάλια και πιθανώς στη φλεγμονή και την αγγειοδιαστολή.

Μία περαιτέρω δράση των πολυφαινολών του κακάο που μπορεί να έχει επιπτώσεις στην υγεία του καρδιαγγειακού συστήματος είναι η ικανότητα τους να ρυθμίζουν τα ανοσοκύτταρα λόγω της επίδρασης τους στη μεταγραφή του γονιδίου της ιντερλευκίνης-2. Έχει προταθεί ότι οι φλεγμονώδεις νόσοι από

δυσλειτουργία του ανοσοποιητικού θα μπορούσαν να είναι υπαίτιες για πολλές περιπτώσεις αθηροσκλήρωσης και καρδιαγγειακών νόσων.

Εν κατακλείδι, το κακάο βάσει των ιδιοτήτων του μπορεί να αποτελέσει τροφή πολύ ωφέλιμη για τον οργανισμό. Είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες. Το μόνο που πρέπει να προσέξουμε είναι η υψηλή του θερμιδική αξία καθώς η υπερβολική κατανάλωση του μπορεί να μας οδηγήσει σε μεγάλη αύξηση της ημερήσιας ενεργειακής μας πρόσληψης.

## **Έρευνες και μελέτες**

Συγκριτική μελέτη στο Τμήμα Επιστήμης και Τεχνολογίας Τροφίμων του Πανεπιστημίου Κορνέλ στη Νέα Υόρκη, παρουσιάζει το κακάο (1 κούπα) να έχει διπλάσια αντιοξειδωτική δράση από το κόκκινο κρασί (1 ποτήρι), τριπλάσια από το πράσινο τσάι (1 φλιτζάνι) και πενταπλάσια από το μαύρο τσάι (1 φλιτζάνι).

• Έρευνες σε πληθυσμούς του Παναμά που καταναλώνουν καθημερινά 4-5 ποτήρια ζεστό αφέψημα κακάο και προσθέτουν σκόνη κακάο σε αρκετά φαγητά τους, έδειξαν  
σε ότι σε μεγάλο βαθμό δεν παρουσιάζουν υπέρταση σε μεγάλη ηλικία και διατρέχουν χαμηλότερο κίνδυνο καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Δεν παρουσιάστηκε το ίδιο αποτέλεσμα στους κατοίκους που είχαν μεταναστεύσει σε αστικές περιοχές και δεν καταναλώναν πλέον αρκετό κακάο. Και αυτό οφείλεται στο ότι τα φλαβονοειδή ενεργοποιούν ένα ένζυμο το οποίο είναι υπεύθυνο για την διάνοιξη των τοιχωμάτων των αρτηριών και την βελτίωση της αιματικής ροής (μείωση της πίεσης).

• Το Πανεπιστήμιο της  
Georgetown, σε έρευνα που διεξήγαγε, απομόνωσαν μια ουσία του κακάο, την προκυανιδίνη για να εξετάσουν την δράση της σε καλλιέργειες καρκινικών κυττάρων του μαστού. Βασικός σκοπός της έρευνας ήταν η εξακρίβωση των πιθανών δράσεων της προκυανιδίνης σε γονίδια που συνδέονται στην εξάπλωση των καρκινικών κυττάρων.

Το πόρισμα της έρευνας κατέληξε ότι με την υποβολή της προκυανιδίνης σταματούσε ο πολλαπλασιασμός των καρκινικών κυττάρων. Παρόλο που δεν έχει βρεθεί ακριβώς ο τρόπος δράσης της προκυανιδίνης, εικάζεται παρόμοια δράση και για άλλους τύπους καρκίνου.

