

Τεύχος #11, Νοέμβριος 2024

μίσσερ

SWEET & SOUR MAGAZINE by STELIOS PARLIAROS



σοκολάτα

θηλικό: (γαστρονομία) ζαχαροπλαστικό προϊόν που παρασκευάζεται από αλεσμένους σπόρους κακάο, οι οποίοι πρώτα έχουν καβουρντιστεί και αποφλοιωθεί

ATHENS voice

Η ΣΚΗΝΗ ΣΟΥ ΑΝΗΚΕΙ
ΑΠΛΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕ



ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΞΙΖΕΙ LURPAK®

ΜΙΞΕΡ ΜΕ ΓΕΥΣΗ *σοκολάτας*

Πριν μερικά χρόνια, κατάφερα να κάνω ένα όνειρό μου πραγματικότητα. Να ταξιδέψω μέχρι τη Μαδαγασκάρη, έναν τόπο μακρινό και ευλογημένο. Ήθελα πάντα να βρεθώ σε αυτό το τροπικό νησί, για να μυρίσω τους κόκκους και να γευτώ τη σοκολάτα ως προϊόν της γόνιμης γης – ένα ακατέργαστο υλικό που προσφέρει η φύση ως ένα γλυκό δώρο στους ανθρώπους. Θυμάμαι να κουβαλάω τα κασόνια με τους καρπούς του κακάου και να λάμπουν τα μάτια μου. Έσπαγα τους κόκκους και άδειαζα το πολύτιμο περιεχόμενό τους. Εκεί κατάλαβα γιατί, αν και στερημένοι, οι ντόπιοι ήταν διαρκώς χαμογελαστοί και έδειχναν ευτυχισμένοι. Σαν να ήξεραν πώς ζουν στον σοκολατένιο παράδεισο...

Συχνά ακούω από φίλους και αναγνώστες μου ότι, όταν σκέφτονται τα γλυκά μου, σκέφτονται σοκολάτα. Ισχύει, την αγαπώ γιατί είναι η βασίλισσα των γλυκών. Η σοκολάτα είναι κάτι παραπάνω από απλό γλύκισμα. Είναι μια εμπειρία, ένα τελετουργικό που αναδύει συναισθήματα, νοσταλγία και ακαταμάχητη απόλαυση. Από τα αρχαία εδάφη της Κεντρικής Αμερικής, όπου οι Μάγια και οι Αζτέκοι απολάμβαναν το «ποτό των θεών», μέχρι τα υπερσύγχρονα εργαστήρια παρασκευής της, η σοκολάτα καταφέρνει να μας ενώνει και να μας καθηλώνει με τη μαγική της γεύση και την πολυτέλειά της.

Είναι το συναισθηματικό μας καταφύγιο μετά από μια δύσκολη μέρα, το μέσο εκδήλωσης αγάπης, το σύμβολο της γιορτής και της απόλαυσης. Κάθε γεύση της –πικρή, γλυκιά, βελούδινη, έντονη ή τρυφερή– ενεργοποιεί το μυαλό και τις αισθήσεις με έναν μοναδικό



κό τρόπο, κάνοντάς μας να βιώνουμε τη ζωή πιο έντονα. Και κάθε κομμάτι της, είτε μαύρη είτε γάλακτος είτε λευκή είτε ρούμπι, φέρει μαζί του μια ιστορία – την ιστορία της τέχνης της σοκολατοποιίας και της ανθρωπότητας που, εδώ και αιώνες, την έχει αγαπήσει και την έχει μεταμορφώσει σε έναν πολιτισμικό θησαυρό. Όταν την γεύεσαι δεν απολαμβάνεις μόνο τη γλυκύτητα, αλλά και την παράδοση, την καινοτομία, την τέχνη και την επιστήμη που κρύβονται πίσω από αυτήν.

Την ίδια στιγμή, η σοκολάτα έχει τη δύναμη να μας ταξιδεύει σε άλλες εποχές και τόπους, να προκαλεί συναισθηματικά και αισθητικά ερεθίσματα που σπάνια προκαλούν άλλα τρόφιμα. Σε αυτή της την ικανότητα ούτε εγώ αποτέλεσα εξαίρεση. Το τεύχος του συλλεκτικού περιοδικού μίξερ που κυκλοφορεί κάθε μήνα με την ATHENS VOICE, είναι αφιερωμένο λοιπόν στο αγαπημένο γλυκό μικρών και μεγάλων. Από την ιστορία και την παράδοση μέχρι τις πιο σύγχρονες τάσεις και συνταγές που την

αναδεικνύουν ως έναν γαστρονομικό δώρο, ετοιμαστείτε να ανακαλύψετε πώς η σοκολάτα συνεχίζει να μας εκπλήσσει και να μας μαγεύει. Πιάστε το μίξερ, «φορέστε» το πιο ευτυχισμένο χαμόγελό σας και ετοιμαστείτε για γλυκές δημιουργίες με πρωταγωνίστρια τη σοκολάτα.

Και να θυμάστε πάντα ότι κάθε μπουκιά σοκολάτας είναι ένα δώρο για τις αισθήσεις και την ψυχή.

Στέλιος Παρλιάρος



Μια φορά και έναν καιρό... Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΑΠΟ ΙΕΡΟ ΠΟΤΟ ΤΩΝ ΑΖΤΕΚΩΝ ΣΕ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΚΛΑΣΙΚΗ ΓΕΥΣΗ
Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΟΤΗΤΑ ΩΣ ΣΗΜΕΡΑ

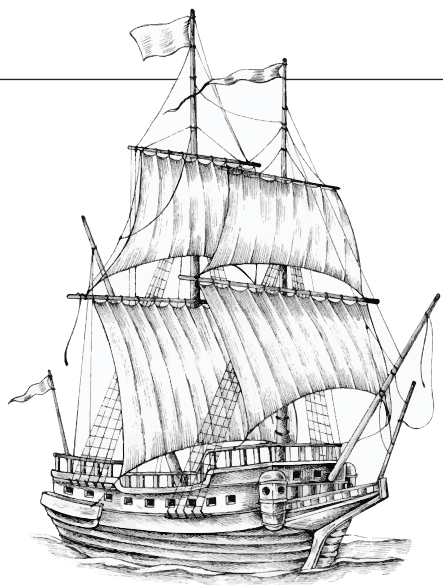
Η σοκολάτα, από ιερό ποτό των Αζτέκων μέχρι την αγαπημένη γεύση του σύγχρονου κόσμου, έχει μια συναρπαστική πορεία μέσα στους αιώνες, γεμάτη ανατροπές και εξελίξεις. Αρχικά ήταν σύμβολο δύναμης με θρησκευτική αξία, εξελίχθηκε όμως σε ένα παγκόσμιο γλυκό που σήμερα απολαμβάνουν όλοι. Από τις πρώτες της μορφές μέχρι τη σύγχρονη βιομηχανία σοκολάτας, η ιστορία της αντικατοπτρίζει την ανθρώπινη δημιουργικότητα και την πολιτιστική ανταλλαγή.

ΟΙ ΜΑΓΙΑ ΚΑΙ ΟΙ ΑΖΤΕΚΟΙ

Η ιστορία της σοκολάτας ξεκινά από τις τροπικές περιοχές του Νέου Κόσμου, όπου οι αρχαίοι πολιτισμοί της Μεσοαμερικής καλλιεργούσαν το κακάο. Οι πρώτοι που εκμεταλλεύτηκαν το κακάο ήταν οι **Μάγια** (περίπου το 1500 π.Χ.), οι οποίοι άρχισαν να το χρησιμοποιούν για την παρασκευή ενός πικρού ροφήματος. Οι κόκκοι κακάο ήταν τόσο σημαντικοί για τους Μάγια που χρησιμοποιούνταν και ως νόμισμα και ως προσφορά στους θεούς. Έφτιαχναν το ρόφημα προσθέτοντας

μπαχαρικά, όπως η πιπεριά και η βανίλια, και πολλές φορές το ανακάτευαν με μέλι για να το γλυκάνουν. Την καλλιέργεια και την κατανάλωση κακάο ανέπτυξαν περαιτέρω οι **Αζτέκοι** (14ος-16ος αιώνας). Για αυτούς, το κακάο δεν ήταν μόνο σύμβολο πλούτου και κοινωνικής τάξης, αλλά και αναπόσπαστο στοιχείο των τελετών τους. Η σοκολάτα, γνωστή στους Αζτέκους ως *xocolatl*, ήταν ένα πικρό, αφρώδες ποτό που πίνονταν κρύο. Όπως και οι Μάγια έτσι και οι Αζτέκοι, ανακάτευαν το κακάο με μπαχαρικά, και συχνά το έπιναν κατά τη διάρκεια θρησκευτικών τελετών ή πριν από τις μάχες για να ενισχύσουν την αντοχή τους και την επίδοσή τους.

Ο μεγάλος ηγέτης των Αζτέκων, **Μοντεζούμα Β΄**, ήταν γνωστός για την υπερβολική κατανάλωση σοκολάτας – σύμφωνα με τον Ισπανό κονκισταδόρο **Ερνάν Κορτές**, κατανάλωνε μέχρι και 50 ποτήρια σοκολάτας την ημέρα. Για τον Μοντεζούμα, το ποτό ήταν σύμβολο δύναμης και θρησκευτικής θεότητας, ενώ οι Αζτέκοι πίστευαν ότι το κακάο είχε θεϊκή προέλευση, δωρεά από τον **θεό Κουιτσακόατλ**.



ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΣΠΑΝΙΑ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ

Το 1492 ο **Κολόμβος** ανακαλύπτει την Αμερική, ανοίγοντας τον δρόμο για την κατάκτηση ολόκληρης της ηπείρου. Σε ένα από τα ταξίδια του κατάσχει ένα πλοίαρχο των Μάγια γεμάτο κόκκους κακάου, για τους οποίους γνώριζε ότι είχαν χρήση νομίσματος, αλλά όχι ότι μπορούσε με αυτούς να παρασκευάσει σοκολάτα. Όταν επιστρέφει στην Ισπανία, παρουσιάζει τους κόκκους στη βασίλισσα Ισαβέλλα και εκείνη αποφασίζει να τους βάλει ως έκθεμα σε μουσείο – καμία άλλη χρήση. Ωστόσο, ήταν ο Ερνάν Κορτές, το 1528, που έφερε το κακάο στην Ισπανία, ύστερα από την κατάκτηση της Αζτεκικής Αυτοκρατορίας. Μάλιστα, ήταν η πρώτη φορά που ένας Ευρωπαίος διαπίστωνε τις θετικές παρενέργειες της καφεΐνης. Οι Ισπανοί ευγενείς, εντυπωσιασμένοι από την εξωτική γεύση του ροφήματος, το προσαρμόζουν σύμφωνα με τα γευστικά τους κριτήρια, προσθέτοντας ζάχαρη, κανέλα και βανίλια για να εξισορροπήσουν την πικράδα του.

Έτσι, σταδιακά η σοκολάτα εξελίσσεται σε ένα πολύτιμο ποτό για την ισπανική αριστοκρατία και, παρά την αρχική μυστικότητα των Ισπανών για το συστατικό και τη διαδικασία παρασκευής της σοκολάτας, το ρόφημα αρχίζει να εξαπλώνεται σε όλη την Ευρώπη κατά τον 17ο αιώνα. Διαβατήριο παίρνει πρώτα για την Ιταλία. Η σοκολάτα εκεί αντιμετώπιζεται με διαφορετικό τρόπο, σχεδόν ως μπαχαρικό. Οι καρποί του κακάου γίνονται το νέο κύμινο. Ο **Καζανόβα** εγκωμιάζει τις αφροδισιακές ιδιότητες της σοκολάτας, θεωρώντας τη ανώτερη ακόμα και από τα στρείδια ή τη σαμπάνια. Το 1666, ο προσωπικός γιατρός του **Κόζιμου ΙΓ΄**, μεγάλου δούκα της Τοσκάνης, αναφέρει ένα ρόφημα σοκολάτας με αρώματα τσίλι, φλούδας λεμονιού και κίτρου, μόσχο και γιασεμί. Λίγο αργότερα, η σοκολάτα φτάνει στην Αγγλία και σε άλλες χώρες, ολοκληρώνοντας την κατάκτηση της Ευρώπης. Στην Αγγλία, οι άνθρωποι ετοιμάζαν ένα πλούσιο ρόφημα με σοκολάτα, γάλα, αυγά και κρέμα, γνωστό ως «ινδικό νέκταρ». Στη Γαλλία, ο πρώτος καταγεγραμμένος λάτρης της σοκολάτας ήταν ο **Αλφόνς ντε Ρισελιέ**, αδελφός του διάσημου καρδινάλιου, ο οποίος πίστευε ότι η σοκολάτα ανακούφιζε τους πόνους στη σπλήνα του. Στο Παρίσι η σοκολάτα ήταν μόδα και λέγεται ότι ο **Μαρκήσιος ντε Σαντ** ήταν μεγάλος θαυμαστής της, γράφοντας από τη φυλακή στη γυναίκα του να του στείλει σοκολατένιες παστίλιες, μπισκότα και κέικ. Στα μέσα του 19ου αιώνα η σοκολάτα έρχεται και στην Ελλάδα.

Γρήγορα, σε όλη την Ευρώπη εμφανίστηκαν τα πρώτα «καφενεία» σοκολάτας. Πολλά από αυτά άνοιξαν στο Λονδίνο, κοντά στις αριστοκρατικές οδούς St James και Pall Mall. Εκεί, προτού καθιερωθούν το τσάι και ο καφές, οι άντρες απολάμβαναν σοκολάτα, συχνά αναμειγμένη με κάτι πιο δυνατό, δηλαδή αλκοόλ. Αυτό εξηγεί τις συχνές εντάσεις σε τέτοιους είδους χώρους, όπου σε κάποιες περιπτώσεις χρειάστηκε να παρέμβει ακόμη και ο στρατός. Τα καφενεία αυτά ήταν γνωστά για τη χαρτοπαξία και τα στοιχήματα που έβαζαν οι θαμώνες, αλλά προσέφεραν και ευκαιρίες για φαγητό και πολιτικές συζητήσεις. Γι' αυτό δεν είναι τυχαίο ότι θεωρούνται οι πρόδρομοι των αντρικών λεσχών.

Η σοκολάτα είχε και μια σκοτεινή πλευρά: τη φήμη ότι μπορούσε να γίνει πρόσφορο μέσο δηλητηρίασης. Μ' αυτόν τον τρόπο μάλιστα, κάποιος πιστεύουν ότι δολοφονήθηκε ο **Πάπας Κλήμης ΙΔ΄**, το 1774.

Η ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΚΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ Η ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Η σημαντική εξέλιξη της σοκολάτας συνέβη τον 19ο αιώνα, όταν η βιομηχανική επανάσταση και οι τεχνολογικές καινοτομίες έφεραν επαναστατικές αλλαγές στην παραγωγή της.

1828

Ο Ολλανδός χημικός **Κόνερτ Βαν Χούτεν** αναπτύσσει τη μέθοδο της πίεσης των κόκκων για την απομάκρυνση του βουτύρου κακάο, δημιουργώντας την πρώτη σκόνη κακάο. Αυτή η ανακάλυψη καθιερώνει το προϊόν για τη μαζική παραγωγή σοκολάτας και έχει σημαντική επίδραση στην κατασκευή του ροφήματος και των σοκολατένιων προϊόντων.

1847

Η βρετανική εταιρεία Fry & Sons δημιουργεί την πρώτη συμπαγή σοκολάτα, αναμειγνύοντας ζάχαρη και βούτυρο κακάο με σκόνη κακάο. Αυτή είναι η πρώτη πραγματική «συσκευασμένη σοκολάτα», η οποία καταναλώνεται όπως τη γνωρίζουμε σήμερα.

1875

Η ελβετική εταιρεία Nestlé δημιουργεί την πρώτη σοκολάτα γάλακτος, αναμειγνύοντας κακάο με συμπυκνωμένο γάλα που εφηύρε ο **Χένρι Νεσλέ**. Αυτή η καινοτομία έκανε τη σοκολάτα πιο κρεμώδη και πιο γλυκιά, κερδίζοντας την παγκόσμια αποδοχή.

1879

Ο **Ρούντολφ Λιτ** στην Ελβετία παρουσίασε την τεχνική «conching», η οποία χρησιμοποίησε έναν ειδικό εξοπλισμό για την άλεση της σοκολάτας, δίνοντάς της πιο βελούδινη, λεία υφή και εκλεπτυσμένη γεύση, μία διαδικασία θεμελιώδης για την παρασκευή της σύγχρονης σοκολάτας.

1930

Η Nestlé λανσάρει την πρώτη λευκή σοκολάτα. Η πλάκα ονομάζεται Milkybar ή Galak.

Η ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΣΤΟΝ 20^ο ΚΑΙ 21^ο ΑΙΩΝΑ

Η σοκολάτα γνώρισε μια θεαματική εξέλιξη κατά τον 20ό και 21ο αιώνα, καθώς, από αγαθό πολυτελείας, έγινε προσιτό και δημοφιλές προϊόν σε όλο τον κόσμο. Κατά τη διάρκεια των δύο Παγκόσμιων Πολέμων, η σοκολάτα είχε μεγάλη σημασία ως τροφή για τους στρατιώτες, λόγω της υψηλής ενεργειακής της αξίας, ενώ αργότερα γίνεται μέρος της pop κουλτούρας με τη διαφήμιση, τις ελκυστικές συσκευασίες και την προώθησή της να στοχεύουν στο κοινό όλων των ηλικιών. Αυτή η περίοδος χαρακτηρίζεται έντονα από την εκβιομηχάνιση, την ανάπτυξη νέων τεχνολογιών, την παγκοσμιοποίηση, αλλά και την ανανέωση του ενδιαφέροντος για την ποιότητα και την ηθική της παραγωγής.

Από τους αρχαίους πολιτισμούς μέχρι τη σύγχρονη βιομηχανία, η σοκολάτα συνέχισε να εξελίσσεται και να προσαρμόζεται στις ανάγκες των καιρών. Κάθε πολιτισμός, κάθε καινοτομία και κάθε αλλαγή στην παραγωγή και κατανάλωση σοκολάτας αντανάκλα τη συνεχιζόμενη αγάπη για αυτό το γλυκό αγαθό, που έχει κατακτήσει τον κόσμο. Σήμερα θα κατακτήσει και την κουζίνα μας!

