

## בראשית היה פרי הקקאו, אחר כך הגיע השוקולד

איפה הכל מתחיל? איך בוחרים שוקולד איכותי? האם שוקולד לבן הוא באמת שוקולד? - הכל על החומר הממכר והטעים כל כך

ציפי גוריון בשיתוף עם תנובה 20 בינואר 2015

<http://food.walla.co.il/item/1859490>

קשה להאמין שהשוקו, השוקולד והפרלינים, הליקרים, העוגות, העוגיות, הבראוניז והפאדג'ים למיניהם, עשויים כולם ממעין אתרוג כתום ומיובש. פרי הקקאו גדל על עצים שגובהם מגיע לשישה עד 12 מטרים בטבע, ולשניים-שלושה מטרים בסביבה מבוימת (כדי שיוכלו לקטוף מהם את הפרי בקלות). העצים גדלים באקלים חם ולח ודורשים לא מעט גשם. בחוף השנהב מגדלים היום 40 אחוז מהקקאו בעולם.



פה הכל מתחיל צילום: shutterstock

מקורו של הקקאו באזור האמזונס והאנדים, וככל הנראה נדד עם בני המאיה למרכז אמריקה. בני המאיה והאצטקים היו צרכניו הראשונים של הקקאו, והשתמשו בו להכנת משקה מריר - עם קמח תירס, צ'ילי, פלפל שחור ושאר מרעין בישין. ולמרות זאת הוא נחשב לאצילי ויוקרתי. הם השתמשו בו גם כמטבע לסחר חליפין. ארבעה תרמילי קקאו היו שווים לדלעת, עשרה תרמילים השיגו לבר המזל ארנבת, ובמאה תרמילים אפשר היה לרכוש עבד. טבלת השוקולד הגיעה אלינו רק לאחר המהפיכה התעשייתית.

## איך הפרי המוזר הופך לשוקולד?

בשדה קוטפים את הפרי, מבקעים אותו בעזרת מצ'טה ומוציאים ממנו את הפולים (עד חמישה בכל פרי). את הפולים מניחים תחת עלי בננה לחמישה ימים, לתסיסה ראשונית שמוציאה מהם את הארומה. אחר כך מייבשים את הפולים בשמש במשך שבוע ואז מעבירים אותם למפעל. במפעל קולים את הפולים. הקלייה מייבשת אותם סופית וממצה את טעמיהם. את הפולים המייבשים מרסקים ומפרידים את הקליפה מהליבה.

והאחוזים? מה הם אומרים?

הליבה נפרדת לשני חומרי גלם חשובים: השומן (חמאת הקקאו נטולת הטעם, שמכילה 96.6% שומן) ומסה יבשה שאותה טוחנים לקבלת אבקת קקאו. שני המרכיבים הללו הם מוצקי שוקולד, ואחוזי השוקולד הם למעשה כמות המרכיבים האלו בשוקולד. בשוקולד מריר 70%, 70% מהמרכיבים הם חמאת קקאו ואבקת קקאו. האחוזים הנותרים שייכים לסוכר ולציטין.

## שוקולד לבן - שוקולד או לא שוקולד?

שוקולד מריר מכיל את האחוזים הגבוהים ביותר של מוצקי קקאו. אם השוקולד פחות מוצלח, לפעמים "מעשירים" אותו במעט חלב. ככל שהאחוזים גבוהים יותר השוקולד איכותי ועשיר יותר. בשוקולד מריר 56% (האחוז האופייני לשוקולד המריר הסטנדרטי), יתרת האחוזים שייכים כמעט במלואם לסוכר.

בשוקולד חלב, שמקורו, אגב, בשווייץ, תוספת של רכיבי חלב. שוקולד חלב טוב מאוד יכול כ-36% מוצקי קקאו, ושוקולד חלב סטנדרטי ומטה יכול 20%-30% ובמקרים עצובים אפילו 15%. האחוזים הנוספים שייכים לסוכר, לאבקת חלב, לשומן חלב ולציטין. הסוכר ממתיק את טעם הקקאו, החלב מרכך ומעדין אותו.

השוקולד הלבן, האח הקצת דחוי במשפחת השוקולד ("זה לא שוקולד!") דווקא מכיל מוצקי קקאו. בשוקולד לבן תמצאו חמאת קקאו ולא אבקת קקאו. שוקולד לבן משובח מאוד יכול 29% חמאת קקאו, אך לרוב האחוזים יהיו נמוכים (כמו בשוקולד חלב). האחוזים הנותרים שייכים לסוכר, לרכיבי חלב, לציטין וונילין, שמוסיף טעם ונילי לתרכובת.

מה עוד קובע את איכות השוקולד?

כמו שלקפה יש זנים שונים, ישנם גם זנים שונים של פרי הקקאו. הזן האיכותי והנחשב ביותר הוא הקריאולו. רוב השוקולדים שאנחנו מכירים, כמו בקפה, עשויים מבלנד של זנים.

פרמטר חשוב נוסף הוא משך הערבול של חומרי השוקולד. בבתי החרושת ישנה מכונה גדולה ("קונץ") שמערבלת כמה טונות של שוקולד. משך הערבול הוא שמונה שעות עד 72 שעות. איכות השוקולד עולה ביחס ישר למשך הערבול.

החברות הנחשבות ביותר בעולם הן קאליבו וולרונה, אך גם במוצרים שלהן טווח אחוזי הקקאו והזנים השונים רחב. עדיף להימנע ממוצרים "בטעם שוקולד" או כאלו שבמקום חמאת קקאו מכילים שומן צמחי כלשהו (צימקאו למשל).

איך שומרים על השוקולד?

אל תניחו אותו חשוף במקרר. אם מניחים כך הוא צובר לחות שסופחת את הסוכר. הסוכר יוצא החוצה ומתגבש לכדי תפרחת לבנה על גבי השוקולד, ואי אפשר להשיב את השוקולד למצבו המקורי. תברואתית זה אולי בסדר, אבל טעים ואיכותי זה לא.

הקפידו על מזג אוויר יציב. חמאת הקקאו מותכת ב-26 מעלות. כשמקררים אותה בחזרה היא מתקשה שוב. אם זה קורה כמה פעמים, חלה נדידה של חמאת הקקאו אל פני השטח של השוקולד והתפרחת הלבנה מתפתחת. התפרחת הלבנה מעידה על תנאי אחסון לקויים וכדאי לוודא שתאריך התפוגה של השוקולד איננו קרוב. על כל פנים, אם נתיך ונטמפרר השוקולד יחזור לעצמו.

כמו באהבה

כמו כל דבר, השוקולד בריא במידה. בשוקולד מריר 70% יש נוגדי חמצון, המאטים את הזדקנות התאים (גם בעור, לכן יש קרמים שמכילים חמאת קקאו), טובים לשיניים (כן, כן), יעילים נגד שיעול, מורידים לחץ דם, טובים ללב, לזרימת הדם, וכמובן לעידוד. השוקולד משחרר סרטונין שמשמח אותנו מיידית, וגם פניל-אתיל-אמין החומר שמופרש כשמתאהבים.

הגשה כקובץ לתלמידים: מילכה ברקו גרש