Ερευνητές του Imperial College του Λονδίνου εξέτασαν την αποτελεσματικότητα της θεοβρωμίνης απέναντι στον βήχα, ένα συχνό

αντανακλαστικό προστασίας από ορισμένες καταστάσεις, πλην όμως σε μακροχρόνια βάση γίνεται κουραστικός και κουράζει τον ασθενή. Τα αποτελέσματα έδειξαν ότι η θεοβρωμίνη ήταν κατά 30% αποτελεσματικότερη εναντίον του επίμονου βήχα ακόμη και από την κωδεΐνη που σήμερα θεωρείται πολύ καλό αντιβηχικό φάρμακο, χωρίς να εμφανίζει παρενέργειες.

Η δράση της θεοβρωμίνης είναι περιφερική και όχι στον εγκέφαλο, σταματώντας τη δράση του πνευμονογαστρικού νεύρου, υπεύθυνο για τον βήχα. Εντούτοις είναι λάθος προς το παρόν να ισχυριστούμε ότι αντικαθιστούμε τα αντιβηχικά φάρμακα με κακάο για να αντιμετωπίσουμε το βήχα.

### ***Η σοκολάτα ευθύνεται για την ακμή;***

Επιστημονικές μελέτες αποδεικνύουν πως δεν υπάρχει καμία σύνδεση ανάμεσα στη σοκολάτα και την ακμή. Οι πιο πιθανές αιτίες για την εμφάνιση των ενοχλητικών συμπτωμάτων είναι οι ορμονικές διαταραχές και η έλλειψη φρούτων και λαχανικών από τη διατροφή.

### ***Βλάπτει τα δόντια;***

Η σοκολάτα λιώνει στο στόμα, διότι η τήξη της είναι στους 36-37 οC, (την συνήθη δηλ. ανθρώπινη σωματική θερμοκρασία) και έτσι παραμένει για μικρότερο χρονικό διάστημα πάνω στα δόντια συγκριτικά με άλλες τροφές. Παρά το γεγονός ότι η ζάχαρη μπορεί να προκαλέσει από μόνη της τερηδόνα, η σοκολάτα είναι πιο ακίνδυνη από τις καραμέλες και όλα τα παρόμοια γλυκά που κολλάνε στα δόντια. Αφού όμως το κακό το προξενεί η περιεχόμενη ζάχαρη, πρέπει να προτιμώνται οι μαύρες σοκολάτες διότι έχουν τη μικρότερη περιεκτικότητα σε αυτήν.

### ***Αρνητικές επιπτώσεις***

Παρά τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά της και τις έρευνες που υποδεικνύουν μια θετική επίδρασή της στον οργανισμό μας, η σοκολάτα έχει ενοχοποιηθεί για πολλά και σοβαρά προβλήματα υγείας. Για μεγάλο χρονικό διάστημα, η σοκολάτα θεωρούταν σαν μία από τις κύριες αιτίες για πρόκληση βλαβών στα δόντια και την εκδήλωση ακμής στο πρόσωπο. Οι έρευνες, όμως, δεν καταδεικνύουν κάποιο από τα συστατικά της σοκολάτας υπεύθυνο πρόκλησης ακμής, ενώ για την πρόκληση τερηδόνας και άλλων οδοντικών βλαβών υπεύθυνη είναι η διατροφή στο σύνολό της.

Η παχυσαρκία είναι μια ακόμα πάθηση που οι περισσότεροι «χρεώνουν» στη σοκολάτα και είναι η συγκεκριμένη άποψη που συγκρατεί και, θα λέγαμε, στερεί την απόλαυση της γλυκιάς γεύσης μιας πλάκας σοκολάτας από έναν μεγάλο αριθμό ανθρώπων.

Η αλήθεια είναι πως η σοκολάτα, εκτός από μια τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, είναι και προϊόν με μεγάλο ενεργειακό περιεχόμενο ( μια σοκολάτα

υγείας 100γρ αποδίδει 479 θερμίδες). Με απλά λόγια, μικρές ποσότητες σοκολάτας μπορούν να μας δώσουν πολλές θερμίδες. Είναι γνωστό πως όταν, μέσω της διατροφής μας, προσλαμβάνουμε περισσότερες θερμίδες από αυτές που ξοδεύουμε, οδηγούμαστε στην αύξηση βάρους. Φυσικά, αυτό συμβαίνει με οποιοδήποτε τρόφιμο, όσο υγιεινό και αν είναι και δεν είναι δυνατόν να καταλογίζουμε στο ίδιο το τρόφιμο την πιθανή αδυναμία μας να ελέγξουμε την ποσότητα που καταναλώνουμε.

