

SWEET!

www.sweet!.com

vol.15 | janeiro 2024

Factos
Receitas
Curiosidades
E muito +

Aprenda a fazer o melhor
chocolate quente!

Edição Chocolate



0 35540 85020

cb

ÍNDICE

SOBRE O CACAU **5**

KLT Dinusha

Sarah Wall

Cristiana Barbosa

DO CACAU À MESA **6**

Everyday better to do everything you love

Baibaz

Cristiana Barbosa

CURIOSIDADES **8**

Casa e Jardim

Kristiana

CHOCOLATE QUENTE **10**

Pingo Doce

Ecrin

BROWNIE **13**

TudoGostoso

Heyerlein

CHOCOLATE AMARGO **15**

Cristiana Barbosa

Alina-Parache

EDIÇÃO GRÁFICA

Cristiana Barbosa

COORDENAÇÃO

Alberto Sá

IMPRESSÃO

Copyssauro

FOTOS

<https://www.pexels.com/pt-br>

<https://unsplash.com/pt-br>

<https://pixabay.com>

<https://istock.com>

PÁGINAS

16

TÍTULO

Edição Chocolate

FICHA TÉCNICA



Descubra a cativante história do chocolate!

O cacaueiro é uma planta exótica, que tece a sua narrativa ao longo de milênios, desde as terras do México até às regiões tropicais da América do Sul. Este verdadeiro tesouro verde não é apenas uma planta, é um legado de três mil anos de cultivo na região. Os seus primeiros registos remontam ao intrigante período Olmeca, mas indícios sugerem que a sua domesticação pode ser ainda mais antiga.

Imagine-se nas civilizações maias, onde o cacau era mais do que uma simples planta – era uma fonte de energia. Das suas sementes emergia o xocoatl, uma bebida amarga que os maias acreditavam combater o cansaço e ser afrodisíaco. Uma mistura única, temperada com baunilha e pimenta, que transportava as pessoas para uma experiência sensorial única.

O cacau não era apenas uma preciosidade cultural, as suas propriedades valiosas elevaram-no a uma posição de destaque na Mesoamérica pré-colombiana. Os Maias, reconhecendo a sua importância, utilizavam os grãos como moeda, enquanto o Império Asteca via as sementes de cacau como uma forma crucial de divisas e meio de pagamento de tributos.

Na sua expansão imperial, os Astecas procuravam controlar as regiões produtoras de cacau, como o Istmo de Tehuantepec e o litoral sul da Guatemala. Assim, o cacaueiro tornou-se não apenas uma planta, mas um tesouro precioso que moldou civilizações e deixou um legado inigualável. Explore connosco as riquezas escondidas por trás desta planta extraordinária e mergulhe na história encantadora do cacau.

SOBRE O CACAU

Foto 1: KLT Dinusha
em: pexels.com

Foto 2: Sarah Wall
em: pexels.com

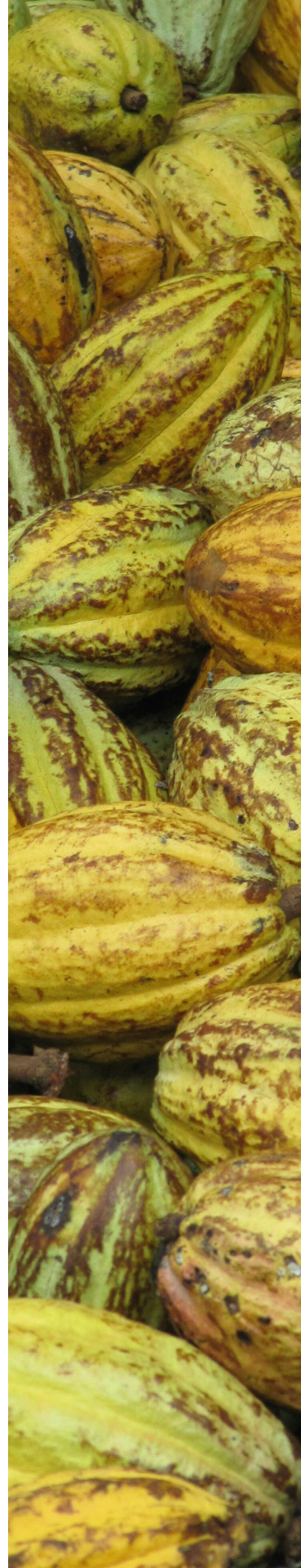
Texto: Cristiana Barbosa
em: Universidade do Minho

O chocolate - da América à Europa.

