

ŠOKOLADAS



Tas saldus žodis – šokoladas. Vos tik jį išgirdus mintyse iškyla didingas tamsios plytelės vaizdas, na, o burnoje nejučiomis ima kauptis seilės... Saldumynų karalius pasižymi dosnumu, nes sugeba įtikti kiekvienam skoniu. Juodasis, pieniškas, kartusis, baltasis... Kokių tik nėra jo rūšių? Karštas, šaltas, skystas, kietas, net ir išrankiausias skonis bus patenkintas.

Istorija

Šokolado istorija sena ir labai spalvinga. Savo ištakas menanti jau kelis tūkstančius metų. Laikais, kuomet pasaulyje šeimininkavo mitai, politeizmas, antikinės civilizacijos gimimas, o žmonija nepažinojo kraštų už savo namų slenksčio dar, neatrastame Amerikos žemyne (maždaug apie 1500 metus prieš mūsų erą) vietinė olmekų gentis ėmėsi kakavos gamybos net neįtardami, jog tai jie daro pirmieji. Ne tik olmekai to nežinojo, nežinojo ir visas pasaulis. Šis nežinios periodas užsitęsė iki pat 1528-ųjų metų, kuomet ispanų konkistadorų užkariavimų metu buvo aptiktas actekų ir majų šokoladinis gėrimas. Šios konsistencijos šokoladas buvo atgabentas į Europą ir skystuoju pavidalu išsilaikė beveik tris šimtmečius, kol 1847-aisiais metais dienos šviesą išvydo pirmasis valgomas šokoladas, na o šio konditerinio šedevro autorystė priklauso anglui Joseph Fry (jo šeimos kompanijai „Fry & Sons“). Tiesa, pirmasis „blynas“ buvo prisvilęs, J. Fry kompanijos gaminamas kartusis šokoladas, didelio dėmesio nesusilaukė. Praėjo bemaž trisdešimt metų. Saldumynų karaliaus populiarumo epocha užgimė 1874-aisiais metais, kuomet šveicarų konditeris Daniel Peter po ilgų eksperimentų ir ieškojimų kaip sumažinti kartųjį kakavos kiekį, surado sprendimą – pieno naudojimas gaminimo procese, na ir konditerijos Olimpas sulaukė naujojo šeimos nario – pieniškojo šokolado, kurio šlovės žvaigždė tebespindi iki šiol.

Konditerijos Olimpo valdytojas – jo didenybė šokoladas savo „pilių“ turi visame pasaulyje, tačiau kurios iš jų geriausios, tvirčiausios, didžiausios? Pretendentų daug, tačiau geriausiųjų penketukas tik vienas. Jame tvirtus pamatus turi ir gretų niekam neužleidžia Belgija, Šveicarija, Didžioji Britanija, JAV, Vokietija. Ko gero nieko nenustebins, kad pirmu numeriu kokybiškiausio šokolado penketuke išskiriamas belgiškasis šokoladas, kurio ištakas siekia 1857-uosius metus. Įdomu tai, jog šioje šalyje šokoladas buvo naudojamas medicinoje, kaip tablečių glaistas. Vėliau, kai buvo suprasta jo paskirtis, šokoladas imtas naudoti konditerinėje gamyboje. Nuo 1884-ųjų metų belgiškasis šokoladas yra gaminamas iš ne mažiau kaip 35 % grynos kakavos, o augalinių riebalų naudojimas šokolado gamybos procese griežtai draudžiamas. Tad neatsitiktinai, besiremiami tokiais aukštais standartais,

tradicijų laikymusi (dar ir po šiai dienai labiausiai vertinamas rankų darbas), atsidavimu savo saldžiajam amatui, belgiškojo šokolado meistrai yra laikomi vienais geriausių pasaulyje. Vienos šalys teikia žaliavos, kitos – iš jų daro gaminius, na o dar kitos – juos vartoja. Taip yra visur ir visada. Šokoladas – ne išimtis.

