Στα πλαίσια του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας με τίτλο «Αγαπημένες αλλά… αμαρτωλές διατροφικές συνήθειες», που διενεργήθηκε κατά το σχολικό έτος 2012 – 13, εργάστηκαν οι μαθητές του Β3 του 3^{ου} ΓΕΛ Ιωαννίνων:

1) Μπάτζιος Ηλίας
2) Μπάτζιου Παναγιώτα
3) Μπέλλος Βασίλειος
4) Μπέλλου Μαρία
5) Μπέτζιου Πολυξένη
6) Μπίτσης Ελευθέριος
7) Μπόνια Μαρία – Καλλιρρόη
8) Μπότσαρη Ιωάννα – Αθηνά
9) Μπότσαρης Βασίλειος
10) Μυριούνη Κλειώ
11) Νικόπουλος Γεώργιος
12) Νούσιου Δάφνη
13) Ντάκουλα Γεωργία
14) Ντούκας Σταύρος
15) Παγούνα Δήμητρα
16) Πάνος Σωτήριος
17) Παπαγεωργίου Ραφαήλ
18) Παπαγεωργίου Στέφανος
19) Παπαδοπούλου Ηρώ
20) Παπαδοπούλου Χαρά

Υπεύθυνες Καθηγήτριες:

1) Ζούκη Ανδρονίκη, ΠΕ 02
2) Σκαλιστή Ελευθερία, ΠΕ 02

ΤΙΤΛΟΣ : ΟΛΑ ΓΙΑ ΤΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

ΣΟΚΟΛΑΤΑ Η ΑΓΑΠΗΜΕΝΗ…

Οι περισσότεροι άνθρωποι στον κόσμο – αν όχι όλοι – λατρεύουν με πάθος τα γλυκά. Αλλά αν τα γλυκά είναι πάθος, τότε η σοκολάτα είναι μαύρη μαγεία. Σίγουρα είναι το πιο αγαπημένο και διαχρονικό γλυκό του πλανήτη με φανατικούς θαυμαστές που ομνύουν σε αυτήν καθημερινά από όλες τις φυλές, τα φύλα και τις τάξεις.
Για πολλά χρόνια ένα ποτό παρασκευαζόταν από τους καρπούς, ώσπου να αναπτυχθεί το στερεό προϊόν. Η ακριβής προέλευση της λέξης «σοκολάτα» δεν είναι γνωστή. Εικάζεται ότι προέρχεται από το ρήμα των Μάγια chokola `jπου σημαίνει <να πιούμε σοκολάτα μαζί> ή από τη λέξη των Yucatec chocolhaa που σημαίνει < ζεστό ποτό > ή από μια λέξη των Nahautl chocolat ή από το συνδυασμό πολλών πηγών. Η ιστορία του πώς η σοκολάτα μετετράπη από αγαπημένο ρόφημα των ιθαγενών της Αμερικής σε λιχουδιά παγκοσμίου φήμης διαπερνά την κουλτούρα πολλών πολιτισμών και ηπείρων.
Σοκολάτα είναι η λέξη που χρησιμοποιείται για να περιγράψει τα προϊόντα που παράγονται από τους καρπούς του κακαόδεντρου. Πριν 12.000 χρόνια περίπου στη σκιά των μεγάλων δέντρων της ζούγκλας του Αμαζονίου, ανατολικά από τις Άνδεις, πρωτοεμφανίζεται ένα χαμηλό θαμνώδες δέντρο που έμελλε να γίνει γνωστό και αγαπητό σε ολόκληρη τη γη.Οι ιθαγενείς κάποια στιγμή πρόσεξαν τους περίεργους καρπούς του, τους δοκίμασαν και κατάλαβαν ότι υπάρχει κάτι το ιδιαίτερο με αυτό το δέντρο, τον άγριο πρόγονο του σημερινού κακαόδεντρου. Η γνώση πέρασε από στόμα σε στόμα στις επόμενες γενιές. Όταν το ανθρώπινο είδος οργάνωσε τη ζωή του γύρω από τη γεωργία, το καλλιέργησε και το ενέταξε στην καθημερινή ζωή του. Στην Κλασική Περίοδο των Μάγιας ήταν το ρόφημα των ευγενών. Στην κοινωνία των Αζτέκων μόνο οι βασιλείς, οι ιερείς, οι πολεμιστές και οι επίτιμοι έμποροι είχαν το δικαίωμα να απολαύσουν την «τροφή των θεών». Οι Μάγιας έπιναν τη σοκολάτα τους πικρή με μπόλικα μπαχαρικά. Οι Αζτέκοι πρόσθεταν κόκκινες πιπεριές και βανίλια για να νοστιμίσουν το ρόφημα και να το κάνουν πιο απολαυστικό. Αυτό το πρωτόγονο ρόφημα κακάο έπαιζε πρωταγωνιστικό ρόλο σε σημαντικά θρησκευτικά γεγονότα και επετείους. Οι ιερείς την προσέφεραν σαν τάμα στους θεούς, ενώ μεγάλες ποσότητες καταναλώνονταν σε παγανιστικές τελετές και θυσίες

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟ

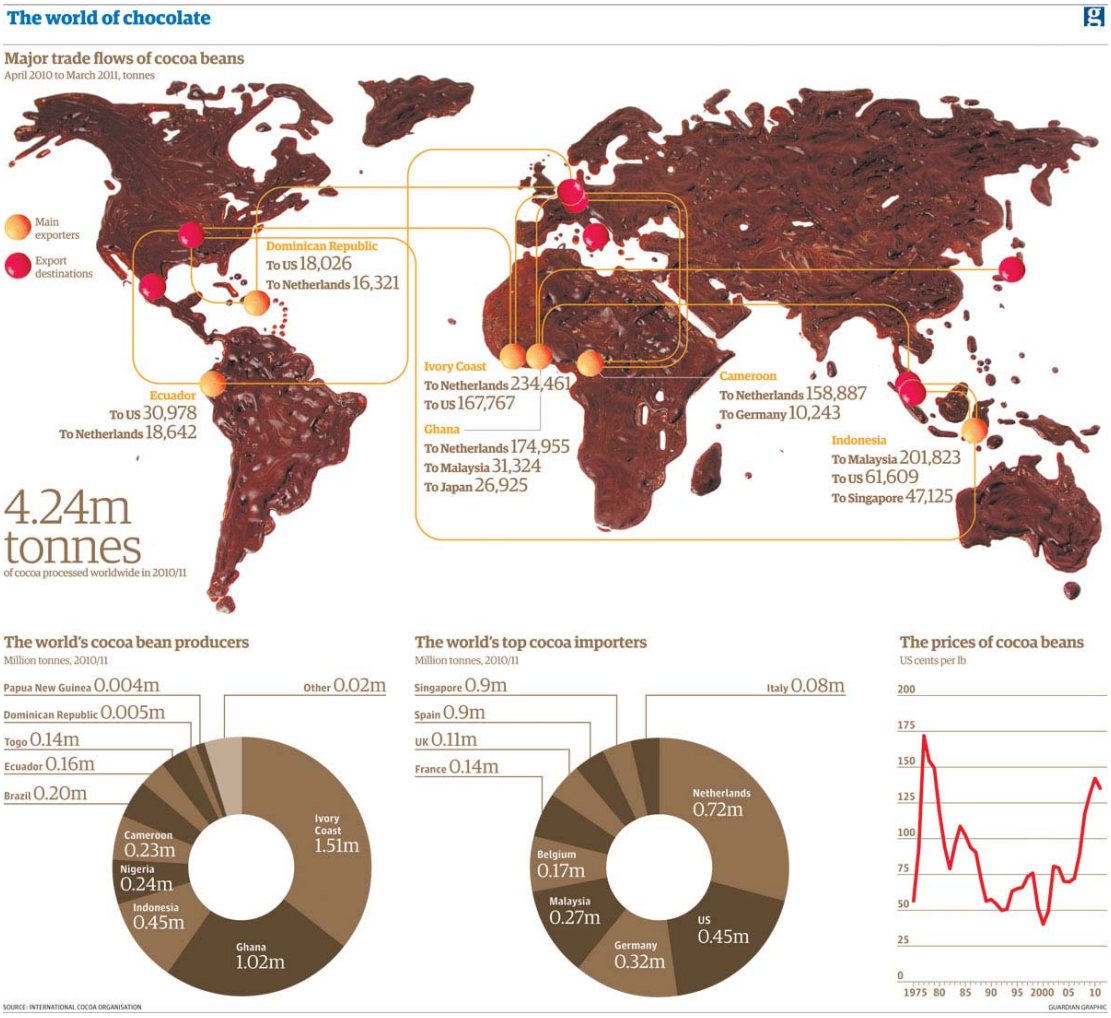
Η σοκολάτα εμφανίζεται για πρώτη φορά το 1100 – 1400 π.χ. στην Κεντρική Αμερική και χρησιμοποιήθηκε στην Ονδούρα, στην περιοχή Puerto Escondido. Επίσης, ανακαλύφθηκε ότι το κακάο χρησίμευσε ως πηγή σακχάρων για την παραγωγή αλκοολούχων ποτών. Οι Μάγια δημιούργησαν ένα πικρό αφρώδες ποτό με βάση το κακάο. Από χειρόγραφά τους φαίνεται ότι συμπεριλαμβανόταν σε τελετουργίες και στην καθημερινότητά τους. Με την μετακόμισή τους και την εγκατάστασή τους στη Γουατεμάλα μετέφεραν την καλλιέργεια του κακάο εκεί. Από το 300 π.χ. όντας το κακάο ενταγμένο στην καθημερινή τους ζωή έφτιαξαν ένα νέο ρόφημα με κύριο συστατικό του το κακάο. Οι Αζτέκοι στο Μεξικό είχαν ανακαλύψει και τις διεγερτικές ιδιότητες του κακάο χρησιμοποιώντας το πια σαν αφροδισιακό ποτό. Επιπλέον, περίπου το 200 π.χ. οι κόκκοι του ήταν μέσο συναλλαγής για τους λαούς της Κεντρικής Αμερικής. Παραδείγματος χάρη με δέκα κόκκους αγόραζαν ένα κουνέλι ενώ με εκατό έναν σκλάβο. Διακόσια χρόνια μετά οι λαοί που κατακτήθηκαν από τους Αζτέκους πλήρωναν τους φόρους τους σε εκείνους με καρπούς των κακαόδεντρων.

Ο Χριστόφορος Κολόμβος ήταν ο πρώτος Ευρωπαίος που ανακάλυψε τους καρπούς του κακαόδεντρου στο τέταρτο ταξίδι του στην Αμερική, το 1502. Το 1519 ο Κορτές δοκίμασε το δυναμωτικό ρόφημά τους, με βανίλια και μέλι και ενθουσιάστηκε τόσο, που με το πρώτο πλοίο

που σάλπαρε για Ισπανία, έστειλε μαζί με τα τρόπαια των κατακτήσεών του μια μεγάλη ποσότητα κακαοβαλάνων, καθώς και τη συνταγή παρασκευής του ροφήματος.
Το κακαόδεντρο (Theobroma cacao, η τροφή των θεών) καλλιεργείται εδώ και τουλάχιστον 2.000 χρόνια. Οι Ολμέκοι, οι Μάγιας και οι Αζτέκοι θεωρούσαν ότι είναι χωνευτικό, δυναμωτικό, διεγερτικό και με θεραπευτικές ιδιότητες και έφτιαχναν με αυτό ένα πικάντικο, πικρό και αφρώδες ρόφημα σοκολάτας. Οι κόκκοι του κακάο ήταν πολύτιμοι: χρησιμοποιούνταν ως νόμισμα, ως προσφορά στους βασιλιάδες και, βέβαια, στις θρησκευτικές τελετές.

