

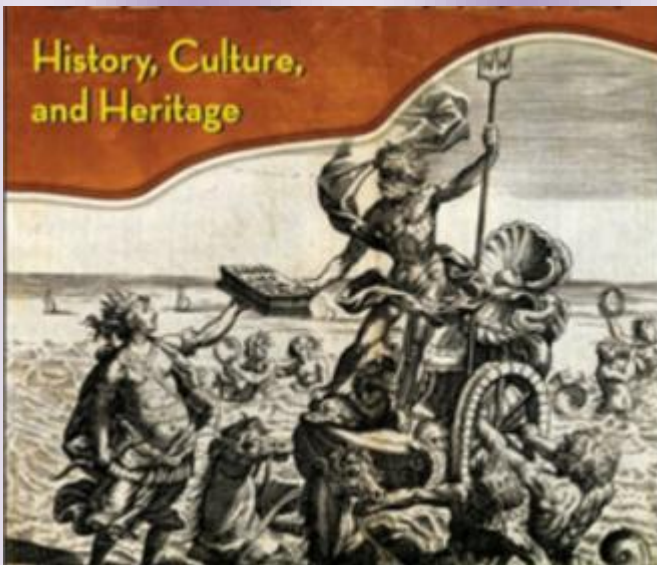
# Шоколадна терапія



## ІСТОРІЯ ВИГОТОВЛЕННЯ ШОКОЛАДУ

Сьогодні ніхто достеменно не знає, коли саме і за яких обставин людство уперше скуштувало шоколад. І все ж завдяки певним писемним та історичним джерелам стали відомі доволі цікаві факти походження напою .

Дослідники стверджують, що вперше його приготували за 3 тисячі років до нашої ери.



Напій з како-бобів вважався розкішшю і був практично недоступний для простих смертних. Цінність його була колосальною!

У деяких джерелах ідеться про те, що саме ацтеки винайшли шоколад. Принаймні вони зробили дуже багато для поширення його у Старому та Новому світі. Завдяки ацтекам какао стало відоме й у Європі.

У XII столітті люди приписували шоколаду чудодійні властивості і навіть використовували його замість ліків. Завдяки мандрівнику Франческо Кареті про какао-боби дізналися італійці, які згодом першими винайшли ліцензію на виробництво шоколаду.

Але найбільший внесок у популяризацію какао в Європі зробила дочка іспанського короля Анна Австрійська. Вона вперше привезла в Париж ящик какао-бобів. Зазнавши популярності при французькому королівському дворі, шоколад дуже швидко підкорив всю Європу і став популярнішим за чай і каву.

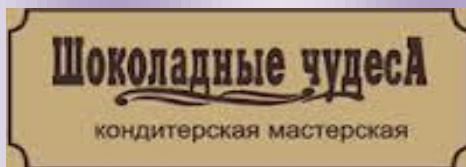
У 1674 році какао стали додавати до кондитерських виробів – тістечок і рулетів. Так з'явився “істівний” шоколад

Шоколад впевнено зайняв місце в житті європейців. Про нього ходили легенди, його оголошували панацеєю від всіх болячок, вважали, і сприяє довголіттю.



Шоколад використовували і в недобрих цілях. Напій володів гіркуватим смаком і сильним ароматом, що міг перебити присмак отрути. А отруєння, як відомо, було в ті часи найпопулярнішим способом політичного вбивства.

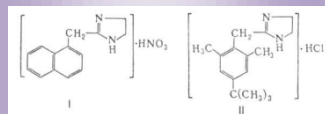
У середині XIII століття у Франції відкрились перші шоколадні кондитерські, де кожен мав можливість полакувати улюбленим напоєм. А в Англії так звані Шоколадні Будинки (Chocolate Houses) стали настільки популярними, що затьмарили чайні і кавові салони.



