

Dichterlijke lof op chocolade van de Nederlandse dichter Willem Kloos.

Ik hou van chocolade, van die zoete zaligheid, Ik hou ervan om het zachte zinderen op mijn tong, Ik eet chocolade om die zwoele zaligheid, Zachte zoetheid, zalige zindering. En ik haat die zeurderige zuurpruimen die mijn Lekkernij willen afpakken, Zachte zindering, zoete zaligheid, dat ben jij Mijn chocolade. Willem Kloos De nacht voor mijn eerste gesprek met mijn eindwerkstuk-begeleider droomde ik dat mijn onderwerp chocola was, en dat ik al van alles geregeld had. Mijn eerste gedachte toen ik wakker werd was: chocola? Dat echt niet! Uiteindelijk bleek het idee toch niet zo gek, en daarom sta ik nu hier om over chocola te vertellen. De oorsprong van de cacao boon is bij de Azteken en de Mayas in Mexico, ongeveer 400 jaar na Christus. Zij dachten dat de zaden van de cacao plant uit het Paradijs afkomstig waren, en door het eten van een vrucht van de cacao boom zou wijsheid en kracht verkregen worden. Cacaozaden werden geroosterd en vermalen waarna er kruiden aan toe werden gevoegd. Dit werd Xocolatl genoemd, wat bitter water betekent. De god Quetzalcoatl zou, op de straal van de Morgenster, naar de aarde zijn gereisd met een cacao boon in zijn hand, als geschenk aan de mensen. Er wordt gezegd dat Columbus de cacao boon had meegenomen tijdens zijn vierde reis naar de nieuwe wereld, maar men zou het over het hoofd hebben gezien bij al de andere schatten die hij had meegenomen. Voor het eerst wordt chocola beschreven in 1519, toen de Spaanse ontdekkingsreiziger Hernando Cortez het hof van keizer Montezuma van Mexico bezocht. Deze keizer dronk een bokaal van de chocolade drank voordat hij zijn harem binnenging, waardoor men geloofde dat het een afrodisiacum (lustopwekkend middel) was. In het Westen ontstond deze mythe in 1624 toen een theoloog het gebruik van chocolade in kloosters veroordeelde, omdat deze drank de gemoederen en de lusten verhit. Heel lang kon alleen de elite zich chocolade permitteren. Maar met de industriële revolutie kwam de massaproductie van chocola op gang, waardoor de populariteit ervan onder de burgers razendsnel verspreid werd. Eeuwenlang werd chocolade beschouwd als een drank voor hoofdzakelijk mannen. Helemaal in het begin was het zelfs verboden voor vrouwen. In de 17^e eeuw werd het meer erkend als drank voor kinderen. En tegenwoordig zijn het de vrouwen die niet van de chocola af kunnen blijven. Vrouwen houden het meest van: 1. chocolade 2. brood 3. ijs Mannen houden het meest van: 1. rood vlees 2. pizzas 3. aardappelen Bij vrouwen is de kans dat ze chocolade heerlijk vinden 6X zo groot en de kans dat ze chocola eten 22X zo groot als bij mannen. Bij mannen is de kans dat ze chocola niet lekker vinden 5X zo groot als bij vrouwen.

Waarom vrouwen chocola nodig hebben. Om hun stemming te stabiliseren, hun gewicht onder controle te houden en hun welzijn te bevorderen hebben vrouwen chocola nodig, evenals andere voedingsmiddelen met een hoog zetmeel-, suiker- en vetgehalte. Ons vrouwelijke hormoon, oestrogeen, en ons vermogen om zwanger te worden en borstvoeding te kunnen geven, zorgen samen voor de aangeboren wijsheid wat betreft voeding die ons zo nauwkeurig op de hoogte houdt van de behoefte van ons lichaam. Het centrum dat onze voedselbehoeften reguleert, ligt in de hersenen direct naast het voortplantingscentrum, en deze burens doen hun uiterste best om het lichaam van een vrouw gezond te houden. Dat het lichaam genoeg vet heeft om vruchtbaar te zijn bijvoorbeeld. De chemische stoffen serotonine (een chemische stof die wordt afgescheiden na het eten van koolhydraten en die een gevoel van rust en een stabiele stemming veroorzaakt) en endorfine (een