### **Πάν μέτρον άριστον**

Όλα τα τρόφιμα έχουν ξεχωριστές ευεργετικές ιδιότητες και καλούμαστε να επωφεληθούμε από αυτές, εισάγοντας τα στο καθημερινό μας διαιτολόγιο. Δεν υπάρχει καλά και κακή τροφή και όλα βρίσκονται υπό τον δικό μας έλεγχο για τον τρόπο που επιλέξουμε να τα χρησιμοποιήσουμε. Σε μια ισορροπημένη διατροφή, η σοκολάτα έχει τη δική της θέση. Απολαύστε τη σοκολάτα με μέτρο και να θυμάστε πως η υπερβολή οδηγεί στο να γευόμαστε την... πικρή πλευρά του χαρακτήρα της.

Η σοκολάτα πέρα από γλύκα έχει και ευεργετικές ιδιότητες. Αρκεί βέβαια να καταναλώνεται με μέτρο. Μελέτες δείχνουν ότι η κατανάλωση σοκολάτας μειώνει –σε πολύ μικρό ποσοστό– τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου και καρδιοπαθειών. Συμβάλλει στην έκκριση μεγάλων ποσοτήτων ευφορογόνου σεροτονίνης κυρίως στον γυναικείο εγκέφαλο. Η σεροτονίνη είναι ένα ειδικό νευροπεπτίδιο που παράγεται και εκκρίνεται στον εγκέφαλο, δρώντας αγχολυτικά. Οι τροφές που περιέχουν ζάχαρη ή σοκολάτα «γλυκαίνουν» τις πίκρες της ζωής, με την ψυχική διάθεση να είναι ανάλογη της ποσότητας σεροτονίνης που «κυκλοφορεί», ενεργοποιώντας αντίστοιχα κέντρα του εγκεφάλου. Ο ίδιος μηχανισμός παρουσίας ποσοτήτων σεροτονίνης στον εγκέφαλο επιτυγχάνεται μέσω των αγχολυτικών.

Έρευνα στην Ιαπωνία έδειξε ότι το 76% των γυναικών σε κατάσταση στρες προτίμησε ως αγχολυτικό τη

τη σοκολάτα. Ο οργανισμός, όταν βρίσκεται σε κατάσταση στρες, υπερεκκρίνει αδρεναλίνη, κορτιζόνη και πολλές άλλες ορμόνες άμυνας. Αυτές κινητοποιούν κάθε κύτταρο του σώματος, ώστε να παράγει ενέργεια. Η γυναίκα που βρίσκεται σε χρόνια στρες θα καταφύγει στην ηρεμιστική δράση της σοκολάτας, αγνοώντας ότι 110γρ δίνουν 66 άχρηστες θερμίδες. Όσες και μία μεγάλη μερίδα με ψάρι, λαχανικά και μία φέτα ψωμί. Έτσι αυξάνει το βάρος της και απορυθμίζει τον μεταβολισμό της.

### **Μαύρη σοκολάτα**

Η «ωμή» σοκολάτα (δηλαδή η σχεδόν ακατέργαστη) κάνει καλό στην υγεία μας και δεν δημιουργεί προβλήματα στον οργανισμό μας. Γ' αυτό και η μαύρη σοκολάτα λέγεται «υγείας»! Το πρόβλημα όμως είναι ότι η σοκολάτα του εμπορίου μας βλάπτει σε κάποιο βαθμό, επειδή είναι επεξεργασμένη και

περιέχει πρόσθετα συστατικά, όπως ζάχαρη, που την κάνει λιγότερο ωφέλιμη. Έτσι, βοηθάει και στο φαινόμενο της παχυσαρκίας.