Ще один важливий момент в історії шоколаду настав у 1875 році, коли швейцарець Даніель Петер винайшов принципово **новий вид шоколаду – молочний.**

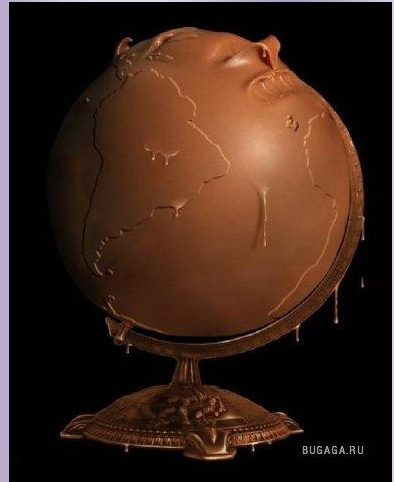
## Цікавинки про шоколад

- ✓ Вживання 25 г шоколаду три рази на місяць продовжує життя майже на рік.
- ✓ Какао і **шоколад** містять антисептичні речовини, що перешкоджають утворенню зубного нальоту.
- ✓ Дві цукерки у день **знижують артеріальний тиск.**
- ✓ У 30 г шоколаду або какао міститься 10% денної норми заліза. Також шоколад містить **вітамін** А, В, С, D і Е, кальцій, калій та натрій.
- ✓ 20 мг кофеїну містить середня **плитка шоколаду**. Це в 5 разів менше, ніж у чашці кави.
- ✓ **15% жінок у світі їдять шоколад щодня.**
- ✓ В епоху Відродження шоколадом лікували подагру, гарячку і застуду.
- ✓ У шоколаді міститься **фенамін** – речовина, що створює відчуття закоханості.
- ✓ Найбільше шоколаду їдять у Швейцарії, де на кожного жителя припадає понад 10 кг солодких ласощів в рік.
- ✓ Самим колорійним вважається **молочний шоколад** з добавками. Найменше калорій у гіркому темному шоколаді.
- ✓ Більше **500** **добавок** використовується як доповнення до шоколаду. Найбільш популярні з них – горіхи і родзинки. Більше



половини всього обсягу ароматизаторів – полуниця і ванілін.

- ✓ Масло какао тоне при температурі в 97 градусів за Фаренгейтом (приблизно 36,1 градус за Цельсієм). Це температура людського тіла. Саме тому **шоколад тоне в роті**.
- ✓ Шоколад вважається відмінним джерелом **енергії** для організму.
- ✓ Тільки подумайте: невеликий шматочок шоколаду (1x1 см) дає стільки енергії, скільки потрібно для того, щоб пройти 50 метрів.
- ✓ Щоб пройти 1,5 км буде потрібно з'їсти 30 таких шматочків, а для кругосвітньої подорожі – 875 000 шматочків.



- ✓ сьогодні **популярний смак** шоколаду - ванільний та терпкий
- ✓ Світовий король шоколаду - бельгійський шоколад
- ✓ **Фальшивий шоколад**, просто кажучи, солодка плитка, в руках не тоне і коли його (точніше, її) ламають, кришиться, а адже справжній шоколад при ламанні видає дзвінкий звук, схожий на

хрест

- ✓ Самий якісний шоколад — гіркий, без додавання молока, масел і жирів



## КОРИСТЬ ВІД ШОКОЛАДУ

- У його склад входять **кофеїн і теобромін**, стимулюючий працездатність і творчу активність людини. При підвищених навантаженнях і в екстремальних умовах шоколад - найкращий помічник для організму.
- Він здатний **зняти відчуття тривоги і пом'якшити депресію**. Медики стверджують також, що чоловіків шоколад «заспокоює» набагато сильніше, ніж жінок.
- Чорний шоколад здатний запобігти серцево-судинним захворюванням. Близько 60 грамів шоколаду перешкоджають звуження і затвердіння артерій.
- 100 грамів гіркого шоколаду покращують роботу судин у дорослої людини протягом не менше трьох годин.
- У чорному шоколаді міститься більше **антиоксидантів**, ніж у червоному вині та інших продуктах харчування.
- Чорний шоколад багатий на **флавоноїди**, що знижують ризик захворювання тромбозом і колоректальний рак.
- Споживання шоколаду зменшує ймовірність виникнення раку шкіри.