ΤΟ ΚΑΚΑΟΔΕΝΤΡΟ ΚΑΙ Η ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

Το **Κακαόδεντρο** είναι αειθαλές τροπικό δασικό δέντρο, προέρχεται από τους σπόρους του δέντρου Theobroma cacao , ενός μικρού, αειθαλούς φυτού που κατάγεται από την Κεντρική και Νότια Αμερική και σε περιοχές του Ισημερινού . Το ύψος του κακαόδεντρου κυμαίνεται από 6 έως και 12 μέτρα. Τα φύλλα του είναι απλά δερματώδη, επιμήκη και φθάνουν τα 30 εκατοστόμετρα. Τα άνθη του εμφανίζονται στον κορμό και στα κλαδιά. Είναι άοσμα και έχουν άσπρο, ροζ, κίτρινο ή λαμπρό κόκκινο χρώμα. Οι σπόροι του κακάο αναπτύσσονται σε θύλακες για ένα διάστημα 5- 6 μηνών. Ο κάθε θύλακας περιέχει 30 με 40 σπόρους, μέσα σε κολλώδη πολτό και κάθε σπόρος αποτελείται από δύο κοτυληδόνες και ένα ενδοσπέρμιο. Οι κοτυληδόνες αποτελούν τα δύο πρώτα φύλλα του φυτού και προσφέρουν τροφή- δηλαδή βούτυρο κακάο- στο ενδοσπέρμιο.



ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΑΚΑΟ ΚΑΙ ΧΩΡΕΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

Όλη η σοκολάτα που καταναλώνουμε προέρχεται από ένα πολύ ιδιαίτερο φυτό, το κακαόδεντρο, το οποίο φυόταν από τους προϊστορικούς χρόνους στα άγρια δάση της Κεντρικής Αμερικής. Το κακαόδεντρο (επιστημονική ονομασία: theobroma cacao) ευδοκιμεί αποκλειστικά στους Τροπικούς, σε μια ζώνη 15-20 μοιρών βορειότερα και νοτιότερα του Ισημερινού - περιοχή που ονομάζεται «ζώνη του κακάο». Το νεαρό κακαόδεντρο είναι εξαιρετικά ευαίσθητο και χρειάζεται προστασία από το δυνατό τροπικό ήλιο. Γι αυτό το λόγο τα νεαρά δενδρύλλια τοποθετούνται στη σκιά πλατύφυλλων τροπικών φυτών, γνωστών ως «μητέρα του κακάο» (madre de cacao). Η κίνηση αυτή προστατεύει τα νεαρά φυτά, αλλά βοηθάει και στην οριοθέτηση του ύψους τους στα 6-8 μέτρα, ώστε να διευκολύνεται η παραγωγή και η συγκομιδή.

Τα κακαόδεντρα είναι εκλεκτικά

Τα κακαόδεντρα λατρεύουν τη ζέστη, την υγρασία και χρειάζονται προστασία από το δυνατό τροπικό ήλιο και τον άνεμο. Ευδοκιμούν στις τροπικές περιοχές της Αφρικής, Ασίας, Νότιας Αμερικής και Κεντρικής Αμερικής και από τη στιγμή που θα φυτευτούν χρειάζονται τέσσερα χρόνια για να καρποφορήσουν. Τα άνθη του κακαόδεντρου είναι υπόλευκα και μοιάζουν με αυτά του γιασεμιού ή της λεμονιάς. Οι καρποί θυμίζουν επιμήκεις κολοκύθες και φτάνουν σε μήκος τα 30 εκατοστά και πλάτος τα 12 εκατοστά. Η συγκομιδή των καρπών του κακαόδεντρου γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Σε κάποιες χώρες υπάρχουν δύο παραγωγικές αιχμές: Νοέμβριος - Ιανουάριος και Μάιος - Ιούλιος. Η συγκομιδή είναι μια δύσκολη διαδικασία, καθώς το κακαόδεντρο είναι λεπτεπίλεπτο, γεγονός που δεν επιτρέπει να σκαρφαλώσει κάποιος στον κορμό του. Άντ' αυτού χρησιμοποιείται ένα μακρύ κοντάρι με λεπίδα στο τελείωμά του για την αποκοπή του καρπού από το δέντρο. Οι καρποί κόβονται και ανοίγονται για να αποκαλυφθούν στο εσωτερικό τους οι φρέσκοι κόκκοι κακάο τυλιγμένοι σε ένα παχύρρευστο, λευκό πολτό. Ακολουθεί ζύμωση σε καλάθια, η ξήρανση και η συσκευασία για την αποστολή τους σε όλο τον κόσμο.

Χώρες Παραγωγής - Ποικιλίες Κακάο

Το κακάο καλλιεργείται σε μικρές οικογενειακές φάρμες στην Ακτή Ελεφαντοστού, την Γκάνα, τη Νιγηρία και το Καμερούν. Άλλες χώρες παραγωγής του κακάο, οι οποίες βρίσκονται μέσα στη «ζώνη του κακάο», είναι η Βραζιλία, η Βενεζουέλα, το Μεξικό, η Νικαράγουα, η Γουατεμάλα, η Κολομβία, τα νησιά της Καραϊβικής, η Τζαμάικα, η Μαλαισία, η Ινδονησία και η Σρι Λάνκα. Η χώρα που παράγει και εξάγει τις μεγαλύτερες ποσότητες κακάο είναι η Ακτή Ελεφαντοστού, ενώ την ίδια στιγμή στην κορυφή των χωρών εισαγωγής και άλεσης κακάο στον κόσμο βρίσκεται η Ολλανδία. Τα κακαόδεντρα διαφέρουν μεταξύ τους, ακριβώς όπως και οι χώρες που φιλοξενούν τις φυτείες κακάο. Κάθε ποικιλία έχει τα χαρακτηριστικά της... έναν ιδιαίτερο, μοναδικό χαρακτήρα, ο οποίος επηρεάζει κάθε χαρμάνι στο οποίο συμμετέχει. Υπάρχουν δύο βασικά είδη κακάο - συν ένα που προήλθε από τη διασταύρωσή τους.
Criollo :Συχνά αποκαλείται «πρίγκιπας του κακάο», γιατί είναι η πιο σπάνια και ακριβή ποικιλία, με εξαιρετική γεύση και άρωμα, σχεδόν καθόλου πικρή. Λιγότερο από 10της παγκόσμιας παραγωγής κακάο είναι της ποικιλίας criollo και καλλιεργείται κυρίως στη Νότια Αμερική, αλλά και στο Εκουαδόρ, τη Βενεζουέλα, τον Ινδικό Ωκεανό και την Ινδονησία.
Forastero :Πιο συνηθισμένη και διαδεδομένη ποικιλία από την criollo. Είναι ανθεκτικότερη και πιο εύκολη στην καλλιέργεια και χρησιμοποιείται σε σχεδόν όλα τα χαρμάνια σοκολάτας που υπάρχουν. Καλλιεργείται στην Αφρική και τη Βραζιλία και καλύπτει το 80της παγκόσμιας παραγωγής. Είναι για το κακάο ό,τι είναι η ποικιλία robusta για τον καφέ.
Trinitario :Μια τρίτη ποικιλία που προκύπτει από την ανάμιξη των δύο προηγούμενων είναι η trinitario και πήρε το όνομά της από το νησί Trinidad. Συνδυάζει τη ντελικάτη γεύση της

criollo και το δυνατό χαρακτήρα της forastero. Καλλιεργείται στην Αφρική και τη Βραζιλία και καλύπτει το 10-15της παγκόσμιας παραγωγής. Δίνει κακάο με λεπτό άρωμα και τείνει να αντικαταστήσει σιγά σιγά την Forastero.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΣΥΓΚΟΜΙΔΗΣ ΚΑΙ ΕΠΕΞΕΡΓΑΣΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟΣΠΟΡΟΥ

Η συγκομιδή του κακάο λαμβάνει χώρα σε μια περίοδο αρκετών μηνών. Κάθε κύκλος συγκομιδής συμβαίνει συνήθως κάθε 2 έως 4 εβδομάδες. Το επόμενο βήμα είναι η ζύμωση. Υπάρχουν πολλές μέθοδοι, αλλά η διαδικασία περιλαμβάνει πάντα τη συλλογή των σπόρων του κακάο και την καλλιέργεια μικροοργανισμών.

Όπως θα περίμενε κανείς, διαφορετικά είδη κακάο απαιτούν διαφορετικούς τύπους ζύμωσης. Μια πολύ συνηθισμένη τεχνική (ιδιαίτερα σε περιοχές της Δυτικής Αφρικής) περιλαμβάνει το άνοιγμα των θυλάκων και την τοποθέτηση των σπόρων σε σωρούς που περικλείονται από φύλλα μπανάνας. Οι σπόροι στη συνέχεια αφήνονται για περίπου 5 ημέρες, έτσι ώστε να λάβει χώρα η ζύμωση. Αυτή η μέθοδος μπορεί να χρησιμοποιηθεί για τη ζύμωση σωρών βάρους από 25 έως 2500 κιλά βρεγμένων σπόρων.

Μια άλλη τεχνική, που συνήθως εφαρμόζεται σε φυτείες, περιλαμβάνει ζύμωση σε μεγάλα, ξύλινα κιβώτια, στα οποία φυλάσσονται 1 έως 2 τόνοι σπόρων κακάο. Το κάτω μέρος του κάθε κιβωτίου αποτελείται από αραιές σανίδες, έτσι ώστε να επιτρέπεται ο εξαερισμός και η αποστράγγιση του υγροποιημένου πολτού. Για να βελτιωθεί η ζύμωση με την έκθεση στην ατμόσφαιρα, οι σπόροι πρέπει να μετακινούνται σε διαφορετικό πλαίσιο κάθε μέρα. Η όλη διαδικασία διαρκεί για 6 έως 7 ημέρες.

Οι χημικές αντιδράσεις που οδηγούν στο σχηματισμό των πρόδρομων της γεύσης του κακάο, έχουν ως αποτέλεσμα την αλλαγή στο χρώμα του, από μωβ σε καφέ. Αυτή η αλλαγή οφείλεται στην κατάλυση των κυτταρικών μεμβρανών του κοτυληδόνα. Αυτό συμβαίνει γύρω στη δεύτερη ημέρα, λόγω της παρουσίας αιθανικού οξέος και της ανόδου της θερμοκρασίας. Ως αποτέλεσμα, οι κυτταρικές μεμβράνες διασπώνται και τα περιεχόμενά τους αντιδρούν μεταξύ τους.

Μετά τη ζύμωση, οι σπόροι υπάγονται στη διαδικασία της αποξήρανσης. Σε αυτό το στάδιο έχει πλέον αφαιρεθεί το μεγαλύτερο μέρος του πολτού, αλλά η περιεκτικότητά τους σε υγρασία είναι υψηλή. Οι κόκκοι τοποθετούνται σε κατάλληλη οριζόντια επιφάνεια (όπως δίσκους, ψάθες ή δάπεδα από μπαμπού) και αφήνονται να στεγνώσουν στον ήλιο. Προκειμένου να βελτιωθεί η επαφή με τον αέρα, οι σπόροι ανακατεύονται ανά τακτά χρονικά διαστήματα. Σε περιοχές με υψηλή υγρασία, εφαρμόζονται μέθοδοι τεχνητής αποξήρανσης.

Μετά την επεξεργασία, περίπου το ένα τρίτο της παραγωγής διατηρείται ως υγρό κακάο να χρησιμοποιηθεί σε μεταγενέστερα στάδια της παραγωγής. Το υπόλοιπο εξάγεται σε μορφή σκόνης κακάο και βούτυρο κακάο, η πλειοψηφία των οποίων χρησιμοποιείται επίσης στην παραγωγή της σοκολάτας. Ουσιαστικά, περίπου τα δύο τρίτα της παραγωγής σπόρων κακάο χρησιμοποιείται για την παραγωγή σοκολάτας, ενώ το υπόλοιπο χρησιμοποιείται για υγρό κακάο και άλλα αφεψήματα.

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Η παραγωγή των προϊόντων της σοκολατοποιΐας είναι μια εξαιρετικά πολύπλοκη διαδικασία, που πραγματοποιείται με αυτόματα μηχανήματα υψηλής τεχνολογίας μέσα από τα παρακάτω στάδια επεξεργασίας

Συγκομιδή καρπών κακάο

Στις χώρες των Τροπικών οι καρποί κακάο μετά τη συγκομιδή κόβονται και ανοίγονται για να αποκαλυφθούν στο εσωτερικό τους οι φρέσκοι κόκκοι κακάο τυλιγμένοι σε ένα παχύρρευστο, λευκό πολτό. Ακολουθεί η ζύμωσή τους σε καλάθια κατά την οποία χάνουν τη βλαστικότητά τους και την πικρή χορτοειδή γεύση τους και αποκτούν χρώμα σκοτεινότερο, η ξήρανση, η συσκευασία και η αποστολή τους στις σοκαλατοποιίες του κόσμου.