Εκτός από την απόλαυση για τους γευστικούς μας κάλυκες η σοκολάτα αποδεικνύεται και ευεργετική «ασπίδα» για την υγεία μας. Σειρά επιστημονικών μελετών αποκαλύπτει ότι η θερμιδικά «αμαρτωλή» σοκολάτα, και ιδιαίτερα η μαύρη, περιέχει ουσίες που βοηθούν στη καλή λειτουργία της καρδιάς, του εγκεφάλου και του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ παράλληλα μπορούν να μειώσουν το στρες, ακόμη και να παρατείνουν τα χρόνια ζωής.. Ακόμα η κατανάλωση της μαύρης σοκολάτας μπορεί να χαμηλώσει την πίεση σε υγιή άτομα και να βελτιώσει την ανταπόκριση των κυττάρων στην ινσουλίνη, βελτιώνοντας έτσι τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα. Νέα έρευνα δείχνει τώρα ότι η μαύρη σοκολάτα μπορεί να χαμηλώσει την υψηλή πίεση σε υπερτασικούς ασθενείς. Ταυτόχρονα μειώνει την κακή χοληστερόλη LDL και βελτιώνει την λειτουργία των αιμοφόρων αγγείων.

Έρευνα που διενεργήθηκε σε 8.000 αποφοίτους του πανεπιστημίου του Χάρβαρντ και η οποία διήρκεσε 18 ολόκληρα χρόνια κατέδειξε ότι όσοι κατανάλωναν σοκολάτα έζησαν περίπου έναν χρόνο περισσότερο από εκείνους που δεν τη περιελάμβαναν στις διατροφικές τους συνήθειες. Αυτά όμως είναι τα καλά νέα.

Τα άσχημα νέα είναι ότι όλοι τους ήταν άνδρες καθώς πιστεύεται πως ορισμένα οφέλη από την κατανάλωση σοκολάτας είναι περισσότερο αποτελεσματικά στο «ισχυρό» φύλο για λόγους που οι επιστήμονες δεν είναι ακόμη σε θέση να εξηγήσουν.

Έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο πανεπιστήμιο του Αμπερντίν κατέδειξε ότι οι φλαβανόλες, οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχονται στη σοκολάτα με συγκέντρωση σε κακάο, αποτρέπουν την ενεργοποίηση των αιμοπεταλίων στο αίμα, μειώνοντας τις πιθανότητες για εμφάνιση καρδιακών παθήσεων.

Συγκεκριμένα δύο τετραγωνάκια μαύρη σοκολάτα καλής ποιότητας περιέχουν τέσσερις φορές περισσότερα αντιοξειδωτικά από ένα δαμάσκηνο ή μερικά λαχανάκια Βρυξελλών. Μάλιστα, σύμφωνα με μελέτη του πανεπιστημίου της Καλιφόρνιας στο Ντέιβις, η κατανάλωση φλαβανολών μπορεί ακόμη και να αντιστρέψει τη ζημιά που έχει προκληθεί στις αρτηρίες από το κάπνισμα. Και η συνετή κατανάλωση σοκολάτας, υποστήριξε ο Καρλ Γκριν του πανεπιστημίου Καλιφόρνιας, ασκεί παραπλήσια αντιθρομβωτική δράση με εκείνη της ασπιρίνης.

Η σοκολάτα θεωρείται επίσης από τις πλουσιότερες πηγές μαγνησίου. Ερευνητές από το πανεπιστήμιο Κορνέλ στη Νέα Υόρκη ανακάλυψαν επίσης ότι η σοκολάτα περιέχει επικατεχίνη, ένα αντιοξειδωτικό το οποίο προσφέρει προστασία από τις αμυλοειδείς πλάκες, που ευθύνονται για τη νόσο Αλτσχάιμερ και άλλων συναφών διαταραχών.