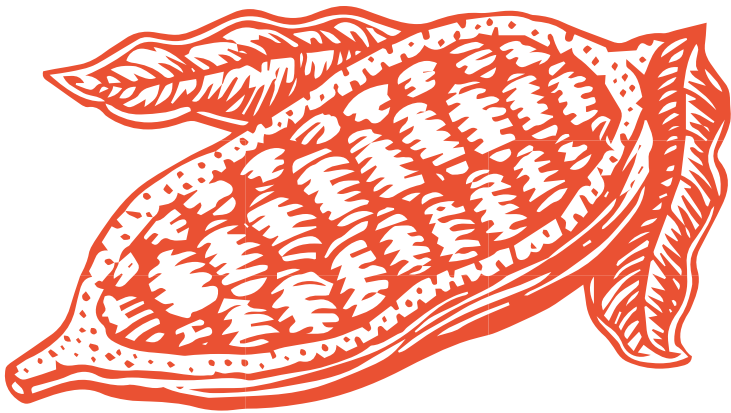


FACTS

ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΤΩΝ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΩΝ
ΤΥΠΩΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΚΑΙ Η ΕΠΙΡΡΟΗ
ΤΗΣ ΓΕΩΓΡΑΦΙΑΣ ΣΤΗ ΓΕΥΣΗ

Η σοκολάτα δεν είναι απλώς ένα γλυκό που μας συντροφεύει στις πιο ευχάριστες στιγμές της ζωής μας. Είναι το αποτέλεσμα μιας μακρόχρονης διαδικασίας που ξεκινάει από τον καρπό του κακάο και καταλήγει σε αμέτρητες ποικιλίες σοκολάτας, οι οποίες αντικατοπτρίζουν την παράδοση, την τεχνική και, φυσικά, τις γεύσεις των περιοχών από τις οποίες προέρχονται. Κάθε περιοχή παραγωγής κακάο προσφέρει ένα μοναδικό προφίλ γεύσης, το οποίο επηρεάζεται από το έδαφος, το κλίμα, ακόμη και από την ιστορία του τόπου.



Η ΓΕΩΓΡΑΦΙΑ ΚΑΙ Η ΓΕΥΣΗ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Οι διαφορετικοί τύποι σοκολάτας που παράγονται σε όλο τον κόσμο, εξαρτώνται σε μεγάλο βαθμό από την ποικιλία του κακάο και την επεξεργασία του. Οι πιο κοινές ποικιλίες κακάο είναι το Forastero, το Criollo και το Trinitario, κάθε μία από τις οποίες έχει διαφορετικά χαρακτηριστικά και γεύσεις. Ας τις ανακαλύψουμε!

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΕΡΟΥ

Το Περού είναι γνωστό για την παραγωγή εξαιρετικής ποιότητας Criollo κακάο, που θεωρείται μία από τις πιο σπάνιες και εκλεκτές ποικιλίες σοκολάτας στον κόσμο. Οι σοκολάτες από το Περού συχνά διακρίνονται για τις φρουτώδεις νότες τους και την έντονη γεύση του κακάο, με υπότυπα που παραπέμπουν σε ξηρούς καρπούς, βανίλια και μπαχαρικά. Οι σοκολάτες αυτές είναι συχνά πιο πικρές και γεμάτες από άλλες ποικιλίες, με εξαιρετική ισορροπία ανάμεσα στην ένταση του κακάο και τη φυσική γλυκύτητα.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΙΝΔΙΑ

Η Ινδία παράγει επίσης εξαιρετικές ποικιλίες κακάο, κυρίως μέσω μικρών και τοπικών παραγωγών, οι οποίοι χρησιμοποιούν κυρίως Forastero κακάο. Αν και αυτός ο τύπος κακάο είναι λιγότερο ακριβός και πιο πικρός, οι σοκολάτες που παράγονται εδώ έχουν μια μοναδική γεύση μπαχαρικών, με νότες από κανέλα και κόλιανδρο. Επίσης, λόγω της πολιτιστικής παράδοσης της χώρας στην καλλιέργεια αρωματικών φυτών, οι σοκολάτες μπορεί να περιλαμβάνουν έντονα αρώματα από ανθούς και μπαχαρικά, καθιστώντας τις ιδιαίτερα ενδιαφέροντες γευστικά.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΤΗ ΕΛΕΦΑΝΤΟΣΤΟΥ

Η Ακτή Ελεφαντοστού είναι ο μεγαλύτερος παραγωγός κακάο στον κόσμο και οι σοκολάτες που παράγονται έχουν πιο γλυκές και κρεμώδεις νότες. Ο Forastero κακάο από αυτή την περιοχή έχει την τάση να παράγει σοκολάτες που χαρακτηρίζονται από μια πιο γεμάτη και κρεμώδη γεύση, με υπότυπους σοκολάτας γάλακτος και ελαφριά αρώματα καραμέλας και βερίκοκου. Οι σοκολάτες αυτές είναι συχνά πιο ελαφριές και γλυκές, καθιστώντας τις γευστικά ιδανικές για αρχάριους ουρανίσκους.

ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΤΩΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΝ ΠΟΙΚΙΛΙΩΝ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Με τη συνεχιζόμενη ανάπτυξη της βιομηχανίας σοκολάτας και τη ζήτηση για πιο ποιοτικές και βιώσιμες ποικιλίες, οι παραγωγοί κακάο αναζητούν νέες καινοτόμες μεθόδους καλλιέργειας και επεξεργασίας για να προάγουν τα καλύτερα δυνατά χαρακτηριστικά στον καρπό τους. Η επιρροή της γεωγραφίας στη γεύση της σοκολάτας θα συνεχίσει να είναι ένας τομέας ενδιαφέροντος για τους σοκολατοπαραγωγούς και τους καταναλωτές σε όλο τον κόσμο, καθώς νέες περιοχές αναδεικνύουν τις δικές τους μοναδικές γεύσεις και την παράδοσή τους στον τομέα της σοκολάτας.

ΤΑ ΠΙΟ ΔΙΑΣΗΜΑ ΚΑΙ ΣΠΑΝΙΑ ΕΙΔΗ ΚΑΚΑΟ

Criollo

Η πιο εκλεκτή ποικιλία κακάο, με την πιο ήπια και λεπτή γεύση. Αναπτύσσεται κυρίως στην Κεντρική και Νότια Αμερική, ενώ οι σοκολάτες από Criollo είναι πολύ ακριβές και θεωρούνται υψηλής ποιότητας.

Forastero

Η πιο κοινή ποικιλία, που καλλιεργείται σε πολλές τροπικές περιοχές, κυρίως στη Δυτική Αφρική και τη Νότια Αμερική. Αν και έχει λιγότερο εκλεπτυσμένη γεύση, η μεγαλύτερη απόδοση των φυτών από τα οποία παράγεται, την καθιστά πιο προσιτή και ευρέως διαθέσιμη ως ποικιλία.

Trinitario

Μια υβριδική ποικιλία κακάο, που προκύπτει από την ένωση του Criollo και του Forastero. Χαρακτηρίζεται από πλούσιες γεύσεις και είναι δημοφιλής σε χώρες όπως το Περού, η Βενεζουέλα και η Δομινικανή Δημοκρατία. Οι σοκολάτες αυτές είναι συνήθως ευχάριστα δυνατές, προσφέροντας γεύσεις με νότες ξύλου, ξηρών καρπών και κόκκινων φρούτων.



INFOS

ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΝΕΕΣ ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΕΣ ΚΑΙ Η ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ ΤΗΣ ΑΠΟΛΥΤΗΣ ΓΕΥΣΗΣ

Η σοκολάτα, παρ' όλο που παραμένει μια αγαπημένη απόλαυση για εκατομμύρια ανθρώπους σε όλο τον κόσμο, δεν σταματά να εξελίσσεται. Καθώς η βιομηχανία της προσαρμόζεται στις σύγχρονες ανάγκες και προτιμήσεις των καταναλωτών, νέες τάσεις και καινοτομίες αναδύονται συνεχώς, προσφέροντας νέα γευστικά ταξίδια και εμπειρίες. Από βιολογικές και χωρίς ζάχαρη σοκολάτες μέχρι σοκολάτες εμπλουτισμένες με super foods, ο κόσμος της σοκολάτας συνεχώς εκπλήσσει τους λάτρεις της με πρωτοποριακά προϊόντα και μοναδικές δημιουργίες. Ας πάρουμε μια γεύση...

ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ ΣΟΚΟΛΑΤΑ

Μια από τις πιο σημαντικές τάσεις στην αγορά σοκολάτας τα τελευταία χρόνια είναι η αυξανόμενη ζήτηση για βιολογικές σοκολάτες. Η καταναλωτική συνείδηση και η προτίμηση για πιο φυσικά και υγιεινά προϊόντα έχουν ωθήσει πολλές σοκολατοβιομηχανίες στο να στραφούν στη βιολογική καλλιέργεια του κακάο. Αυτές οι σοκολάτες δεν περιέχουν χημικά ή φυτοφάρμακα και προέρχονται από κακάο που καλλιεργείται σύμφωνα με αυστηρούς βιολογικούς κανόνες. Εκτός από τις περιβαλλοντικές και υγειονομικές ωφέλειες, η βιολογική σοκολάτα προσφέρει και μια πιο καθαρή και «πιο αυθεντική» γεύση, χωρίς παρεμβολές από συντηρητικά και πρόσθετα.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

Με την αύξηση της ζήτησης για πιο υγιεινές επιλογές διατροφής, η σοκολάτα χωρίς ζάχαρη έχει γίνει μια δημοφιλής τάση στην αγορά. Με φυσικά γλυκαντικά όπως η στέβια, η ξυλιτόλη ή η ερυθριτόλη διατηρείται η γλυκιά γεύση της σοκολάτας, χωρίς τα αρνητικά αποτελέσματα της ζάχαρης για τον οργανισμό. Τέτοιου είδους σοκολάτες προορίζονται όχι μόνο για εκείνους που ακολουθούν δίαιτα ή έχουν διαβήτη, αλλά και για όσους επιθυμούν να μειώσουν την κατανάλωση ζάχαρης, χωρίς να στερηθούν την αγαπημένη τους λιχουδιά.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΜΕ SUPERFOODS

Η νέα τάση της σοκολάτας εμπλουτισμένης με superfoods φέρνει τη σοκολάτα σε ένα εντελώς νέο επίπεδο, συνδυάζοντας την απόλαυση με την υγεία. Συστατικά όπως σπόροι chia, matcha, goji berry, κουρκουμίνη ή ασβέστιο από φύκια ενσωματώνονται σε σοκολάτες για να προσφέρουν όχι μόνο γεύση αλλά και επιπλέον θρεπτικά οφέλη. Αυτά τα superfoods είναι γνωστά για τις αντιοξειδωτικές, αντιφλεγμονώδεις και ενισχυτικές ιδιότητές τους και, όταν συνδυάζονται με σοκολάτα, δίνουν μια νέα διάσταση στη γευστική εμπειρία.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΧΩΡΙΣ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ (VEGAN ΣΟΚΟΛΑΤΑ)

Η vegan σοκολάτα έχει γίνει εξαιρετικά δημοφιλής, καθώς όλο και περισσότεροι καταναλωτές επιλέγουν μια διατροφή χωρίς ζωικά προϊόντα. Οι σοκολάτες αυτές δεν περιέχουν γάλα ή άλλες ζωικές πρώτες ύλες και κατασκευάζονται με φυτικά γάλατα (όπως αμυγδαλού, καρύδας ή βρόμης), ενώ την ίδια στιγμή διατηρούν την κρεμώδη υφή και τη γλυκιά γεύση που αγαπάμε. Ειδικά για άτομα με δυσανεξία στη λακτόζη ή αλλεργία στο γάλα, οι vegan σοκολάτες προσφέρουν μια εξαιρετική εναλλακτική.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΜΕ ΑΛΑΤΙ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΑΛΜΥΡΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η τάση του αλατισμένου καραμελωμένου κακάο έχει αποκτήσει μεγάλη δημοτικότητα. Το αλάτι, και κυρίως το αλάτι από Χαλκιδική ή το φεστούκι (αλάτι από ειδικές περιοχές), προσφέρει μια υπέροχη αντίθεση με τη γλυκύτητα της σοκολάτας, αναδεικνύοντας τη γεύση του κακάο. Εξίσου, παρατηρείται η τάση της προσθήκης άλλων αλμυρών συστατικών όπως τυριά, φιστίκια ή αλμυρές καραμέλες, δημιουργώντας σοκολάτες με εξαιρετικά ενδιαφέροντα γευστικά προφίλ. Η τέλεια επιλογή για όσους αγαπάνε το μίξ του γλυκού με το αλμυρό!

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΜΕ ΕΞΩΤΙΚΑ ΦΡΟΥΤΑ ΚΑΙ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Η τάση της σοκολάτας με εξωτικά φρούτα, όπως μάνγκο και παπάγια, κερδίζει έδαφος. Η ένωση της φρέσκιας, ελαφρώς όξινης γεύσης των φρούτων με τη σοκολάτα δημιουργεί ένα εξαιρετικό συνδυασμό γεύσεων. Παράλληλα, η προσθήκη μπαχαρικών, όπως κανέλα, τζίντζερ ή πιπέρι καγιέν, προσφέρει μια νέα διάσταση στη σοκολάτα, δίνοντάς της μια πιο ζεστή ή πικάντικη γεύση.

ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΜΕ ΣΥΓΧΡΟΝΑ ΩΦΕΛΙΜΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Η αναγέννηση των κλασικών γεύσεων της σοκολάτας, γίνεται πιο σύγχρονη και εξελιγμένη με τη χρήση νέων τεχνικών και καινοτόμων υλικών. Σήμερα, παρατηρείται η ένταξη σύγχρονων τροφών όπως προβιοτικά ή πρωτεΐνη που προσθέτουν επιπλέον αξία στην παραδοσιακή σοκολάτα, συνδυάζοντας άψογα τη γεύση με την υγιεινή τροφή.

ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΕΣ ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ

Εκτός από τις μεγάλες σοκολατοβιομηχανίες, μια άλλη αναπτυσσόμενη τάση στην αγορά είναι η εκτίμηση για χειροποίητες σοκολάτες. Οι μικροί σοκολατοποιοί που επικεντρώνονται στην τέχνη της σοκολατοποιίας, δημιουργούν μοναδικές και καινοτόμες γεύσεις, συχνά χρησιμοποιώντας τοπικά ή σπάνια συστατικά. Η διαδικασία είναι πιο χρονοβόρα και απαιτητική, αλλά το τελικό προϊόν είναι συνήθως πιο ποιοτικό, με ιδιαίτερη φροντίδα και προσοχή στη λεπτομέρεια. Ειδικά σε αγορές όπως η Ευρώπη και η Βόρεια Αμερική, οι σοκολάτες αυτές έχουν κερδίσει τις καρδιές των καταναλωτών που επιθυμούν κάτι ξεχωριστό και DIY.

DUBAI CHOCOLATE

Αφήσαμε την καλύτερη για το τέλος. Η διάσημη Dubai Chocolate ίσως είναι το πιο viral τρόφιμο του TikTok. Πρόκειται για μια σοκολάτα-κιουνεφέ με καταΐφι, σιρόπι από πολτοποιημένο φιστίκι, πάστα από ταχίνι και επικάλυψη σοκολάτας γάλακτος ή υγείας. Έχει μαστιχωτή υφή και παραδεισένια γεύση. Στα social media υπάρχουν αρκετά βίντεο με παραλλαγές, με γνωστούς food bloggers ή ζαχαροπλάστες να παρασκευάζουν γλυκά, όπως το Dubai Chocolate Tiramisu, με αυτή την εκδοχή σοκολάτας.





ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

Η σοκολάτα, ειδικά η μαύρη σοκολάτα με υψηλή περιεκτικότητα σε κακάο, θεωρείται όχι μόνο μια γευστική απόλαυση αλλά και μια τροφή με πολλά οφέλη για την υγεία. Η κατανάλωσή της με μέτρο μπορεί να προσφέρει ποικίλα θετικά αποτελέσματα, από την ενίσχυση της καρδιαγγειακής υγείας έως τη βελτίωση της διάθεσης. Ας ριξουμε μια πιο προσεκτική ματιά στα σημαντικότερα οφέλη της σοκολάτας.

ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Η μαύρη σοκολάτα είναι πλούσια σε φλαβονοειδή, αντιοξειδωτικές ουσίες που βρίσκονται κυρίως στο κακάο, οι οποίες, όπως έχει αποδειχθεί, μειώνουν την πίεση του αίματος ενισχύοντας τη ροή του αίματος προς την καρδιά. Μελέτες δείχνουν ότι η τακτική, μέτρια κατανάλωση μαύρης σοκολάτας μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Τα φλαβονοειδή βοηθούν στη μείωση της «κακής» LDL χοληστερόλης και στην αύξηση της «καλής» HDL χοληστερόλης, συμβάλλοντας έτσι στην καλύτερη καρδιαγγειακή υγεία.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΚΕΦΑΛΙΚΗΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ

Η σοκολάτα, κυρίως η μαύρη, περιέχει καφεΐνη και θεοβρωμίνη, δύο διεγερτικές ουσίες που ενισχύουν τη συγκέντρωση και τη νοητική εγρήγορση. Επιπλέον, η κατανάλωση σοκολάτας αυξάνει τη ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο, κάτι που μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη και τη συγκέντρωση, ενώ μερικές έρευνες υποδεικνύουν ότι τα φλαβονοειδή της σοκολάτας μπορεί να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης νοητικών διαταραχών, όπως η άνοια και η νόσος του Alzheimer.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΑΠΟ ΤΙΣ ΕΛΕΥΘΕΡΕΣ ΡΙΖΕΣ

Η σοκολάτα είναι γεμάτη με αντιοξειδωτικά, που βοηθούν στην εξουδετέρωση των ελεύθερων ριζών στο σώμα. Οι ελεύθερες ρίζες είναι μόρια που προκαλούν βλάβες στα κύτταρα και σχετίζονται με τη γήρανση και τις χρόνιες παθήσεις, όπως ο καρκίνος και οι καρδιαγγειακές νόσοι. Το κακάο, που χρησιμοποιείται στην παραγωγή της σοκολάτας, περιέχει

υψηλή ποσότητα αντιοξειδωτικών – ακόμη περισσότερη από άλλες τροφές, για παράδειγμα από το κόκκινο κρασί ή τα μούρα.

