

Saikingai vartojamas juodasis šokoladas yra vienas gardžiausių ir sveikiausių desertų. Jame esantys vitaminai, mineralai ir antioksidantai gerina širdies ir kraujagyslių veiklą, stiprina nervų sistemą, lengvina depresijos simptomus. Taip pat saugo ląsteles nuo kenksmingo laisvųjų radikalų poveikio ir padeda palaikyti odos grožį.

NAUDINGŲ MEDŽIAGŲ ŠALTINIS

Juodajame šokolade gausu žmogaus organizmui naudingų mineralų, vitaminų ir antioksidantų. Geležis ir varis didina atsparumą infekcinėms ligoms, užkerta kelią anemijai. Magnis ir B grupės vitaminai stiprina nervų sistemą, mažina emocinį dirglumą ir priešmenstruacinius simptomus, padeda įveikti nerimą. Taip pat gerina širdies ir kraujagyslių veiklą, reguliuoja kraujospūdį. Kalis reikalingas organizmo skysčių pusiausvyrai, normaliai nervų sistemos ir širdies raumenų funkcijai palaikyti. Kalcis, fosforas ir fluoras padeda stiprinti dantis.

100 g juodojo šokolado yra net 11 g skaidulų! Pastarosios gerina virškinimą, lengvina toksinų šalinimą, padeda išvengti vidurių užkietėjimo, mažina storosios žarnos vėžio riziką. Kakavoje esantys aukštos kokybės augaliniai chemikalai gerina gliukozės kontrolę ir jautrumą insulinui, todėl saikingai vartojamas juodasis šokoladas gali sumažinti II tipo cukrinio diabeto riziką. Be to, šis desertas reguliuoja cholesterolio kiekį kraujyje, mažina uždegimus ir gali padėti išvengti aterosklerozės.

Juodasis šokoladas naudingas ne tik fizinei, bet ir psichinei sveikatai. Specialistų teigimu, kakavos pupelėse esantys feniletamino ir teobromino organiniai junginiai skatina endorfino ir serotino gamybą smegenyse. Šie laimės hormonai atsakingi už gerą nuotaiką, pasitenkinimą ir pasitikėjimą savimi. Taip pat juodajame šokolade gausu vadinamojo meilės hormono feniletilamino, kuris sukuria įsimylėjimo euforijos pojūtį ir padeda mažinti depresijos simptomus.

Šiame deserte gausu antioksidantų, kurie saugo ląsteles nuo laisvųjų radikalų poveikio, skatina kolageno gamybą, palaiko odos elastingumą, apsaugo nuo ankstyvo raukšlių formavimosi. JAV tyrimų duomenimis, vienas gabalėlis juodojo šokolado per dieną gali padėti netgi sulieknėti! Mat jame esantys kofeinas ir teobrominas spartina medžiagų apykaitą, stimuliuoja sotumo pojūtį reguliuojančių hormonų gamybą ir mažina poreikį užkandžiau.

ŠOKOLADAS – ŠIRDŽIAI NAUDINGAS DESERTAS

PYRAGAS SU AVIETĖMIS

100 g **370 kcal**
8 porcijos
Ruošti **1 val. 30 min.**

- 200 g juodojo šokolado
- 200 g aviečių
- 50 g sviesto
- 4 kiaušiniai
- 100 g rudojo cukraus
- 200 g miltų
- Šaukštelis kepimo miltelių
- 70 ml 25 % riebi grietinė
- Sviesto kepti
- Mėtų lapų, aviečių papuošti

Užpilai:

- 100 g juodojo šokolado
- 50 ml grietinės
- 50 ml pieno
- 20 g cukraus
- Šaukštas kakavos
- 1 ml romo ekstrakto

Šokoladą ir sviestą susmulkinti, sudėti į keptuvę ir kaitinti ant silpnos ugnies nuolat maišant, kol išsilydys. Palikti atvėsti.