Καβούρντισμα

Οι κόκκοι του κακάο - που αποκαλούνται κακαοβάλανοι - μόλις παραληφθούν στο εργοστάσιο καθαρίζονται από τυχόν ξένα σώματα και σκόνη και αποθηκεύονται σε σιλό ανά ποικιλία. Από

εκεί μεταφέρονται αυτόματα στα ειδικά μηχανήματα, τα καβουρντιστήρια. Κατά τη διάρκεια του καβουρντίσματος, αναπτύσσεται το άρωμα και το χρώμα του κακάο και απομακρύνεται η υγρασία. Στη συνέχεια, οι καβουρντισμένοι κακαοβάλανοι αποφλοιώνονται, απορρίπτονται τα φλούδια, και οι καρποί τεμαχίζονται σε μικρά κομμάτια, τα οποία στην τεχνική ορολογία ονομάζονται «nibs».

Άλεση

Οι καβουρντισμένοι και τεμαχισμένοι κακαοβάλανοι (nibs) από διάφορες ποικιλίες αναμειγνύονται και στη συνέχεια αλέθονται. Το προϊόν που προκύπτει από την άλεση των nibs ονομάζεται κακαοπολτός. Ο κακαοπολτός στη συνέχεια υφίσταται θερμική επεξεργασία για την επίτευξη του τελικού αρώματος.

Ανάμειξη

Ο κακαοπολτός με αυτόματους μηχανισμούς μεταφέρεται στους αναμικτήρες του εργοστασίου, όπου προστίθενται, σύμφωνα με την επιθυμητή συνταγή, τα ανάλογα ποσοστά ζάχαρης, γάλακτος και βουτύρου του κακάο και αναμειγνύονται καλά μέχρι να αποτελέσουν ένα ομοιογενές μείγμα.

Ραφινάρισμα

Το ομοιογενές αυτό μείγμα μεταφέρεται αυτόματα σε ειδικά μηχανήματα που ονομάζονται πεντακύλινδροι, όπου επιτυγχάνεται η λέπτυνση του μείγματος που μετατρέπεται σε λεπτή σκόνη. Σε αυτό το στάδιο επεξεργασίας το τελικό προϊόν αποκτά τη λεπτή και βελούδινη υφή που αισθανόμαστε, όταν λιώνει η σοκολάτα στο στόμα μας.

Κονσάρισμα

Αποτελεί το πιο βασικό τμήμα όλης της παραγωγικής διαδικασίας. Η λεπτή σκόνη μετά το ραφινάρισμα μεταφέρεται σε ειδικά μηχανήματα που ονομάζονται «κόνσες», τα οποία έχουν θερμαινόμενες πλευρές. Εκεί η σκόνη ρευστοποιείται και αναδεύεται, ενώ ταυτόχρονα, γίνονται αντιδράσεις που δίνουν το χαρακτηριστικό άρωμα σε κάθε είδος σοκολάτας. Όσο μεγαλύτερη είναι η παραμονή του ρευστοποιημένου μείγματος στις κόνσες, τόσο καλύτερο είναι το γευστικό αποτέλεσμα του τελικού προϊόντος.

Τελικό Στάδιο

Το ρευστό μείγμα της σοκολάτας, αφού μετριασθεί η θερμοκρασία του, μεταφέρεται αυτόματα με τις κατάλληλες σωληνώσεις σε ειδικά μηχανήματα όπου χύνεται στις φόρμες πλακιδίων. Στο σημείο αυτό μπορεί να προστεθούν και επιπλέον συστατικά, όπως αμύγδαλα, φουντούκια, γέμιση, κ.λ.π. Οι φόρμες μεταφέρονται αυτόματα στα ψυγεία κι έπειτα από ορισμένο χρονικό διάστημα η σοκολάτα στερεοποιείται. Στη συνέχεια, οι πλάκες μεταφέρονται στις συσκευαστικές μηχανές, τυλίγονται σε φύλλα κασσίτερου για να εξασφαλιστεί η διατήρησή τους και αποθηκεύονται σε κατάλληλους, κλιματιζόμενους χώρους, μέχρι να φτάσουν στα σημεία πώλησης.

ΚΑΚΑΟ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Διατροφική αξία της σοκολάτας

Η σοκολάτα θεωρείται ένα από τα πιο θρεπτικά φυσικά προϊόντα. Δίνει ενέργεια, είναι τονωτική και αποτελεί πλούσια πηγή ζωτικότητας για τον ανθρώπινο οργανισμό. Περιέχει όλα τα μακροθρεπτικά συστατικά, δηλαδή υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, σίδηρο και ένα πλήθος από βιταμίνες όλων των κατηγοριών.

Αναλυτικός πίνακας σύστασης

Συστατικά της Σοκολάτας		
Ανά 100 g	**Σοκολάτα υγείας**	**Σοκολάτα γάλακτος**
Θερμίδες **kcal**	479,00	513,00
Θερμίδες **kj**	2004,00	2146,00
Πρωτεΐνη **g**	4,20	6,90
Λιπαρά **g**	30,00	30,70
Υδατάνθρακες **g**	63,10	59,20
Διαιτητικές ίνες **g**	5,90	3,40
Ασβέστιο **mg**	32,00	191,00
Σίδηρος **mg**	3,13	1,39
Μαγνήσιο **mg**	115,00	60,00
Φώσφορος **mg**	132,00	216,00
Κάλιο **mg**	365,00	385,00
Νάτριο **mg**	11,00	82,00
Ψευδάργυρος **mg**	1,62	1,38
Χαλκός **mg**	0,70	0,39
Καροτίνη (Βιταμίνη Α) **mg_RE**	2,00	55,00
Βιταμίνη Ε (mg) **mg_ATE**	1,19	1,24
Χοληστερίνη **mg**	0,00	22,00
Καφεΐνη **mg**	62,00	26,00
Θεοβρωμίνη **mg**	486,00	169,00

USDA Nutrient Database for Standard Reference, Release 13

Συμπέρασμα

Η κατανάλωση της σοκολάτας, και κυρίως της σοκολάτας υγείας, στα πλαίσια μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής προάγει την υγεία. Αυτό οφείλεται στα πολλά θρεπτικά συστατικά που περιέχει και στην υπέροχα απολαυστική γεύση!
Πάντα τη θεωρούσες πειρασμό. Αν όμως γνωρίσεις τα οφέλη της αυθεντικής σοκολάτας – και πάψεις να τη συγχέεις με την απομίμησή της- θα την αναζητάς χωρίς τύψεις.
Η σοκολάτα αποτελεί μια τροφή με πολλούς ένθερμους οπαδούς, το οποίο επιβεβαιώνεται από το γεγονός ότι το 40% των γυναικών και 15% των ανδρών δηλώνουν εθισμένοι (chocoholics). Άλλωστε η κατανάλωση της έχει αυξηθεί σε μεγάλο βαθμό σε όλη την Ευρώπη και φαίνεται να είναι το πρώτο σε προτίμηση γλυκό σχετικά με άλλα τρόφιμα.
Ένα μικρό κομμάτι της περιέχει πολύτιμα συστατικά για τον οργανισμό όπως:
υδατάνθρακες,

- λίπη,
- πρωτεΐνη φυτικής προέλευσης,
- μεγάλες ποσότητες καλίου,
- ασβέστιο,
- νάτριο,
- χαλκό,
- βιταμίνη Α,
- θειαμίνη,
- ριβοφλαβίνη,
- βιταμίνη D,
- βιταμίνη Ε,
- σίδηρο,
- αλκαλοειδή

Ακόμη, περιέχει:

- Περισσότερες από 300 ουσίες που απελευθερώνουν ενδορφίνες, φυσικές ορμόνες που έχουν ανάλογη δράση με τη μορφίνη και μας κάνουν να νιώθουμε ευχάριστα.
- Το στεατικό οξύ, ένα κορεσμένο λιπίδιο, που περιέχεται κατά 35% στη σοκολάτα το οποίο έχει βρεθεί ότι παρουσιάζει περιορισμένη απορρόφηση από το γαστρεντερικό σωλήνα, με αποτέλεσμα να έχει ουδέτερη δράση, μην επηρεάζοντας την ολική και LDL χοληστερίνη
- Μεγάλες ποσότητες μαγνησίου, το οποίο βοηθά στην καταπολέμηση της κούρασης, καθώς και σε πολυφαινόλες, ουσίες αντιοξειδωτικές.

Η πραγματική σοκολάτα περιέχει βούτυρο του κακάο και κακαόμαζα. Στην απομίμησή της το βούτυρο του κακάο αντικαθίσταται από φθηνότερα φυτικά λιπαρά, όπως φοινικοπυρηνέλαιο

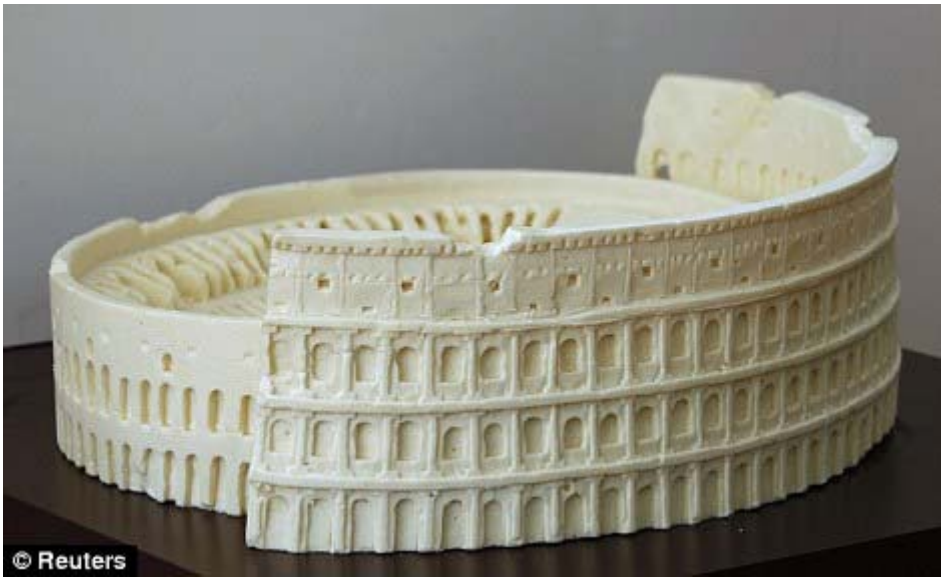
και η κακαόμαζα από κακάο. Επειδή το βούτυρο της αυθεντικής σοκολάτας είναι φυσικό προϊόν υπόκειται σε ήπια επεξεργασία και υπερτερεί σε ποιότητα και σε οφέλη. Αντίθετα, τα λιπαρά που χρησιμοποιούνται στην απομίμησή της έχουν υποστεί επεξεργασία για να πλησιάσουν τα χαρακτηριστικά του βουτύρου του κακάο, όπως την ιδιότητά του να λιώνει στο στόμα, και έτσι το τελικό προϊόν διαφέρει από το πραγματικό τόσο γευστικά όσο και οργανοληπτικά.
Η κατανάλωση μιας σοκολάτας χωρίς ζάχαρη 100 γρ την εβδομάδα δεν φαίνεται να έχει καμία αρνητική επίδραση στον ανθρώπινο οργανισμό, αντιθέτως μπορεί να φέρει κάποια πλεονεκτήματα

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΗ

Στο χώρο της τέχνης διαπιστώσαμε, πως πολλοί δημιουργοί και κατασκευαστές έχουν επηρεαστεί από τη σοκολάτα και έχουν δημιουργήσει εκθέματα, και πρωτότυπα έργα τα οποία εκτίθενται σε πολιτιστικούς χώρους και μουσεία.

Μνημεία από σοκολάτα!

Ο δημιουργός Mirco Della Vechia, ένας από τους γνωστότερους Ιταλούς σοκολατοποιούς δημιούργησε μια σειρά από αντίγραφα διάσημων μνημείων σκαλισμένα από λευκή σοκολάτα . Με ταλέντο και σκληρή δουλειά ο καλλιτέχνης έφτιαξε αντίγραφα σοκολάτας από τον Παρθενώνα, το Κολοσσαίο, τον πύργο της Πίζα, το Αμπού Σιμπέλ. Η συλλογή του βρίσκεται στο εμπορικό κέντρο του Χονγκ Κονγκ.



