

Выбираем качественный шоколад



Вместе с экспертом Роспотребнадзора Екатериной Головковой.

– Есть несколько разновидностей шоколада: молочный, белый, темный, горький. Чем они различаются между собой?

– Согласно государственному стандарту, разные виды шоколада отличаются друг от друга содержанием какао. В белом шоколаде чистого какао нет совсем – он производится на основе какао-масла, молока и сахара. В составе молочного шоколада содержится не менее 25% какао-продукта. В темном шоколаде – не менее 40%. Но больше всего какао – в горьком шоколаде, от 55%, поэтому он принесет больше пользы.

– По каким критериям следует выбирать шоколад? Влияет ли его свежесть на вкус?

– В первую очередь нужно обратить внимание на содержание какао, которое входит в состав шоколада. Чем его больше и чем меньше сахара, молока, других составляющих, тем привлекательнее такой товар. Чтобы узнать, настоящий ли перед вами шоколад, изучите состав. На упаковке шоколада в списке ингредиентов первыми должны указываться те, которых больше всего в продукте. В случае с горьким шоколадом это какао тертое и какао-масло. Если вы видите в составе растительные жиры, соевые продукты – это уже не шоколад, а кондитерская плитка. Конечно, важен и срок годности продукта. Если он истек, велика вероятность изменения вкуса.

– Иногда на шоколаде бывает белый налет. Что это значит?

– Это может произойти при нарушении технологии приготовления, когда в результате неправильного темперирования появляется жировое поседение. Такой же дефект может

появиться и при нарушении правил перевозки или хранения шоколада – он начинает плавиться при температуре выше 30 градусов, какао-масло выходит на поверхность, и образуется налет. Когда покупаете, смотрите, чтобы не было жирных пятен на упаковке – это также указывает на то, что продукт хранился неправильно.

Кроме того, может быть сахарное поседение. Если шоколад хранился при низкой температуре, а затем его перенесли в теплое помещение, на поверхности появляются капли конденсата, в которых растворяется сахар. Если шоколад лежал рядом с пахучими продуктами, то он может перенять их запах.

– Как проверить качество шоколада в домашних условиях?

– Когда вы развернули шоколадку, посмотрите на ее внешний вид. Если плитка деформированная или имеет налет, значит, хранилась неправильно. Если поверхность блестящая, плитка имеет некрошливый излом, хрустит, когда кусаешь или отламываешь, – это один из признаков свежего, качественного шоколада. Некоторые люди пытаются проверить качество шоколада таким образом: поджигают его. Но это ни о чем не говорит – ведь там содержится какао-масло, и шоколад будет гореть, как любой органический продукт с высоким содержанием жира. Если вам попался шоколад с белым налетом, можно провести такой тест в домашних условиях: недалеко от шоколадки подержать зажженную спичку. Если налет – это выступившее какао-масло, он начнет постепенно таять от тепла.

Какао-бобы поставляют в нашу страну из Ганы, Эквадора, Перу, Кот-д'Ивуара и других стран. Бобы проверяют на содержание вредных веществ и на соответствие требованиям, очищают и затем отправляют на обжарку. После чего их измельчают до состояния крупки, перетирают и делают шоколад.

Тертое какао полезно для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний, так как содержит мононенасыщенные жирные кислоты, которые повышают уровень «хорошего» холестерина, защищающего стенки сосудов от бляшек, и полифенолы, снижающие воспаление.

Употребление горького шоколада защищает кожу от вредного воздействия ультрафиолета и помогает не обгореть на пляже. Кроме того, шоколад содержит кофеин, теобромин и фенилэтиламин – вещества, оказывающие мягкое психостимулирующее действие и улучшающие настроение. А еще в нем есть магний, который помогает справиться с тревожностью и улучшает сон.