

НАДЯ ПЕРИ

ШОКОЛАДОВА

КУХНЯ



ХОМО ФУТУРУС
СОФИЯ



Търсете книгите от поредицата
ХРАНИТЕЛНИТЕ ДОБАВКИ на ХОМО ФУТУРУС



Надя Пери
ШОКОЛАДОВА КУХНЯ

© Надя Пери, 2006
© Боян Байчев, корица
© Хомо Футурус, 2008

Всички права запазени

Българска, първо издание

Редактор Емилия Поптодорова
Компютърна обработка

и дизайн Вера Митова

Формат 108/84/32, печатни коли 6

ХОМО ФУТУРУС, София 1113, п.к. 162, тел. 943-40-43

e-mail: futurus@yahoo.com

Това е откъс от книгата.

**Цялата книга може да намерите
в Библио.бг**

www.biblio.bg



ШОКОЛАДЪТ – удоволствие и здраве



Шоколадът се приготвя от продуктите, получени от какаовото дърво (*Theobroma cacao* от сем. *Sterculiaceae*). Може би малцина знаят, че даденото от Карл фон Линей ботаническо название на дървото „теоброма какао“ в превод означава „храна на боговете“.

Това тропическо растение е открито в Южна Америка, но сега се култивира във всички тропически райони, най-много в Западна Африка (Нигерия и Гана) и Южна Америка (Бразилия, Еквадор, Колумбия). Достига на височина 10–15 м, листата му са вечнозелени, а жълто-червените плодове приличат на пъпеша – 15–25 см дълги, с вкусна белезникава месеста част, в която се намират от 30 до 50 семена. Те съдържат до 40% масло, което се получава чрез горещо пресуване. От древни времена напитката от плодовете на това дърво е традиционна за индианците от Южна Америка, които я наричат „чоколатъл“ – „пенеста вода“. Оттам идва и известното сега име шоколад.

Шоколадът е въведен в Европа от испанците през 1524 година. Сегашният му вид на блокчета датира от XIX век, когато един химик успял да извлече маслото от какаовите зърна и го смесил със захар. Хенри Нестле е първият, който започнал да произвежда млечен шоколад през 1875 г., прибавяйки кондензирано мляко към сместа.

За да се получи какаовото масло, което е основната суровина за шоколада, първо трябва да се обработят семената на какаовото дърво. Те се оставят да ферментират 5–7 седмици, за да загубят стипчиво-горчивия си вкус и да добият типичния си шоколадов цвят и аромат. След това се обелват и се смилат в полутечна маса, която се загрява и се пресува. Маслото е почти половината от сухото вещество на семената. На стайна температура то има твърда консистенция. Това, което остава след извличането му от семена-

та, се смила и се превръща в прахообразно какао.

Видът на шоколада зависи от комбинацията на семената, метода на печене и смилане на зърната, както и от пропорцията на какво масло и други продукти – прахообразно какао, сметана, захар, кондензирано мляко, сухи плодове, ядки.

Интересно е да се знае, че още преди 5000 години шоколадът е използван от южноамериканците и като лечебно средство, но едва сега е установено, че поддържа здравето на сърцето и кръвообращението в напреднала възраст. Съдържащите се в шоколада антиоксиданти намаляват риска от сърдечни заболявания.

Алкалоидите на какаото – теобромин и кофеин, оказват възбуждащо действие на централната нервна система, поради което шоколадът е полезен и за здравите хора, особено при физическа и емоционална преумора, както и при травми, изгаряния и др. Проведени напоследък изследвания показват, че действието на теобромина е много по-ефективно при лечение на кашлица от кодеина, който е включен в лекарствата против кашлица. Твърди се дори, че мирисът на шоколада може да предпазва от простуда и че антиоксидантните вещества се абсорбират от мозъчните клетки и може би предпазват от увреждане, причиняващо Алцхаймер.

Не се препоръчва на сърдечноболни и страдащи от болести на черния дроб и бъбреците, както и при язва и подагра.

Видове шоколад

Шоколадът се продава на блокчета, като шоко – подобно на какао на прах, но със захар, или под формата на шоколадови стърготини. Много важно условие при готвене и печене на изделия с шоколад е да се избере най-подходящият за тази цел според рецептата.

Какаото на прах се използва предимно при печени изделия – кексове, сладки и бисквити. Използва се и като гореща напитка със захар. Шоколадовата напитка наподобява какаото, но съдържа не само захар, а и кондензирано мляко. Приготвя се с горещи мляко или вода.

Твърдият шоколад се продава в различна форма – на блокчета, зайчета, звезди, шоколадови яйца и др., и с различен вкус. Той съдържа повече какаово масло. Може да бъде ароматизиран с ванилия или канела, както и да му бъдат прибавени различни ядки и сухи плодове в различни пропорции.

Тъмният шоколад съдържа от 30 до 75% какаово масло, използва се и за готвене. Млечният, както показва и името му, е приготвен с кондензирано мляко или сметана и с повече захар. Белият шоколад съдържа само какаово масло без смляната твърда част от какаовите зърна. Вкусът му е различен, тъй като какаото на прах е горчиво. Може да се използва и за готвене. Традиционният шоколад за готвене е на блокчета или на стърготини. Блокчетата се стопяват, а стърготините се пръскат направо в сместа.

Обикновено за украса се продава шоколад под формата на различни фигурки – листа, цветя и др., но може да се използва и настърган шоколад. За да се получат тънки ивици, шоколадът може да се настърже с картофобелачка, и то при стайна температура. Ако е охладен, ивиците се счупват.