Kiaušinius išplakti su cukrumi. Mišinį supilti į šokolado masę. Įmaišyti miltus, kepimo miltelius, grietinę ir sutrintas avietes. Pyrago masę supilti į sviestu išteptą kepimo indą. Kepti apie 40 min. orkaitėje, įkaitintoje iki 180 °C. Padažui grietinė, pieną, cukrų kaitinti ant silpnos ugnies nuolat maišant, kol užvirs. Tada suberti kakavą, susmulkintą šokoladą ir gerai išmaišyti. Pagardinti romo ekstraktu.

Iškepusį pyragą aplieti šokolado užpilu. Galima patiekti papuošus avietėmis ir mėtų lapais.

APELSININIAI TRIUFELIAI

100 g **475 kcal**
12 porcijų
Ruošti **3 val.**

- 300 g juodojo šokolado
- 75 g sviesto
- 60 ml 35 % riebi grietinė
- 40 ml apelsinų likerio
- Šaukštelis tarkuotos apelsino žievelės
- 20 ml rapsų aliejaus
- 70 g nesaldintos kakavos

Pusę šokolado smulkiai sutarkuoti. Sviestą ir grietinę kaitinti ant vidutinės ugnies, kol užvirs. Tada supilti apelsinų likerį, žievelės, paruoštą šokoladą ir kaitinti, kol masė taps vientisa. Atvėsintą iki kambario temperatūros uždengti maistine plėvele ir laikyti šaltai apie 2 val. Tada masę dar kartą išmaišyti ir šaukšteliu formuoti rutuliukus. Dėti į lėkštę ir palikti šaltai apie 30 min.

Likusį šokoladą susmulkinti mažais gabaliukais. Sudėti į puodą, supilti aliejų ir kaitinti iki vientisos masės. Triufelių rutuliukus imti dviem šakutėmis ir merkti į paruoštą šokoladą. Tada apvolioti kakavos milteliuose ir sudėti į desertinę lėkštę.

PICA SU BRAŠKĖMIS IR BANANAIS

100 g **280 kcal**
6 porcijos
Ruošti **1 val. 30 min.**

- 200 g juodojo šokolado
- 250 g bananų
- 4 didelės šaldytos braškės
- 100 ml 25 % riebi grietinė
- 70 g miltelinio cukraus
- 60 g sviesto
- 50 ml citrinos sulčių

Tešlai:

- 400 g kvietinių miltų
- 100 g manų
- 7,5 g sausų mielių
- 10 g druskos
- 50 ml alyvuogių aliejaus
- 375 ml vandens

Tešlai miltus sumaišyti su mana, mielėmis ir druska. Supilti aliejų ir vandenį. Masę išplakti plaktuvu ir palikti kilti šiltoje kambario vietoje apie 1 val. Tešlą plonai iškočioti ir kepti 6–8 min. orkaitėje, įkaitintoje iki 200 °C. Keptuvėje išlydyti sviestą. Tada supilti grietinę ir sudėti tarkuotą šokoladą. Kaitinti ant silpnos ugnies nuolat maišant, kol užvirs. Palikti atvėsti.

Braškes perpjauti pusiau, bananus susmulkinti griežinėliais ir apšlakstyti citrinos sultimis. Paruoštą šokolado masę užpilti ant picos pado. Sudėti bananus ir braškes. Desertinę picą apibarstyti miltelinio cukrumi.



SPECIALISTĖS KOMENTARAS



VAIDA KURPIENĖ
sveikos mitybos specialistė

Juodąjį šokoladą rekomenduoju kaip vieną sveikiausių saldumynų – jame gausu magnio ir antioksidantų. Tiesa, reikėtų rinktis tokį, kuriame yra ne mažiau negu 70 % kakavos ir kuo mažiau kitų ingredientų. Mat kuo daugiau kakavos, tuo mažiau cukraus ir daugiau naudingų medžiagų. Iš pateiktų rinkčiausi juodąjį šokoladą „Lind“.

