

KAKAOTIK TXOKOLATERA

Txokolatea egiteko oinarria kakao-haziak dira. Kakao-hazi naturalek ez dute izaten txokolatearen kolore, usain eta zaporerik. Txokolate bihurtzeko, zenbait pausotan prozesatzen dira kakao-haziak: hartzitu egiten dira, lehortu, txigortu eta xehetu, harik eta kakao-orea eta kakao-gantza sortu arte. Ondoren, gainerako osagaiak eransten zaizkio (txokolate mota bakoitzari bereak). Behin pasta homogenea lortutakoan, xehe- xehe ehotzen da guztia, partikula txiki-txikiak geratu arte. Hurrengo urratsean, produktua modu mekanikoan astintzen dute zenbait orduz, azido lurrunkorrek eta ura lurrundu daitezten. Eta ondoren hoztera uzten dute pasta. Une horretan, prest egongo da txokolatea, eta moldeetan sartzea baino ez da falta, produktuak azken forma har dezan. Era askotakoak izan daitezke: txokolate barratxoak, tabletak, bonboiak...



TXOKOLATEA: MITOAK ETA EGIAK

Txokolateak gizendu egiten du. Txokolatea gozo bat da, azukreak eta gantzak dituena. Dosi txikietan hartzea komeni da, noizean behin. Gizentasuna sekula ez da sortzen elikagai bakarraren erruz. Dieta osoa desorekatua izateak eta ariketa fisikorik ez egiteak eragiten dute, nagusiki, gizentasuna.

Aknearekin gora eta behera. Azterketarik berrienak ondorioztatzen du ezin dela erabat frogatu txokolateak pikorrak eta zaldarrak agerrarazten dituenik. Lan horretan esaten da sebo gehiegi ekoizteak sortzen duela aknea, eta faktore hormonalek ere badutela zerikusia, ez soilik dietetikoek.

Ez du sortzen mendekotasunik, baina hobetu egin ditzake gogo-aldateak. Esaten da txokolatea bizigarria izan daitekeela, lasaigarria, afrodisiakoa eta depresioaren aurkakoa ere bai. Gogo-aldateei eragiten omen die, askotan aipatzen da hori, baina ikerketa gutxi berresten dute lotura hori.

JAINKO-JAINKOSEN OPARIA

Ameriketako biztanleek aspalditik ezagutzen zuten kakaoa. Txokolate hitza, *xoco* ('mikatza') eta *atl* ('ura') hitzak elkartuta sortu zuten. Europarrek 1502. urtean izan zuten kakaoaren berri, aztekek Kristobal Koloni hazi batzuk eman zizkiotenean. Ameriketako indiarrek jainko-jainkosen oparitzat zeukaten. Europako lehen txokolatea Zaragozan hasi ziren egiten, XVII. mendean. XIX. mendera arte, luxuzko produktua zen txokolatea, baina Industria Iraultza gertatu zenean, demokratizatu egin zen, eta jende gehiagoren esku jarri. Txokolate esneduna Suitzan egin zuten lehen aldiz, 1875.

urtean.

1.- Txokolatea...

- A). kolore, usain eta zapore gabekoa da.
- B). kakao-haziak erabiliz egiten da.
- C). lehortu, xigortu eta xehetu egiten da.
- D). kakao-orea eta kakao-gantza da.

2.- Txokolate mota bakoitzari...

- A). forma desberdina ematen zaio.
- B). bere osagaiak eransten zaizkio.
- C). bere kolorea ematen zaio.
- D). kakao-hazi desberdinak eransten zaizkio.

3.- Noiz sartzen da txokolatea moldeetan?

- A). Prozesu guztiaren hasieran.
- B). Pasta homogeneoa bihurtu denean.
- C). Guztiz prest dagoenean.
- D). Ez da molderik erabiltzen txokolatea egiteko.

4.- Aipatu txokolateak har ditzakeen hiru forma desberdin.

.....

.....

5.- Txokolatea...

- A). Ez da gozo bat.
- B). Noizean behin hartzea komeni da.
- C). Gizentasunaren sortzailea da.

D). A, B eta C okerrak dira.

6.- Txokolateak “aknea” sortzen duela frogatu daiteke?

.....

7.- Txokolateak mendekotasunik sortzen al du?

A). Ez, ez du sortzen.

B). Ez, baina gogo-aldateak hobetu ditzake.

C). Ez, baina bizigarria izan daitekeela esaten da.

D). A, B eta C zuzenak dira.

8.- Aipatu, txokolatea jaten badugu, gogo-aldatean hobetu dakizkigukeen lau gauza.

.....

.....

9.- Noiztik ezagutzen zen kakaoa?

.....

10.- “Amerikar indiarrek jainko-jainkosen oparitzat zeukaten”. Nor edo zer?

A). Xocoatl edo txokolatea.

B). Txokolate esneduna.

C). Zaragozako txokolatea.

D). A, B eta C zuzenak dira.

11.- Europako lehen txokolatea...

A). XV. mendean egin zen.

B). Zaragozan egin zen.

C). Suitzan egin zen.

D). A, B eta C zuzenak dira.

12.- Zeri esango zaio “txokolate esneduna”?

IDATZIZKO ULERMENA

- A). Txuria den txokolateari.
- B). Esnearekin egindako txokolateari.
- C). Beltza den txokolateari.
- D). Txokolate guztiak dira esnedunak.