Важно! Шоколадът никога не се стопява направо на огъня, а винаги на водна баня. Натрошава се на малки парчета и се слага в огнеупорен съд над горещта, но не вряща вода, и то така, че съдът с шоколада да не се допира до

водата. Щом като започне да се топи, се бърка внимателни и ако е необходимо, се оставя на огъня малко по-дълго време. В никакъв случай в него не бива да попадат капки вода или пара.

Шоколадът може да бъде стопен и в микровълнова фурна. Натрошава се на парчета и се слага в подходящ за фурната съд. Времето варира според вида и количеството на шоколада. Обикновено 125 г шоколад (тъмен) се стопява за 2 мин на позиция „силно“, а бял или млечен шоколад – за 2–3 мин на „средно“. Бърка се и се оставя за няколко мин, след което отново се бърка. Връща се във фурната за около 30 сек, ако е необходимо.

Шоколадът може да бъде приготвен и вкъщи условия, като домашно приготвен фондан, ядки или озахарени сухи плодове се потопят в разтопен шоколад. В този случай най-подходящ е обикновеният натурален или млечен шоколад. След като се разтопи, шоколадът може да се излее и във формички. Продават се и специални форми като великденски, яйца, зайци, сърца и др.

Шоколадът е идеален за украса. Сладките могат да се потопят в разтопен на водна баня шоколад или върху тях може да се шприцова украса с разтопен шоколад. Може да се нанесе и разноцветна глазура от бял и кафяв шоколад.

Оцветяването на шоколада трябва да бъде еднородно, а повърхността – гладка и блестяща. Съхранява се най-добре в сухи прохладни помещения. Белият налеп по шоколада се получава като реакция на по-висока температура – след като се е разтопил и отново се е втвърдил при охлаждане. Финият млечен шоколад може да се съхранява по-дълго от шоколада с плънка – сухи плодове, стафиди, ядки.

ШОКОЛАДОВИ ГЛАЗУРИ

Шоколадова глазура – I

100 г шоколад, 15 г краве масло

Шоколадът се натрошава и се разтопява на водна баня. Прибавя се маслото на малки парчета и сместа се разбива добре. Глазурата се намазва върху тестеното изделие и след като изстине, върху нея могат да се поставят различни декоративни цветя или фигурки.

Шоколадова глазура – II

1 шоколад (100 г), 1 супена лъжица вода, 3 супени лъжици захар на пясък, 1 белтък, 2 супени лъжици захар за сладки (гранулирана), 1/2 супена лъжица ванилия

Шоколадът се вари на водна баня с водата и гранулираната захар. Белтъкът се разбива, прибавя се захарта на пясък и се бърка, докато сместа стане гладка. Прибавят се шоколадовата смес и ванилията. Охлажда се, преди да се сложи върху тестеното изделие.

Какаова глазура

1 1/2 чаши захар, 1 супена лъжица какао,
1/3 чаша краве масло, 1 супена лъжица силно кафе

Маслото се разбива и постепенно се прибавят захарта и какаото. Разбива се добре. Изсипва се кафето. Глазурата може да се шприцова.

Десертен шоколадов сос – I

1 1/2 чаши захар, 1/2 чаша вода,
1/4 чаша прясно мляко, 4 блокчета
натурален шоколад, 1/2 чаена лъжичка ванилия

Захарта и водата се кипват за 5 мин. Сиропът се охлажда леко и се прибавят разтопеният на водна баня шоколад и ванилията. Поддържа се на водна баня до сервирането, обикновено като заливка на сладолед. Преди да се залее, се разбърква с млякото.

Десертен шоколадов сос – II

1 чаша захар, 1/2 чаша вода, 1 блокче
натурален шоколад, 1/2 чаена лъжичка
ванилия, 1 супена лъжица краве масло

Смесват се захарта, водата и настърганият шоколад и се оставят на огъня 5 мин. Сместа се охлажда и се прибавят ванилията и маслото, като се разбива добре.

КЕКСОВЕ



Шоколадов кекс

600 г натурален шоколад, 400 г краве масло,
4 яйца, 120 г пудра захар, сладолед за сервиране



Фурната се загрява предварително до 170 °С. Шоколадът се натрошава, прибавя се маслото и се стопява внимателно на слаб огън, като се бърка. Докато се охлажда, с миксер се разбиват яйцата със захарта. Слага се 1/4 част от шоколадовата смес и се разбърква внимателно, след което постепенно се прибавя и останалият шоколад. Форма за кекс с диаметър 25 см се намазва с масло и се покрива с хартия за печене. Сместа се изсипва във формата и се пече 8 мин. Изважда се от фурната и се охлажда във формата. Сервира се със сладолед.

Дяволски кекс

200 г брашно, щипка сол, 1 чаена лъжичка
сода бикарбонат, 3 яйца, 100 г краве масло,
200 г захар, 330 мл прясно мляко, 100 г шоколад

За шоколадовата глазура: 75 г краве масло, 350 г пудра
захар, 25 г какао, 4 супени лъжици прясно мляко



Брашното се пресява със солта и содата. Жълтъците се отделят от белтъците и се разбиват. Смесват се с разбитото със захарта масло. Прибавят се брашнената смес и млякото, а накрая и разтопеният шоколад. Белтъците се разбиват отделно и се слагат накрая. Сместа се изсипва в две намазани с масло форми и се пече в умерена фурна (180 °С) около 35 мин.

Глазурата се приготвя, като се смесят захарта и какаото

**Библио.бг - платформа за
електронни книги и списания**

Чети каквото обичаш!

www.biblio.bg