Descoberto por Hernán Cortés, em 1528, o chocolate chegou a Espanha vindo das Américas. Misturado com açúcar e mel, para suavizar o sabor amargo, tornou-se um deleite popular entre os ricos e até os monges católicos espanhóis. O segredo do chocolate foi mantido, mas, em 1615, a princesa Ana de Áustria introduziu-o na corte francesa. A jornada do chocolate continuou, chegando à Europa e dando origem a plantações de cacau.

O chocolate passou por uma transformação significativa com a Revolução Industrial, em 1828. Até então, a sua produção manual era um processo demorado e minucioso, resultando num produto caro. A introdução da máquina de prensar revolucionou a história do chocolate, ao permitir a extração da manteiga de cacau dos grãos torrados, resultando no fino pó de cacau.

Este avanço tecnológico possibilitou a mistura do pó com líquidos e a solidificação do conteúdo em moldes, culminando na criação da primeira barra comestível de chocolate. Assim, deixa de ser produzido artesanalmente e passa a ser produzido em série e apreciado por um público mais amplo.



DO CACAU À MESA

Caminhos do cacau: da amêndoa ao chocolate, como a fruta que sai da lavoura se transforma em delícias!

A transformação do chocolate é uma viagem intrigante, desde a colheita do cacau até à criação da barra irresistível. Os frutos de cacau, conhecidos como cacau ou cabossos, são abertos, revelando as amêndoas. Estas passam por fermentação e secagem, desenvolvendo sabores únicos. Em seguida, as amêndoas são torradas para realçar os seus sabores, moídas numa pasta espessa, chamada "massa de cacau", liberando, naturalmente, a manteiga de cacau.

A conchagem, aquecimento e agitação, reduz a acidez e melhora a qualidade. Ingredientes como açúcar e leite em pó são adicionados, seguidos por refinamento, para obter uma textura suave. O chocolate é temperado, aquecido e arrefecido, para garantir estabilidade e brilho. Despejado em moldes, solidifica, repousa e é, finalmente, embalado.

Assim, o chocolate, do branco ao preto, está pronto para encantar paladares com as suas texturas únicas e sabor inigualável. Uma jornada complexa, mas irresistível!





Temperatura

Temperatura 1

Temperatura 2

Temperatura 3

C. Amargo

45 a 50°C

26 a 27°C

31 a 32°C

C. de leite

40 a 45°C

24 a 25°C

29 a 30°C

C. Branco

36 a 38°C

23 a 24°C

27 a 28°C



Temperagem do chocolate.

A temperagem de chocolate é um dos processos fundamentais para conseguir um chocolate brilhante e com uma textura impecável. Existem várias técnicas de temperagem, como a por adição, banho-maria e tablage e curvas de temperatura específicas para chocolate amargo, de leite e branco. Tanta variedade pode deixá-lo confuso sobre qual fazer!

Por isso, decidimos deixar, acima, um guia das temperaturas perfeitas para cada chocolate.

Foto 1: Everyday better to do everything you love

em: istock.com

Foto 2: Baibaz

em: istosk.com

Texto: Cristiana Barbosa

em: Universidade do Minho

1. O chocolate branco não é considerado, por muitas pessoas, chocolate, pois contém apenas manteiga de cacau, açúcar e leite.

2. Um cacaueiro pode alcançar até 20 metros de altura.

3. O chocolate é mais vendido no Dia dos Namorados, do que na Páscoa ou no Natal.

CURIOS



IDADES



4. A ingestão regular de cacau e chocolate pode ter efeitos benéficos no funcionamento cognitivo, ao longo do tempo.

5. O dia internacional do chocolate celebra-se a 7 de julho.

6. A melhor forma de armazenar chocolate é mantê-lo num local seco e fresco. Nunca se deve colocar no frigorífico!

CHOCOLATE QUENTE

INGREDIENTES

Chocolate em pó	1 c. de sopa
Chocolate culinária	30g
Açúcar	1 c. de chá
Farinha maizena	1 c. de chá
Leite	1 chávena
Tacho	
Chávena	
Colheres	

PREPARAÇÃO

Passo 1. Numa chávena, misture o chocolate em pó, o açúcar e a farinha maizena. Adicione um pouco de leite à temperatura ambiente, para unir.

