

Čokolada

Čokoláda je prehrambeni izdelek, narejen iz kakava. Lahko je tudi polizdelek, namenjen za izdelavo jedi in pijač. Ime izvira iz jezika Aztekov in pomeni »grenka voda«. Čokolada je zelo dobro pomirjevalo pri učenju.

Zgodovina čokolade

Tri tisoč let nazaj so bile za širjenje in gojenje dreves, s katerimi danes pridobivamo čokolado, odgovorne civilizacije, ki so živele v osrčju ekvatorialne Srednje Amerike. Obstajalo je veliko starodavnih srednjeameriških civilizacij, ki so se poskušale uveljaviti v tej regiji. V 4. stoletju so na območju Srednje Amerike živeli Maji. Ti so poimenovali kakavovo drevo CACAHUAQUCHTL. Verjeli so, da drevo pripada bogovom in da jim kakavove stroke ponujajo bogovi sami.

Maji so bili prvi, ki so pripravili grenak napitek iz kakavovih zrn. Kakav je takrat veljal za luksuzno pijačo, ki so jo uživali le kralji in plemiči. Napitek se je dalo izdelati na več načinov; za zgostitev so na primer uporabljali koruzo in dodajali različne začimbe, kot so čili in črni poper. Maji so odkrili, da je napitek lahko bolj penast, če ga z višine prelivaš iz ene posode v drugo.



Slika 2: Azteški koledar (vir: Uživanje čokolade, 2011)

Okoli leta 900 so se na nekdanjem ozemlju Majev naselili izredno civilizirani Tolteki. Tolteški kralj Quetzalcoatl je verjel, da je bog zraka, katerega poslanstvo je, da stroke kakavovega drevesa iz raja prinese ljudstvu. Toltekom so sledili Azteki. Za njih je bila čokolada vir duhovne modrosti in energije. Bila je bila najbolj priljubljen napitek na porokah, za okrepitev pa so jo dajali tudi azteškim bojevnikom.

Pijača, ki so jo Azteki naredili iz kakavovih zrn, je bila ključna pri številnih obredih in slovesnostih, vendar se nikakor ne more primerjati s čokoladnim napitkom, ki ga poznamo danes. Njihova pijača se je imenovala xocolatl in je bila precej grenka ter mastna.

Leta 1502 je Krištof Kolumb na potovanju na Karibe prišel na otok Gvanaja ob obali Hondurasa. Pozdravili so ga Azteki, ki so mu v zameno za njegovo blago ponudili vreče, polne kakavovih zrn. Nekaj zrn je nato odnesel v Španijo, ne da bi se zavedal njihove vrednosti. Leta 1519 je v Novi Svet (Ameriko) prispel španski raziskovalec Hernan Cortes. Za razliko od Kolumba se je Cortes zavedal gospodarske vrednosti kakavovega zrna - kot hrane in kot denarnega sredstva.

Čokolada je v Španijo prispela prek trgovcev in stikov s samostani v Novem svetu. V 17. stoletju se je naraščajoče število čokoladnih družb uveljavilo v severni Italiji. V Franciji je najprej postala popularna pri plemstvu in na kraljevskem dvoru. Čokolado so kot pijačo prvič opisali leta 1697 v Zürichu, ko je pri pitju napitka na poti v Bruselj užival tamkajšnji župan. Nemci so čokolado leta in leta uporabljali kot zdravilo in jo je bilo moč kupiti le v lekarni.



Slika 1: Različne vrste čokolade (vir: Čokolada. Wikipedia, 2011)



Slika 3: Srečanje Cortesa z Montezumo II. (vir: Uživanje čokolade, 2011)

Pridobivanje čokolade

Kakav se pridobiva iz zrn kakavovca. To je drevo, ki izvira iz tropskih pragozdov Južne Amerike in raste 20 stopinj južno in severno od ekvatorja. Ko so zrna zrela in obrana, sledi fermentacija, ki da kakavu značilni okus. Sledi sušenje na soncu in praženje. Semena pražijo pri več kot 100 °C da razvijejo bogat okus in značilne kakavove barve. Nato jih kar se da hitro ohladijo, da preprečijo nadaljnje notranje praženje. Zadnja koraka sta mletje v prah in izločanje kakavovega masla s stiskanjem "conching". Priprava za to je bila izumljena leta 1880; izumil jo je švicarski proizvajalec čokolade Rodolfe Lindt. Ime za sam postopek izvira iz francoske besede conche oz. školjka, zakaj nanjo spominja oblika tega velikega stroja. Stroj nežno trese čokoladno zmes nekaj dni. Ta čas razvijejo okus čokolade in jo zmeščajo, odstranijo grenak okus in zmes postane gladka.

Med tem postopkom dodajajo različne okuse, kot so vanilija, cimet in klinčki. Razen kakava so pomembne sestavine čokolade še sladkor, vanilin, mleko in kakavovo maslo. Mešanica sestavin se stopi in meša. Pri ohlajanju čokolade nastanejo kristali, zato je trda in krhka.



