

En tatlısı o... Çikolata

Çikolata sevmeyen çocuk var mıdır? Büyük olasılıkla yoktur. Yalnızca çocuk değil, büyük olasılıkla çikolata sevmeyen yetişkin de yoktur. Yediden yetmişe herkesin sevdiği bir yiyecektir çikolata. Peki ya çikolata olmasaydı? Dünyadaki bütün çikolatalar birdenbire kayboluverse; sütlü, fındıklı, Antep fıstıklı çikolatalar, çikolatalı dondurmalar ve diğer çikolata ürünleri yeryüzünden silinirse hayat ne kadar tatsız olurdu bir düşünsenize.

Aslında herkesin sevdiği bu yiyeceğin geçmişi çok da eski değildir. Yalnızca birkaç yüzyıl önce girmiştir insanların yaşamına.

Kolomb Amerika kıtasını keşfettiği zaman burada gördüğü ve kendisine ilginç gelen bazı şeyleri de



beraberinde ülkesine götürmüştü. Bunlar arasında kakao çekirdekleri de vardı. Çikolatanın yapıldığı ana madde olan kakao Avrupa'da yetişmeyen bir bitkiydi ve bilinmiyordu.

Kolomb'dan sonra Amerika kıtası eski dünyadan gelenlere ev sahipliği yapmayı sürdürdü. Bunlardan biri olan İspanyol Hernan Cortez 1519 yılında Amerika'ya geldiğinde bugünkü Meksika'nın Aztek hükümdarı Montezuma'nın sarayında içtiği kakao tohumundan yapılan bir içeceği İspanya'ya götürerek tanıttı. Aslında Cortez bu içeceği çok sevmemişti. Çünkü ona sunulan ve Azteklerin xocoatl (khokoatl) dedikleri içecek acıydı ve koyu kıvamlıydı. Bu da onun damak zevkine uymuyordu. İlk olarak İspanya'ya getirilen bu içecek burada tarçın ve vanilya ile tatlandırıldı.

Böylece Avrupalıların damak zevkine daha uygun bir duruma gelen sıvı çikolata, sıcak olarak içiliyordu. İspanyollar bu içeceğin lezzetinin sırrını yaklaşık yüzyıl bir sır olarak sakladı. Bu sır daha sonra Fransızlar



tarafından öğrenildi. 1657 yılında bir Fransız Londra'da açtığı dükkanda bu içeceğin yapımında kullanılan katı çikolata satmaya başladı. Ama yüksek fiyatı nedeniyle çikolatayı yalnızca zenginler alabiliyordu. Aynı dönemde Londra, Amsterdam gibi kentlerde zenginlerin ilgi gösterdiği çikolata evleri açıldı. 1700'lerde İngilizler çikolataya süt ekleyerek daha da geliştirdiler. Ama kakao çekirdeği ithalatına konulan gümrük vergilerinin yüksek olması nedeniyle tüketimi yaygınlaşamadı. Sıradan halkın da çikolata yiyebilmesi, fiyatların düştüğü 19. yüzyılda mümkün olacaktı.

Günümüzde çikolata üretimi epeyce gelişmiş, çok yeni çikolata türleri ortaya çıkmıştır. Çikolata, mayalandırılmış ve kavrulmuş kakao çekirdeklerinin içinden üretilir. Çekirdek içleri öğütülerek çikolata lapası elde edilir. Bu lapanın kalıplara dökülüp sertleştirilmesiyle acı çikolata, sıkıştırılmasıyla kakao yağı ve kakao tozu, içine şeker katılmasıyla da tatlı çikolata elde edilir. Tatlı çikolataya yoğunlaştırılmış süt ekleyerek de sütlü çikolata elde edilir.

Çikolatanın kakaodan yola çıkılarak üretilmesinde temel işlem kakao şurubunun, yağının veya tozunun çeşitli maddelerle birlikte yoğrulmasıdır. Yoğurma işlemi orta sıcaklıkta (45°C) ya da yüksek sıcaklıkta (90°C) bir öğütücü kazanın içinde gerçekleşir. Bu işlem 24 saat sürer. Herhangi bir aksamaya olmaksızın düzenli ve kurallara uygun yoğurma, çikolatanın kalitesini etkiler. Yoğurma işleminin ardından ıltma denilen bir başka işleme geçilir. Yavaş yavaş soğuyan çikolata kalıplara dökülür ve paketlenmeden önce 5°C'ye kadar soğutulur.

Büyük boyutlu çikolata tipleri arasında, çikolata imalatçılarına yönelik kilolarca ağırlıkta, ekmek somunu gibi hazırlanmış ham çikolata ya da kaplama çikolata sayılabilir. Başlıca çikolata tipleri arasında, 100 gramda yaklaşık 60 gram şeker, 35 gram kakao hamuru ve çok az mineral tuz içeren pastane tipi ya da erimeye hazır çikolata, daha az şeker ve daha çok kakao hamuru içerdiğinden daha kıvamlı olan fondan ve çok az şekerli ya da şekersiz acı (bitter) gibi türler vardır.

Çikolatanın çok hoş bir tadı olmasının yanında bir enerji deposudur da. Çikolata karbonhidrat bakımından zengin olduğu için güçlü bir enerji kaynağıdır. Ayrıca çikolatanın içinde bulunan maddelerden

biri olan *teobromin*, organizma üzerinde hemen uyarıcı bir etki yaratır. Bundan dolayı pek çok sporcu yüksek güç harcamaları gereken yarışmalardan önce çikolata yerler. Çikolatanın kalori değeri de oldukça yüksektir. Bir kilo çikolatada 5280 kalori, peynirde 4000 ve ette de 1470 kalori vardır. Sizler de enerji gerektiren bir işe başladığınızda, arkadaşlarınızla yapacağınız maç

öncesi ya da açık havada oynanan oyunlardan önce bir parça çikolata yiyerek fazladan enerji depolayabilirsiniz. Bunu yaparken aşırıya kaçmak da annenizi kızdırabilir. Siz en iyisi başka yiyeceklerden de enerji elde edebileceğinizi unutmayın.

Çikolatayı ilk tadan Avrupalılar onu pek beğenmemiş, damak zevklerine uygun bulmamışlardı. Zamanla alışılan bu tat günümüzde birçok insan için vazgeçilmezdir artık. Söylesenize, kim bir parça çikolataya rahatlıkla hayır diyebilir ki?

Gökhan Tok

