

KAKAO – sirds medicīna

Mazās kakao pupiņas ceļojums

Tas sākās sen, bet varbūt arī tieši tagad. Jo šajā stāstā laiks ir tas, kas stāigā šurpu turpu, tam nav laukrāža. Reiz Amazones mežu dzīlēs, kur valdīja siltums, viss ar visu dzīvoja draudzīgi un saskanīgā ritmā, dzīvoja kāda maza kakao pupa. Ak, cik gan viņa bija ziņkārīga un labsirdīga, tai vārds bija – Kakaosita. Viss mežs zināja, ka Kakaosita nebija parasta, visur, kur tā devās, valdīja siltums un veselība. Ja kāds bija saskumis, atlika vien Kakaositai atnākt un samīlot, kā bēdas pārgāja. Tā viņa dzīvoja, balansā un mierā, līdz kādu dienu Kakaosita uzzināja, ka kaut kur ārpus viņas Mājas ir aukstums un ūdens varot mainīt formu, pārvēršoties ledus ziedos. Ka kaut kur ziema esot citāda.

Kakaosita nolēma doties ceļojumā, un kam gan lai jautā padomu kā Kolibri putna gariņam, kurš bija varens ceļotājs un zināja tik daudz stāstu, un spēja pārcelt uz citām pasaulēm arī ceļabiedrus. Kakaosita palūdza Kolibri dāvēt viņai iespēju doties ceļojumā un ieraudzīt šo brīnumu. Lai varētu sajūst visas stihijas ziemā, sasaļušu ūdeni, sajūst kristāldzidro un auksto gaisu, zemi, aplātu ar baltu segu, un uguni... «Un kur es satikšu uguni?» pārsteigta jautāja Kakaosita. Kolibri gariņš pasmaidīja, noglaudīja tās grubulaino ādu un nateica: «Un uguni es tev ielikšu sirdī. Lai tu vienmēr atceries par savām Mājām, lai, izzinājusi aukstumu, vienmēr zini, kā atgriezties atpakaļ savās Mājās. Un, ja jūti, ka arī tev sāk kļūt auksti un tava uguntiņa sāk dzist, atceries piemest malku ar dziesmu, deju, prieku, pateicību un mīlestību!» Tā sākās Kakaositas ceļojums.



Kā top mājas šokolāde?

Tagad par praktisko un vajadzīgo, lai tavs ceļojums ar kakao un šokolādi, gatavojot savā telpā, varētu sākties, – ja vēlies, lai tava šokolāde būtu atšķirīga no veikālā nopērkamas, sniegtu maksimālu labumu fiziskajai, emocionālajai, mentālajai veselībai, ievēro dažus praktiskus ieteikumus:

1. Tu jau esi stāstā iepazinis Kakaositu. Viņa ir īpašs draugs, un var atklāties pilnībā, ja viņu gaida un aicina. Velti viņai mīlu sagaidīšanu – radot svētku noskaņu sev pašam un ģimenei. Tās var būt vienkāršas lietas – patīkama mūzika, iedegta svece, jautrība.

2. Mājas šokolādes gatavošanā izmanto tīru kakao pupiņu pastu un nerafinētu kakao sviestu.

3. Vari pievienot savai šokolādei riekstus, liofilizētās ogas, garšvielas. Ir brīnišķīgi vietējie audzētāji, no kuriem vari iegādāties, piemēram, sausās ogas, pulverus, medu utt., – meklē veidus, kā atdzīvināt savu šokolādi, kā piešķilt tai dzirksti!

4. Atceries salīdzinājumu ar kakao kā cilvēka ķermeni: paaugstinoties temperatūrai, tas sāk kust, un, sākot pārsniegt 42 grādu temperatūru, sāk pamazām izgarot vērtīgās kakao pupiņu pastas vielas. Tāpēc tava šokolāde ir tik veselīga, tu vari kontrolēt temperatūru, atstājot maksimāli daudz vērtīgo vielu!