ΒΕΛΤΙΩΣΗ ΤΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΘΕΣΗΣ

Η σοκολάτα είναι γνωστό ότι έχει θετική επίδραση στη διάθεση και την ευημερία. Περιέχει σεροτονίνη, μια χημική ουσία που βοηθά στην ανακούφιση από το άγχος και την κατάθλιψη. Επιπλέον, οι ενώσεις της σοκολάτας διεγείρουν την παραγωγή ενδορφινών, των «ορμονών της ευτυχίας», ενισχύοντας την αίσθηση ευεξίας και ικανοποίησης. Δεν σου έχει τύχει να φας ένα κομματάκι σοκολάτα, ενώ δυσανασχετείς πάνω από το λάπτοπ, και αμέσως να νιώσεις καλύτερα;

ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΔΕΡΜΑΤΟΣ

Η υψηλή περιεκτικότητα σε φλαβονοειδή βοηθά στην προστασία του δέρματος από την ηλιακή ακτινοβολία και την πρόωρη γήρανση, μειώνοντας την εμφάνιση ρυτίδων. Επιπλέον, μπορεί να ενυδατώσει το δέρμα και να το προστατεύσει από τις φλεγμονές, ενώ μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση σοκολάτας βοηθά στη βελτίωση της υφής του δέρματος.

ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ ΑΠΟ ΤΟΝ ΒΗΧΑ

Η θεοβρωμίνη, η φυσική ένωση που βρίσκεται στο κακάο, έχει αναγνωριστεί για την ικανότητά της να αναστέλλει το αναπνευστικό του βήχα. Πες αντίο στον ξηρό βήχα και άλλες ενοχλήσεις του αναπνευστικού συστήματος με τον πιο γλυκό τρόπο.

ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ ΤΟΥ ΕΝΤΕΡΟΥ

Η σοκολάτα περιέχει φυτικές ίνες που ενισχύουν την πέψη και προάγουν την υγιή λειτουργία του εντέρου. Η κατανάλωσή της μπορεί να βοηθήσει στη ρύθμιση της εντερικής κίνησης και να μειώσει τη δυσκοιλιότητα, ενώ οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει ενισχύουν την υγεία του πεπτικού συστήματος.

*Σημειώνεται ότι όλα τα παραπάνω ισχύουν εφόσον η σοκολάτα καταναλώνεται με μέτρο.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ
με τον *Στέφιο*



ΠΑΝΑΚΟΤΑ ΜΕ ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

και σος λευκής σοκολάτας

Χρόνος αναμονής: 1 βράδυ



Χρόνος παρασκευής: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΝΑΚΟΤΑ

600 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά
 300 γρ. γάλα
 100 γρ. ζάχαρη
 200 γρ. κουβερτούρα 70% κακάο, τεμαχισμένη
 σε μικρά κομμάτια
 1 φύλλο ζελατίνης (5 γρ.)

ΓΙΑ ΤΗ ΣΟΣ

150 γρ. λευκή σοκολάτα
 60 γρ. γάλα
 140 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά
 1 κλωναράκι βανίλια

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΠΑΝΑΚΟΤΑ

Μουσκεύουμε το φύλλο ζελατίνης σε κρύο νερό ώστε να μαλακώσει. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα, την κρέμα γάλακτος και τη ζάχαρη και την τοποθετούμε στη φωτιά. Πριν το μείγμα πάρει βράση, το αδειάζουμε στην τεμαχισμένη κουβερτούρα, μαζί με το φύλλο ζελατίνης, αφού πρώτα το στραγγίσουμε. Περιμένουμε λίγη ώρα να λιώσει η σοκολάτα και ομογενοποιούμε πολύ καλά με ένα μπλέντερ χειρός. Αδειάζουμε σε, κατά προτίμηση, μεταλλικό μπολ, το οποίο τοποθετούμε πάνω σε πάγο ώστε η κρέμα να αρχίζει να πήζει (με αυτόν τον τρόπο πετυχαίνουμε καλύτερη υφή και γυαλάδα). Γεμίζουμε ατομικά φορμάκια με την κρέμα και τα αφήνουμε στο ψυγείο για ένα βράδυ. Ξεφορμάρουμε την πανακότα βουτώντας τα φορμάκια σε ζεστό νερό για λίγα δευτερόλεπτα. Σερβίρουμε με τη σος λευκής σοκολάτας.

ΣΟΣ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος, το γάλα και το κλωναράκι βανίλιας, το οποίο έχουμε σχίσει κάθετα με ένα αιχμηρό μαχαίρι. Πριν πάρει βράση το μείγμα, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και το αδειάζουμε σε ένα μπολ με την τεμαχισμένη λευκή σοκολάτα. Στη συνέχεια ομογενοποιούμε πολύ καλά με ένα μπλέντερ χειρός. Τοποθετούμε το μπολ πάνω σε πάγο και ανακατεύουμε το μείγμα, έτσι ώστε η θερμοκρασία του να πέσει πιο γρήγορα και η σος να αποκτήσει βελούδινη υφή. Αφαιρούμε το κλωναράκι της βανίλιας και σερβίρουμε τη σος στην πανακότα.

*Η σος θα πρέπει να έχει ετοιμαστεί μια μέρα νωρίτερα, ώστε να προλάβει να πήξει.

ΚΕΪΚ ΜΕ ΣΟΚΟΛΑΤΑ *και σουμάδα*



Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 25 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

130 γρ. κουβερτούρα 66% κακάο
130 γρ. βούτυρο
100 γρ. ζάχαρη
60 γρ. αλεύρι
3 αυγά (150 γρ.)
50 γρ. σουμάδα
30 γρ. αμύγδαλο φιλέ για την επικάλυψη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Λιώνουμε την κουβερτούρα και το βούτυρο σε μπεν μαρί ή σε φούρνο μικροκυμάτων, ώστε το μείγμα να είναι αρκετά ζεστό, περί τους 50°C. Χτυπάμε ελαφρώς τα αυγά και τη ζάχαρη με έναν αυγοδάρτη και τα προσθέτουμε στη λιωμένη κουβερτούρα. Στη συνέχεια ρίχνουμε τη σουμάδα και το αλεύρι, ανακατεύοντας παράλληλα με μια μαρίζ. Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα βουτυρωμένο και αλευρωμένο ταψί διαμέτρου 18 εκ., πασπαλίζουμε την επιφάνειά του με το αμύγδαλο φιλέ και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C για 25 λεπτά.

Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει και ξεφορμάrouμε.





ΦΟΝΤΑΝ *κάστανο*

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος ψησίματος: 20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. κρέμα κάστανο*
70 γρ. Βούτυρο
80 γρ. σοκολάτα 55%
15 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
2 αυγά (100 γρ.)
50 γρ. αμύγδαλο φιλέ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Τεμαχίζουμε την κουβερτούρα και τη λιώνουμε, μαζί με το βούτυρο, σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων. Ενσωματώνουμε το μείγμα στην κρέμα κάστανου, ανακατεύοντας με έναν αυγοδάρτη, και προσθέτουμε τα αυγά. Στο τέλος ρίχνουμε το αλεύρι, συνεχίζουμε το ανακάτεμα και αδειάζουμε το μείγμα σε ένα βουτυρωμένο και αλευρωμένο ταψί διαμέτρου 18 εκ. ή σε φόρμα σιλικόνης. Πασπαλίζουμε την επιφάνεια με το αμύγδαλο φιλέ και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 160-170°C για 20 λεπτά.

*Εναλλακτικά, μπορείτε να αντικαταστήσετε με μαρμελάδα κάστανο

ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ με ελαιόλαδο

Χρόνος αναμονής: 2 ώρες



Χρόνος παρασκευής: 10 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

200 γρ. κουβερτούρα 55% κακάο
4 κρόκοι αυγών (80 γρ.)
4 ασπράδια αυγών (120 γρ.)
40 γρ. ελαιόλαδο
50 γρ. ζάχαρη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Λιώνουμε την κουβερτούρα με το ελαιόλαδο σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων. Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε, σε χαμηλή ταχύτητα, τα ασπράδια και τη ζάχαρη, μέχρι να δημιουργηθεί μια μαλακή μαρέγκα. Στη συνέχεια προσθέτουμε τους κρόκους στη λιωμένη κουβερτούρα και ενσωματώνουμε τη μαρέγκα ανακατεύοντας απαλά με μια μαρίζ. Με τη μους γεμίζουμε ποτήρια, τα οποία αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.