Για τα συγκεκριμένα έργα χρησιμοποιήθηκαν 5,37 τόνους σοκολάτας.

Αλλά και στον ελλαδικό χώρο υπάρχει μια καλλιτέχνιδα ,η Ματίνα Λαμπροπούλου,η οποία επιχείρησε κάτι που λίγοι καλλιτέχνες θα σκεφτόταν ή θα τολμούσαν να κάνουν. Δημιούργησε σπουδαίους πίνακες ,οι οποίοι είναι φτιαγμένοι κυρίως από σοκολάτα αλλά και από υλικά που τρώγονται,υλικά που αναδίδουν μυρωδιές.

Μουσεία και σοκολάτα!

Η σοκολάτα έχει επεκταθεί σε μουσεία παγκοσμίως.
Συγκεκριμένα το **Choco-Story Chocolate Museum**, Μπριζ, Βέλγιο περιλαμβάνει τμήμα όπου παρέχει πληροφορίες για τα οφέλη της βελγικής σοκολάτας στην υγεία αλλά και στεγάζει μία ιδιόμορφη συλλογή κουτιών σοκολάτας. Το μουσείο έχει ως σκοπό να καταστήσει γνωστή την ιστορία του μετασχηματισμού της σε κακάο και σοκολάτας για την προώθηση των πτυχών της υγείας και της ποιότητας της βελγικής σοκολάτας. Είναι μία πηγή πληροφοριών για την ιστορία της σοκολάτας καθώς και για τις συνταγές της. Περιέχει μια μεγάλη βιβλιοθήκη που περιέχει έργα για το κακάο και τη σοκολάτα
The Chocolate Museum (Musee du Chocolat), St. Stephen, New Brunswick, Καναδάς. Αυτό το μουσείο τιμά τους Ganog Bons οι οποίοι έφτιαχναν γλυκά στην περιοχή από το 1800 και είναι γνωστοί για την καθιέρωση των κουτιών για σοκολατάκια σε σχήμα καρδιάς όπου πολλά εκτείθονται στο μουσείο. Στο μουσείο υπάρχουν διαδραστικές οθόνες υπολογιστών όπου οι επισκέπτες μπορούν να μάθουν για την ιστορία της σοκολάτας. Ακόμα εκτείθονται ιστορικά κουτιά σοκολάτας, καραμέλες και αντίκες λήψεις εξοπλισμού. Η πόλη όπου βρίσκεται το μουσείο την ονομάζουν και ως «¨Πόλη σοκολάτας».
Musee les Secrets du Chocolat, Geispolsheim, Γαλλία. Οι επισκέπτες σε αυτό το μουσείο μπορούν να ενημερωθούν κυρίως για την ιστορία του κακάο από τους Αζτέκους μέχρι την άφιξή τους στην ισπανική αυλή, για τη διαδικασία της σοκολάτας αλλά και για τις αλλαγές κατά τη βιομηχανική περίοδο. Σχεδιασμένο ως ένα πραγματικό παλάτι των ανακαλύψεων, το Μουσείο Σοκολάτας αποτελείται από διάφορες θεματικές περιοχές: μια αίθουσα συνεδριάσεων, ένα μουσείο, ένα εργαστήριο επίδειξης, μια αίθουσα τσαγιού και ένα κατάστημα αφιερωμένο στον κόσμο της σοκολάτας. Επιπλέον ο επισκέπτης μπορεί να δει μέσω ενός διαδραστικού παιχνιδιού την ανακάλυψη και την ιστορία της σοκολάτας
Candy Americana Museum, Wilbur Chocolate, Lititz, Πενσυλβάνια .Το 1972 η ιδρυτής του μουσείου , Penny Buzzard ξεκίνησε να αναζητά παλιές σοκολάτες. Συγκεντρώθηκαν πάνω 1000 ποικιλίες όπου υπάρχουν και στο μουσείο. Η βραβευμένη συλλογή του μουσείου 150 σοκολατένιες πορσελάνες.
Hershey's Chocolate World – Hershey, Πενσυλβάνια. Το Hershey's Chocolate World είναι κάτι περισσότερο από ένα τυπικό μουσείο σοκολάτας. Πρόκειται για ένα θεματικό πάρκο με τρισδιάστατες επιδείξεις, περιηγήσεις και μια βόλτα που ξεναγεί τους επισκέπτες, στη διαδικασία παρασκευής της σοκολάτας.
Museo del Chocolate – Villajoyosa, Ισπανία.Η Villajoyosa είναι γνωστή ως «η πόλη της σοκολάτας» και φιλοξενεί ένα μουσείο σοκολάτας που χρηματοδοτείται από πιο γνωστή εταιρεία σοκολάτας της Ισπανίας, τη Valor. Το μουσείο, που βρίσκεται μέσα σε ένα αρχοντικό του 19ου αιώνα.
Σε ευρύτερο επίπεδο υπάρχουν μουσεία σοκολάτας σε όλη την Ευρώπη:
Αυστρία
- Heindl Schokolademuseum. Ιδρύθηκε στη Βιέννη, το 2001, από την εταιρία Walter Heindl

Βέλγιο
- Choco Story: Ιδρύθηκε το 2004 και βρίσκεται στην Bruge.
- Roose's Chocolate World:
- Chocolaterie Duval: Βρίσκεται στις Βρυξέλλες. Διεύθυνση: 19
- Hotel Le Plaza Brussels "Crazy Chocolate"
- Le Chocolat, L'Or Noir Des Bruxellois:
- Le Chocolatier Manon Factory Tour:
- Musee du cacao et du chocolat: Ιδρύθηκε το 2005 και βρίσκεται στις

Βρυξέλλες, στην κεντρική Grand Place Square.
- Planete Chocolat:
- Le Musee du chocolat Jacques: Βρίσκεται στο Eupen.
- Chocolaterie Defroidmont
- Cyril Chocolat
- Temple du Chocolat C? te d'Or
- Chocolate Lovers Paradise Tours

Βραζιλία
- Chocolate Caseiro Prawer: Βρίσκεται στη μικρή τουριστική πόλη Gramado, στη Νότια Βραζιλία

Γερμανία
- Halloren: Ιδρύθηκε το 2002 στο Halle από τη Halloren, την παλαιότερη Γερμανική σοκολατοποιία (έτος ίδρυσης 1804)

- Imhoff Schokolademuseum: Ιδρύθηκε το 1993 και είναι το μεγαλύτερο και παλιότερο μουσείο της πόλης.
- Rausch Schokoland: Ιδρύθηκε το 1995 στο Peine.
- Heidelberg Wine and Chocolate Tasting: στο συγκεκριμένο μουσείο οι επισκέπτες έχουν τη δυνατότητα να δοκιμάσουν τοπικά 5 κρασιά και ισάριθμες τοπικές σοκολάτες
- Ritter Sport Schokoladen
- Wawi Schokoladenwelt:
- Chocolate Experiences31

Ελβετία

- Alimentarium:
- Schokoland Alprose
- Cailler-Nestle

Εσθονία

- Kalev confectionery museum

Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής

- South Bend Chocolate Company
- Candy Americana Museum
- Chocolate City Museum

Ιταλία

- Museo del Cioccolato Antica Norba
- Museo Storico della Perugina: Βρίσκεται στην Perugia
- Etruscan Chocohotel Hotel Perugia: Ξενοδοχείο με θέμα τη σοκολάτα

Τσεχία

- Viva Praha Chocostory
- Prague Museum of Chocolate

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Βιβλία με κεντρικό θεματικό άξονα τη σοκολάτα:

1. Καυτή σοκολάτα-Τζόαν Χάρις
2. Σαν νερό για ζεστή σοκολάτα-Λάουρα Εσκιβέλ
3. Ο Τσάρλι και το εργοστάσιο σοκολάτας-Ρόαλντ Νταλ
4. Η παρέα της σοκολάτας-Κάρολ Μάθιους
5. Όνειρο από σοκολάτα-Μπουλιώτης Χρήστος
6. Η Έλσα…και ο…σοκολάτα με γάλα-Όλγα Σεχίδου
7. Φράουλα και σοκολάτα-Ανθολογημένα κείμενα ισπανόφωνης διηγηματολογίας
8. Death by Chocolate-Diane Mott-Davidson Αστυνομική λογοτεχνία
9. Death by Chocolate-David Yurkovich (graphic novel)
10. Σοκολάτα για φόνο-Nancy Fairbanks (γαστρονομικό μυστήριο με συνταγές)

Η ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΣΤΗΝ ΚΟΣΜΕΤΟΛΟΓΙΑ

Από την εποχή των Μάγια είναι γνωστή η συμβολή της σοκολάτας στην υγεία και την ομορφιά .Οι Μάγια πίστευαν ότι το δέντρο του κακάο είναι δώρο των θεών στον άνθρωπο. Τώρα η κοσμετολογία ανακάλυψε την ευεργετική δράση της σοκολάτας στο δέρμα.

Τα δραστικά συστατικά της σοκολάτας

Φλαβονοειδή : Αντιοξειδωτικές ουσίες με δράση κατά της γήρανσης (δεν περιέχονται στη λευκή σοκολάτα).

Βούτυρο κακάο :Έχει εξαιρετικές θρεπτικές ιδιότητες στο δέρμα. Χρησιμοποιείται και αυτούσιο, καθώς ανακουφίζει και ενυδατώνει ακόμα και τις πιο ξηρές ή σκασμένες επιδερμίδες.

Μαγνήσιο :Διεγείρει την ανάπτυξη των κυττάρων της επιδερμίδας. Τονώνει και βελτιώνει τη διάθεση.
Καφεΐνη :Δρα ως διεγερτικό στον οργανισμό, ενώ έχει τονωτική δράση στο δέρμα.
Θειοβρωμίνη : Διεγείρει τον καρδιακό μυ και το νευρικό σύστημα. Βρίσκεται σε μεγαλύτερο ποσοστό στη μαύρη σοκολάτα.
Φαινυλαιθυλαμίνη :Προκαλεί καλή διάθεση. Είναι η ίδια ουσία που εκκρίνεται στον εγκέφαλο όσων ερωτεύονται! Ο συνδυασμός των τριών τελευταίων ουσιών ίσως να συνδέεται με την άποψη κάποιων που θέλουν τη σοκολάτα ένα καλό αφροδισιακό γλύκισμα.

Ιδιότητες στο δέρμα:
Η άσπρη σοκολάτα χρησιμοποιείται όλο και περισσότερο στα καλλυντικά, λόγω των μαλακτικών ιδιοτήτων της στο δέρμα. Η μαύρη σοκολάτα (υγείας ή κουβερτούρα) χρησιμοποιείται για την τόνωση και τη βελτίωση της υφής της επιδερμίδας.