## ЦІКАВІ ФАКТИ:

- Вірменська кондитерська фабрика Grand Candy з нагоди 10-річчя діяльності встановила світовий рекорд, виготовивши **найбільшу шоколадну плитку** вагою 4,41 тонни, яка занесена в Книгу рекордів Гіннеса. Плитка рекордного шоколаду виготовлялася протягом 4 днів, її довжина становить 5,6 м, ширина - 2,75 м, а висота 25 см. Колишній аналогічний рекорд належав італійським кондитерам, які виготовили плитку вагою 3,58 тонн.



- в 30 г молочного шоколаду міститься близько 140 кілокалорій.

- **середній** вміст жиру в 37 г шоколаду - 9 г (близько 55% від загальної калорійності). **У дорогих сортах більше жиру.**

- в 1200-1000 роках до нашої ери люди Центральної Америки пили **«шоколадне пиво»**, яке виготовляли з перебродили плодів какао.



## ДЕКІЛЬКА СМАЧНИХ РЕЦЕПТІВ!!!

### Молочний шоколад

- какао (порошок) - 100 г;
- цукор - 1 ч.л;
- вершкове масло - 50 г;
- молоко - 2 ст . л.



### Приготування:

Налийте молоко в алюмінієву каструльку. Поставте на повільний вогонь і, постійно помішуючи, всипте в нього цукор і какао. Потім додайте розтоплене на водяній бані вершкове масло і поступово доведіть до кипіння. Вимкніть вогонь і залишіть масу під кришкою на 2-3 хвилини. Розлийте по формах і поставте на кілька хвилин в холодильник.

### Гарячий шоколад

- терте какао - 3 часточки;
- масло какао - 0,5 часточки;
- молоко - на смак;
- цукрова пудра за смаком.



### Приготування:

Розтопіть масло какао і терте какао, додайте в цю суміш кип'ячене молоко до тієї консистенції, яку ви любите. Покладіть цукрову пудру, перемішайте і розлийте по чашках.

Для розливу ще гарячого шоколаду можете використовувати креманки або форми для льоду. Або ж вилийте готовий шоколад на деко завтовшки не більше 1 сантиметра. Після охолодження розріжте його на квадратики, ромбики або прямокутники. Зберігайте шоколад в холодильнику не більше 3-5 днів.



## **ЦУКЕРКИ ІЗ СУХОФРУКТІВ**

150 грам фініків,  
150 грамів кумквату,  
150 грамів кураги та  
горіхи.  
2 плитки шоколаду

### **Приготування**

Беремо плитку шоколаду та дві каструлі. Більшу каструлю наповнюємо гарячою водою, ставимо її на плиту. У нею кладемо меншу пусту каструлю, так щоб вона не діставала до дна. В середину ставимо чашку. В неї кладемо поламаний на шматочки шоколад. Якщо нагріти більше, шоколад буде рідкий і зробити цукерки буде важко.

Беремо курагу і обмакуємо половинку в шоколаді. Потім у подрібнених горіхах. Викладаємо на пластиковий підніс. Із фініків витягаємо кісточку. Замість неї кладемо волоський горіх. В шоколад, який залишився, можна занурити горіхи. На годину ставити цукерки у холодильник, щоб застигли.