Šokolado nauda

Iš pradžių gali kilti klausimas ar išvis tai įmanoma? Kokia nauda gali būti iš papildomų kilogramų ar sugedusių dantų? Taip mąstyti yra klaidinga. Nesvarbu, kiek ir kaip besipeštų dietologai, gydytojai ar šokolado gamintojai, viena aišku, kokybiško šokolado gerąsias savybes įvardija jie visi. Saldžiojo monarcho pašonėje solidi maistingumo informacija į kurią įeina didžiulis kiekis skaidulų (pvz.: 100 gramų juodojo šokolado maistinės skaidulos sudaro ne mažiau kaip 11 %), geležies ir kitų naudingų medžiagų, kurios reikalingos visapusiškam organizmo funkcionavimui. Juodasis šokoladas, kurio sudėtyje naudojamas kakavos sviestas, o ne šiaip sau riebalai, stiprina dantis ir apsaugo juos nuo karieso. Tad manymas, jog šokoladas tik gadina dantis, tėra mitas, neatspindintis realybės. Konditerijos karaliaus šeimos dalis – juodasis šokoladas ne tik stiprina dantų emalį, yra natūralus afrodisiakas, mažina tikimybę susirgti onkologinėmis ligomis, teigiamai veikia širdį, nedidina cholesterolio kiekio kraujyje, bet ir atlieka jaunystės elekso funkciją. Jo pupelėse gausu antioksidanto, kuris lėtina odos senėjimą, apsaugo ją nuo neigiamo ultravioletinių saulės spindulių poveikio, taip mažinant odos vėžio atsiradimo tikimybę. Šokoladas, absoliutus saldėsių valdytojas, jau ilgus metus niekam neužleidžia savo karūnos. Ko gero ir neužleis. Juk ne veltui yra sakoma: „Viskas yra gerai, jei padaryta iš šokolado“. Jeigu renkatės kokybišką juodąjį šokoladą, kuriame yra daug kakavos, tuomet jis tikrai labai maistingas. Jame bus didelis kiekis tirpios ląstelienos ir daugybė maistinių medžiagų. Šimte juodojo šokolado, kuriame kakavos yra 70–85 proc., gramų yra:

- 11 gramų ląstelienos.
- 67 proc. rekomenduojamos paros dozės geležies.
- 58 proc. rekomenduojamos paros dozės magnio.
- 89 proc. rekomenduojamos paros dozės vario.
- 98 proc. rekomenduojamos paros dozės mangano.

Taip pat yra daug kalio, fosforo, cinko ir seleno.



Šokolado rūšys

- **Juodasis šokoladas**

Tai ryškiausio ir stipriausio skonio šokoladas, gaminamas iš kakavos pupelių ir cukraus. Visgi, pastarojo, lyginant su kitomis rūšimis, čia randama mažiausiai. Ši jo savybė nulemia tiek didžiausią naudą sveikatai, tiek ir gurmanišką skonį.

65–70 proc. kakavos turintis juodasis šokoladas yra maloniai kartus ir šiek tiek kreminis, tad jo ragavimas – vienas malonumas. Tuo metu 70 proc. ir daugiau kakavos turintis juodasis šokoladas pasižymi didesniu kartumu, dažniausiai yra brangesnis, tačiau džiugina ir didesne nauda sveikatai. Juodasis šokoladas, pasižymintis ryškia giliai ruda spalva, yra antra pagal populiarumą šokolado rūšis. Kartais jis vadinamas juodoju arba pusiau saldžiu šokoladu ir yra pastebimai mažiau saldus nei pieniškas šokoladas. Pastaraisiais metais juodojo šokolado populiarumas išaugo dėl daugybės straipsnių apie naudą sveikatai.

Juodojo šokolado sudėtis yra gana paprasta. Paprastai jis gaminamas iš dviejų ingredientų - šokolado alkoholio ir cukraus. Kartais pridedama nedidelių kiekių vanilės ir sojos lecitino (emulsiklio). Pagal FDA apibrėžimą, juodajame šokolade turi būti ne mažiau kaip 15% šokolado skysčio, tačiau paprastai jis yra arčiau kaip 50%. Aukštos kokybės tamsiuose šokoladuose nėra pieno produktų ir jie gali būti puikus veganams tinkamas šokoladas. Pieno produktų ir mažiau cukraus trūkumas suteikia juodajam šokoladui tvirtesnę tekstūrą nei pieniško ar baltojo šokolado. Štai kodėl gerai užgrūdintas juodojo šokolado gabalas bus gražiai užfiksuotas, kai bus sulaužytas per pusę.