Slika 4: Plod kakavovca (vir: Uživanje čokolade, 2011)

Vrste čokolade

- grenka čokolada: je čokolada z večjo vsebnostjo kakava. Po predpisanih merilih mora čokolada, da bi si prislužila pridevnik srednje grenka (grenko-sladka), vsebovati vsaj 35 % kakavove mase; je torej »boljša« čokolada.
- mlečna čokolada: vsebuje kakavovo maslo, mleko, sladkor ali druga sladila, ter arome, ki jih dodajamo kakavovi masi. Med sladkusi velja za »slabšo« čokolado, je pa pri množicah zagotovo najbolj priljubljena!
- bela čokolada: je pravi posebnost med čokoladami. Vsebuje namreč kakavovo maslo, je pa popolnoma brez nemastnih kakavovih delov. Poleg kakavovega masla vsebuje še sladkor, mlečne dele in arome - zlasti vanilijo. Bela čokolada je najbolj lomljiva vrsta čokolade.
- čokolada za kuhanje.

Je čokolada koristna za zdravje?

Stoletja nazaj so čarovniki opisovali kakav kot poživilo in pomirjajoč balzam. Bojevniki so kakav pili za energijo, kakavovo maslo pa uporabljali za zdravljenje ran. V 15. stoletju so čokolado predpisovali kot zdravilo, ki pomaga proti slabotnosti telesa. V 17. in 18. stoletju je bilo v svetu zdravstva zapisanih veliko razprav, ki so hvalile čokolado. Uporabo čokolade je odobrilo več botanikov in zdravnikov, ki so odkrili da vsebuje številne koristne snovi. Leta 1661 je francoska zdravstvena fakulteta v Parizu uporabo čokolade tudi uradno potrdila za zdravljenje prebave in živčnih motenj. Leta 1800 so tako imenovani mazači začeli služiti s čokolado, ki so jo predstavljali kot zdravilno. Kot tako so jo razne javne ustanove odobrile in začele uporabljati šele konec stoletja. Uporabljali so jo v bolnišnicah, vojski, mornarici itd. Vojaki, učenjaki in

duhovniki so si s čokolado pomagali pri večjih psihičnih, miselnih in duhovnih naporih.

Tako kot druga sladka hrana tudi čokolada spodbuja sproščanje endorfina, naravnega telesnega hormona, ki povzroča občutek zadovoljstva in dobrega počutja. Ko endorfin preide v krvni obtok, nas napolni s pozitivno energijo in občutki sreče.

Danes trdijo, da je uživanje čokolade dobro za srce, saj vsebuje močne antioksidante, ki znižujejo tveganje srčnih bolezni. Čokolada lahko pomaga tudi pri zniževanju krvnega tlaka, saj vsebuje flavonole, ki preprečujejo oksidacijo v krvnih celicah.

Čokolada je tudi poživilo, saj vsebuje nekatere alkaloidne, organske snovi v rastlinah, ki imajo močan vpliv na telo. Najpomembnejši je teobromin, ki na ledvice deluje kot blag diuretik. Čokolada stimulira osrednji živčni sistem, podobno kot kofein, ki je tudi prisoten v njej. Povprečno velika tablica čokolade vsebuje 25 mg kofeina, to je četrtnina kofeina, ki ga vsebuje ena skodelica sveže kave.

Dnevno uživanje temne čokolade, bogate s kakavom, pomaga blažiti simptome kronične utrujenosti.

V raziskavi so ugotovili, da temna čokolada vpliva na nivo serotonina (hormona sreče) v možganih. Pomembno je, da čokolado, ki vsebuje najmanj 70 odstotkov kakava, uživamo v zmernih količinah in ne več kot 50 gramov na dan.

Znano je, da temna čokolada vsebuje visok nivo polifenolov, antioksidantov, ki imajo številne pozitivne učinke na zdravje. Polifenoli med drugim znižujejo visok krvni tlak, vplivajo pa tudi na zvišanje serotonina. Kadar je nivo serotonina povišan, se počutimo evforično, kadar pa je nivo prenizek, nas muči depresija.

ALI STE VEDELI ... da je kompleksen okus čokolade sestavljen iz več kot petsto različnih okusov, ki jih dodajo čokoladni masi med posameznimi postopki njene obdelave. Torej je v čokoladi več okusov kot v kateri koli drugi hrani!

Čokolada ljudem pomeni več stvari – je božanska, čutna, temna, zdrava, grešna, razkošna, ustrežljiva, kremasta, zapeljiva, bogata, svilnata, navdih za ljubezen, hkrati pa tudi kriva in nagajiva.



Slika 5: Izdelki (vir: Uživanje čokolade, 2011)



Slika 6: Okus čokolade (vir: Uživanje čokolade, 2011)

Povzeto in prirejeno po virih:

Čokolada. Wikipedia. Dostopno na URL: <http://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cokolada> (11. 12. 2011)

Čokolada. Dostopno na URL: <http://freeweb.si/evca105/pridobivanje.htm> (11. 12. 2011)

Uživanje čokolade. Dostopno na URL: http://www.cokoladnica.si/cokoladni_zakladi/uzivanje_cokolade/ (11. 12. 2011)