

Μάθε τα πάντα για την σοκολάτα



Την σοκολάτα την αγαπάμε. Γλυκαίνει κάθε μας στιγμή και νοστιμίζει κάθε γλυκό μας. Είναι η αγάπη μικρών και μεγάλων και πολύ δύσκολα μπορούμε να της πούμε όχι. Βέβαια η σοκολάτα σε μεγάλες ποσότητες δεν κάνει καλό όπως όλα τα πράγματα. Σήμερα θέλω να μιλήσουμε για τον μεγαλύτερο πειρασμό του πλανήτη που χρησιμοποιείται κατά βάση στην ζαχαροπλαστική και δειλά δειλά κι στην μαγειρική. Η σοκολάτα θεωρείται μια σούπερ τροφή η οποία δίνει στον οργανισμό μας ενέργεια και τόνωση.

Ιστορία της σοκολάτας

Η ιστορία της σοκολάτας στην Ευρώπη ξεκινάει πριν από 500 χρόνια περίπου, μαζί με την ανακάλυψη της Αμερικής. Οι πρώτες πληροφορίες που έχουμε για την καλλιέργεια κακαόδεντρων είναι από την εποχή του πολιτισμού των Μάγια κάπου στο 600 μ.Χ.



INFO:

- Φρόντισε να διαλέγεις πάντα καλής ποιότητας σοκολάτα
- Όταν θέλεις να λιώσεις την σοκολάτα ΔΕΝ την βάζεις ποτέ απευθείας στην φωτιά γιατί θα την κάψεις. Χρησιμοποιείς πάντα μπέν μαρί ή φούρνο μικροκυμάτων.
- Για να έχεις ρευστή και λεία σοκολάτα μπορείς να προσθέσεις λίγο βούτυρο ή λάδι.
- Αν η σοκολάτα καεί προτίμησε να πετάξεις την σοκολάτα και να αρχίσεις την παρασκευή από την αρχή. Αν δεν το κάνεις, θα έχεις σκληρή και πικρή σοκολάτα.
- Όταν θα λιώσεις την σοκολάτα κόψ'την πρώτα σε κομματάκια για να λιώσει πιο εύκολα.
- Η μαύρη σοκολάτα ή αλλιώς «τροφή των θεών» έχει πολλαπλά οφέλη για την υγεία μας αν τρώγεται με μέτρο.
- Πολλά οφέλη για την υγεία μας έχουν όλες οι σοκολάτες λόγω του πολύ θρεπτικού κακάο που περιέχουν.
- Τη σοκολάτα πρέπει να τη διατηρούμε σε χώρο ξηρό με θερμοκρασία 18°C, μακριά από τον ήλιο και τις μυρωδιές.
- Η σοκολάτα βοηθάει στο διάβασμα, στην μνήμη και στην ψυχολογία του ατόμου ειδικά αν έχει καιρό να κάνει σεξ.
- Σύμφωνα με επιστημονική έρευνα η σοκολάτα μειώνει τον κίνδυνο εγκεφαλικού επεισοδίου.
- Η σοκολάτα δίνει δύναμη και χαρίζει ευεξία.
- Η σοκολάτα ενισχύει την πνευματική διαύγεια.
- Η σοκολάτα περιέχει υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης, σημαντικές ποσότητες ασβεστίου, νατρίου και χαλκού, μεγάλες ποσότητες καλίου και μαγνησίου, μικρές ποσότητες βιταμίνης Α, θειαμίνης, ριβοφλαβίνης, βιταμίνης D, βιταμίνης E, σιδήρου, αλκαλοειδή, πολυφαινόλες κ.α.
- Μια μέτρια σοκολάτα χωρίς ζάχαρη αλλά με άλλη γλυκαντική ουσία έχει περίπου 400 θερμίδες.

Μια κανονική σοκολάτα μπορεί να φτάσει και τις 700.

- Μια πολύ καλή λύση για να μην τρώτε μεγάλες ποσότητες σοκολάτας είναι να απολαμβάνετε ένα ή δύο μικρά σοκολατάκια τη φορά.
- Οι ποικιλίες του κακάο είναι πολλές και η κάθε μια έχει τα δικά της χαρακτηριστικά. Κάποιες φορές για να πετύχουν την τέλεια γεύση χρειάζεται να αναμείξουν τα κακάο μεταξύ τους.

Υπάρχουν αρκετά είδη σοκολάτας μερικά είναι:

Κουβερτούρα (bitter - πικρή)

Σοκολάτα υγείας (σκούρη)

Σοκολάτα γάλακτος

Λευκή



Τι να κάνω σε περίπτωση που σφίξει ή σβολιάσει η σοκολάτα στο μπεν μαρί;

Αν σφίξει ή σβολιάσει η σοκολάτα στο μπεν μαρί τότε σκούπισε τους υδρατμούς από τα τοιχώματα και ρίξε μερικές κουταλιές λάδι. Ανακάτεψε μέχρι να επανέλθει στα φυσιολογικά της η σοκολάτα.

Μην ξεχνάς να τρως λίγη σοκολάτα κάπου κάπου καθώς όπως είχε πει και ο Charles M. Schulz (Αμερικανός σχεδιαστής κόμικς), " Το μόνο που χρειαζόμαστε είναι η αγάπη. Αλλά και λίγη σοκολάτα κάπου-κάπου, δεν βλάπτει."

