

Suklaa

– nautintoa kaikille aisteille

Suklaa on löytänyt tiensä ylellisestä nautintoaineesta jokapäiväiseksi suklaa-levyksemme – ja takaisin. Suklaasnobismin voi nyt viedä äärimmilleen vaikka taistelemalla harvinaisesta vuosikertasuklaasta tai nautiskelemalla suklaahoidoista.

Teksti **Arja Krank**
Kuvat **Mervi Ahlroth, Kreetta Järvenpää**
ja **Sarri Kukkonen**

Brasiassa kaatui nestemäistä suklaata kuljettanut rekka vuonna 2003. Tienoon lapset käyttivät tilaisuutta hyväkseen ja riemuitsivat kylpemällä maahan valuneessa suklaassa. Mielikuva tienvarressa ilakoivista lapsista on painunut elävästi monen suklaan ystävän mieleen.

Suklaakylvyistä pääsee nykyään nauttimaan myös ilman onnettomuuksia. Aidoksi suklaafriikiksi tunnustautuva **Minna Hirvonen** siirtyi helsinkiläisessä Elegia Day Spassa suklaantuoksuista kylvystä ihoterapeutti **Jonna Nuutilan** antamaan suklaahierontaan. Nuutila valuttaa lämmintä öljyä Hirvosen vartalolle ja hieroo laajoilla kädenliikkeillä eliksiirin iholle. Huumaava suklaan tuoksu leviää huoneeseen ja kruunaa olotilan.

Kun suklaasta on tullut terapeutin ylellisyystuote, on kuljettu pitkä matka nautintojen polulla, joka on lähtöisin Amazonin sademetsän uumenista, vaatimattoman kaakaopuun juurelta. Kaakaopuun hedelmän kitkerä siemen oli muinaisille maya-intiaaneille nuotioon viskattavaa jätettä. Suklaan syntynyt johtaneiden tapahtumien arvellaan käynnistyneen nuotiosta nousseesta ihanasta aromista.

Kolumbus toi kaakaopavut tuliaisinaan Uudesta maailmasta 1500-luvulla, mutta aarretta ei osattu vielä arvostaa. Suklaavililyt käynnistyi Euroopassakin, kun pavuille saatiin atsteekkien juomaresepti.

Suklaan käyttäminen terapeuttisena kosmetiikkatuotteena on vielä melko uusi ilmiö. Kaakaopavun kaunistava vaikutus on sen sijaan vanhaa perua. Kaakaovoi on ollut monikäyttöinen raaka-aine kosmetiik-

kateollisuudessa muun muassa huulipunan ainesosana.

Parantava suklaa

Suklaahoitojen terapeuttinen vaikutus perustuu paitsi tuoksun tuomaan hyvänolontunteeseen ja rentoutukseen, myös kaakaaoiljyn ihoa ravitsevaan ja kosteuttavaan vaikutukseen. Kaakaopavusta jalostetulla herkulla on sama ihoa ruokkiva vaikutus myös sisäisesti nautittuna.

Karvaan suklaajuoman uumoiltiin omaavan parantavia vaikutuksia jo atsteekkien aikaan. Euroopassa käsitykset nautintoaineen edullisista vaikutuksista kehittyivät edelleen. Pariisilaisen hienostorouvan Madam de Sevignen neuvo tyttärelleen 1670-luvulla oli, että »jos teillä on huono olo, niin kaakao kyllä parantaa». Ajatuksella on nykytiedonkin valossa katetta.

Kovien kaakaorasvojen sydän- ja verisuonihaitat voi kiteyttää sanontaan »liika on aina liikaa». Jäljelle jää ilo nautinnollisen elintarvikkeen sydänterveysvaikutuksista. Erityisesti tummassa suklaassa on soluja happettumiselta suojaavia flavonoideja. Muutama pala tummaa suklaata päivittäin vähentää vuonna 2004 julkaistun amerikkalaistutkimuksen mukaan sydäninfarktin vaaraa ja alentaa veren kolesterolia.

Kaakaopavun sisältämät lievästi stimuloivat ainesosat ovat kofeiinin lähisukulaisia. Nämä alkaloidit vilkastuttavat muun muassa sydänverenkiertoa.

→



Mika Gröndahlin johdatus suklaa-tastingiin

- Makuaiisti on yleensä terävimmillään heti puolenpäivän jälkeen.
- Suklaa nautiskellaan aina huoneenlämpöisenä. Sitä ei saa koskaan säilyttää jääkaapissa.
- Valitse useita laadukkaista, 65–85-prosenttisia suklaita.
- Paras maistelupala on ohut ja helposti katkaistavissa.
- Katkaise suklaapala ja nuuhki vapautuvia aromeja: löydätkö hunajan, ehkä lakritsan tai tupakan tuoksua?
- Kuuntele lohkeamisen sointia. Jokainen suklaa kuulostaa erilaiselta.
- Katsele suklaan väriä: löydätkö pienenpieniä värieroja punertavasta tummaan eri suklaiden välillä?
- Laita palanen sulamaan hitaasti kielen päälle luovuttamaan makua.
- Erilaisia aromeja on satoja. Kierrätä ilmaa suussa ja makustele, löydätkö hedelmäisiä tai kenties jopa tanniinisia makuja.
- Kun siirryt maistelemaan seuraavaa laatua, neutraloi vanha maku suusta vedellä tai happamalla omenalla.

