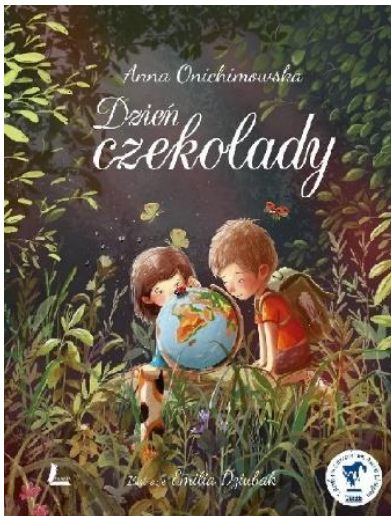


# Czekolada jest dobra na wszystko!

## 12 kwietnia w Polsce obchodzimy Dzień Czekolady

Początków kakaowej przekąski należy szukać w Ameryce Łacińskiej. Tam też, już ok. 4000 lat temu, wytwarzano napoje z ziaren kakaowca. Stosowano je w trakcie ceremonii religijnych i jako lekarstwo. Ziarna, z których produkuje się czekoladę, trafiły do Europy za pośrednictwem pierwszych podróżników z Hiszpanii. Mniej więcej w połowie XVI w., pierwowzory pitnej czekolady robiły się coraz bardziej popularne na Starym Kontynencie. I chociaż mogli sobie na nią pozwolić jedynie najbogatsi i duchowni, to coraz szybciej zyskiwała sławę we wszystkich państwach ówczesnej Europy. Od tamtej pory, po czasy obecne, zaczęto wytwarzać wielorakie wzory, różnokolorowe odmiany tej słodkiej przekąski i dodawać do niej m.in. rodzynki, orzechy i bakalie, które zastygały w czekoladowej masie.

Z badań wynika, że w czekoladzie możemy znaleźć nawet kilkaset substancji mających dobroczynny wpływ na nasze zdrowie, m.in. żelazo, magnez, potas, błonnik czy antyoksydanty. W czekoladzie mlecznej i białej znajdziemy również większą ilość wapnia. Za najzdrowszą odmianę, jest uważana czekolada gorzka. Ten smakołyk ma doskonały wpływ na nasz nastrój, samopoczucie i myślenie - działa energetyzująco i pomaga w sytuacjach wzmożonego zapotrzebowania na węglowodany np. podczas intensywnego biegu czy w trakcie górskiej wędrówki. Innymi słowy - czekolada jest dobra na wszystko!



Pani Anna Onichimowska napisała wspaniałą książkę pod tytułem „Dzień czekolady” – można ją znaleźć w naszej bibliotece.

Jest to bardzo smutna, cienka książeczka . Opowiada o chłopcu który stracił siostrę , ale ta wróciła do niego pod postacią kotka . Do domku obok wprowadza się za to Monika, która mieszka tylko z ciotką. Mały chłopiec nie chce znosić kolejnej rozłąki, żeby zatrzymać przy sobie bliskich i ich uszczęśliwić, korzysta z pomocy pożeracza poniedziałków , skoczka czasu , przemienia się w kota i negocjuje z wiedźmą.

Jest to opowieść, o lękach, marzeniach, tęsknocie, a przede wszystkim - o miłości. Jej bohaterowie - siedmioletni Dawid i Monika - przeżywają problemy zbyt trudne na swój wiek. Radzą sobie z nimi, oswajając rzeczywistość na swój dziecięcy sposób.

Audiobook można znaleźć tutaj:

<https://www.youtube.com/watch?v=kc3vaRk3rwo>

[https://www.youtube.com/watch?v=V8\\_kN\\_GJ74g](https://www.youtube.com/watch?v=V8_kN_GJ74g)

Polecamy także film nakręcony na jej podstawie.

Zwiastun: [https://www.youtube.com/watch?v=aqvMzK\\_GBJY](https://www.youtube.com/watch?v=aqvMzK_GBJY)