

A CSOKOLÁDÉ

A csokoládét valószínűleg az emberek többsége ismeri, nem kell külön bemutatni, mi is pontosan ez az édesség. Vagy mégis? Mitől is lesz hivatalosan csoki a csoki?

A Magyar Élelmiszerkönyv szerint „csokoládé (étcsokoládé)”: *„Olyan termék, amely kakaótermékekből és cukrokból készül, ... , legalább 35% összes kakaó szárazanyagot tartalmaz, ebből legalább 18% a kakaóvaj és legalább 14% a zsírmentes kakaó szárazanyag.”* Ugye milyen izgalmas? A definíciótól talán nem sok embernek futott össze a nyál a szájában, de ettől függetlenül „alaptézis”, hogy ebből a nyalánkságból szinte sosem elég. Akkor meg főleg nem elég, ha megtudjuk, hogy még a maják is szívesen fogyasztották... Ami ilyen sokáig fennmaradt, az rossz nem lehet!



Tudományos oldalról vizsgálva a csokoládét, megállapíthatjuk, hogy nagyon sokféle összetevője van, melyek mind hatással lehetnek kisebb-nagyobb mértékben a szervezetünkre. A leggyakrabban emlegetett komponens talán a fenil-etil-amin, a teobromin és a koffein. Ezek természetesen mind nagyon kis mennyiségben vannak jelen ebben az édességben, éppen ezért nem javasolt pl. a reggeli kávé helyettesítése csokoládéval, ahhoz ugyanis, hogy egy csésze kávéban megtalálható mennyiségű koffeint vigyünk be a szervezetünkbe csoki formájában, több mint fél kilogrammnyit kellene elfogyasztanunk belőle. (Valljuk be, ez valószínűleg nem lenne a legegészségesebb reggeli napindítónak). Kis mennyiségük ellenére ezek a vegyületek élénkítő hatással rendelkeznek, illetve különböző biokémiai folyamatokat indíthatnak el a szervezetünkben, aminek következtében mi egy kicsit (vagy nem is olyan kicsit) jobban érezhetjük magunkat miután elfogyasztjuk őket.



De nemcsak a csoki, hanem az illata is említésre méltó, és nem csupán azért, mert a többség kellemesnek gondolja. Ha megvizsgáljuk a nagyon magas kakaó-szárazanyag-tartalmú csokoládék illatát laboratóriumi körülmények között, érdekes dolgot tapasztalhatunk. A leginkább érzékelhető, illékony vegyületek között (ezek azok a vegyületek, amiknek igazából érezzük a szagát) a legnagyobb mennyiségben az ecetsav található meg, illetve az izovalerinsav, és a dimetil-triszulfid. Önmagában egyik sem nyújt túlságosan kellemes illatélményt, hacsak nem szeretünk ecetet, vagy erjedő káposztát szagolgatni. Ennek tudatában mondhatjuk, hogy szerencsére az illatok összhatása mégis kellemes.

Van egy sokak által vitatott csokoládéfajta, amit bár csokoládénak hívunk, nem biztos, hogy kiérdemelten viseli ezt a nevet – ez pedig nem más, mint a fehér csokoládé. A Magyar Élelmiszerkönyvnek természetesen erre is van definíciója: „Olyan termék, amely kakaóvajból, tejből vagy tejtermékekből és cukrokból készül, és amely legalább 20% kakaóvaját és legalább 14% tej szárazanyagot tartalmaz, amely lehet részben vagy teljesen dehidratált teljes tej, félig vagy teljesen fölözött tej, tejszín, vagy részben, vagy teljesen dehidratált tejszín, vaj vagy tejszír, és amelyben a tejszír legalább 3,5%...”. Tehát sokkal tejeesebb, de egyáltalán nem tartalmaz zsírintes kakaó-szárazanyagot. Ennek értelmében a már fentebb említett „hangulatjavító” vegyületek is hiányoznak belőle, de emiatt nem kell ezt a fajtát sem hanyagolni! Kísérletileg alátámasztották, hogy a csokoládé utáni vágyat ez a típus is képes ugyanúgy csökkenteni, mint a normál barna színű csokoládék – ezért feltételezhető, hogy a csokoládé állagának is fontos szerepe van abban, hogy ennyien szeretjük ezt a fajta édességet.



Végül visszatérve egy kicsit a majákra: igaz, hogy a csokoládét a majáktól származtatjuk, az ő csokoládéjuk és a mi csokoládénk talán egyetlen közös pontja az, hogy mindkettő alapja a pörkölt, őrölt kakaóbab. Míg ők egy vizes, fűszerekkel ízesített italként fogyasztották, mi – ahogy azt Gombóc Artúrtól is megtanultuk – ma már sok más formában nassoljuk a csokoládét, ha kedvünk úgy kívánja. Ehetünk kerek csokoládét, szögletes csokoládét, hosszú csokoládét, rövid csokoládét, gömbölyű csokoládét stb., illetve ha döntésképtelenek lennénk, választhatunk vegyes, vagy foltos csokoládét is.

Felhasznált irodalom:

https://elelmiszerlanc.kormany.hu/download/9/54/b1000/1-3-2000_36.pdf

<http://chemonet.hu/hun/hir/cikk/csoki.html>

<https://www.napimesek.hu/gomboc-artur-mese-csokolade-felsorolas/>

<https://ng.hu/tudomany/2019/05/17/feltartak-a-csokoladeillat-titkait/>

<http://www.bonbonetti.hu/blog/a-csokolade-tortenete/>