Mano namuose beveik visada yra kokybiško šokolado. Renkuosi brangesnį, nes jis skanesnis, maloniau tirpsta bur-

noje. Jeigu šokoladas pagamintas iš pigesnių pupelių, kakavos kiekis gali būti toks pat, bet burnoje jis „vėlis“, skonis bus prastesnis. Desertu būtina mėgautis, taigi kartu su dukra atsilaužiam po skiltelę šokolado, susėdame prie arbatos stalo ir mažais kąsniais jį suvalgome. Tokiu būdu, nors šokoladas yra kaloringas, tačiau suvalgome nedidelį gabaliuką, o malonumo patiriame daug.

Cukranendrių cukrus – sutirštintos cukranendrių sultys. Jis mažiau apdorotas nei baltasis, turi šiek tiek naudingų medžiagų, bet santykinai mažai, todėl jo poveikis organizmui panašus kaip ir baltojo. Kuo cukraus mažiau, tuo geriau. Beje, teigiama, kad šis cukrus mažiau keičia natūralų skonį ir pabrėžia produkto skonines savybes.

Sojų lecitinas – naudojamas, kad šokoladas lūžtų. Reikėtų atkreipti dėmesį tiems, kas alergiški sojom.

Poliglicerolio poliricinoleatas (E476) – skirtas pagerinti šokolado tekstūrą, kai naudojamos prastesnės žaliavos.

Amonio fosfatidas – skirtas padidinti

JUODŪJŲ ŠOKOLADŲ SUDĖTYS

Juodasis šokoladas „Pergalė“ (72 % kakavos)

Trinta kakava, cukrus, kakavos sviestas, emulsikliai (sojų lecitinas, poliglicerolio poliricinoleatas), kvapioji medžiaga.

Juodasis šokoladas „Heidi“ (85 % kakavos)

Kakavos masė, kakavos sviestas, kakavos milteliai, cukrus, emulsiklis sojų lecitinas, natūralus vanilės ekstraktas.

Ekologiškas juodasis šokoladas „Rūta“ (70 % kakavos)

Kakavos masė, cukranendrių cukrus, kakavos sviestas.

Kartusis korėtas šokoladas „Laima“ (70 % kakavos)

Kakavos masė, cukrus, neriebios kakavos milteliai, kakavos sviestas, emulsiklis amonio fosfatidas, kvapioji medžiaga.

Juodasis šokoladas „Lind“ (85 % kakavos)

Kakavos masė, kakavos milteliai, kakavos sviestas, rudasis cukrus, burboninė vanilė.

Juodasis šokoladas „Karūna“ (65 % kakavos)

Trinta kakava, cukrus, kakavos sviestas, emulsiklis sojų lecitinas, kvapioji medžiaga, nenugriebto pieno milteliai.

vandens kiekį nuo gerame šokolade natūraliai esančio 1 % iki 6 % ar net 9 %. Vanduo – sveika ir jo reikia, tačiau tokiu būdu atpigina šokoladas ir skoninės jo savybės tampa prastesnės.

Burboninė vanilė – natūralus brangus produktas, gero šokolado sudėtinė dalis.

Natūralus vanilės ekstraktas (vanilės esencija) – aštraus skonio skystis, gautas vanilės ankštis užpylus 35 % stiprumo alkoholiu, į kurį dar gali būti papildomai įdėta cukraus.

Kakavos masė – sudžiovintos ir sutrintos pupelės, riebumas apie 50 %. Iš šios masės daromas sviestas ir kakavos milteliai. Skonis priklauso nuo to, kaip smulkiai sumalama – kuo smulkiau, tuo geriau. Kakavos pupelės iš Afrikos dažnai yra mažiau kokybiškos, rūgštesnės, o iš Centrinės ir Pietų Amerikos – kokybiškesnės, skanesnės.

Kakavos sviestas ir kakavos milteliai – paprastai šokolado gamybai naudojama apylygiai – 35 % kakavos sviesto, 35 % kakavos miltelių. Pastaruosiuose mažiau riebalų.