Επιπλέον η σοκολάτα ενισχύει τη μνήμη, τη συγκέντρωση, τον χρόνο αντίδρασης και την ικανότητα επίλυσης προβλημάτων, αφού αυξάνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο. Μελέτη ιαπώνων επιστημόνων που δημοσιεύτηκε πέρυσι στην επιθεώρηση «British journal of cancer» αποκάλυψε ότι οι φαινολικές ουσίες, τα φυσικά αντιοξειδωτικά της σοκολάτας, ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα, ενώ μια άλλη μελέτη στο «American Chemical Society's Journal of Proteome Research» κατέληξε ότι η καθημερινή κατανάλωση 40γρ μαύρης σοκολάτας για 2 βδομάδες μειώνει τις ορμόνες του στρες.

Η μαύρη σοκολάτα δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη.

Μία σοκολάτα μετρίου μεγέθους περιέχει περίπου 6mg καφεΐνης, ενώ ένα φλιτζάνι καφέ περιέχει 100-150mg

Η μαύρη σοκολάτα είναι η πιο πλούσια σε πολυφαινόλες από το τσάι, το κρασί, τα φρούτα τα λαχανικά

Από το 16ο έως τον 20ο αιώνα η σοκολάτα χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση εντερικών προβλημάτων, αναιμίας, κόπωσης και πυρετού.

#### **Θερμίδες**

Ένα μικρό, αθώο σοκολατά των 10 γρ. δίνει τα λαχανικά

Από το 16ο έως τον 20ο αιώνα η σοκολάτα χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση εντερικών προβλημάτων, αναιμίας, κόπωσης και πυρετού.

<b>Η διατροφική της ταυτότητα ανά 100 γρ.: Μαύρη σοκολάτα</b>	<b>Σοκολάτα γάλακτος</b>	<b>Λευκή σοκολάτα</b>	
<b>Θερμίδες:</b>	502	535	539
<b>Λίπη:</b>	52,3 γρ.	29,7 γρ.	32 γρ.
<b>Χοληστερίνη</b>	0	23 mg	5 mg
:			
<b>Φυτικές ίνες:</b>	17 γρ.	0	0
<b>Καφεΐνη:</b>	80mg	20mg	0
<b>Ασβέστιο:</b>	101mg	189mg	199 mg
<b>Φώσφορος:</b>	327mg	208mg	176 mg

Στις Νοεμβρίου του 2012 πραγματοποιήθηκε η επίσκεψη του project στις εγκαταστάσεις της γνωστής αλυσίδας καταστημάτων ζαχαροπλαστικής και όχι μόνο, plaisir.

Μπαίνοντας μέσα οι άνθρωποι εκεί μας υποδέχθηκαν ζεστά, εξηγώντας μας πρώτα λίγα πράγματα για την επιχείρησή τους. Στην συνεχεία πριν μπούμε μέσα στο εργαστήριο έπρεπε να φορέσουμε ειδικά προστατευτικά ώστε να μην λερώσουμε τον χώρο και επίσης μας συμβούλεψαν να είμαστε πολύ προσεκτικοί, γιατί η καθαριότητα παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο είδος της επιχείρησής τους. αρχικά, πήραμε μια ιδέα βλέποντας τους χώρους φύλαξης των προϊόντων. Παρατηρώντας προσεκτικά είδαμε πόσο μεγάλη οργάνωση υπάρχει. Λόγω των πολλών διαφορετικών προϊόντων υπήρχαν πολλοί διαφορετικοί χώροι ο καθένας με την ανάλογη θερμοκρασία για την σωστή διατήρηση του κάθε προϊόντος. Επίσης επειδή το plaisir δεν περιορίζεται μόνο στην Παρασκευή γλυκών αλλά συνεχίζει, με catering και ακόμη προσφέρει υπηρεσίες εστιατορίου(συγκεκριμένα πιάτα μεσογειακής κουζίνας), πρέπει να κρατάει τα προϊόντα μαγειρικής χωριστά από τα προϊόντα ζαχαροπλαστικής.