Juodojo šokolado skonio profilis gali labai skirtis, atsižvelgiant į kakavos kiekį šokolade. Jis dažnai būna šiek tiek saldus ir šokoladinis, jame yra kepto rudakaknio, raudonų vaisių ir rudų prieskonių (pagalvokite apie cinamoną ar kvapiuosius pipirus) natas. Dėl savo šokolado į priekį skonio profilio juodasis šokoladas puikiai tinka kepti, kai jūsų receptui reikia sodraus, šokoladinio skonio. Mes rekomenduojame išbandyti klasikinius pyragus arba šį dekadentinį šokolado burbono klevo pekano riešutų pyragą. Juodojo šokolado „GG # 39“ populiarumas sveikatai daro jį mėgstamu užkandžiu tarp sąmoningų vartotojų. Tinkamai laikant, jo tinkamumo laikas yra apie 20 mėnesių. Be to, juodasis šokoladas virtuvėje gali būti panaudotas labai įvairiai. Jis tinka pyragų, tortų, sausainių, keksiukų gamybai, o receptų įvairovė šį skanėstą paverčia tikru konditerijos karaliumi.



- **Pieniškas šokoladas**

Tai populiariausia šokolado rūšis. Jis gaminamas labai įvairiai ir su skirtingais priedais. Visgi, pieniško šokolado pagrindas yra kakavos pupelių masė arba kakava ir kakavos sviestas. Šie ingredientai lemia malonų, burnoje tirpstantį skanėsto skonį, kuriam atsispirti išties sudėtinga. Kadangi pieniškas šokoladas toks gardus, jį valgyti galima vieną. Taip pat – naudoti skirtingiems kepiniams, tačiau skanėstas pastaruosius neretai labai nusaldina. Todėl verta pabandyti jį sumaišyti su juodoju šokoladu – tokiu būdu pavyks pasiekti tobulą saldumo balansą.

Pieniškasis šokoladas yra klasika, kurią visi žinome ir mėgstame nuo vaikystės. Pieniškasis šokoladas, turėdamas šviesiai rudą spalvą, kremingą tekstūrą ir saldų skonį, yra laikomas populiariausia šokolado rūšimi. Jis gaminamas derinant šokolado tirpalą (kakavos kietąsias dalis ir kakavos sviestą) su cukrumi ir pienu. Kartais, siekiant pagerinti jo sklandumą, pridedamas emulgatorius, pavyzdžiui, sojos lecitinas. Pagal FDA apibrėžimą pieniškame šokolade turi būti ne mažiau kaip 10% šokolado skysčio ir 12% pieno.



Pieniškasis šokoladas dažnai pasižymi skoniu, kurį galima apibūdinti kaip saldų ir šokoladinį, su virinto pieno ir karamelizuoto cukraus pastabomis bei vanilės poskoniu.

Pieniškasis šokoladas laikomas geru kelio šokolado viduriu. Jis yra būdingas saldesnis, minkštesnės tekstūros nei juodasis šokoladas, tačiau ne toks saldus ir minkštas kaip baltasis šokoladas. Tinkamai laikomas pieniškasis šokolado savęs gyvenimas yra apie 16 mėnesių. Pieniškasis šokoladas yra puikus pasirinkimas, kai norite šokolado malonumo ar dovanos, kuri patiks visiems. Jį galima naudoti kepat, kai jūsų receptui reikia švelnesnio šokolado skonio, siūlome jį išbandyti šokolado vafluose.

• Baltasis šokoladas

Baltąjį šokoladą lengva atpažinti dėl jo grietinėlės ar dramblio kaulo spalvos. Jis gaminamas derinant cukrų, kakavos sviestą, pieną, vanilę ir lecitiną (emulsiklį, kuris padeda ingredientams susiliesti). Šie ingredientai suteikia baltam šokoladui saldų vanilės aromatą. Baltasis šokoladas dažnai turi skonio pobūdį, kurį galima apibūdinti kaip daugiausia saldų, su drąsiomis saldinto kondensuoto pieno ir vanilės natomis. „Goodquality“ baltojo šokolado tekstūra bus sodri, minkšta ir kremingė - tai savybė, kurią lemia kakavos sviesto pagrindas ir didelis cukraus bei pieno kiekis.