5. Saldinot izvēlies nerafinētus dabīgās izcelsmes cukura avotus – medu, agaves, dateļu, kļavu sīrupu. Katram saldinātājam ir savas nianšes (biezums, saldums, glikēmiskais indekss). Sākumā iesaku mēģināt ar sīrupu, jo tas šķidrāks. Tu gatavo sev un saviem tuviniekiem – izvēlies vērtīgākās un kvalitatīvākās sastāvdaļas!

Tumšā mājas šokolāde, 75%

Sastāvdaļas:

100 g kakao pupiņu pastas

50 g kakao sviesta

50 g šķidra saldinātāja – sīrupa

Nepieciešamie instrumenti: metāla bļoda, kastrolis, karote/silikona lāpstiņa, pārtikas termometrs, ja temperēsi, silikona formiņas.

1. Sagriez kakao pupiņu pastu un kakao sviestu sīkos gabaliņos, ieber matētā bļodā.

2. Sagatavo tvaika vannīti: ielej kastrolī nedaudz ūdens un sāk sildīt. Uzliec metāla bļodu ar topošo šokolādi uz kastroļa (uzmanies, lai ūdens nepieskaras bļodas dibenam). Tiklīdz ūdens kastrolī sāk vārīties, uzreiz slēdz ārā. Maisījums sāks kust, sāk maisīt. Tiklīdz sāk veidoties kūstoša masa, sāk sekot temperatūrai. Tagad tev jābūt klātesošam tam, kas top: maisot.

3. Uzdevums ir, lai visa masa kopā vienmērīgi samaisās, izkūst un nav kunkuļu, lai temperatūra neiet augstāk par 42 (var būt nedaudz mazāk). No tvaika tu vari ņemt nost jau droši, kad ir ap 39–40, jo bļodiņa vēl turpinās pati sildīt.

4. Noņemot bļodu, uzliec kastrolim vāku, lai nebūtu lieka tvaika un mitruma. Noslauki bļodas apakšu ar dvieli, arī lai nav mitruma.

5. Turpini maisīt, līdz izkūst, un tad jau maisīsi, lai maisījumam sāktu kristies temperatūra.

6. Kad sāk dzist, lej iekšā lēni, lēni saldinātāju, vēlams – istabas temperatūrā; turpini nepārtraukti maisīt, lai visas sastāvdaļas apvienojas vienmērīgi. Temperatūrai jānokrīt līdz apt. 27,5 grādiem (vari, piemē-

ram, pārliet citā metāla bļodā, lai ātrāk atdziest, vai palikt zem bļodas ko vēsu – bet ne mitru!).

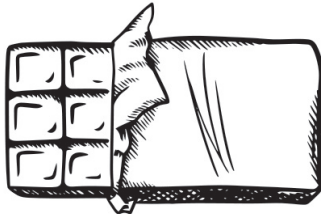
7. Kad tavs maisījums ir atdzisis, šokolāde gandrīz jau ir gatava! Liec savu bļodiņu atpakaļ uz katla ar tvaiku! Seko līdz temperatūrai, lai paceltos līdz 30 grādiem (noņemot nost no katla, siltā bļoda vēl turpina sildīt masu un tā dabīgi aizies līdz 32), un noņem no tvaika, atkal noslauki bļodas apakšu. Tūlīt varēsi liet šokolādi formiņās!

Šo temperatūras maiņas procedūru sauc par temperēšanu. Kas ir temperēšana, un kāpēc vajadzīga? Tā ir procedūra, kurā, mainoties temperatūrām (sākumā uzsilda līdz 42, tad atdzesē līdz 27,7 un tad atkārtoti uzsilda līdz 32), notiek kakao sviesta struktūras jeb kristāliskā režģa kārtošanās; veicot šo procedūru izveidojas šokolādes tāfelīte, kura nekūst tik ātri rokās, ir ar spīdumu (mirdzumu), pārlaužot uz pusēm – nokrakšķ. Seko atkārtotai temperatūras pacelšanai uzmanīgi, ja sanāk pārsildīt pāri 32, tad jāatkārto atkal temperēšana.