Πώς χρησιμοποιείται :
• **ως ρόφημα:** Με το έντονο άρωμα που αναδίδει, διεγείρει μέσω της όσφρησης την παραγωγή ενδορφινών στον εγκέφαλο και προκαλεί αίσθημα ευφορίας.
• **ως τρόφιμο :**Μπορεί να τονώσει τον οργανισμό και να ανεβάσει τη διάθεση. (Προσοχή όμως: αρκεί ένα μικρό κομμάτι σοκολάτας υγείας, που είναι πλούσιο σε κακαόμαζα και επομένως στα ωφέλιμα συστατικά της σοκολάτας. Μην το παρακάνετε, γιατί η σοκολάτα έχει αρκετές θερμίδες και παχαίνει!)
• **ως μάσκα σώματος και προσώπου :**Μπορεί να τονώσει την επιδερμίδα και να την κάνει πιο απαλή, ενώ λέγεται πως η συστηματική της εφαρμογή βοηθά και στη μείωση της κυτταρίτιδας. Για να την εφαρμόσετε, θα πρέπει να λιώσετε μαύρη σοκολάτα σε μπεν μαρί (διπλό βραστήρα) ή στο φούρνο μικροκυμάτων. Μην τη βάλετε απευθείας στη φωτιά, γιατί η συγκεκριμένη σοκολάτα είναι πολύ εύκολο να «καεί». Η αγωγή πρέπει να ξεκινήσει με ένα πίλινγκ σε όλο το σώμα (χρησιμοποιήστε ένα scrub ή παιδικό λάδι με χοντρό αλάτι ή ένα τρίχινο σφουγγάρι), ώστε να απομακρύνετε τα νεκρά κύτταρα και να προετοιμάσετε την επιδερμίδα σας να δεχτεί τη θεραπεία. Στη συνέχεια, αναμείξτε τη ζεστή σοκολάτα (προσέξτε η θερμοκρασία να είναι ανεκτή για να μην καείτε) με λίγες σταγόνες αμυγδαλέλαιο και αρχίστε να την απλώνετε στο σώμα σας με απαλές κινήσεις μασάζ. Απλώστε την και στο πρόσωπο. Θα πρέπει να παραμείνετε με τη σοκολάτα για 20 λεπτά περίπου και μετά να την ξεβγάλετε. Στη συνέχεια, μπορείτε να απλώσετε μία κρέμα σώματος με κακάο ή λευκή σοκολάτα, ή μία αντικυτταριδική συσφιγκτική αγωγή με κακάο

ΒΟΥΤΥΡΟ ΚΑΚΑΟ

Το Βουτυρο Κακαο (Cocoa Butter) προέρχεται από την επεξεργασία των σπόρων του φυτού Theobroma cacao, γνωστό στην Ελλάδα ως κακαόδεντρο. Υπάρχουν ιστορικά στοιχεία που δείχνουν πως οι σπόροι του Κακάο χρησιμοποιούνται άπό το 1900 π.Χ., ενώ το όνομα του προέρχεται από τη λέξη cacahuatl, με την οποία περιέγραφαν το φυτό οι Αζτέκοι. Το Βούτυρο Κακάο άρχισε ουσιαστικά να χρησιμοποιείται από το 1828, όταν ο Ολλανδός Casparus van Houten επινόησε μία υδραυλική πρέσσα για την εξαγωγή του βουτύρου από καβουρδισμένους σπόρους. Σήμερα το Βούτυρο Κακάο χρησιμοποιείται τόσο από τις σοκολατοβιομηχανίες, όσο και από τις βιομηχανίες παραγωγής καλλυντικών και φαρμακευτικών ειδών.

Το Βούτυρο Κακάο είναι γνωστό για τις αντιοξειδοτικές ιδιότητες του καθώς περιέχει Βιταμίνη Ε. Είναι όμως ακόμη πιο γνωστό για την αποτελεσματικότητα του στην αντιμετώπιση των ραγάδων, των ουλών, των "αποχρωματισμών" της επιδερμίδας, των μαύρων κύκλων στα μάτια και των ρυτίδων, καθώς η υψηλή περιεκτικότητα του σε Βιταμίνη Κ (7 mcg ανά 28γρ.) του χαρίζει ισχυρές "επουλωτικές" ιδιότητες. Το Βουτυρο Κακαο είναι ιδανικό για τις ξηρές, ταλαιπωρημένες και "γερασμένες" επιδερμίδες, καθώς έχει έντονη ενυδατική δράση. Αυτό οφείλεται στο γεγονός πως αποτελείται από 100% φυτικά λιπαρά και δεν περιέχει πρωτεΐνες και υδατάνθρακες. Μαλακώνει την επιδερμίδα και βελτιώνει την ελαστικότητα της.

Το Βουτυρο Κακαο είναι "στέρεο" σε θερμοκρασία δωματίου. Παρόλα αυτά "λιώνει" αμέσως όταν έρχεται σε επαφή με την επιδερμίδα και της χαρίζει, άμεσα, βαθιά και αποτελεσματική ενυδάτωση. Όταν χρησιμοποιείται για την παρασκευή σαπουνιών, το Βουτυρο Κακαο αποτελεί ένα καταπληκτικό προϊόν (ακόμη και σε "συμμετοχή" μόλις 5%) το οποίο χαρίζει πλούσιο αφρό και "σκληραίνει" τη μπάρα του σαπουνιού.

ΣΟΚΟΛΑΤΟΘΕΡΑΠΕΙΑ:

Η σοκολατοθεραπεία είναι ουσιαστικά μασάζ με βάση τη φυσική σοκολάτα. Περιέχει λάδι σοκολάτας, βούτυρο κακάο, αιθέρια έλαια, πολυφαινόλες, βιταμίνες, αντιοξειδωτικά, λιποσώματα, λεκιθίνη, λάδι jojoba, καθώς και εκχυλίσματα πράσινου τσαγιού και κισσού. Απλώνεται κρύα ή χλιαρή στο ξηρό δέρμα, ενυδατώνοντάς το, χαρίζοντας σύσφιξη και μία μοναδική απαλότητα. Η αίσθηση της σοκολάτας και το φυσικό πλούσιο άρωμά της, δημιουργούν ευεξία και χαλάρωση, ενώ η σεροτονίνη, η ορμόνη που εκλύεται όταν μυρίζουμε ή τρώμε σοκολάτα, είναι γνωστή ως ορμόνη της ευτυχίας.

Η σοκολατοθεραπεία, απαραίτητη πηγή ομορφιάς και ευεξίας, είναι ιδανική κατά της κυτταρίτιδας. Μια παχύρρευστη, ζεστή και νόστιμη επικάλυψη που νοιάζεται για τη σιλουέτα σας, χαϊδεύει το κορμί σας και ξυπνάει τις αισθήσεις σας, ενώ σας παρέχει αισθήσεις αγνής απόλαυσης. Το κακάο διεγείρει την παραγωγή και έκκριση ενδορφινών. Σε καθορισμένες συγκεντρώσεις, αυτές οι ουσίες είναι ικανές να ενεργοποιήσουν τη φυσική διαδικασία εξάλειψης του λίπους.

Επίσης, οι ενδορφίνες λέγονται και μόρια ευτυχίας διότι ενεργοποιούν αισθήματα όπως αυτά που νιώθουμε όταν είμαστε ερωτευμένοι, διεγείρουν τις αισθήσεις κι απελευθερώνουν την ένταση. Η πολυτελής σοκολατοθεραπεία λειώνει πάνω στο δέρμα και σας βοηθά να αδυνατίσετε και να μειώσετε τις γραμμές σας, να απαλύνετε το δέρμα σας και να εξαλείψετε το στρες.

Οι ειδικοί των Spa μας προτείνουν να γευτούμε τη σοκολατοθεραπεία, μια ξεχωριστή και μοναδικής απόλαυσης εμπειρία. Η διαδικασία ξεκινά και ο θεραπευτής προτείνει ένα χαλαρωτικό ντους, ενώ στη συνέχεια καλύπτει ολόκληρο το σώμα με ένα μείγμα σοκολάτας και κάνει μασάζ - απολέπιση με απαλές αργές κινήσεις. Αφού αφαιρεθεί η σοκολάτα με ζεστές υγρές πετσέτες, ακολουθεί μια στρώση ζεστής σοκολάτας και τύλιγμα σαν σε κουκούλι. Μοναδική αίσθηση ζεστασιάς καλύπτει το σώμα. Μέχρι να ενεργήσει η σοκολάτα στο σώμα, γίνεται η περιποίηση του προσώπου. Μια ενυδατική μάσκα σοκολάτας καλύπτει το πρόσωπο και ακολουθεί μασάζ. Στη συνέχεια, αφαιρούνται τα περιττά κομμάτια σοκολάτας και ακολουθεί ντους μόνο με σκέτο νερό. Στο επόμενο στάδιο, ο θεραπευτής αλείφει το σώμα με βούτυρο κακάο και κάνει μασάζ. Μετά την ολοκλήρωση της συνεδρίας, ακολουθεί δεκάλεπτη απομόνωση στο δωμάτιο υπό τους ήχους χαλαρής μουσικής. Η διαδικασία της σοκολατοθεραπείας κρατά 1 ½ ώρα.

ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΠΑΡΑΣΚΕΥΗΣ ΓΛΥΚΩΝ ΤΗΣ ΠΟΛΗΣ ΚΑΙ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑ

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ-ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ

- ΕΡ. Σε ποια επίπεδα παραγωγής κινείται η σοκολάτα ;
- ΑΠ. Παράγουμε πολύ λίγα προϊόντα σοκολάτας 5-10 είδη πολύ επιλεκτικά και πολύ προσεκτικά. Δεν είμαστε βιομηχανία παραγωγής σοκολάτας.

- ΕΡ. Πόση σοκολάτα χρησιμοποιείται κατά μέσο όρο ;
- ΑΠ. Χρησιμοποιούμε ένα τόνο ανά μήνα.

- ΕΡ. Από πού την προμηθεύεστε ;
- ΑΠ. Προμηθευόμαστε τη σοκολάτα από μία εταιρεία στο Βέλγιο και από την ΙΟΝ.

- ΕΡ. Ποιους τύπους σοκολάτας χρησιμοποιείται ;
- ΑΠ. Οι τύποι σοκολάτας που χρησιμοποιούμε είναι υγείας, γάλακτος, λευκή. Η υγείας είναι καθαρή σοκολάτα και διαφοροποιείται ανάλογα με την περιεκτικότητα σε βούτυρο κακάο που είναι ένα από τα καλύτερα και ακριβότερα φυτικά λιπαρά, ενώ η γάλακτος και η λευκή περιέχουν σκόνη γάλακτος.

- ΕΡ. Ποιο προϊόν σοκολάτας έχει μεγαλύτερη ζήτηση ;
- ΑΠ. Το προϊόν που έχει μεγαλύτερη ζήτηση είναι η σοκολάτα γάλακτος.

- ΕΡ. Αναγράφονται στις συσκευασίες τα προϊόντα σύστασης

- ΑΠ. Ναι, είναι υποχρεωτικό καθώς και όλα τα προϊόντα που έχουν χρησιμοποιηθεί.

- ΕΡ. Ποια είναι τα περιθώρια ζωής της σοκολάτας; Έχει να κάνει με το είδος της;
- ΑΠ. Ένα χρόνο αντέχει η σοκολάτα υγείας ενώ τα υπόλοιπα προϊόντα αντέχουν από 5 μέρες έως 1 χρόνο. Αυτό έχει να κάνει και με τα υπόλοιπα συστατικά, δηλαδή αν περιέχει κρέμα γάλακτος είναι πιο ευαίσθητη.

- ΕΡ. Ποιο είναι το υλικό συσκευασίας και κατά πόσο προστατεύει το προϊόν;
- ΑΠ. Είναι το αλουμινόφυλλο, το οποίο προστατεύει από την υγρασία και το βρώμικο περιβάλλον, λόγω του ότι η σοκολάτα είναι υδροσκοπική και απορροφά πολύ εύκολα τις μυρωδιές. Κυρίως η άσπρη σοκολάτα είναι η πιο ευαίσθητη. Επιπλέον, εχθρός της σοκολάτας είναι και το φως και η ακτινοβολία οπότε και πρέπει να διατηρείται σε σκιερό περιβάλλον.

- ΕΡ. Σε ποιες αλλοιώσεις μπορεί να εκτεθεί η σοκολάτα;
- ΑΠ. Η σοκολάτα αλλοιώνεται αν εκτεθεί σε ψύξη ή εάν δεν τυλιχτεί. Η μαύρη σοκολάτα είναι δύσκολο να διαπιστωθεί ότι έχει αλλοιωθεί.

- ΕΡ. Τι ποσοστό σοκολάτας περιέχουν τα λοιπά προϊόντα που δεν είναι καθαρά σοκολάτα;
- ΑΠ. Στα λοιπά ζαχαροπλαστικά προϊόντα χρησιμοποιείται η σοκολάτα κατά 15% και σε αυτό το ποσοστό οφείλεται η γεύση και ο χρωματισμός.

ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΡΟΦΗΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΚΑΚΑΟ	Σοκολάτα σε σκόνη, Κακάο (32%),στερεά κακάο (30%)
ΛΟΙΠΑ ΥΛΙΚΑ	Ζάχαρη, λεκιθίνη σόγιας, αρωματική ύλη, ίχνη από γάλα, προϊόντα με βάση το γάλα, σιτηρά.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΚΑΡΑΜΕΛΑ ΚΑΙ ΡΕΥΣΤΗ ΚΑΡΑΜΕΛΑ

ΚΑΚΑΟ	Βούτυρο κακάο, κακαόμαζα, στερεά κακάο (30%)
ΛΟΙΠΑ ΥΛΙΚΑ	Ζάχαρη, φυτικό λιπαρό, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, σορόπι γλυκόζης, ορός γάλακτος σε σκόνη, κρέμα γάλακτος σε σκόνη, βούτυρο γάλακτος, ζαχαρούχο συμπυκνωμένο αποβουτυρωμένο γάλα, ιμβερτοποιημένο σάκχαρο, καραμελωμένο σιρόπι ζάχαρης, γαλακτωματοποιητές, φουντουκόπαστα, αλάτι, αρώματα, μέσο οξίνισης.

ΑΛΕΙΜΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΚΑΚΑΟ	Σκόνη κακάο (5 %)
ΛΟΙΠΑ ΥΛΙΚΑ	Ζάχαρη, υδρογονωμένη φυτική λιπαρή ύλη, ορός γάλακτος σε σκόνη, φουντούκια, γαλακτωματοποιητής, λεκιθίνη σόγιας, βανιλλίνη, άρωμα, ξηροί καρποί, πρωτεΐνες γάλακτος και σίτου.

ΓΑΛΑ ΚΑΚΑΟ

ΚΑΚΑΟ	Κακάο 1,4%
ΛΟΙΠΑ ΥΛΙΚΑ	άπαχο γάλα 90%(φρέσκο & συμπυκνωμένο),ζάχαρη, πρωτεΐνες γάλακτος, αρωματικές ύλες, σταθεροποιητής. Αυτά τα συστατικά αποτελούν το 98,6% του σοκολατούχου γάλακτος.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

ΚΑΚΑΟ	Στερεό κακάο 25 % τουλάχιστον
ΛΟΙΠΑ ΥΛΙΚΑ	ζάχαρη, αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη, βούτυρο κακάο, κακαομάζα, βούτυρο γάλακτος, ορός γάλακτος σε σκόνη, γαλακτωματοποιητής (λεκιθίνη σόγιας), άρωμα(βανίλια),σόγια. Αυτά τα συστατικά αποτελούν το 75% της σοκολάτας γάλακτος.

ΚΡΟΥΑΣΑΝ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΑΚΑΟ

ΚΑΚΑΟ	Σοκολάτα γάλακτος 26%
ΛΟΙΠΑ ΥΛΙΚΑ	ζάχαρη, βούτυρο κακάο, γάλα πλήρες σκόνη, κακαομάζα, άπαχο γάλα σκόνη, γαλακτωματοποιητές, ,αρωματικές ύλες. Αυτά τα συστατικά αποτελούν το 74% της γέμισης του κρουασάν.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΟΛΟΚΛΗΡΑ ΦΟΥΝΤΟΥΚΙΑ

ΚΑΚΑΟ	Στερεό κακάο 30%
ΛΟΙΠΑ ΥΛΙΚΑ	ζάχαρη, γάλα σκόνη, βούτυρο κακάο, φουντούκια 16%, μάζα κακάο, λακτόζη, γαλακτωματοποιητής (λεκιθίνη σόγιας), ίσως περιέχει ίχνη άλλων ξηρών καρπών και πρωτεϊνών σίτου. Αυτά τα συστατικά αποτελούν το 70% της σοκολάτας γάλακτος με τα ολόκληρα φουντούκια.

ΠΟΥΤΙΓΚΑ

ΚΑΚΑΟ	Κακάο αποβουτυρωμένο σε σκόνη :1,1% Κακάο :0,3%

ΛΟΙΠΑ ΥΛΙΚΑ	Γάλα αποβουτυρωμένο , ανθόγαλα 20% , ζάχαρη , ορός γάλακτος , τροποποιημένο άμυλο καλαμποκιού , ζελατίνη από αγελάδα , πυκνωτικό μέσο (καραγεννάνη , κόμμι γκουάρ) , γαλακτοματοποιητής : εστέρες του γαλακτικού οξέως με μονό- και διγλυκερίδια λιπαρών οξέων

<u>ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΟΣ ΘΕΡΜΙΔΟΜΕΤΡΗΤΗΣ ΓΛΥΚΩΝ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ</u>

<u>ΣΟΚΟΛΑΤΟΠΙΤΑ ΜΕ ΓΛΑΣΟ</u>
ΥΛΙΚΑ:
1 φλιτζάνι βιτάμ
5 αυγά
1 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
1 φλιτζάνι τσαγιού φουντούκια αλεσμένα
1 φλιτζάνι τσαγιού
250 γραμμάρια σοκολάτα κουβερτούρα λιωμένη
250 γραμμάρια σοκολάτα γάλακτος λιωμένη

Γλάσο : ½ φλιτζάνι κρέμα γάλακτος και 125 γραμμάρια κουβερτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ**:**

- Κτυπάμε όλα τα υλικά μαζί στο μίξερ και προσθέτουμε στο τέλος τις λιωμένες σοκολάτες.
- Βάζουμε σε βουτυρωμένο ταψί Νο 28 και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° C για 20 λεπτά.
- Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και ρίχνουμε μέσα την κουβερτούρα σε κομματάκια .
- Ανακατεύουμε καλά και κατεβάζουμε από τη φωτιά.
- Μόλις το γλάσο κρυώσει λίγο περιχύνουμε τη σοκολατόπιτα.

ΣΥΝΟΛΟ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΣΥΝΤΑΓΗΣ: 5770 kcal
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ : 480 kcal (12 μερίδες)

<u>ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ</u>
ΥΛΙΚΑ:
½ βιτάμ
1 πακέτο μπισκότα πτι-μπέρ
1 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη
3 κουταλιές της σούπας κακάο
1 κουτί ζαχαρούχο γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ**:**

- Ανακατεύουμε το βιτάμ με το ζαχαρούχο μέχρι να γίνει ομοιογενές μείγμα.
- Προσθέτουμε το κακάο και τα μπισκότα θρυμματισμένα.
- Πλάθουμε με τα χέρια, βάζουμε τη ζύμη σε ένα αλουμινόχαρτο ή λαδόκολλα και δίνουμε το σχήμα κορμού.
- Βάζουμε το γλυκό στην κατάψυξη να παγώσει για 3 ώρες.

ΣΥΝΟΛΟ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΣΥΝΤΑΓΗΣ: 3150 kcal
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ : 210 kcal (15 μερίδες)

ΚΟΡΜΟΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 1 πακέτο μπισκότα
- 1 φλιτζάνι ζεστός καφές
- 200 γραμμάρια ζάχαρη άχνη
- 200 γραμμάρια μαλακό βούτυρο
- 200 γραμμάρια σοκολάτα κουβερτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Θρυμματίζουμε τα μπισκότα και τα βάζουμε σε ένα βαθύ σκεύος
- Προσθέτουμε τη ζάχαρη και το βούτυρο και ανακατεύουμε
- Ρίχνουμε τη σοκολάτα στο ζεστό καφέ και τα προσθέτουμε στο μείγμα
- Πλάθουμε με τα χέρια, βάζουμε τη ζύμη σε ένα αλουμινόχαρτο ή λαδόκολλα και δίνουμε το σχήμα κορμού
- Βάζουμε το γλυκό στο ψυγείο και όταν κρυώσει καλύπτουμε με λιωμένη σοκολάτα

ΣΥΝΟΛΟ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΣΥΝΤΑΓΗΣ: 4290 kcal
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: 286 kcal (15 μερίδες)

ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΚΙΑ ΜΕΝΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 300 γραμμάρια σοκολάτα κουβερτούρα με 60% περιεκτικότητα σε κακάο
- 300 γραμμάρια κρέμα γάλακτος
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 3 κλωναράκια φρέσκιας μέντας
- 10 σοκολατάκια με πάστα και λικέρ μέντας, λίγα φύλλα μέντας και άχνη ζάχαρη
- Για το γαρνίρισμα : 6 σοκολατάκια με πάστα και λικέρ μέντα, λίγα φύλλα μέντας και άχνη ζάχαρη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σε ένα σκεύος ψιλοκόβουμε τη σοκολάτα
- Βράζουμε το γάλα με τα κλωναράκια μέντας και τα αφαιρούμε
- Ρίχνουμε το γάλα στην κουβερτούρα και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει
- Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος στο μίξερ μέχρι να «σταθεί» και όταν κρυώσει η λιωμένη σοκολάτα τα ανακατεύουμε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο και ομοιόμορφο.
- Ψιλοκόβουμε τα 10 σοκολατάκια με μαχαίρι και τα προσθέτουμε στη μους ανακατεύοντας απαλά.
- Μοιράζουμε σε 6 ποτήρια και γαρνίρουμε με τα υπόλοιπα σοκολατάκια, τα φύλλα μέντας και την άχνη.
- Αφήνουμε στο ψυγείο 2-3 ώρες για να παγώσει πριν το σερβίρουμε.

ΣΥΝΟΛΟ ΘΕΡΜΙΔΩΝ ΣΥΝΤΑΓΗΣ: 3112 kcal
ΘΕΡΜΙΔΕΣ ΑΝΑ ΜΕΡΙΔΑ: 518 kcal (6 μερίδες)

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΛΥΚΩΝ ΜΕ ΒΑΣΗ ΤΟ ΚΑΚΑΟ

ΣΟΥΠΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΒΕΛΟΥΤΕ

ΥΛΙΚΑ

- 125 γρ. σοκολάτα γάλακτος
- 1 κούπα γάλα
- 2 κούπες κρέμα γάλακτος
- ½ φλιτζάνι χοντροκομμένο φουντούκι ή καρύδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Σπάμε σε μπολ την σοκολάτα γάλακτος σε μικρά κομματάκια. Σε κατσαρόλα βράζουμε το γάλα με τη μια κούπα κρέμα γάλακτος. Μόλις βράσουν αποσύρουμε από τη φωτιά και το ρίχνουμε μέσα στο μπολ με την σοκολάτα. Ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει η σοκολάτα.
- Χτυπάμε την υπόλοιπη κρέμα γάλακτος και την ανακατεύουμε με απαλές κινήσεις στη σούπα.
- Γαρνίρουμε με το φουντούκι ή την καρύδα.

ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ

- 1 φλιτζάνι τσαγιού βούτυρο φρέσκο
- 1 φλιτζάνι τσαγιού σοκολάτα κουβερτούρα τριμμένη
- ½ φλιτζάνι τσαγιού σαντιγί
- 1 φλιτζάνι τσαγιού ζάχαρη άχνη
- 1/3 φλιτζάνι τσαγιού ρούμι ή κονιάκ
- 5 αυγά
- 3 χαρτάκια βανίλιας

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Χτυπάμε το βούτυρο πάρα πολύ καλά για να γίνει αφράτο.
- Τρίβουμε τη σοκολάτα σε τρίφτη.
- Χωρίζουμε τους κρόκους από τα ασπράδια.
- Χτυπάμε χωριστά τους κρόκους με τη ζάχαρη και τις βανίλιες να γίνει ένα μείγμα ομοιογενές.
- Τα ρίχνουμε στο βούτυρο.
- Ρίχνουμε το ποτό και τέλος τη σοκολάτα.
- Ανακατεύουμε πολύ καλά.
- Χτυπάμε τα ασπράδια να γίνουν μαρέγκα σφιχτή.
- Την προσθέτουμε στην κρέμα, ανακατεύοντας πολύ ελαφρά, να ενωθούν όλα μαζί.

ΤΑΡΤΑ ΜΕ ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΥΛΙΚΑ

- 150 γρ. αλεύρι
- 60 γρ. βούτυρο κομμένο σε κομματάκια
- 1 κρόκος αυγού
- 2 κ. σούπας ζάχαρη
- 1 κ. γλυκού κανέλα
- 1/2 κ. γλυκού τριμμένο μοσχοκάρυδο
- βούτυρο και αλεύρι για τη φόρμα της τάρτας

- Για τη μους σοκολάτας:
- 300 γραμμ. κουβερτούρα
- 600 ml κρέμα γάλακτος
- 4 κ. σούπας κακάο
- 50 γραμμ. κουβερτούρα σε σταγόνες
- 1 σφηνάκι λικέρ με γεύση καφέ ή metaxa

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Βάζουμε σε ένα μπολ το αλεύρι με τη ζάχαρη, την κανέλα και το μοσχοκάρυδο, ανακατεύουμε τα υλικά και προσθέτουμε το βούτυρο.
- Τρίβουμε το αλεύρι με το βούτυρο με τα χέρια μέχρι να γίνει ψίχουλα.
- Προσθέτουμε τον κρόκο και ελάχιστο κρύο νερό μέχρι η ζύμη να ξεκολλάει από τα χέρια.
- Τυλίγουμε τη με μεμβράνη τροφίμων και αφήνουμε για μισή ώρα.
- Ανοίγουμε με πλάστη σε φύλλο με διάμετρο 26 εκ. περίπου και απλώνουμε σε βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα για τάρτες με διάμετρο 22 εκ.
- Τρυπάμε σε διάφορα σημεία και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 22-27 λεπτά.
- Βγάζουμε από το φούρνο και αφήνουμε να κρυώσει πριν βάλουμε τη μους σοκολάτας.