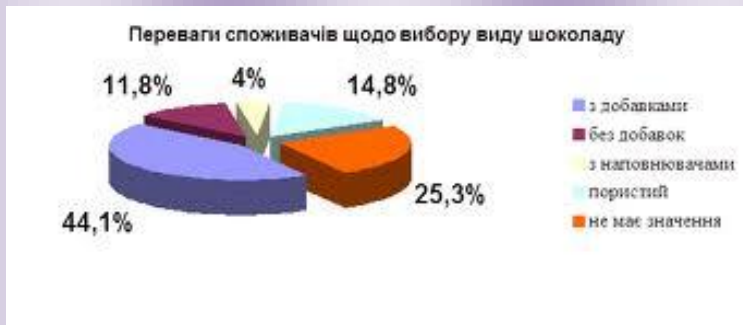
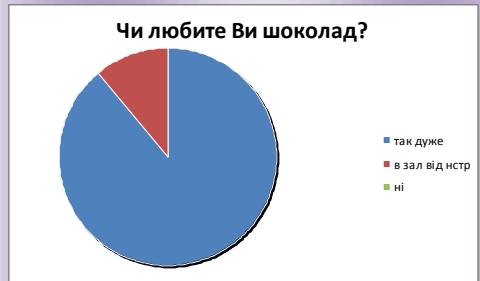
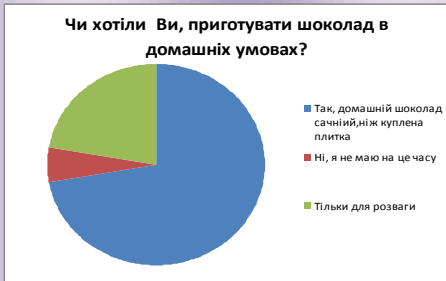


**Спільна праця  
зближує і заставляє  
поглянути на прості речі  
зовсім по-новому,  
приготування шоколадних  
ласощів додає барв в житті і  
надає йому нових емоцій.**



## РЕЗУЛЬТАТИ ОПИТУВАННЯ:

Під час підготовки проекту було проведено опитування серед студентів V курсу різних факультетів. Було запропоновано ряд питань із відповідями. Дані питання допоможуть зясувати смаки і пріоритети серед студентів, що нададуть нам конкретний шлях розвитку:



## СКЛАД СПРАВЖНЬОГО ШОКОЛАДУ

® Якщо на обгортці шоколадки у складі інгредієнтів не вказано наявність **какао-масла** немає, значить, це проста солодка плитка, зовсім не шоколад.

® У складі справжнього шоколаду ви **не повинні** побачити такі компоненти, як заміник і еквівалент.

® Лецитин в шоколадці — це нормально, він зменшує в'язкість шоколадної маси.

® **Матова** **поверхня** плитки шоколаду свідчить про заміну какао-масла його еквівалентом. На місці зламу у справжнього шоколаду має бути матовий колір.



® Фальшивий шоколад, просто кажучи, солодка плитка, в руках не тане і коли його (точніше, її) ламають, кришиться, а адже справжній шоколад при ламанні видає **дзвінкий звук**, схожий на хрест.

® На упаковці шоколадної плитки **інгредієнти**, що входять до складу, стоять **строго за спаданням**, тому навіть без вказівки процентного вмісту компонентів можна зрозуміти, чого в цьому шоколаді більше — какао-продуктів або їх заміників і різних добавок.

® Найчастіше штучний, підроблений, фальшивий шоколад використовують при виробництві шоколадних цукерок або шоколадках з різноманітними начинками: ізюмом, горіхами, курагою, нугою, фруктовими наповнювачами і т.п.

® **Самий якісний шоколад** — гіркий, без додавання молока, масел і жирів. Какао-бобів в такому шоколаді міститься від 60 до 99 відсотків. У такому шоколаді зовсім небагато калорій.

Цей проект спрямований на те, аби підвищити зацікавленість дітей до шоколаду. Проект включає 2 етапи: теоретичний і практичний. В теоретичному дітям розказується (показується, пропонуються картини, слайди) про «знайдення і розробку» какао-бобів, зміну ставлення до них людей. В теоретичному діти разом із майстром вчаться готувати шоколадні цукерки, гарячий шоколад і тверду масу, при цьому вони беруть активну участь в групах.



**Цілі** - Екскурсія в минуле шоколаду і спільна праця з майстром.

**Завдання:** познайомити дітей з етапами створення шоколадного напою і власне самого шоколаду; розробка шоколадної терапії; розповідь про корисні властивості шоколаду, можливість придбати вироби з шоколаду.