8. Pēc tam, kad esi salējusi formiņas, vari likt klāt vēlamās žāvētās vai liofilizētās odziņas, riekstiņus, puķītes, visu kas ir tavā sajūtā saderīgs un ēdams.

9. Liec formiņas vēsā pieliekamajā vai ledusskapī (stabilizācija vēsumā notiek 1–3 stundas, droši var stāvēt arī ilgāk). Pēc tam ļauj tavai maģijai piedzimt, izņemot no formiņām!

Pareizi temperētai šokolādei ir viegli jāiznāk no formas. Ja tas nēnotiek, tad kā glābiņu vari ielikt uz



mirkli saldētavā (līdz 15 min.) un mēģināt atkal. Tagad noteikti sanāks. Ja gadījumā tev nav termometra, nevēlies veikt precīzus mērījumus, tad vari veikt šo viļņveida sildīšanu–atdzesēšanu intuitīvi, uz aci. Tā arī var, šokolāde tāpat būs garda un ēdama, tas neietekmē garšu. Tas ietekmē vizuālo noformējumu, uzglabāšanu (kūst ātrāk). Ja gadījumā tev liekas, ka nekas nav sanācis, lūdzu, neraizējies, ar kakao tas ir gandrīz neiespējami! Jo šokolādi, kas iznāca, tu vienmēr vari sagriezt, sajaukt ar siltu ūdeni vai augu pienu un pagatavot gardu šokolādes dzērienu!

Glabāšana: termiņš atkarīgs no tā, vai šokolādei liki kaut ko klāt – un ko tieši. Tīra šokolāde bez piedevām pamazām sāks mainīt savu garšu tikai pēc 6 mēnešiem (tev tik ilgi tā nestāvēs :)); ja ir likti klāt rieksti, liofilizētās ogas, žāvētie augļi, tad tas viss samazina lietošanas termiņu. Glabā vēsā, sausā telpā vai ledusskapī (bet tad kādā kastītē, lai nesasūcas smakas un mitrums).

Baudišana: istabas temperatūras šokolādi baudi pa maziem gabaliņiem, ieliekot mutē un ļaujot tai kust (negrauz, jo tad uz mēles esošās garšas kārpīņas neaktivizēsies). Lai tas top par tavu īpašo brīdi un savienojumu!

Eksperimentē un meklē jaunus radošus veidus savai izpausmei un sadarbībai ar šokolādi. Lai Kakaosita ved tevi kā mīļš un sens draugs. Uzticies savām sajūtām!

Uzziņai

Kakaosita uz Latviju ir atvedusi kakao pupiņas, kas novāktas no *Criollo* kakao kokiem Amazones upju ielejā Peru, saimniecībās, kas izmanto bioloģiskās audzēšanas metodes. Par *Criollo* tiek saukta noteikta kakao šķirņu grupa, un tā ir senākā no pasaulē atklātajām kakao pupiņu šķirnēm. No *Criollo* pasaulē ražo vien aptuveni 5% no visas šokolādes! Jo tā ir dārgāka par citām. Kakao koka dzimtene ir Dienvidamerika; atklājuši kakao pupiņu bagātīgo sastāvu un vēsturi, biologi zinātnieki iedeva tam nosaukumu – *Theobroma Cacao*. Kas tulkojumā no grieķu valodas nozīmē: *Theo* – Dievs, *broma* – ēdiens. Dievu ēdiens. Kakao pupiņās ir atklātas vairāk nekā 300 ķīmiskās vielas, dažas no tām ir sastopamas tikai kakao. Kakao ir uzturvielām bagāts superēdiens.



KAKAO PUPIŅAS – fermentētas un saulē kaltētas kakao pupiņas. Tās var izmantot kā veselīgu uzskodu. Lai nolibotu, vari viegli apgrauzdēt uz pannas vai 120–130°C sakarsētā cepeškrāsnī 10–15 minūtes. Atceries samaisīt! Čauliņu var izmantot tējā.