ΤΡΟΥΦΑ

Χρόνος αναμονής: 1 βράδυ



ΒΑΡΟΣ

Χρόνος παρασκευής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

340 γρ. κουβερτούρα 70% κακάο
250 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά
15 γρ. λάδι τρούφας
50 γρ. βούτυρο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

300 γρ. κουβερτούρα 55% κακάο
200 γρ. κακάο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Τεμαχίζουμε τα 340 γρ. κουβερτούρας σε μικρά κομμάτια. Στη συνέχεια ρίχνουμε σε μια κατσαρόλα την κρέμα γάλακτος, την τοποθετούμε στη φωτιά και την αφήνουμε μέχρι η κρέμα να ζεσταθεί και να φτάσει τους 90°C. Ρίχνουμε την κρέμα στην τεμαχισμένη κουβερτούρα. Ανακατεύουμε πολύ καλά με μια μαρίζ, μέχρι η κουβερτούρα να λιώσει, και προσθέτουμε το βούτυρο και το λάδι τρούφας.

Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει εκτός ψυγείου για αρκετή ώρα, ώστε να μπορεί να πλάθεται σε μπαλάκια. Αφού πλάσουμε τα μπαλάκια, τα αφήνουμε να κρυώσουν και να στεγνώσουν καλά, εκτός ψυγείου, σε θερμοκρασία περίπου 18°C, για ένα βράδυ. Λιώνουμε 300 γρ. κουβερτούρας σε μπεν μαρί, ενώ ανακατεύουμε συνεχώς ώστε να πέσει η θερμοκρασία της στους 30°C, και βουτάμε ένα ένα τα μπαλάκια στην κουβερτούρα. Έπειτα τα ρίχνουμε στο κακάο, το οποίο έχουμε βάλει σε ένα ταψάκι.

Μόλις αρχίσει να παγώνει η σοκολάτα της επικάλυψης, κουνάμε δεξιά-αριστερά το ταψάκι ώστε το κακάο να καλύψει τα τρουφάκια. Τέλος τα περνάμε από κόσκινο για να αφαιρέσουμε το περιττό κακάο.

Τα διατηρούμε εκτός ψυγείου.

ΚΕΪΚ με κραμπλ

12-14
ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 1 ώρα (συνολικά)

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΪΚ

125 γρ. κουβερτούρα 70% κακάο
200 γρ. βούτυρο σε θερμοκρασία δωματίου
180 γρ. ζάχαρη καστανή
½ κ.γ. κανέλα
200 γρ. αμύγδαλο λευκό σε σκόνη
5 αυγά (250 γρ.)
90 γρ. αλεύρι
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΡΑΜΠΛ

100 γρ. βούτυρο
100 γρ. ζάχαρη καστανή
15 γρ. αλεύρι
100 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη
30 γρ. κουβερτούρα 70% κακάο
10 γρ. κακάο
3 γρ. χοντρό αλάτι (fleur de sel)

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΑΜΠΛ

Λιώνουμε την κουβερτούρα σε μπεν μαρί ή σε φούρνο μικροκυμάτων. Στη συνέχεια προσθέτουμε όλα τα υλικά για το κραμπλ στο μπλέντερ και τα αναμειγνύουμε. Τέλος αφήνουμε το μείγμα στο ψυγείο για να ξεκουραστεί.

ΚΕΪΚ

Λιώνουμε την τεμαχισμένη κουβερτούρα και το βούτυρο σε μπεν μαρί ή σε φούρνο μικροκυμάτων, και μεταφέρουμε το μείγμα σε ένα μεγαλύτερο σκεύος ανακατεύοντας με μια μαρίζ. Στη συνέχεια προσθέτουμε τη ζάχαρη, την κανέλα, τα αυγά, τα οποία έχουμε χτυπήσει ελαφρώς με έναν αυγοδάρτη, τη σκόνη αμυγδάλου, και στο τέλος, το αλεύρι και το μπέικιν πάουντερ. Ανακατεύουμε πολύ καλά και αδειάζουμε το μείγμα σε μια βουτυρωμένη και αλευρωμένη φόρμα 24x11 εκ. Σκορπίζουμε το κραμπλ τρίβοντάς το στην επιφάνεια του κέικ και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C για 30 λεπτά και, στη συνέχεια, στους 160°C για ακόμη 30 λεπτά. Αφήνουμε το κέικ να κρυώσει για περίπου 10 λεπτά, πριν το ξεφορμάρουμε με προσοχή για να μην καταστρέψουμε το κραμπλ.





ΜΙΚΡΑ ΚΕΪΚ

με τόνκα



Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΪΚ

200 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη
125 γρ. ζάχαρη καστανή
3 αυγά (150 γρ.)
125 γρ. βούτυρο
20 γρ. ρούμι μαύρο
125 γρ. κουβερτούρα 66% κακάο
½ κ.γ. τόνκα τριμμένη (3 γρ.)

ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ

300 γρ. σοκολάτα 55% κακάο
300 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά
1 κ.γ. μέλι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΕΪΚ

Λιώνουμε την κουβερτούρα και το βούτυρο σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων. Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε τα αυγά και τη ζάχαρη, ώπου να ασπρίσουν και να αφρατέψουν. Ενώνουμε τα δύο μείγματα και προσθέτουμε τη σκόνη αμυγδάλου και την τριμμένη τόνκα. Στη συνέχεια ρίχνουμε το ρούμι και ανακατεύουμε πολύ καλά με μια μαριζ. Τοποθετούμε αντικολλητικό χαρτί σε μικρά τσέρκι, διαμέτρου 8-9 εκ. και ύψους 8 εκ., έτσι ώστε το χαρτί να εξέχει περίπου 2 εκ. Έπειτα γεμίζουμε με το μείγμα έως 1 εκ. κάτω από το ύψος του τσέρκι και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C για 30 λεπτά. Αφήνουμε τα κέικ να κρυώσουν και τα ξεφορμάρουμε. Τέλος, τα τοποθετούμε σε μια σίτα και τα γλασάρουμε.

ΓΛΑΣΟ

Τεμαχίζουμε την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια. Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και πριν πάρει βράση, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αδειάζουμε την κρέμα στη σοκολάτα. Στη συνέχεια προσθέτουμε το μέλι. Με ένα μπλέντερ χειρός ομογενοποιούμε πολύ καλά το μείγμα, χωρίς να απομακρύνουμε το μπλέντερ από το γλάσο, προκειμένου να πετύχουμε μια λεία υφή.

*Εναλλακτικά, αντί για μικρά κέικ, μπορούμε να φτιάξουμε μεγάλο κέικ σε τσέρκι διαμέτρου 24 εκ.

ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΗ ΓΚΑΝΑΣ ΣΕ ΤΑΡΤΑ

με χοντρό αλάτι



Χρόνος προετοιμασίας: 30 λεπτά

Χρόνος ψησίματος: 25-30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΡΤΑ

180 γρ. βούτυρο
3 γρ. αλάτι
135 γρ. ζάχαρη άχνη
45 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη
2 μικρά αυγά (75 γρ.)
15 γρ. κακάο
240 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΗ ΓΚΑΝΑΣ

180 γρ. βούτυρο
90 γρ. κουβερτούρα 70% κακάο
60 γρ. σοκολάτα γάλακτος 40% κακάο
80 γρ. ζάχαρη
200 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά
3-4 γρ. χοντρό αλάτι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΑΡΤΑ

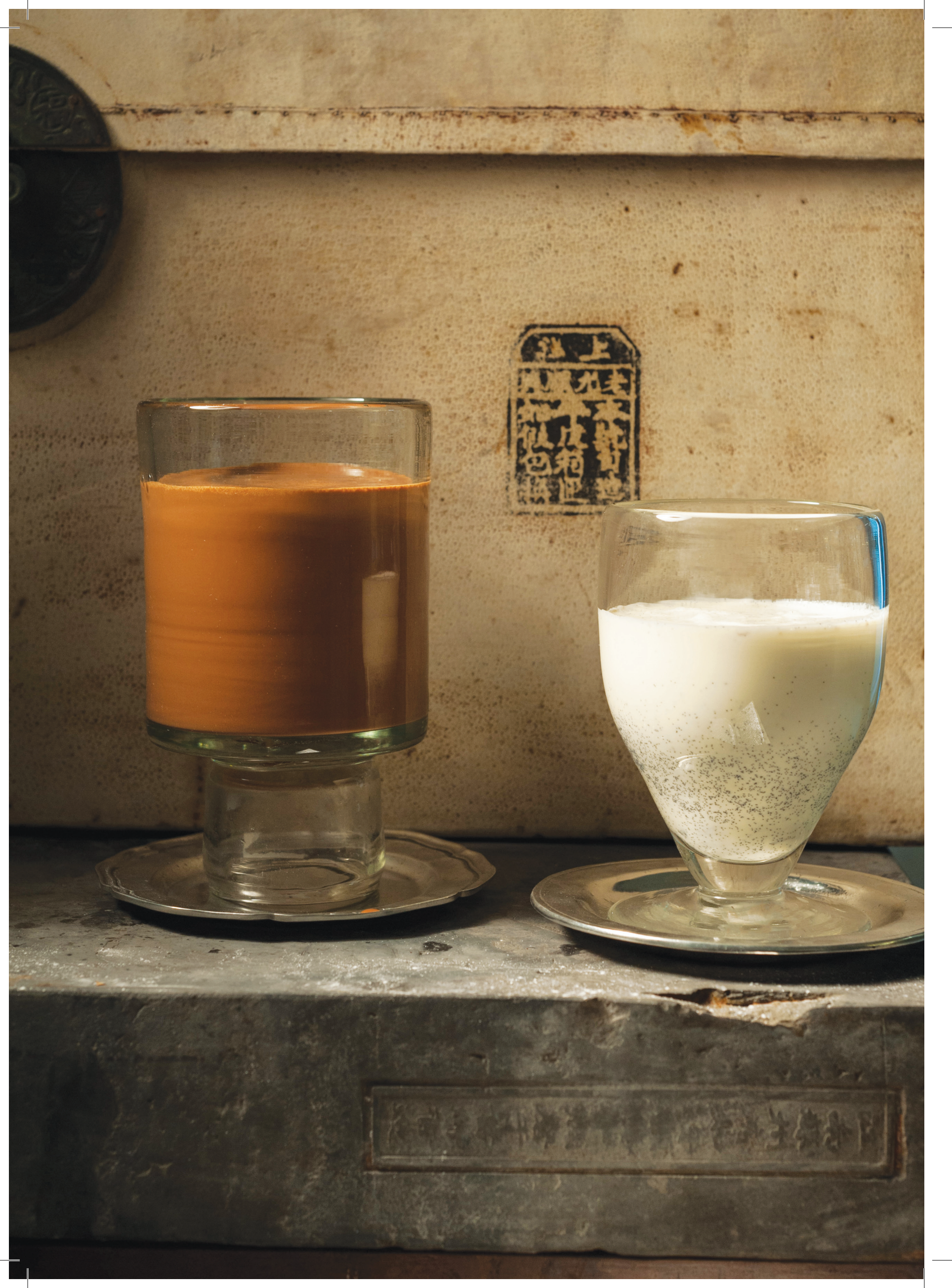
Κοσκινίζουμε το αλεύρι. Ρίχνουμε όλα τα υλικά για την τάρτα στον κάδο του μίξερ, εκτός από τα 150 γρ. αλεύρι, και ζυμώνουμε έτσι ώστε να ομογενοποιηθούν. Στη συνέχεια προσθέτουμε το υπόλοιπο αλεύρι. Αφήνουμε τη ζύμη να ξεκουραστεί για μισή ώρα και την ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο, το οποίο κόβουμε και στρώνουμε σε ατομικές φόρμες τάρτας, διαμέτρου 8-9 εκ. Ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 160°C για 25-30 λεπτά. Αφήνουμε τις τάρτες να κρυσώσουν.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΗ ΓΚΑΝΑΣ

Τεμαχίζουμε το βούτυρο σε μικρά κομμάτια και το αφήνουμε εκτός ψυγείου, έως ότου να έρθει σε θερμοκρασία δωματίου. Σε ένα τηγάνι βάζουμε τη ζάχαρη και τόσο νερό ώστε να τη μουσκέψει. Τοποθετούμε το τηγάνι στο μάτι της κουζίνας, σε υψηλή θερμοκρασία, και όταν η ζάχαρη πάρει σκούρο χρυσαφί χρώμα, αδειάζουμε με προσοχή την κρέμα γάλακτος, που έχουμε πρώτα ζεστάνει, η οποία αρχίζει αμέσως να κοκλάζει. Ανακατεύουμε με μια μαρίζ μέχρι η κρέμα γάλακτος να σταματήσει να κοκλάζει και η καραμέλα έχει διαλυθεί σε αυτήν. Αδειάζουμε το μείγμα στις τεμαχισμένες κουβερτούρες και ομοιογενοποιούμε πολύ καλά με μια μαρίζ. Όταν η θερμοκρασία φτάσει στους 45°C (είναι σημαντικό), ρίχνουμε το βούτυρο στο μείγμα και ομοιογενοποιούμε με ένα μπλέντερ χειρός. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλάτι και ανακατεύουμε. Τέλος, αδειάζουμε σε μια σακούλα ζαχαροπλαστικής με ίσιο κορνέ την καραμελωμένη γκανάζ και γεμίζουμε τις τάρτες.

*Αν δείτε ότι η γκανάζ μοιάζει να έχει κόψει, τη ζεσταίνεται ελαφρώς για να επανέλθει. Αυτό είναι αποτέλεσμα των διαφορών θερμοκρασίας.





上
原
知
假
包
換

...

ΡΟΦΗΜΑ ΛΕΥΚΗΣ και μαύρης σοκολάτας



Χρόνος παρασκευής: 10 λεπτά

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΦΗΜΑ ΜΑΥΡΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

1 κιλό γάλα πλήρες
1 κλωναράκι Βανίλιας
2 ξύλα κανέλας
100 γρ. μέλι
¼ κ.γ. πιπέρι καγιέν
400 γρ. κουβερτούρα 66% κακάο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα, το μέλι, τα ξύλα κανέλας, το πιπέρι, το κλωναράκι Βανίλιας, σχισμένο κάθετα, και την τοποθετούμε στη φωτιά. Μόλις το μείγμα αρχίσει να βράζει, αποσύρουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και ρίχνουμε την κουβερτούρα, την οποία έχουμε λιώσει σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων. Αφού περάσουν 10 λεπτά, ανακατεύουμε πολύ καλά με μια μαρίζ, αφαιρούμε τα ξύλα κανέλας και το κλωναράκι Βανίλιας, ζεσταίνουμε ελαφρώς το ρόφημα και σερβίρουμε.

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΡΟΦΗΜΑ ΛΕΥΚΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

1 κιλό γάλα πλήρες
250 γρ. λευκή σοκολάτα
1 κλωναράκι Βανίλιας

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Τεμαχίζουμε τη σοκολάτα σε μικρά κομμάτια. Σε μια κατσαρόλα βάζουμε το γάλα και τους σπόρους από το κλωναράκι Βανίλιας, το οποίο έχουμε σχίσει κάθετα. Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά και όταν το γάλα πάρει βράση, το αδειάζουμε στην τεμαχισμένη σοκολάτα. Στη συνέχεια ομογενοποιούμε πολύ καλά με ένα μπλέντερ χειρός. Σερβίρουμε το ρόφημα ζεστό ή κρύο.

ΜΟΥΣ ΛΕΥΚΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΜΕ ΒΑΝΙΛΙΑ

γιαούρτι και ανανά



Χρόνος προετοιμασίας: 40 λεπτά

Χρόνος αναμονής: 1 ώρα

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΜΟΥΣ

400 γρ. σοκολάτα λευκή
200 γρ. γάλα
2 φύλλα ζελατίνης (10 γρ.)
200 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36%, χτυπημένη
σε παχύρρευστη μορφή
200 γρ. γιαούρτι πλήρες
1 κλωναράκι Βανίλιας

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΑΝΑ

500 γρ. φρέσκος ανανάς τεμαχισμένος σε μικρά κομμάτια
500 γρ. ανανάς πολτοποιημένος
1 κλωναράκι Βανίλιας
50 γρ. ζάχαρη για μαρμελάδα (περιέχει ηκτικήνη)

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΜΟΥΣ

Μουσκεύουμε τα φύλλα ζελατίνης σε κρύο νερό. Σε μια κατσαρόλα ρίχνουμε το γάλα και τους σπόρους από το κλωναράκι Βανίλιας, το οποίο έχουμε σχίσει με ένα αιχμηρό μαχαίρι. Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά και πριν το γάλα αρχίσει να βράζει, την αποσύρουμε. Στη συνέχεια στραγγίζουμε τα φύλλα ζελατίνης, τα ρίχνουμε στην κατσαρόλα και ανακατεύουμε. Αδειάζουμε το μείγμα στη λευκή σοκολάτα και ομογενοποιούμε ανακατεύοντας με μια μαρίζ. Όταν η θερμοκρασία του μείγματος πέσει στους 35-40°C, ενσωματώνουμε την παχύρρευστη κρέμα γάλακτος και, στο τέλος, το γιαούρτι. Ομογενοποιούμε πολύ καλά και γεμίζουμε ποτήρια μέχρι τη μέση με τη μους. Τα τοποθετούμε στο ψυγείο για να σταθεροποιηθεί η κρέμα και συνεχίζουμε με τον ανανά. Εναλλακτικά, μπορούμε να γεμίσουμε τα ποτήρια αντίστροφα.

ΑΝΑΝΑΣ

Σε μία κατσαρόλα τοποθετούμε τον τεμαχισμένο και τον πολτοποιημένο ανανά. Με ένα αιχμηρό μαχαίρι σχίζουμε το κλωναράκι Βανίλιας και ρίχνουμε τους σπόρους του στην κατσαρόλα, μαζί με το κλωναράκι. Τοποθετούμε την κατσαρόλα στη φωτιά και μόλις το μείγμα πάρει βράση, ανακατεύουμε σταδιακά, βράζοντάς το για 2 λεπτά. Στη συνέχεια αδειάζουμε το μείγμα σε ένα μπολ, το οποίο τοποθετούμε πάνω σε πάγο, και ανακατεύουμε έως ότου το μείγμα να κρυώσει. Τέλος γεμίζουμε με το μείγμα ανανά το υπόλοιπο ποτήρι.