Passo 2. Coloque ao lume uma panela com o leite e junte a mistura.

Passo 3. Entretanto, derreta o chocolate para culinária no micro-ondas. Envolve com o leite sem parar de mexer.

Passo 4. Mexa, até a mistura ficar homogénea e espessa.

Passo 5. Sirva o chocolate quente de imediato. Atreva-se a colocar chantilly e raspas de chocolate. Que delícia!





BROWNIE

INGREDIENTES

Margarina sem sal	6 c. de sopa
Chocolate em pó	1/2 de xícara
Açúcar	2 xícaras
Chocolate amargo	1 tablete
Achocolatado	3/4 de xícara
Farinha de trigo	1 e 1/4 de xícara
Ovos	4 unidades
Essência de baunilha	1 c. de chá

PREPARAÇÃO

Passo 1. Misture os ovos e o açúcar.

Passo 2. Em seguida, agregue todos os outros ingredientes, até formar um creme uniforme.

Passo 3. Despeje numa assadeira, forrada com papel-manteiga, e leve ao forno médio, por 40 minutos.

Passo 4. O brownie estará pronto quando a parte de cima

estiver levemente corada e, ao se espetar um palito, ele esteja levemente húmido (devido ao chocolate derretido).

Passo 5. Corte em quadrados, ainda quente, e sirva com uma bola de gelado, ou congele num saquinho para congelador.

Passo 6. Para descongelar, coloque o brownie num prato de sobremesa e aqueça no micro-ondas, potência alta, por 1 minuto.



CHOCOLATE

Chocolate amargo: delícia com benefícios.

Descubra as vantagens do chocolate negro para a saúde!

Será possível saborear chocolate e, ao mesmo tempo, beneficiar a sua saúde? Com o chocolate negro, é! Apesar do teor mais elevado de gordura saturada, o consumo moderado desencadeia uma série de benefícios inesperados.

Em primeiro lugar, o chocolate negro contribui para melhorar os níveis de colesterol. Contrariando as ideias pré-concebidas sobre gorduras, este aumenta o colesterol bom (HDL) e reduz as taxas do LDL, protegendo, assim, o coração contra obstru-

ções e enfartes.

Além disso, uma porção diária de até 30g de chocolate negro, com 70% de cacau, promove um metabolismo mais eficaz. Este chocolate acelera a eliminação de gorduras, tornando-se um aliado na busca por uma vida mais ativa e saudável.

Surpreendentemente, este chocolate desempenha um papel importante no controlo do apetite - reduzindo a sensação de fome, proporciona uma maior sensação de saciedade, o que leva a uma ingestão mais equilibrada de alimentos e retarda a digestão.



AMARGO

Texto: Cristiana Barbosa
em: Universidade do Minho

Foto: Alina-Parache
em: unsplash.com

A felicidade está ao alcance de uma pequena porção de chocolate negro. O consumo moderado deste leite estimula a libertação de serotonina, o neurotransmissor responsável pela sensação de bem-estar e bom humor.

Além de todos esses benefícios, o chocolate negro ajuda a estabilizar os níveis de glicose na corrente sanguínea. Esta estabilização é crucial para evitar picos de insulina, contribuindo para o controlo da diabetes.

E não acaba por aqui! A riqueza do cacau em antioxidantes, como catequinas e procianidinas,

presentes no chocolate negro, contribui para reduzir a pressão arterial. Estas substâncias inibem uma enzima conhecida por aumentar a pressão sanguínea, promovendo, assim, a saúde do sistema cardiovascular.

Portanto, desfrute de cada pedaço de chocolate negro, não apenas pelo seu sabor irresistível, mas, também, pelos incríveis benefícios que proporciona à sua saúde.

Uma indulgência que vai além do prazer, tornando-se um verdadeiro aliado para o seu bem-estar.

PORTO