Για τη μους σοκολάτας:

- Κόβουμε την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια και λιώνουμε σε μπεν μαρί.
- Ανακατεύουμε το κακάο με μισό φλιτζάνι ζεστό νερό, ρίχνουμε το μείγμα στη λιωμένη κουβερτούρα και ανακατεύουμε καλά.
- Χτυπάμε την κρέμα γάλακτος μέχρι να γίνει σαντιγί και προσθέτουμε στο μείγμα της κουβερτούρας, ανακατεύοντας με απαλές κινήσεις.
- Προσθέτουμε τις σταγόνες κουβερτούρας και αδειάζουμε τη μους στο ταψί με την ψημένη βάση.
- Αφήνουμε την τάρτα στο ψυγείο για 1 ώρα πριν τη σερβίρουμε.

<u>ΣΟΥΦΛΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ</u>

ΥΛΙΚΑ

- 250 gr κουβερτούρα

- 180 gr μαργαρίνη
- 1 φλ. τσαγ. ζάχαρη άχνη
- 3 κ.σ. φαριναπ
- 6 αβγά
- 1/2 ποτήρι κρασ. κονιάκ
- Προαιρετικά: Κρέμα γάλακτος ή παγωτό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί και εν συνεχεία το βιτάμ.
- *Τα ρίχνουμε σε μια λεκάνη και τα χτυπάμε με το μίξερ προσθέτοντας και τη ζάχαρη. Στη συνέχεια προσθέτουμε το φαρίναπ και το κονιάκ.*
- *Σε μια άλλη λεκάνη χτυπάμε τα ασπράδια (ξεχωριστά από τους κρόκους) ώστε να γίνουν μαρέγκα.*
- *Προσθέτουμε τους κρόκους στο μείγμα με τα υπόλοιπα υλικά.*
- *Στο τέλος προσθέτουμε και τη μαρέγκα σιγά-σιγά χτυπώντας πάντα παράλληλα το μίξερ. ΠΡΟΣΟΧΗ το μυστικό της επιτυχίας είναι στο ρίξιμο της μαρέγκας: θα πρέπει να τη ρίχνουμε σιγά-σιγά με το πιρούνι.*
- *Βάζουμε το μείγμα σε στρογγυλό - ψηλό πυρέξ σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για 20 λεπτά περίπου. Σερβίρετε ζεστό με κρέμα γάλακτος ή παγωτό.*

<u>ΤΡΟΥΦΑΚΙΑ</u>

ΥΛΙΚΑ

- 1 κουβερτούρα
- 1/3 πακέτου βιτάμ
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 1 κουταλιά κονιάκ
- 1 κουταλιά ινδική καρύδα
- καρύδια τριμμένα (περίπου μια χούφτα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

- Σε μπαιν-μαρι λιώνουμε βούτυρο και κουβερτούρα.
- Ανακατεύουμε και προσθέτουμε ζάχαρη και κονιάκ.
- Κατεβάζουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε καρύδια.
- Τα αφήνουμε στο ψυγείο να πήξουν.
- Πλάθουμε μπαλάκια και τα κυλάμε πάνω σε τρούφα.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ : ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Για 100 εκατομμύρια παιδιά στον κόσμο, αυτή τη χρονιά δεν χτύπησε το κουδούνι του σχολείου, απλούστατα γιατί δεν πηγαίνουν σχολείο επειδή δουλεύουν, σύμφωνα με εκτιμήσεις της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας. Πάνω από 246 εκατομμύρια παιδιά (ηλικίας 5 έως 17 ετών) στον κόσμο εργάζονται. Και δυστυχώς, αντίθετα από ό,τι θα νόμιζαν πολλοί, το φαινόμενο των εργαζόμενων παιδιών και των παιδιών που δεν πάνε στο σχολείο δεν είναι άγνωστο και στη χώρα μας. Το μέλλον γι' αυτά τα παιδιά διαγράφεται ζοφερό, καθώς δεν τους δίνεται καν η δυνατότητα να αναπτύξουν τις ικανότητές τους και να διευρύνουν τις γνώσεις και τις δεξιότητές τους αλλά και την κοινωνική τους θέση μέσα από το σχολείο. Βασικά δικαιώματα του παιδιού όπως το δικαίωμα στη μόρφωση και το δικαίωμα στο παιχνίδι είναι άγνωστα γι' αυτά τα παιδιά. Κάποια δουλεύουν σε θορυβώδη κι επικίνδυνα εργοστάσια, άλλα στα χωράφια από την αυγή ως το σούρουπο, άλλα είναι θύματα της βιομηχανίας του σεξ. Πολλά είναι «αόρατα» κυριολεκτικά, καθώς δουλεύουν σε σπίτια ως οικιακοί βοηθοί, ή σε βιοτεχνίες κατασκευής χαλιών ή αθλητικών ειδών (π.χ. μπάλες στο Πακιστάν), συχνά με κάποια μορφή σκλαβιάς Κάποια τραυματίζονται σοβαρά ή πεθαίνουν πριν καν την εφηβεία. Και ας μην ξεχνάμε τα ψυχολογικά τραύματα και την καθυστέρηση στην πνευματική και σωματική ανάπτυξη.

Η οικονομική συνεισφορά τους στον ελλιπή οικογενειακό προϋπολογισμό αποτελεί τον βασικότερο παράγοντα που ωθεί τα παιδιά στην εργασία και κατ' επέκταση στην εκμετάλλευσή τους από πολύ μικρή ηλικία. Ο κυρίαρχος ρόλος του οικονομικού παράγοντα στην έναρξη της παιδικής εργασίας γίνεται φανερός αν εξετάσει κανείς την οικογενειακή προέλευση των παιδιών. Πρόκειται κυρίως για παιδιά οικονομικώς ασθενέστερων οικογενειών, αναλφάβητων και σε μεγάλο ποσοστό προσφύγων.

Η παιδική ηλικία δεν είναι σε όλες τις περιπτώσεις συνώνυμη με την ανεμελιά, το παιχνίδι και τα ξένοιαστα μαθητικά χρόνια, καθώς, εκατομμύρια παιδιά σε ολόκληρο τον κόσμο χάνουν νωρίς το παιδικό τους χαμόγελο και αναγκάζονται από την τρυφερή τους ηλικία να ενταχθούν στον σκληρό κόσμο της εργασίας.

Ο 19ος αιώνας σημάδεψε ιδιαίτερα την ιστορική πορεία της ανθρωπότητας γιατί, μέσα στο χρονικό του πλαίσιο, συντελέστηκε η λεγόμενη βιομηχανική επανάσταση. Στις πρώτες εποχές της βιομηχανικής επανάστασης οι οικογένειες συνεχίζουν να προσλαμβάνονται ως ενιαίες μονάδες από τους βιομηχάνους, δημιουργώντας το επαχθές φαινόμενο της παιδικής βιομηχανικής εργασίας, που σύντομα δημιουργεί προβλήματα ως αντιπαραγωγική, μη-δημοφιλής και σκληρή για τα παιδιά. Χωρίς να πέφτουμε σε απλουστευτικές αναγωγές και εύκολες σχέσεις αίτιου- αιτιατού μπορούμε να πούμε πως η βιομηχανική παραγωγή και το πέρασμα από την ευρεία στην πυρηνική οικογένεια, ευνόησε την ανάδυση μιας ξεχωριστής παιδικότητας.

Στην Ακτή Ελεφαντοστού παράγεται το 43% της παγκόσμιας παραγωγής κόκκων κακάο. Πρόσφατα η Διεθνής Ένωση Εργασίας αποκάλυψε τη χρήση παιδικής εργασίας στα αγροκτήματα παραγωγής κακάο στην Ακτή του Ελεφαντοστού, τα οποία συνεργάζονται με τη Nestle, έναν από τους μεγαλύτερους ομίλους τροφίμων στον κόσμο. Κατήγγειλε επίσης την παιδική κακοποίηση στα αγροκτήματα αυτά. Αρκετά παιδιά κρατούνται παρά την θέλησή τους, ενώ τα εξαναγκάζουν να εργαστούν. Υπάρχουν περιστατικά κακοποίησης, όπου τα ξυλοκοπούν όταν δεν δουλεύουν αρκετά σκληρά ή τα εκμεταλλεύονται σεξουαλικά. Κακοποιήσεις που έρχονται να προστεθούν στις ήδη σκληρές και επικίνδυνες συνθήκες εργασίας. Κατά τη διάρκεια της εργασίας, παιδιά από 4 έως 17 χρονών, χρησιμοποιούν μεγάλα μαχαίρια για να ξεφλουδίζουν τους κορμούς των δέντρων, κουβαλούν σακιά 30 κιλών, ενώ εκτίθενται σε επικίνδυνα χημικά χωρίς καμία προστασία. Αναφέρονται ακόμα φαινόμενα υποσιτισμού.

Οι λόγοι που οδηγούν τα παιδιά να εργάζονται στις φάρμες παραγωγής κακάο είναι η φτώχεια και η ανέχεια της οικογένειας. Αρκετές φορές οι ίδιες οικογένειες δίνουν ή πωλούν τα παιδιά τους στους παραγωγούς για να εργαστούν, με την προοπτική να βοηθούν οικονομικά την οικογένεια. Το φαινόμενο της παιδικής εργασίας εκεί συνδέεται και με το δουλεμπόριο. Τα

παιδιά ορισμένες φορές δεν επιστρέφουν ποτέ στην οικογένειά τους, ενώ συνήθως η αμοιβή για την εργασία τους είναι εξαιρετικά χαμηλή (λιγότερο από 1 δολάριο για 10 ώρες εργασίας) ή ανύπαρκτη.

Στο σχετικό ντοκιμαντέρ «Η Μαύρη Πλευρά της Σοκολάτας», ο Δανός δημοσιογράφος Μίκυ Μιστράτι κινηματογράφησε το τράφικινγκ παιδιών από το Μαλί ως την Ακτή του Ελεφαντοστού και την κατάσταση μέσα στα αγροκτήματα. Το κόστος αγοράς ενός παιδιού από την Μπουρκίνα Φάσο ξεκινά στα 230 ευρώ. Η κατάσταση είναι γνωστή τόσο στις τοπικές κοινωνίες, σε οργανώσεις για τα δικαιώματα των παιδιών όσο και στις εταιρίες, οι οποίες προμηθεύονται κακάο από τις φάρμες παραγωγής. Το ερώτημα είναι γιατί οι κυβερνήσεις αυτών των χωρών συναινούν στις πρακτικές αυτές της εκμετάλλευσης και του ανθρώπινου εμπορίου και πόσο επικερδές είναι για τις εταιρίες κολοσσούς η αγορά σε ελάχιστο κόστος του κακάο που παράχθηκε με μηδενικό κόστος για τους παραγωγούς;

Τα αίτια της παιδικής εργασίας και της καταπάτησης των δικαιωμάτων ήταν και είναι η φτώχεια, η κοινωνική αδικία και η εκμετάλλευση για το κέρδος. Στην εποχή μας δεν υπάρχει καμία δικαιολογία για την φτώχεια πουθενά. Εφόσον ο έλεγχος του παγκόσμιου εμπορίου ασκείται από πολύ μικρό αριθμό ιδιωτικών μονοπωλίων, φαινόμενα όπως της παιδικής εργασίας θα βρίσκουν μόνο πρόσκαιρες και συγκυριακές λύσεις. Μπορεί ορισμένοι να μιλούν για δικαιοσύνη και να αναλαμβάνουν δράση αλλά όσο αυτή η δράση είναι περιορισμένη και αφορά λίγους και ευαισθητοποιημένους και όσο η πλειοψηφία θα αγνοεί ή θα κλείνει τα μάτια, κάποιο παιδί θα ξυπνάει και θα κοιμάται δούλος. Δούλος της Νεστλέ, της KitKat και των smarties.