DRUPINĀTS KAKAO – to mēdz saukt arī par kakao čipsiem. Mehāniski sadrupinātas lobītas kakao pupiņas. Var izmantot kā uzskodu, smūtiju, putru un savas šokolādes dekorēšanai.

KAKAO PUPIŅU PASTA – 100% dabīga šokolāde, kas iegūta no kakao koka augļiem. Augļi tiek rūpīgi atlasīti, notīrīti, fermentēti, viegli apgrauzdēti un sasmalcināti. Šī kakao pasta ir *raw*, kas nozīmē – tā ir apgrauzdēta pavisam nedaudz. Maksimāli daudz vērtīgo uzturvielu ir saglabāts.

KAKAO SVIESTS – nerafinēts un nedeodorēts kakao sviests (gabalos). Tas rodas, spiedēs mehāniski atdalot no kakao pupiņu pastas.

KAKAO PULVERIS – pats pēdējais, kas procesā paliek. To parasti izmanto rūpnieciski gatavotās šokolādēs.



*Kā iekšējs bērniņš mūsos – Dabas gariņš smej,
Kakao koka zarā sēžot un silto dziru sirdī dzerot,
Par to, kā dažkārt rūpju rievu pierē velkam mēs,
Par to, kā stiepjām šaubas līdzī,
Kā smagumu uz pleciem velkam,
Kā svešas drānas velkam, maskas virsū stiepjām,
Kā atliekam un nedarām – kā savu dzīvi nedzīvojam.
Kakao bērniņš mūsos smej, dzied, dejo, apskauj mūs,
Un tikmēr mūsos bērna smiekli ir tik tīri, dzidri, skanīgi un mīli,
tie vienmēr Mājās sauc,*

*Mēs dažreiz pretojamies, nedzirdam, maldamies un atkal aizmirstam,
Tikmēr dzīve mūsos tek, tā silda, dāvā, aicina un dažreiz kāju
piesizdama uzsauc –*

Hej, pieaugušais, prātā apmaldījies, varbūt pietiek? Varbūt gana?

Tu esi dzīvs. Te esam visi mēs, kas mūžam dzīvi.

Kas tepat silda, tepat čukst un tepat dāvā dzīvi,

Tik ieklausies, tik sirdī ieskaties un atgriezies!

Nav jākaunas. Nav jābaidās. Ja raudiens nāk, ir jāizraudas.

Tā sirds mums veras, tā mūsu bērniņš sirdī lielāks kļūst.

Tā cerība ir, ka pieaugušais sirdī piedzims.

Tik jābaidās no mums, kas līdzās tev, nu tiešām nav.

Tev šķiet, kas esi viens, ka pamests bijī.

Tā nav, ak, mīlais, lielais, prātā apmaldījies.

Mēs vienmēr esam bijuši tepat, te līdzās.

Mēs esam koku lapās, upju dzīlēs, peļķu burbuļos pēc lietūs, lakstos

nokalnušos un arī ziedos plaukstošos. Mēs esam tevī tad, kad jūti visu.

Mēs esam tevī tad, kad jūti smeldzi ceļamies un prieku.

Mēs esam tad, kad raudiens nāk tev ne no kā.

Mēs esam pateicībā, mīlestībā, bēdās, priekā, vienmēr līdzās.

Ak, mīlais pieaugušais, atgriezies, no sevis nenovērsies.

Savā sirdī ieklausies! Tu, pieaugušais, vari dzīvot arī sirdī esot.

Te visi satiekamies – vienā. Te es, kā tu, un tu kā es!



Foto: no personiskā arhīva

Lapu sagatavoja **Liene Klementjeva**
Iedvesmai: **Instagram konts @mamma.amma_cacao.**
Jautājumiem, ieteikumiem, atsauksmēm: **4stihijas@gmail.com**