chemische stof die wordt afgescheiden na het eten van vet en chocola en die een sterke verhoging van je energieniveau en een opgewekt gevoel veroorzaakt) zorgen samen ervoor dat je er zo goed mogelijk uitziet en je zo goed mogelijk voelt. En koolhydraten, vetten en chocola zijn de voedingsmiddelen die de afscheiding van deze stoffen veroorzaakt. Als de concentratie van een van deze twee stoffen te laag is, voel je een behoefte naar bepaalde voedingsmiddelen (chocola, vet, suiker, zetmeel). Als je aan dit verlangen toegeeft, zul je meteen beloond worden doordat je stemming omhoog gaat en je je beter gaat voelen. Bij een tekort aan beide stoffen tegelijkertijd is de kans groter dat je naar een combinatie van vet en suiker zoekt, dan naar vet en suiker afzonderlijk van elkaar. Het zal dan ook geen verrassing zijn dat chocola de perfecte combinatie is: 50% vet (endorfineconcentratie wordt verhoogd) en 50% suiker (serotonineconcentratie in de hersenen wordt verhoogd).

Aangezien vrouwen verantwoordelijk zijn voor het voortbestaan van de mensheid, is het vrouwelijke lichaam zo ontwikkeld dat het al het mogelijke doet om hongersnood te overleven – om vet efficiënt op te slaan, om vet onwillig af te staan en naar calorierijke voeding te verlangen. Op die manier slaan vrouwen voldoende lichaamsvet op om vruchtbaar te blijven en het zich ontwikkelende embryo negen maanden bij zich te dragen. Behalve deze biologische factoren zijn er ook nog psychische factoren:

- Het smeltpunt van chocola ligt op 36 graden, net onder de lichaamstemperatuur, waardoor de substantie onmiddellijk smelt en je smaakpapillen als geen ander voedsel streelt.
- Chocola bevat een mengeling van meer dan 500 smaken (dat is tweeënehalf keer zoveel als welk ander voedsel ook), dus de sensorische prikkel is ongeëvenaard.
- Je bent al in je jeugd met chocola beloond wanneer je je kamer had opgeruimd of je groente had opgegeten.
- Chocola had in onze kinderjaren al een heilzaam effect wanneer we onze knie hadden geschaafd, of ons verdrietig voelden.
- Chocola is nog steeds het populairste cadeau om uitdrukking te geven aan onze liefde, waardering of dankbaarheid.

Vooraf tijdens de laatste paar dagen voor de menstruatie en tijdens de overgang is het verlangen naar chocola heel sterk. Het PMS: Het Premenstruele Syndroom Deze term heeft in de loop der tijd een negatieve bijklank gekregen. In de laatste dagen voordat een vrouw ongesteld wordt, kan ze meer dan eens het verwijt te horen krijgen dat ze kribbig, chagrijnig en prikkelbaar is. Maar van de positieve kant bekeken is het een periode van positieve stemmingswisselingen, van verhoogde creativiteit en sterker medeleven. Niet van toegenomen geestelijke verwarring. PMS moet je niet zien als een stoornis of een kwaal. Het is een natuurlijke, biologische gebeurtenis die de meeste vrouwen maandelijks meemaken. De intensiteit waarin ze dat ervaren kan wel verschillen. Als je luistert naar je verlangen en let op je stemmingsveranderingen, zullen je stemmingswisselingen positief zijn. De meer dan 150 veranderingen die voor de menstruatie bij vrouwen plaatsvinden, kunnen worden verklaard door hormonale wisselingen en veranderingen in de chemie van de hersenen. Tijdens de maandelijkse cyclus worden oestrogenen en progesteron in wisselende hoeveelheden afgescheiden. Dit kan ertoe leiden dat na de ovulatie het serotoninegehalte in de hersenen daalt, waardoor je humeur slechter wordt en je

