

ШОКОЛАД, КОРОЛЬ ВКУСА И СОБЛАЗНА!



Трудно себе представить более универсальный презент, чем шоколад. Его одинаково любят и мужчины и женщины. И вовсе не обязательно ждать повода, чтобы преподнести такой подарок или побаловать себя таким полезным, ароматным и бодрящим лакомством.

ЧОКОЛАТЛЬ

О чудесных свойствах какао-бобов знали еще индейцы майя, которые готовили из них специальный «божественный» напиток. Пить его могли только избранные во время религиозных ритуалов. Да, долгое время шоколад был исключительно напитком. Причем холодным и горьким - для его приготовления обжаренные какао-бобы смешивались с водой и перцем чили. Назывался этот напиток «чоколатль» (горький), потом от него образовалось современное слово «шоколад».

Долгое время волшебными свойствами «божественного» напитка наслаждались только американские индейцы, но в эпоху великих географических открытий к почитателям шоколада присоединилась и Европа. В 1517 году испанский мореплаватель Фернан Кортес привез зерна

какао в Европу, представив королю «чоколатль» и все необходимое для его приготовления. Испанцы несколько усовершенствовали рецептуру напитка: стали добавлять в него сахар, молоко, корицу и мускатный орех, чтобы заглушить горечь, и пили его уже горячим. Долгое время рецепт приготовления шоколада был государственной тайной. Только через 100 лет, когда дочь короля Филиппа Анна выходила замуж за французского монарха Людовика XIII, в качестве свадебного подарка в Париж были отправлены какао-бобы для приготовления шоколадного напитка. Позже к традиции потребления этого лакомства присоединились Италия, Англия. Шоколад приобрел множество почитателей.

Шоколад в плитках стали выпускать только в XIX веке. Изобретательные производители начали придумывать новые сорта и вкусовые добавки: так появился пористый и белый шоколад, трюфели и пралине... О полезных свойствах шоколада было известно с самых древних времен. Индейцы с помощью «магического» напитка лечили не только переутомление и упадок сил, но также и кишечные расстройства. В XIX веке в Брюсселе шоколад продавался в аптеках - как лекарство от депрессии и слабых сосудов.

ПОЗНАКОМИМСЯ ПОБЛИЖЕ?

Какао-бобы - это семена дерева, растущего не только в Америке, но и в Африке, Азии, в островных государствах. Обработка какао-бобов на шоколадной фабрике начинается с того, что их обжаривают, очищают и измельчают - получается «какао-ликер», состоящий на 46% из частичек какао (какао-порошок) и на 54% - из какао-масла (по мнению экспертов, это самая ценная составляющая шоколада). Потом к этой основе добавляют сахар (до 45 %) и молоко (если это молочный шоколад - до 25 %). Содержание какао-продуктов в готовой плитке бывает разным: в черном шоколаде - от 35 % до 80%, в молочном - меньше 32%. В белом же шоколаде какао-порошок отсутствует вовсе, зато какао-масла в нем не меньше, чем в любом другом шоколаде. В состав шоколада может входить эмульгатор E322 (лецитин) - это вещество абсолютно безопасно для человека (оно синтезируется в организме из растительных масел) и «отвечает» за однородную консистенцию шоколада.

Благодаря содержащимся в какао-масле мощным антиоксидантам шоколад замедляет процесс старения, повышает сопротивляемость организма респираторным заболеваниям, помогает справиться с анемией. Но содержится этот компонент только в настоящем шоколаде (недобросовестные производители могут заменять его другими видами масел: соевым, хлопковым, рапсовым и т.д.). Как определить, что в шоколаде действительно присутствует какао-масло? Настоящий шоколад тает в руках: температура плавления какао-масла - 32 °С. Кроме того, шоколад содержит стеариновую кислоту, полезную для растущего организма. Поэтому его можно и нужно давать детям, но, конечно, в меру (суточная норма для дошкольника - 20-60 г), и не забывать о потенциальной аллергенной опасности продукта. «Ребенку до 6 лет шоколад давать можно, но не каждый день, - считает В. П. Кульчицкая, главный специалист МОЗ Украины по вопросам детского питания. - Причем лучше молочный - в нем есть сухое молоко, содержащее кальций, который укрепляет зубную эмаль. Исследования, проведенные в группе детей от 6 до 16 лет, подтвердили, что умеренное потребление шоколада улучшает кровообращение, повышает гемоглобин, а также активизирует мыслительную деятельность».

Еще одно достоинство шоколада - это микробиологически безопасный продукт: даже при длительном хранении в нем не размножаются вредные бактерии, потому что в шоколаде много жира и сахара. Другой компонент шоколада, известный своими полезными свойствами, - теобромин, аналог кофеина. Он не только повышает работоспособность и тонизирует, но также улучшает настроение, нейтрализует стресс, избавляет от депрессии и даже... усиливает потенцию.

Употребление шоколада делает нас счастливее - это доказано учеными! После съеденной шоколадки в организме вырабатываются серотонин (гормон счастья) и эндорфины (гормоны удовольствия) - у депрессии никаких шансов! Правда, нервным и легко возбудимым людям врачи советуют лакомиться шоколадом по утрам - он бодрит, как кофе, поэтому после «шоколадного» ужина уснуть будет проблематично. Научно доказано, что шоколад:

* защищает сосуды благодаря содержащимся в нем особым веществам - фенолам и флавоноидам, которые укрепляют и защищают кровеносную систему. Они препятствуют окислению холестерина в крови и тем самым предупреждают образование тромбов. Чем темнее шоколад, тем больше в нем фенолов, тем полезнее он для «сердечников». С помощью умело

подобранной шоколадной «терапии» можно на 20-30 % снизить вероятность сердечного приступа;

* нормализует обмен веществ, ведь шоколад богат кальцием, магнием, фосфором, которые просто необходимы для нормальных обменных процессов в организме. Магний регулирует клеточный обмен, фосфор положительно влияет на работу мозга, а кальций укрепляет костную ткань и зубную эмаль. Так что сообщения о том, что шоколад предохраняет зубы от кариеса, - вовсе не «сказочки», придуманные самими сладкоежками;

* препятствует образованию опухолевых процессов благодаря рекордному содержанию катехинов - полезных антиоксидантов. Они защищают клеточные мембраны от губительного действия свободных радикалов. По количеству катехинов черный шоколад опередил даже чай, издавна славящийся своими антиоксидантными свойствами.

Вспомните! Пасха, любимый всеми праздник, «торжество торжеств», как его называли в старину. В эти дни мы ходим в гости, веселимся и... обедаемся! Каждая хозяйка считает своей «святой обязанностью» порадовать близких роскошными блюдами, накормить от души после долгого поста. Фирменные блюда праздничных куличей, выпечки, мясных яств наверняка есть в каждом доме. А если немного разнообразить меню с помощью «шоколадных» - рецептов!

Это вкусно, полезно и очень празднично!