Baltasis šokoladas yra unikalus, nes jame nėra kakavos kietųjų dalelių. Kakavos kietosios medžiagos suteikia šokoladui tamsiai rudą spalvą ir šokoladinį skonį, kurį visi žinome ir mėgstame. JAV maisto ir vaistų administracija (FDA) nustato kiekvienos rūšies šokolado klasifikavimo standartus. Pagal jų apibrėžimą tam, kad kažkas būtų laikomas baltuoju šokoladu, jame turi būti ne mažiau kaip 20% kakavos sviesto ir 14% pieno ir ne daugiau kaip 55% cukraus.

Daugelis klausia: „Ar baltasis šokoladas yra šokoladas?“ Atsakymas yra teigiamas, nes jame yra kakavos pupelių ingredientų.

Tinkamai laikomo baltojo šokolado tinkamumo laikas yra apie keturis mėnesius. Nors skanu valgyti, baltasis šokoladas taip pat puikiai tinka virti, kepti ir dekoruoti. Baltojo šokolado spalva puikiai tinka dekoruoti sausainius, pyragus ir saldumynus. Jei pirmą kartą gaminate valgį iš baltojo šokolado, išbandykite šį baltąjį šokoladą ir kokoso ganache.

Jo gamybai, be įprastų ingredientų, naudojama daugiau pieno miltelių, neretai – vanilės. Tai lemia švelnų ir išskirtinai malonų baltojo šokolado skonį, kuris išties unikalus tarp visų skanėsto rūšių. Be minėtų ingredientų, šiam desertui gaminti naudojamas kakavos vaisių pupelių sviestas. Savo ruožtu pieno milteliai lemia ir kitokią šio šokolado spalvą, ir savitą kremingą tekstūrą. Virtuvėje šis skanėstas puikiai dera su rūgštesnių vaisių skoniais. Todėl tobuliausi konditeriniai šedevrai pavyks eksperimentuojat: baltojo šokolado saldumą ir kremingą poskonį papildant avietėmis, kitomis uogomis, žaliosiomis citrinomis.

- **„Ruby“ šokoladas**

2017 m. Belgijos šokolado gamintojas Barry Callebaut atrado ketvirtą šokolado rūšį - rubino šokoladą. Raudonai rausvu atspalviu šis išskirtinis šokoladas pastebimai skiriasi nuo kitų jo šokolado. Tai nėra spalvotas baltasis šokoladas, bet spalva, gaunama iš tam tikros rūšies kakavos - rubino kakavos pupelių (pupelių, paprastai auginamų Ekvadore, Brazilijoje ir Dramblio Kaulo Krante). Kadangi tai yra palyginti naujas atradimas (ir tikslus Barry Callebaut sukurtas kakavos gaminimo procesas yra patentuotas), nėra standartinio FDA apibrėžimo.

Pagaminta iš 47,5% kakavos ir 26,3% pieno, rubino kakava pasižymi intensyvaus vaisių ir šviežių rūgščių natų skoniu. Šis madingas naujo tipo kakavos puodelis sukuria drąsius, vaisius nukreipiančius šokolado skanėstus ir spalvingus „Instagram“ vertus šokolado saldumynus. Tinkamai laikant, rubino kakavos tinkamumo laikas gali būti apie 12 mėnesių.

Ši rūšis Lietuvoje pasirodė vos prieš keletą metų ir jau spėjo užkariauti smagurių širdis. Priežastis – paprasta: toks šokoladas yra rožinės spalvos, gaminamas iš specialių „Ruby“ kakavos pupelių ir džiugina išskirtiniu skoniu. Jis pasižymi švelniu uogų rūgštumu, gaiva bei šviežumu. Šio rožinio šokolado tekstūra glotni ir kreminė, o spalva – natūrali, be pridėtinių dažiklių.