Στην συνεχεία είδαμε κάθε τμήμα παραγωγής ξεχωριστά ώστε να καταλάβουμε πως δουλεύει ο καθένας ξεχωριστά στον δικό του τομέα, μπαίνοντας πρώτα στο τμήμα που ασχολούταν με την σοκολάτα μάθαμε πως φτιάχνεται το κάθε είδος από σοκολατακία. Μερικά από αυτά μάλιστα είναι πολύ δύσκολα να φτιαχτούν καθώς γίνονται με μεγάλη προσοχή και ένα με το χέρι. Αλλά τμήματα που είδαμε ήταν για τα σιροπιαστά τα οποία είναι όλα χειροποίητα όποτε πολύ χρονοβόρα και δύσκολα στην παραγωγή τους, την παρασκευή τουρτών και την παρασκευή παγωτών, την Παρασκευή πιτών τις οποίες τα καταστήματα plaisir διαθέτει και στα καταστήματα τους μέσα σε συσκευασίες ώστε να μπορεί ο καθένας να την ψήσει στο σπίτι του κ.α.π Κάτι άλλο που αξίζει να σημειωθεί είναι το πώς σε κάθε γλυκό που φτιάχνεται κρύβεται μεγάλη διαδικασία που εμείς ως καταναλωτές δεν μπορούμε καν να φανταστούμε.

Τέλος μην ξεχάσουμε να πούμε ότι οι άνθρωποι εκεί μας περιποιήθηκαν και μας κέρασαν και με το παραπάνω μέχρι ήταν πολύ φιλοξενοι, φιλικοί, απαντησαν σε όλες τις ερωτήσεις μας με υπομονή.

*Φύγαμε από την επιχείρηση με τις καλύτερες εντυπώσεις και για τα προϊόντα της επιχείρησης αλλά κυρίως για το κλίμα που επικρατούσε ,υπήρχε ένα πολύ ωραίο κλίμα ανάμεσα στους εργαζόμενους και αγαπούσαν πραγματικά αυτό που έκαναν και δούλευαν με μεράκι και πραγματικό ζήλο.*

## ΠΗΓΕΣ

[1] [www.ion.gr](http://www.ion.gr)

[2] <http://sgtogias.tripod.com/articles/cacao.html>

[3] <http://users.ntua.gr/ge01033/choc.htm>

[4] <http://www.solon.org.gr/index.php/2008-07-15-19-13-34/43--yg-/206-2008-07-21-07-03-56.html>

[5] <http://nio.pblogs.gr/176390.html>

[6] <http://www.sporos.org/cacao/sokolata>

[7] <http://www.vita.gr/html/ent/660/ent.4660.asp>

[8]

<http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%BF%CE%BA%CE%BF%CE%BB%CE%AC%CF%84%CE%B1>

[9] [http://www.medlook.net/article.asp?item\\_id=1101](http://www.medlook.net/article.asp?item_id=1101)

[10]

[http://www.atcare.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=398:2011-12-07-11-57-13&catid=37:2008-12-19-07-39-35&Itemid=137](http://www.atcare.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=398:2011-12-07-11-57-13&catid=37:2008-12-19-07-39-35&Itemid=137)

[11] <http://www.wikihow.com/Make-Chocolate>

[12] <http://sgtogias.tripod.com/articles/cacao.html>

[13] <http://www.multilingualarchive.com/ma/enwiki/el/Tannin>

[14] [http://apenantiOXthi.blogspot.com/2011/11/blog-post\\_19.html](http://apenantiOXthi.blogspot.com/2011/11/blog-post_19.html)

[15] <http://www.barretti.com/el/peri-sokolatas/istoria>

[16]

[http://psi-gr.tripod.com/choc\\_21\\_add\\_compo.html](http://psi-gr.tripod.com/choc_21_add_compo.html)

[17]

Σοκολατα και κύριες ποικιλίες κακάο του Κατρίν Κοντορόβσκυ Ολιβιέ ντε Λουαζύ