minder energie hebt. Vrouwen hebben dan vaker een sterke behoefte aan suiker om op een natuurlijke manier rustig te worden en een evenwichtig humeur te bewaren. Voor de menstruatieperiode is de serotonineconcentratie in de hersenen het laagst en de behoefte aan suiker is op dat moment het sterkst. Suiker is niet het enige voedingsmiddel waaraan vrouwen premenstrueel een sterke behoefte hebben. Het zal geen verbazing wekken dat chocola het meest begeerde voedingsmiddel is. Daarom hebben we liever bonbons dan zuurtjes, liever chocolade-ijs dan citroenijs. Ons lichaam wijst ons de weg naar combinaties van suiker en vet om de aanmaak van serotonine én endorfine in de hersenen te stimuleren. Rond de ovulatie treedt de endorfinevloed op. Dit is een periode van ongeveer 48 uur waarin de afscheiding van endorfine drastisch toeneemt. Je krijgt dan een soort ontwenningverschijnselen, alsof een drug je wordt onthouden. Terwijl we afkicken van de endorfine worden we lusteloos en nerveus en krijgen we een enorme trek in chocola en andere voedingsmiddelen met een hoog vetgehalte. De verhoogde afscheiding van endorfine staat ten dienste van bepaalde functies voor de voortplanting. Endorfine zorgt ervoor dat vrouwen zich goed voelen, en aangezien ze maar twee dagen per maand vruchtbaar zijn doen ze dan wat ze horen te doen: de eicel laten bevruchten! Menopauze Evenals PMS is de menopauze een natuurlijk biologisch verschijnsel waarmee alle vrouwen te maken krijgen. In deze periode vinden veel biologische veranderingen in het lichaam van de vrouw plaats en ook zal het verlangen naar bepaalde voedingsmiddelen dan toenemen. De negatieve veranderingen kent iedereen wel: depressiviteit, nervositeit, stemmingswisselingen, vermoeidheid, opvliegers, gewichtstoename, verhoogde kans op ziektes en natuurlijk een beetje geheugenverlies. Het is normaal dat je vergeet waar je de autosleutels hebt neergelegd en verwoed het huis doorzoekt. Het wordt echter een ander verhaal als je naar je autosleutels staart en bent vergeten wat je ermee moet doen... De geestelijke en lichamelijke veranderingen die rond de menopauze bij vrouwen optreden, kunnen worden verklaard door de wisselingen in de productie van het vrouwelijke geslachtshormoon. De stemmingswisselingen kunnen het gevolg zijn van een lagere concentratie serotonine in de hersenen doordat er minder oestrogeen wordt geproduceerd. De vermindering hiervan verklaart het sterke verlangen naar suiker, want de hersenen proberen de concentratie serotonine tot een normaal niveau terug te brengen. Maar waarom chocola en vet? Tijdens de menopauze probeert het lichaam van de vrouw vruchtbaar te blijven en probeert te ovuleren. Daarbij worden de hormonen (FSH en LH) die het uittreden van de eicel stimuleren in veel grotere hoeveelheden geproduceerd. Hoe groter de productie van deze hormonen, hoe krachtiger de endorfinevloed is. Je verlangen aan chocola neemt in hevigheid toe. Als vrouwen chocola nodig hebben, wat hebben mannen dan nodig? Het eerste antwoord op deze vraag wat in vrouwen opkomt is bier. Mannen zelf vinden vlees. Hoewel mannen dit niet als een echt verlangen zien, meer als een voedselvoorkeur. Mannen produceren grotere hoeveelheden testosteron, hebben kleinere vetcellen en ongeveer 18 kg meer spiermassa dan vrouwen. Vanaf de puberteit consumeren meer eiwit omdat hun lichaam dat nodig heeft om hun spieren op te bouwen en te onderhouden. Bij vrouwen:

- Is de kans 76% groter dat ze dol zijn op chocola
- Is de kans 62% groter dat ze dol zijn op ijs
- Is de kans 62% groter dat ze dol zijn op snoep

- Is de kans 65% groter dat ze dol zijn op fruit Bij mannen:
- Is de kans 78% groter dat ze dol zijn op vlees
- Is de kans 69% groter dat ze dol zijn op hotdogs
- Is de kans 76% groter dat ze dol zijn op eieren
- Is de kans 10% groter dat ze dol zijn op pizzas