

Шоколад



Вкусный
целитель

и лекарство



Шоколад

Вкусный
целитель
и лекарство

ас
ИЗДАТЕЛЬСТВО
МОСКВА

от
300
болезней

УДК 663.9
ББК 36.86
К26

*Все права защищены. Никакая часть данной книги
не может быть воспроизведена в какой бы то ни было
форме без письменного разрешения владельцев
авторских прав.*

Карпухина, В.

К26 Шоколад. Вкусный целитель и лекарство от 300 болезней / Виктория Карпухина. — М.: АСТ, 2011. — 160 с.: ил.
ISBN 978-5-17-076136-4

Еще в XVI веке испанские конкистадоры привезли в Европу зерна какао и впервые поведали о его чудодейственных свойствах. Шоколад — это энергетический заряд поколений, передаваемый как ритуальный огонь. Хотите приостановить время с изысканным шоколадным десертом, ощутить прилив радости с чашкой горячего шоколада, похудеть на шоколадной диете или подарить наслаждение близким в виде коробки роскошных конфет — мир шоколада создан для вас!

Все о свойствах и способах употребления шоколада и какао, десятки шоколадных историй и сто рецептов с шоколадом — на страницах этой книги.

ISBN 978-5-17-076136-4

© Карпухина В., 2011
© Издательство «АСТ», 2011

Популярное издание

Виктория Карпухина

ШОКОЛАД. ВКУСНЫЙ ЦЕЛИТЕЛЬ И ЛЕКАРСТВО ОТ 300 БОЛЕЗНЕЙ

Художественный редактор С. Ващенко

Подписано в печать 11.07.2011.

Формат 84×90^{1/32}. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 7. Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции
ОК-005-93, том 2—953000, книги, брошюры.

ООО «Издательство АСТ».
141100, Россия, Московская обл., г. Щелково,
ул. Заречная, д. 96.

Наши электронные адреса:
WWW.AST.RU Email: astpub@aha.ru.

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие.....	4	Шоколадка — выбор, а не каприз!	84
Дух древнего бога.....	7	Компоненты шоколада	85
Шоколадное дерево — пища богов.....	17	Австрийский шоколад	89
Где растет шоколадное дерево	21	Город шоколада	91
День шоколада	19	Поиск формы и содержания	93
Хроника шоколадного производства	31	Братья Кэдбери из Бирмингема... и Бирмы.....	95
Шоколадная живопись	35	Производство шоколада	96
Средневековые трактаты о шоколаде	37	Что такое кувертюр?.....	105
Какао — зерна радости. Прошлое и настоящее	43	Кто привез шоколад в Россию?.....	107
Сорта какао	45	Шоколад в российских столицах.....	109
Получение какао-порошка	47	Шоколадная церемония	117
Рейтинг сладкоежек	49	Оправдательный приговор шоколаду	119
О влияние какао-напитка на наш организм	51	Физики и лирики.....	129
Теобромин и археология	55	Молодежь выбирает — не пепси!.....	131
Определяем качество какао-порошка	57	Масло какао. Аптека в каждом доме	135
Сусальное золото в конфетной коробке	59	Как добывают масло какао	135
Предосторожности в употреблении какао	61	Почему шоколад тает во рту?	137
Оздоровление с зернами какао	62	Масло какао в народной медицине. Простуда	139
Xocolātl, chocolate, шоколад... Терпкий вкус здоровья.....	65	Масло какао для кожи	143
Магия — каждый день	67	Шоколадные диеты, ингаляции, косметика	147
Шоколадный характер	69	Шоколадные диеты.....	148
Краткий курс привыкания к шоколаду	75	«Шоколадное дыхание»	152
Классификация шоколада	77	Кожа с оттенком какао	153
		Закключение	160

ПРЕДИСЛОВИЕ

Знаете ли вы человека, который не любит шоколад? Может быть, и существуют причины, чтобы не есть его каждый день, но — не любить?!

Вы можете быть взрослым и серьезным господином, молоденькой девушкой, спортивным юношей, матерью троих детей и бабушкой десяти внуков; учителем танцев, военным, бухгалтером, инженером; человеком семейным или пока свободным; напряженно работающим или отправляющимся на уик-энд — все это повод, чтобы выбирать особенный шоколад, воплощение вашего сегодняшнего желания.

Ничто не останавливается в развитии, и ваши вкусы и предпочтения тоже изменяются с опытом и корректируются внутренними запросами организма — мир шоколада столь многообразен, что готов не только соответствовать вашим требованиям, но и предвосхищать их!