Σάντουιτς με ζύμη κουραμπιέ και γέμιση σοκολάτα

Υλικά

200 γρ. παγωμένο βούτυρο Lurpak
100 γρ. ζάχαρη μαύρη, με μελάσα
300 γρ. αλεύρι
20 γρ. μαύρο ρούμι

Εκτέλεση

Σε ένα μεγάλο μπολ μαλακώνουμε το βούτυρο και το ανακατεύουμε με τη ζάχαρη. Προσθέτουμε το αλεύρι και το ρούμι, ώστε να δημιουργηθεί μια ομοιογενής ζύμη, χωρίς να τη δουλέψουμε πολύ. Στη συνέχεια απλώνουμε τη ζύμη σε έναν πάγκο εργασίας, τον οποίο έχουμε πασπαλίσει με λίγο αλεύρι, και ανοίγουμε τη ζύμη ώστε να έχει περίπου 3 χιλ. πάχος, με τη βοήθεια πλάστη. Κόβουμε τα μπισκότα με στρογγυλό, κατά προτίμηση, κουπάτ 8 εκ. Τα τοποθετούμε σε αντικολλητικό χαρτί που έχουμε απλώσει στη λαμαρίνα του φούρνου και τα ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 160°C βαθμούς για 15 λεπτά. Όταν κρυώσουν, βάζουμε σε ένα μπισκότο την κρέμα σοκολάτα και καλύπτουμε με άλλο μπισκότο. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία για όλα τα μπισκότα.

Υλικά για την κρέμα σοκολάτα

250 γρ. κουβερτούρα 55% κακάο
150 γρ. κρέμα γάλακτος
ξύσμα από μισό πορτοκάλι
¼ κ.γ. κανέλα

Εκτέλεση

Τεμαχίζουμε την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια και την λιώνουμε ελαφρώς σε μπεν μαρί, αφήνοντας λίγα κομμάτια σοκολάτας. Τοποθετούμε σε μια κατσαρόλα την κρέμα γάλακτος και, πριν πάρει βράση, την αδειάζουμε στη σοκολάτα. Περιμένουμε 1-2 λεπτά ώστε να λιώσει τελείως η σοκολάτα και ρίχνουμε το ξύσμα πορτοκαλιού και την κανέλα. Στη συνέχεια ομογενοποιούμε με μπλέντερ χειρός. Απλώνουμε την κρέμα σε επίπεδη επιφάνεια και την αφήνουμε περίπου μισή ώρα εκτός ψυγείου για να σταθεροποιηθεί ώστε να γεμίσουμε τα σάντουιτς. Γεμίζουμε τα σάντουιτς, κατά προτίμηση, με σακούλα ζαχαροπλαστικής.



Δείτε περισσότερες συνταγές με παραλλαγές του κουραμπιέ στο site του Στέλιου Παρλιάρου.
www.steliosparliaros.gr

ESTD 1901

LURPAK[®]

ΜΕ ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΡΙΑ τη σοκολάτα

ΔΙΑΣΗΜΑ ΒΙΒΛΙΑ ΚΑΙ ΤΑΙΝΙΕΣ ΜΕ ΓΛΥΚΕΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

BIBLIA

Charlie and the Chocolate Factory - Roald Dahl

Το διαχρονικό μυθιστόρημα περιγράφει το μαγικό εργοστάσιο σοκολάτας του Willy Wonka, ένα μέρος γεμάτο φαντασία, περιπέτεια και... σοκολάτα. Το βιβλίο κατέκτησε αναγνώστες όλων των ηλικιών και δημιούργησε έναν κόσμο όπου η σοκολάτα γίνεται εργαλείο μαγείας.

The Emperors of Chocolate: Inside the Secret World of Hershey and Mars - Joel Glenn Brenner

Ένα αποκαλυπτικό non-fiction βιβλίο που παρουσιάζει την ιστορία και τον ανταγωνισμό μεταξύ των δύο κολοσσών της σοκολάτας, Hershey και Mars. Ιδανικό για όσους ενδιαφέρονται για την επιχειρηματική πλευρά της σοκολάτας.

The Chocolate Lovers' Club - Carole Matthews

Μια ανάλαφρη, διασκεδαστική ιστορία για μια ομάδα φίλων που συνδέονται μέσω της αγάπης τους για τη σοκολάτα και τη ζωή.

Chocolate Wars: The 150-Year Rivalry Between the World's Greatest Chocolate Makers - Deborah Cadbury

Ένα ιστορικό έργο για την ανάπτυξη της σοκολατοβιομηχανίας, γραμμένο από μια απόγονο της οικογένειας Cadbury.

The Chocolate Thief - Laura Florand

Ρομαντική λογοτεχνία που διαδραματίζεται σε ένα παριζιάνικο εργαστήριο σοκολάτας, γεμάτη γεύσεις, αρώματα και... αγάπη.

Like Water for Chocolate - Laura Esquivel

Ένα ρομαντικό μυθιστόρημα που συνδυάζει φαγητό, συναισθήματα και μαγεία. Η σοκολάτα παίζει καθοριστικό ρόλο στην αφήγηση, καθώς συνδέεται με την παθιασμένη αγάπη και τις παραδόσεις της μεξικανικής κουλτούρας.

Chocolat - Joanne Harris

Το πολυαγαπημένο αυτό μυθιστόρημα, που έγινε και επιτυχημένη ταινία, περιστρέφεται γύρω από ένα γαλλικό χωριό και ένα μαγικό κατάστημα σοκολάτας που αλλάζει τις ζωές των κατοίκων.

TΑΙΝΙΕΣ

Willy Wonka & the Chocolate Factory (1971) & Charlie and the Chocolate Factory (2005)

Οι δύο κινηματογραφικές μεταφορές του κλασικού βιβλίου του Roald Dahl μάς ταξιδεύουν στον παράδοξο κόσμο του εργοστασίου σοκολάτας, γεμάτο χρώματα, τραγούδια και σοκολατένιες λικουδιές.

Forrest Gump (1994)

Η σοκολάτα δεν είναι το κεντρικό θέμα, αλλά η διάσημη άτάκα «Life is like a box of chocolates, you never know what you're gonna get» έχει γίνει κλασική.

Chocolat (2000)

Με πρωταγωνιστές την Juliette Binoche και τον Johnny Depp, η ταινία συνδυάζει γλυκά σοκολατένια δημιουργήματα με θέματα ελευθερίας, αλλαγής και αγάπης. Ένας ύμνος στη σοκολάτα ως μέσο σύνδεσης και απόλαυσης.

Ratatouille (2007)

Αν και δεν αφορά αποκλειστικά τη σοκολάτα, η ταινία της Pixar περιλαμβάνει μια συγκλονιστική σκηνή όπου η σοκολάτα συνδυάζεται με αλμυρές γεύσεις, αναδεικνύοντας την πολυπλοκότητά της.

For the Love of Chocolate (2008)

Ρομαντική ιστορία για μια γυναίκα που πρέπει να σώσει το οικογενειακό εργοστάσιο σοκολάτας, ενώ βρίσκει και την αγάπη.

Romantics Anonymous (Les Émotifs Anonymes, 2010)

Μια γαλλική ρομαντική κωμωδία που περιστρέφεται γύρω από δύο ντροπαλούς ανθρώπους που βρίσκουν κοινό έδαφος μέσα από την αγάπη τους για τη σοκολάτα.

The Dark Side of Chocolate (2010)

Ένα ντοκιμαντέρ που διερευνά τις σκοτεινές πλευρές της παραγωγής κακάο, όπως η παιδική εργασία και η εκμετάλλευση στη βιομηχανία.

The Chocolate Case (2016)

Ένα ντοκιμαντέρ για τη δημιουργία της σοκολάτας Tony's Chocolonely, που εστιάζει σε θέματα βιωσιμότητας και δικαίου εμπορίου.

Hot Chocolate Holiday (2021)

Μια γλυκιά χριστουγεννιάτικη ρομαντική ταινία που επικεντρώνεται σε δύο ανταγωνιστές ιδιοκτήτες καφέ που ανταγωνίζονται για την καλύτερη συνταγή ζεστής σοκολάτας.

ΣΑΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Φτιάξτε τη δική σας συνταγή με πρωταγωνιστή τη σοκολάτα, φωτογραφίστε τη και στείλτε τη στην επίσημη σελίδα του Instagram [@mixer_steliosparliaros](#).

Η πιο ευφάνταστη, δημιουργική και «ονειροπόλα», θα δημοσιευτεί στο [@mixer_steliosparliaros](#) με το όνομα του account σας.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Κάντε follow στο Instagram την [@athensvoice](#) και το [@mixer_steliosparliaros](#).

Καλά μαγειρέματα και καλή επιτυχία!



voice
voice
voice
102.5

Η μουσική περνάει από το στομάχι!

Σου κρατάμε συντροφιά όλες τις ώρες
της ημέρας, ακόμη και όταν
πειραματίζεσαι στην κουζίνα.

PHOTO: CHATGPT AI

Η φωνή της Αθήνας, το soundtrack της πόλης



μίξερ

ATHENS voice