Αν θέλεις να δεις συνταγές με σοκολάτα δες αυτές που ακολουθούν και ψάξε κι άλλες στο site:

[Σπιτική κρέμα σοκολάτας στη στιγμή](#)

[Σοκολατάκια με κάστανο και στέβια](#)
[Τούρτα σοκολάτα](#)
[Γλυκιά τάρτα με μήλα και σοκολάτα](#)
[Μους σοκολάτας με γιαούρτι](#)
[Εύκολο Frozen Yogurt στο σπίτι \(Φράουλα και Σοκολάτα\)](#)
[Νηστίσιμα Σοκολατάκια με Μακεδονικό Ταχίνι](#)
[Μπισκότα με Κομματάκια Σοκολάτας](#)
[Σοκολατάκια με Λευκή Σοκολάτα και Αμύγδαλα](#)

[Τα πάντα για την κολοκύθα](#)



Η κολοκύθα έχει μοναδικά οφέλη στην υγεία και εξαιρετική διατροφική αξία για αυτό αξίζει να την εντάξουμε περισσότερο στην διατροφή μας. Το φθινοπωρινό λαχανικό είναι “χρήσιμο” είτε μιλάμε για την σάρκα, είτε για τους σπόρους της. Οι βιταμίνες που περιέχει πολλές και οι τρόποι μαγειρέματος άλλοι τόσοι. Πάμε να δούμε κάποια βασικά πράγματα για την κολοκύθα.

Η κολοκύθα όπως προαναφέρθηκε είναι ένα λαχανικό φουλ στις βιταμίνες και με πολύ λίγες θερμίδες. Το μόνο αρνητικό με αυτές είναι πως είναι διαθέσιμες για πολύ λίγο χρονικό διάστημα και δεν προλαβαίνουμε να τις χορτάσουμε. Οι κολοκύθες υπάρχουν στην αγορά μόνο τον Οκτώβριο,

Νοέμβριο άντε το πολύ πολύ Δεκέμβριο. Στην Ελλάδα η κατανάλωση κολοκύθας είναι μάλλον ανέκδοτο αφού δεν συνηθίζεται και ιδιαίτερα. Παρόλα αυτά θα γελούσαμε με τους εαυτούς μας αν ξέραμε τα πολλά οφέλη που έχουμε από τούτο το λαχανικό.

ΟΦΕΛΗ ΚΟΛΟΚΥΘΑΣ:

- Πλούσια γεύση
- Πολλές βιταμίνες
- Λίγες θερμίδες (34θερμίδες ανά 100 γρ)
- Ενίσχυση όρασης (Ένα μόνο φλιτζάνι πουρέ κολοκύθας περιέχει πάνω από 200% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη Α, η οποία βοηθά την όραση)
- Βοηθάει στην απώλεια βάρους
- Μειώνουν την LDL ή «κακή» χοληστερόλη
- Μειώνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου
- Προστατεύουν το δέρμα μας
- Βοηθούν μετά από σκληρή άσκηση (έχει περισσότερο κάλλιο και από την μπανάνα που θεωρείτε φυσική μπάρα ενέργειας)
- Βελτιώνουν τη διάθεση
- Είναι εξαιρετική πηγή βιταμινών Β1, Β3, Β5, Β6, C.
- Την κίτρινη κολοκύθα την βρίσκεις από τον Αύγουστο μέχρι το Μάρτιο, παρόλα αυτά η καλύτερη εποχή ωρίμανσής της είναι από τον Οκτώβριο μέχρι το Νοέμβριο.



Πως μπορώ να συντηρήσω τις κολοκύθες

tips & συμβουλές

- Δεν είναι και πολύ ασφαλές να αποθηκεύσεις την κολοκύθα με τον τρόπο που αποθηκεύεις τις ντομάτες δηλαδή σε βαζάκια. Το πιο ασφαλές και σίγουρο που μπορείς να κάνεις είναι να πάρεις κολοκύθα να την καθαρίσεις να την τρίψεις στον τρίφτη, να την βάλεις σε σακουλάκια και να την βάλεις στην κατάψυξη. Έτσι με αυτό τον τρόπο θα έχεις κολοκύθα όλο το χρόνο.
- Μπορείς να την συντηρήσεις μέχρι και 6 μήνες χάρη στο σκληρό της κέλυφος που την κάνει ανθεκτική

Πως να απολαύσω την κολοκύθα

Η κολοκύθα έχει αρκετούς τρόπους μαγειρέματος και εγώ σήμερα θέλω να σου πω τους καλύτερους για να μπεις και εσύ στην κουζίνα και να φτιάξεις κολοκύθα. Αρχικά το εύκολο που σου προτείνω είναι να την τηγανίσεις αφού πρώτα την αλευρώσεις. Έπειτα μπορείς να την φας ως πουρέ. Για να του φτιάξεις θα χρειαστείς και πατάτα αλλά και αρκετά μυρωδικά. Μια άλλη επιλογή είναι να την κόψεις σε λεπτές φέτες και να την σοτάρεις έτσι ώστε να μπουν ως βάση των λαχανικών σου. Επίσης μπορείς να την φας και ψητή στον φούρνο με μυρωδικά. Μην ξεχνάς τις παραδοσιακές κολοκοτές από την αγαπημένη μας Κύπρο που είναι πραγματικά εξαιρετικές και φυσικά περιέχουν κολοκύθα και σταφίδες. Και βέβαια άφησα το καλύτερο για το τέλος, ΠΙΤΕΣ. Τέλειες, νόστιμες και μοσχομυρωδάτες κολοκυθόπιτες.

Σίγουρα θα έχεις βρει κάποια συνταγή που να σου άρεσε και αν δεν βρήκες σίγουρα θα σκεφτείς εσύ μια. Φτιάξε συνταγή με κολοκύθα και θα με θυμηθείς.

Δες μερικές συνταγές με κολοκύθα

[Κολοκυθόπιτα](#)

[Κολοκυθόσουπα](#)

Κείμενο/έρευνα/φωτογραφίες Ηλέκτρα Αστέρη
electraasteri.gr