Сотни вкусовых оттенков горячего шоколада, плитки молочного, экстрасерного или белого шоколада — с изюмом, кокосом, орехами, с перцем и кристаллической морской солью — от шоколатье Северной Америки и Европы; десятки сортов какао с берегов Амазонки и океанского побережья Африки — это и ваш мир: в прошлом, в настоящем и будущем!

Мы говорим на языке шоколада с любимыми, детьми, родителями, со старыми друзьями и новыми знакомыми — этот язык не оставит равнодушным никого и будет уместным и в праздник, и в трудный период, в здоровье и в дни, когда требуется особая забота.

Мимоходом отломленный кусочек шоколадки или изысканное воплощение кондитерского каприза проделывают с организмом одинаковую работу: наполняют силой и радостью! Причин отказывать себе в этой радости — нет! Давайте убедимся?

- **Чего только нам ни приходилось слышать о свойствах шоколада! Шоколад возбуждает, провоцирует полноту, от него портятся зубы и нарушается пищеварение...**

К нашему счастью, диетология не стоит на месте и год за годом подтверждает то, что мы сами чувствовали инстинктивно, по подсказке организма.

- **Можно ли от шоколада располнеть?**

Да, если пить по 50 чашек какао в день, как вождь Монтесума! Или есть по одной сладкой плитке на завтрак, обед и ужин.

100 г черного горького шоколада содержат 540 ккал, а молочного — 560 ккал (для сравнения — в 100 г оливкового масла — 900 ккал).

Два квадратика шоколадной плитки не повредят при самой строгой диете!

Шоколад всего лишь требует любви и разумного употребления, но можно ли за это упрекать!

- **Может ли шоколад вызвать кариес?**

Сахар, содержащийся во многих продуктах, действует на зубную эмаль разрушающе. Но в шоколаде есть собственные защитные механизмы: масло какао обволакивает зубы пленкой, оберегая от разрушения.

- **Шоколад может возбуждать?**

Не возбуждать, а стимулировать сердечно-сосудистую и нервную системы благодаря содержащемуся в нем теобромину. Теобромин воздействует на нервную систему значительно мягче, чем его энергичный аналог — кофеин.

- **Нарушает ли шоколад пищеварение?**

Конечно, нет! Танин, вещество в составе шоколада, стимулирует работу кишечника и способствует выведению шлаков.

Шоколад — источник энергии, антиоксидант, средство против депрессии и уныния.

Гватемальский любовный напиток

Поскольку напиток любовный — рецепт на 2 чашки шоколада:

- 1 плитка горького шоколада
- $\frac{1}{2}$ литра молока
- 2 ванильных стручка
- 2 столовые ложки меда
- 2 столовые ложки сахара-сырца
- $\frac{1}{2}$ стакана рома
- кайенский перец на кончике ножа

Молоко с ванилью нагревать на огне до появления сильного аромата (минут 10).

Вынуть стручки. Развести в молоке плитку шоколада, добавляя немного горячей воды.

Ввести в горячий шоколад мед, сахар, специи.

В последнюю очередь влить ром. Подавать очень горячим.

Какао «Гоголь-моголь»

- 3 чайные ложки какао-порошка
- 6 яичных желтков
- 1 стакан сахарного песка
- 1 чайная ложка цедры апельсиновой

Сырые яичные желтки растереть с сахаром, добавить мелко измельченную (или натертую) апельсиновую цедру и какао-порошок.

Полученную массу хорошо взбить. Налить в широкий прозрачный стакан или фужер. Можно украсить шоколадной крошкой. К столу обычно подается с бисквитным печеньем.



Дух древнего бога

«**Чоколатль**» — *горькая вода*. Произнося на свой лад это слово, мы вызываем дух древнего бога Кетцалькоатля, сошедшего к людям в лучах утреннего солнца с побегом шоколадного дерева в руках.

Бог научил ацтеков, а вслед за ними инков и майя, молоть и жарить плоды какао и готовить из них питательную пасту, сдобренную перцем чили. Он превратил племена в гордый и сильный народ, создавший невиданную цивилизацию. За тысячи лет до нашествия конкистадоров на земле инков плоды какао уже были источником силы, мерой счета и денежным эквивалентом.

Наиболее жестоким этапом Конкисты явилась встреча испанских завоевателей с народами ацтеков, инков и майя. Европейцы, испуганные древним миром, попытались выжечь из истории само воспоминание о великих цивилизациях: памят-

ники письменности предавались огню, пирамиды и статуи закапывались в землю, работы ювелиров, отличавшиеся тонким мастерством и невиданными технологиями, — переплавлялись в груды металла.

Но плод «горькой воды», какао, привезли в Европу — покорять старый, избалованный напитками континент.