Όπως ήταν φυσικό, το φαινόμενο της παιδικής εργασίας κατέστη μείζον ζήτημα, το οποίο απασχόλησε έντονα τη διεθνή κοινότητα από το τέλος του Α΄ Παγκοσμίου πολέμου. Στη πρώτη συνεδρία της Διεθνούς Διάσκεψης Εργασίας το 1919 με τις συμβάσεις 5 και 6 αντίστοιχα ορίζονται η ελάχιστη αποδεκτή ηλικία των εργαζόμενων στη βιομηχανία και ζητήματα που αφορούν τη νυχτερινή εργασία των νέων στη βιομηχανία. Στη συνέχεια το 1920 (Σύμβαση 7) ορίζεται η ελάχιστη ηλικία εργαζόμενων στη ναυτιλία, το 1921 (Σύμβαση 10) στην αγροτική οικονομία, το 1932 (Σύμβαση 33) για επαγγέλματα εκτός βιομηχανίας. Το 1973 με τη Σύμβαση 138 ορίζεται ότι η ηλικία του εργαζόμενου δεν πρέπει να είναι μικρότερη από την ηλικία που απαιτείται για την ολοκλήρωση της υποχρεωτικής εκπαίδευσης .

Η σύνδεση μεταξύ των δικαιωμάτων του παιδιού και της επιβίωσης και ανάπτυξής του, επιτεύχθηκε με την Σύμβαση των δικαιωμάτων του παιδιού το 1989, που επικυρώθηκε από 187 κράτη. Τα - συμβαλλόμενα στη Σύμβαση - κράτη έχοντας υπόψη τους την Διακήρυξη της Γενεύης του 1924 για τα δικαιώματα του παιδιού αναγνωρίζουν ως παιδί (άρθρο 1) «κάθε ανθρώπινο ον μικρότερο των δεκαοκτώ ετών, εκτός εάν η ενηλικίωση επέρχεται νωρίτερα, σύμφωνα με την ισχύουσα για το παιδί νομοθεσία». Στο άρθρο 32 της ίδιας Σύμβασης αναγνωρίζεται το δικαίωμα του παιδιού να προστατεύεται από την οικονομική εκμετάλλευση και από την εκτέλεση οποιασδήποτε εργασίας που ενέχει κινδύνους ή που μπορεί να βλάψει την υγεία του ή τη σωματική, πνευματική, ψυχική, ηθική ή κοινωνική του ανάπτυξη. Η Σύμβαση καλεί τα κράτη μέλη: α. να ορίζουν ένα κατώτατο όριο ή κατώτατα όρια ηλικίας για την είσοδο στην επαγγελματική απασχόληση, β. να προβλέπουν μια κατάλληλη ρύθμιση των ωραρίων και των συνθηκών εργασίας, γ. να προβλέπουν κατάλληλες ποινές και άλλες κυρώσεις για να εξασφαλίσουν την αποτελεσματική εφαρμογή του παρόντος άρθρου.

Την παραπάνω σύμβαση ακολούθησε η έκθεση της Unicef «Η κατάσταση των παιδιών του κόσμου - 1996. Η Unicef επισημαίνει το υψηλό ποσοστό των παιδιών που εργάζονται σε ανεπτυγμένες χώρες και καταλήγει στο συμπέρασμα ότι οι εργοδότες προτιμούν να προσλαμβάνουν παιδιά διότι μπορούν να τα εκμεταλλευτούν πιο εύκολα.

Από τον Οκτώβρη του 1997, στη διάσκεψη που οργανώθηκε στο Όσλο της Νορβηγίας - από το Υπουργείο εξωτερικής βοήθειας της χώρας - αποφασίστηκε η προώθηση διεθνούς σύμβασης κατά της παιδικής εργασίας μέσα στο 1998.Εναν από τους «αρχαιότερους» μύθους

όσον αφορά την παιδική εργασία καταρρίπτουν τα στατιστικά στοιχεία που δόθηκαν στη διάσκεψη του Όσλο, ότι δηλαδή αυτού του είδους η εργασία είναι «προνόμιο» μόνο των φτωχών κρατών, ότι είναι αναπόφευκτη στις εξαιρετικά φτωχές οικογένειες, ότι τα περισσότερα παιδιά εργάζονται σε εξαγωγικές βιομηχανίες κάτι που μπορεί να αλλάξει μέσω κυρώσεων μποϋκοτάζ και διεθνών κοινωνικών ρήτρων.

Το 1998 η Διεθνής Διάσκεψη Εργασίας υιοθέτησε τη Διακήρυξη περί Θεμελιωδών Αρχών και Δικαιωμάτων των Εργαζομένων της Δ.Ο.Ε., στην οποία αναφέρεται ότι η ουσιαστική εξάλειψη της παιδικής εργασίας είναι μια από τις αρχές που αφορούν τα θεμελιώδη δικαιώματα και πρέπει να γίνει σεβαστή από όλα τα κράτη μέλη της Δ.Ο.Ε., ακόμα και αν δεν έχουν επικυρώσει τις βασικές συμβάσεις.

Το 1999 υιοθετήθηκε ομόφωνα η Σύμβαση 182 περί των «Χειρίστων Μορφών Παιδικής Εργασίας» και η αντίστοιχη Σύσταση 190 και μέχρι σήμερα έχουν επικυρωθεί από τα περισσότερα κράτη μέλη της Δ.Ο.Ε.

Στα πλαίσια του Διεθνούς Προγράμματος Εξάλειψης της Παιδικής Εργασίας κατά καιρούς έχουν εφαρμοστεί προγράμματα δράσης σε διάφορες χώρες όπως η Βραζιλία, η Ινδία, η Ινδονησία, η Κένυα, η Ταϊλάνδη, η Τουρκία, η Τανζανία, το Νεπάλ, το Ελ Σαλβαδόρ, το Μπαγκλαντές, το Καμερούν, η Αίγυπτος, το Πακιστάν, οι Φιλιππίνες κ.ά.

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΣΥΜΒΑΣΕΙΣ ΤΟΥ Ο.Η.Ε. ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Ο Οργανισμός Ηνωμένων Εθνών (ΟΗΕ) αναγνωρίζει συγκεκριμένα δικαιώματα στα ανήλικα άτομα και επιβάλει στα κράτη-μέλη του συγκεκριμένες υποχρεώσεις για την προστασία των παιδιών του κόσμου, ενάντια σε κάθε μορφή διάκρισης ή αυθαιρεσίας. Η Διεθνής Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού αποτελεί το πληρέστερο κείμενο παιδικής προστασίας και θέτει τις βασικές αρχές προάσπισης των δικαιωμάτων των παιδιών. Το κείμενο της Σύμβασης έχει υπογραφεί από τις περισσότερες χώρες-μέλη του ΟΗΕ. Η Ελλάδα, με το Νόμο 2101 του 1992, επικύρωσε τη Διεθνή Σύμβαση για τα Δικαιώματα του Παιδιού και ανέλαβε τις υποχρεώσεις που αυτή επιβάλει, μέσω της θέσπισης εξειδικευμένων νομοθετημάτων και διοικητικών μέτρων.

Για τους σκοπούς της Διεθνούς Σύμβασης για τα Δικαιώματα του Παιδιού, θεωρείται «παιδί» κάθε ον μικρότερο των δεκαοκτώ ετών (άρθρο 1). Τα Συμβαλλόμενα Κράτη (δηλαδή όσα έχουν επικυρώσει τη Σύμβαση) υποχρεούνται να σέβονται τα δικαιώματα των παιδιών και να τα εγγυώνται *σε κάθε παιδί*, ανεξάρτητα από τη φυλή, το χρώμα, το φύλο, τη γλώσσα, τη θρησκεία, τις πολιτικές ή άλλες πεποιθήσεις του παιδιού ή των γονέων του, της εθνικής ή κοινωνικής καταγωγής τους, της οικονομικής τους κατάστασης ή της κατάστασης της υγείας τους.

- Τα Συμβαλλόμενα Κράτη οφείλουν να παίρνουν όλα τα απαραίτητα μέτρα, ώστε να προστατεύονται τα παιδιά, ενάντια σε κάθε μορφή διάκρισης (άρθρο 2).
- Τα Συμβαλλόμενα Κράτη παίρνουν μέτρα ενάντια στις αθέμιτες μετακινήσεις παιδιών στο εξωτερικό και ενάντια στη μη επάνοδό τους (άρθρο 11).
- Τα Συμβαλλόμενα Κράτη λαμβάνουν όλα τα κατάλληλα νομοθετικά, διοικητικά, κοινωνικά και εκπαιδευτικά μέτρα, προκειμένου να προστατέψουν το παιδί από κάθε μορφή βίας, προσβολής ή βιαιοπραγιών -σωματικών ή πνευματικών- εγκατάλειψης ή παραμέλησης, κακής μεταχείρισης ή εκμετάλλευσης, συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής βίας. Στα προστατευτικά μέτρα θα πρέπει να περιλαμβάνεται η εκπόνηση κοινωνικών προγραμμάτων για την υποστήριξη των παιδιών, καθώς και η ανάπτυξη υπηρεσιών και προγραμμάτων, που θα διευκολύνουν την αναφορά των περιστατικών, την παραπομπή, την ανάκριση, τη δικαστική παρέμβαση, την περίθαλψη και την παρακολούθηση της εξέλιξης των περιπτώσεων κακής μεταχείρισης παιδιών (άρθρο 19).
- Στα Κράτη όπου υπάρχουν εθνικές, θρησκευτικές ή γλωσσικές μειονότητες, ένα παιδί που ανήκει σε μία μειονότητα δεν πρέπει να στερείται το δικαίωμα να έχει τη δική του πολιτιστική ζωή, να πρεσβεύει και να ασκεί τη δική του θρησκεία και να χρησιμοποιεί τη δική του γλώσσα (άρθρο 30).
- Τα Συμβαλλόμενα Κράτη αναγνωρίζουν στο παιδί το δικαίωμα στην ανάπαυση και στις δραστηριότητες του ελεύθερου χρόνου, στην ενασχόληση με ψυχαγωγικά παιχνίδια και στην ελεύθερη συμμετοχή στην πολιτιστική και καλλιτεχνική ζωή (άρθρο 31).
- Τα Συμβαλλόμενα Κράτη λαμβάνουν νομοθετικά, διοικητικά, κοινωνικά και εκπαιδευτικά μέτρα για την προστασία του παιδιού από την οικονομική εκμετάλλευση και από την εκτέλεση οποιασδήποτε εργασίας που ενέχει κινδύνους ή που μπορεί να

θέσει σε κίνδυνο την εκπαίδευσή του ή να βλάψει την υγεία του ή τη σωματική, πνευματική, ψυχική, ηθική ή κοινωνική ανάπτυξή του. Για το λόγο αυτό, τα Συμβαλλόμενα Κράτη ορίζουν το κατώτατο όριο ηλικίας για την είσοδο στην εργασία και ρυθμίζουν αναλόγως τα ωράρια και τις συνθήκες εργασίας των εργαζόμενων παιδιών (άρθρο 32).

- Τα Συμβαλλόμενα Κράτη αναλαμβάνουν την υποχρέωση να προστατέψουν τα παιδιά από κάθε μορφή σεξουαλικής εκμετάλλευσης και σεξουαλικής βίας. Συγκεκριμένα, λαμβάνουν τα απαραίτητα μέτρα για να εμποδίσουν την παρακίνηση ή τον εξαναγκασμό των παιδιών σε παράνομη σεξουαλική δραστηριότητα, την εκμετάλλευση των παιδιών για πορνεία και την εκμετάλλευση των παιδιών για την παραγωγή υλικού πορνογραφικού χαρακτήρα (άρθρο 34).
- Τα Συμβαλλόμενα Κράτη παίρνουν όλα τα κατάλληλα μέτρα σε εθνικό, διμερές και διεθνές επίπεδο για να εμποδίσουν την απαγωγή, την πώληση ή το δουλεμπόριο παιδιών, για οποιονδήποτε σκοπό και με οποιαδήποτε μορφή (άρθρο 35).
- Τα Συμβαλλόμενα Κράτη οφείλουν να προστατεύουν το παιδί από κάθε άλλη μορφή εκμετάλλευσης, επιβλαβή για οποιαδήποτε πλευρά της ευημερίας του (άρθρο 36).