Samaisten aineiden on osaltaan myös epäilty aiheuttavan viheliäistä riippuvaisuutta. Iho-terapeutti Jonna Nuuttila kertoo esimerkin tuttavastaan: Tämä kärsii niin pahasta suklaahimosta, että käsillä on aina oltava muutama suklaalevy. Suklaahoito auttoi kuitenkin hillitsemään himoa.

Suklaan mielialaa nostava vaikutus on ainakin suklaan ystävien mielestä aivan totta. Arvellaan, että suklaan masennusta karkottavat ainesosat ovat onnellisuushormonina tunnetun serotoniinin esiaste sekä fenyylietyyliamiini. Tämän vaikutus on tuttu jokaiselle, joka on joskus ollut euforisesti rakastunut. Samoilla aineksilla epäillään olevan myös fyysistä rakkauselämää terästävä tehoa.

Arvoitukselliset aromit

Chocolatier **Mika Gröndahlin** mukaan suomalaisten suklaamaku on melko sokerinen ja maidon rikastama. Suklaamestariksi Ranskassa ja Belgiassa koulutautunut mies pitää itse tummasta suklaasta, jossa ei ole paljon lisättyä sokeria.

Gröndahl asettelee Chjoko-suklaapuodissaan kauniille alustalle suklaapaloja, jotka osoittautuvat vaatimattomasta ulkonäöstään huolimatta palasiksi taivasta.

»Tämä on madagaskarilaista, varsin tummaa, 62-prosenttista suklaata.«, hän kertoo.

Prosenttimäärä tarkoittaa puhtaan kaakaomassan suhdetta seoksessa, jossa on myös rasvoja ja sokeria sekä maitosuklaassa lisäksi maitoa. Laadukas tumma suklaa sisältää pal-

jon kaakaomassaa, ja rasvoista suurin osa on kaakaovoita. Madagaskarilainen papulajike on aromiltaan viipyilevän hedelmäinen.

»Yllättävintä on, että tumma suklaa ei olekaan kitkerää. Olen aina luullut, että se kuuluu asiaan«, suklaafriikki Hirvonen toteaa pöllämystyneenä.

Gröndahl selittää, että laadukas papu, joka on käsitelty huolella, ei tuo suklaaseen kitkeryyttä vaan ihanat arominsa, joissa voi havaita ainakin kolme sataa erilaista vivahdetta. Suklaamestari tilaa raaka-aineensa arvostetulta Valrhonan suklaatehtaalta Ranskasta ja pieneltä Amedein tehtaalta Italiasta. Nämä käyttävät suklaan valmistuksessa omien viljelmiensä Criollo-pavuista. Tämä Etelä-Amerikan ja Madagaskarin papulajike on kasvuolosuhteiltaan vaativa ja siksi harvinaisen. Se on myös mauultaan arvostetuin.

»Kaakaopapujen viljely on muuten tiukkaa ja vaarallistakin bisnestä. Amedein Criollo-papua on viljelty Amazonin keskellä salaisella viljelmällä, jota vartioidaan aseiden kanssa.«

Ei siis ihme, jos italialaistehtaan harvoin saatavan ja tavoitellun vuosikertasuklaan hinta nousee useaan sataan euroon kilolta.

»Hyvää suklaata ei tarvitse, eikä ole tarkoituskaan, syödä kahmalokaupalla – pienempi määrä riittää«, Gröndahl lohduttaa. •

Lähteet: Anna-Maija & Juha Tantt (1984). *Suklaa*. Otava.
Sophie D. Coe, Michael D. Coe (2005). *Suklaan historia*.
Sitruuna.
www.suklaayhdistys.com, www.kultasuklaa.fi

Hemmottele itseäsi suklaalla

Brunberg

Välikatu 4, Porvoo
www.brunberg.fi

Chjoko

Liisankatu 9, Helsinki
www.chjoko.com

Elegia Day Spa, Kasarmitori

Pohjoinen Makasiinikatu 4, Helsinki
www.elegiadayspa.fi

Kultasuklaa

Wanha kauppahalli,
Eteläranta 29–31, Helsinki
Tallipihan suklaapuoti,
Kuninkaankatu 4, Tampere
Kauppahalli, Eerikinkatu 16, Turku
www.kultasuklaa.fi

Suklaafestivaali

15.–16.11.2008
Lasipalatsi,
Mannerheimintie 22–24, Helsinki
www.suklaafestivaali.fi