Бог Кетцалькоатль не покровительствует на грубом побоище. Как и тысячи лет тому назад, его сила зарождается в лучах утреннего солнца, когда размлевшее ото сна человечество, позвякивая кухонной утварью, разливает в чашки какао или горячий шоколад и отламывает первую дольку от хрупкой, терпкой плитки... Мы должны чувствовать себя пленниками древнего бога! Но мы ведь повсюду ищем сладкий плен и часто бываем так безоружны, что явись Амур или Кетцалькоатль — им не придется ждать победы до утра...

КАКАО НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Три самых простых рецепта приготовления какао на каждый день — из расчета на 2 большие чашки какао-напитка.

Какао с молоком

- 2 столовые ложки какао-порошка
- 2–3 чайные ложки сахарного песка
- 1 стакан молока
- 1 стакан кипяченой воды

Какао-порошок надо смешать с сахарным песком, добавить треть стакана кипятка и растереть до образования однородной массы. Затем влить тонкой струей при непрерывном помешивании оставшуюся воду и горячее молоко, и довести до кипения.

Какао со сливками

Чтобы приготовить 2 большие чашки какао-напитка потребуются:

- 2 столовые ложки какао-порошка
- 2–3 чайные ложки сахарного песка
- полстакана сливок
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды

Готовят напиток так же, как в предыдущем рецепте — какао с молоком.

Какао со сгущенкой

- 2 столовые ложки какао-порошка
- полстакана сгущенного с сахаром молока
- 1 $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды

Часть сгущенки разбавляют небольшим количеством воды и постепенно смешивают с какао-порошком. После этого добавляют остальное молоко, воду и доводят до кипения.

CHERCHEZ LA FEMME — ИЩИТЕ ЖЕНЩИНУ!

В начале XVI века парусные корабли под испанским флагом регулярно пересекали Атлантику, чтобы доставить с мексиканских плантаций какао-бобы, тайный груз для королевского двора: монахи-иезуиты уже исследовали и описали свойства жидкого шоколада, и он вот-вот должен сделаться стратегическим продуктом — частью армейского рациона. Отныне все, что касается шоколада — государственная тайна, нарушение которой стоит жизни.

Но на взгляд непосвященных какао-бобы все еще выглядят неказисто. Северные соседи, не гнушавшиеся морским разбоем, разочарованно спускали добычу — мешки с какао — за борт, как балласт. Английское или голландское варварство повергало в шок плантаторов Новой Испании: **хороший раб** ценился у них в 100 зерен какао!

Ученые-монахи, между тем, трудились, не покладая рук: к концу века они придумали добавлять к тертому какао мед и ваниль, а однажды догадались разогреть напиток — каким же вкусным он оказался в горячем виде!

Отныне сохранять тайну какао стало невозможно — шоколадный напиток нарушил границы Испании. Древний бог ацтеков знал, кому доверить заветную чашку — благодаря замужеству испанки Анны Австрийской к шоколаду пристрастился Париж!

Европейским триумфом шоколада стал 1615 год: именно в этом году испанская инфанта Анна Австрийская покинула родину, чтобы стать супругой Людовика XIII. От тоски и ностальгии в Париже ее спасал только горячий шоколад, и он же придавал ей силы в интригах против кардинала Ришелье.

Какао-напиток «Лумумба»

На 1 порцию напитка:

- 40 мл темного рома
- полстакана сильно охлажденного какао
- 1 чайная ложка шоколадной стружки

Все компоненты перемешайте в стакане для коктейля, добавьте кубики льда и посыпьте сверху шоколадной стружкой. Напиток подайте с соломинкой.

Японская дизайн-фирма *Nendo* изобрела шоколадные карандаши. Этими аппетитными карандашами можно пользоваться для украшения тортов, десертов. Процесс украшения заключается в затачивании карандаша. Стружка от затачивания — и есть элемент декора. Для его выполнения в комплекте с коробкой карандашей продается точилка. Шоколадные карандаши маркируются по всем правилам

карандашного производства: средней твердости *НВ*, мягкие *В*, еще мягче *2В*, и так далее. Выбор шоколадных карандашей соответствует всем видам шоколада: от белого или молочного — до черного горького. Самым приятным моментом украшения является... съедание карандашного огрызка!



ПОСТНЫЙ ШОКОЛАД

Отдельные иерархи католической церкви, взволнованные успехом шоколада среди испанской знати, объявили напиток вне закона, как вызывающий чувственное наслаждение.

Однако отцы-иезуиты, первооткрыватели редкостных питательных свойств шоколада, боялись потерять его не только как энергетический напиток, но и как источник дохода: в их руках долгое время находилась торговля какао-бобами.

