**ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΜΥΣΤΙΚΑ**

Υπάρχει άλλο υλικό που να είναι τόσο θεσπέσιο; Η σοκολάτα αναμφίβολα δεν αφήνει ασυγκίνητο κανέναν!

Μελέτες έδειξαν ότι η κατανάλωση σοκολάτας όχι μόνο δημιουργεί ψυχική ευφορία αλλά έχει και ευεργετική δράση στην καρδιαγγειακή λειτουργία και όσο περισσότερο κακάο περιέχει μια σοκολάτα τόσο μεγαλύτερη αντιοξειδωτική ικανότητα παρουσιάζει!

Υπάρχουν πολλά είδη σοκολάτας μερικά από τα οποία είναι:

- Κουβερτούρα (bitter - πικρή)
- Σοκολάτα υγείας (σκούρα)
- Σοκολάτα γάλακτος
- Λευκή

**Κουβερτούρα:** Έχει 30% περιεκτικότητα σε «βούτυρο κακάο» και κακαόμαζα. Λιώνει εύκολα και ομοιόμορφα γι΄ αυτό και χρησιμοποιείται κατά κύριο λόγο στη ζαχαροπλαστική.

**Σοκολάτα υγείας:** Περιέχει κακαόμαζα, ζάχαρη, «βούτυρο κακάο», βανίλια και λεκιθίνη αλλά δεν περιέχει καθόλου γάλα. Το ποσοστό κακαόμαζας που περιέχει κυμαίνεται από 30% μέχρι και 80%. Υπάρχουν δύο είδη, η πικρή και η ημίγλυκια.

**Σοκολάτα γάλακτος:** Εκτός από «βούτυρο κακάο» και κακαόμαζα, περιέχει είτε συμπυκνωμένο γάλα ή σκόνη γάλακτος. Περιέχει τουλάχιστον 10% κακαόμαζα, 3.39% βούτυρο και 12% σκόνη γάλακτος. Είναι πολύ πιο γλυκιά από τη κουβερτούρα και τη σοκολάτα υγείας, είναι πιο ανοιχτόχρωμη με λιγότερο έντονη τη γεύση της σοκολάτας. Δεν συνηθίζουμε να τη χρησιμοποιούμε στη ζαχαροπλαστική γιατί «καίγεται» πολύ εύκολα.

**Λευκή σοκολάτα:** Περιέχει 20% «βούτυρο κακάο» , 14% σκόνη γάλακτος και μέχρι 55% ζάχαρη. Δεν περιέχει καθόλου κακαόμαζα και έχει συνήθως τη γεύση βανίλιας. Υπάρχουν και κάποια είδη λευκής σοκολάτας τα οποία περιέχουν αντί «βούτυρο κακάο», φυτικά λίπη. Χρησιμοποιείται στη ζαχαροπλαστική όπως ακριβώς και η κουβερτούρα.

**Μικρά μυστικά**

- Πάντα διαλέγουμε σοκολάτα **καλής ποιότητας**
- Η σοκολάτα διατηρείται σε άριστη κατάσταση όταν την αποθηκεύουμε σε **δροσερό, στεγνό και σκοτεινό μέρος.**
- Όταν θέλουμε να λιώσουμε σοκολάτα, δεν την βάζουμε ποτέ κατευθείαν στη φωτιά γιατί θα την κάψουμε! Την λιώνουμε είτε σε **μπεν μαρί** είτε στο **φούρνο μικροκυμάτων**.
- Κόβουμε τη σοκολάτα σε κομμάτια **πριν** την λιώσουμε γιατί έτσι θα λιώσει πολύ πιο εύκολα.
- Όταν θέλουμε να λιώσουμε λευκή σοκολάτα, προσέχουμε ώστε πριν τοποθετήσουμε το μπολ με τη σοκολάτα μέσα στη κατσαρόλα με το ζεστό νερό, να κατεβάσουμε τη κατσαρόλα από τη φωτιά. Αυτό γίνεται επειδή η λευκή σοκολάτα **καίγεται πολύ πιο εύκολα** από τη σκούρα.
- Αν θα λιώσουμε τη σοκολάτα σε φούρνο μικροκυμάτων, πρέπει αφού τη κόψουμε σε κομμάτια και τη βάλουμε σε μπολ, να τη **σκεπάσουμε με μεμβράνη**. Χρειάζεται μόνο ένα λεπτό σε μέτρια θερμοκρασία. Αν δούμε ότι δεν έλιωσε, επαναλαμβάνουμε μέχρι να λιώσει.
- Αν κατά λάθος την κάψουμε, δεν μπορούμε να κάνουμε τίποτα για να την σώσουμε γιατί πικρίζει και μετατρέπεται σε μια σφικτή μάζα. Το ίδιο συμβαίνει αν κατά λάθος στάξει νερό μέσα στη σοκολάτα την ώρα που την λιώνουμε!
- Όταν λιώνουμε τη σοκολάτα σε μπεν μαρί, προσέχουμε ώστε η φωτιά να **μην είναι δυνατή** για δύο λόγους. α) σε δυνατή φωτιά το νερό θα κοχλάσει και υπάρχει κίνδυνος να εκσφενδονιστούν σταγονίδια νερού μέσα στη σοκολάτα β) όταν κοχλάσει το νερό, θα δημιουργηθούν πολλοί υδρατμοί οι οποίοι θα μετατρέψουν τη σοκολάτα σε σφικτή μάζα.
- Για να έχουμε λεία και ρευστή σοκολάτα μπορούμε να προσθέτουμε **βούτυρο**.
- Αν για κάποιο λόγο, κολλήσει η σοκολάτα στο μπολ την ώρα που την λιώνουμε προσθέτουμε **μερικές σταγόνες λάδι** και ανακατεύουμε.
- Αν σε μια συνταγή, διευκρινίζεται ότι πρέπει να χρησιμοποιηθεί μαύρη σοκολάτα, μην την αντικαθιστάτε με λευκή, και αντιστρόφως αν πρέπει να χρησιμοποιήσετε λευκή σοκολάτα, μην βάλετε μαύρη γιατί η συνταγή δεν θα πετύχει

Αν έχετε υπομονή και επιμονή, μπορείτε με λίγη σοκολάτα και πολλή φαντασία, να φτιάξετε έργα τέχνης!

Phoebe
Οι συνταγές της παρέας