Когда страсти вокруг шоколада достигли непоправимого в церковной среде градуса, в Мексике был созван совет епископов, призванный выработать единое отношение к спорному предмету. Совет не справился с задачей и откомандировал посланца с горсточкой отборного какао в Ватикан.

Разногласия епископов застали врасплох первосвященника — Папа Пий X впервые услышал о диковинных плодах. Для его святейшества немедленно был приготовлен напиток по рецепту ацтеков, и древний, слишком прямолинейный, рецепт решил участь шоколада. «Может быть, эта гадость и полезна, но она не может доставить наслаждения!» — произнес Пий X в середине XVI века.

Сто лет спустя, когда шоколад уже почти приблизился к своему нынешнему вкусу, благородные сеньориты употребляли напиток прямо в церкви, чтобы им хватило сил до конца мессы.

Отцы церкви сдерживали недовольство: преданность состоятельных прихожан превыше условностей церковного этикета. В конце концов, только горячая проповедь священника может потягаться с горячим духом шоколада!

Кофейно-шоколадный пудинг

На 4 порции пудинга:

- плитка горького шоколада
- $\frac{1}{2}$ стакана молока
- $\frac{1}{2}$ стакана сливок
- $\frac{1}{2}$ стакана кофе
- 1 столовая ложка сахарного песка
- щепотка соли
- щепотка молотой корицы
- 2 столовые ложки с горкой крахмала

Налить в кастрюлю молоко и сливки, посыпать солью и вскипятить. Разломать шоколад на кусочки и расплавить в смеси.

Перемешать до однородной массы кофе с сахарным песком, корицей и крахмалом.

Добавить в еще горячее молоко с шоколадом и, помешивая, вскипятить.

Сполоснуть холодной водой 4 формочки.

Выложить туда пудинг и дать ему остыть. Поставить в холодильник.

После загустения быстро окунуть формочки в горячую воду. Осторожно отделить пудинг ножом от краев и опрокинуть на 4 тарелки.

Можно сразу подавать!



ШОКОЛАДНЫЙ БУМ

Со времен Средневековья шоколад привлекал к себе внимание практикующих лекарей и ученых. Во второй половине XVII века Бонавентура ди Арагон написал сочинение о влиянии шоколада на общее состояние организма, улучшение пищеварения и настроения.

С этих пор состоятельным пациентам прописывался шоколад от множества болезней: при несварении желудка, при малокровии, от упадка сил, от раздражительности. Для усиления оздоровительного эффекта в шоколад добавляли вино, пряности, а впоследствии и молоко.

Горячий шоколад с молоком стал важной вехой в истории напитка — во-первых, молочная добавка удешевила и тем самым демократизировала продукт. Во-вторых, смягчение шоколада позволило использовать его в **детском питании**.

Три сотни лет назад дети впервые отведали лакомство, равного которому по популярности нет до сих пор!

В 1737 году шведский ученый-натуралист Карл Линней дал шоколадному дереву ботаническое название *Theobroma cacao* — «какао — пища богов».

*Индийский бог Кетцалькоатль, спустившийся на землю в сиянии солнца с побегом *Theobroma cacao*, торжествовал: его дар в католической Европе признан пищей богов!*

Древний дух покорила старый континент — отныне и навсегда. В Англии появляются шоколадные дома, напоминающие современные кофейни. По всей Европе открываются механизированные цеха по производству шоколада.

К концу века английский посол Дж. Хэннон привез шоколад в Северную Америку, а через некоторое время построил и там первую шоколадную фабрику.

Домашний рецепт горячего шоколада

Тертые какао-бобы теперь можно приобрести в прессованных плитках — из этих плиток мы приготовим домашний горячий шоколад.

На 2 порции напиток понадобится:

- 2 стакана молока
- 30–50 г тертого какао
- 20 г масла какао
- сахар по вкусу
- корица, ваниль, мускатный орех

Растопите в молоке тертые какао-бобы. Все кусочки, не растворятся, поэтому придется воспользоваться блендером.

Добавьте сухое молоко, сахар, какао-масло, специи. Еще раз тщательно перемешайте компоненты.

Поставьте на огонь на несколько минут — подавайте на стол горячим.

В 1819 году швейцарский кондитер Франсуа Луи Кайе впервые запрессовал растертый порошок какао-бобов в плитку. Этот шоколад был всего лишь прообразом современной шоколадной плитки, он имел пористую структуру и сохранял форму только за счет жирности порошка. Шоколад продолжали употреблять только в горячем виде, но плиточная расфасовка оказалась очень удобной. В 1820 году была построена первая фабрика по производству плиточного прессованного шоколада. И уже через некоторое время сторонники питания на скорую руку стали грызть плиточный шоколад, мгновенно обеспечивая себе заряд энергии на долгие часы.

