

Lila šokoladni- magia



© Lia šokolaadimaagia (2016)

Tekst ja retseptid Lia Virkus

Fotod Jaan Heinmaa ja Fazer

Toimetanud Velve Saar

Kujundanud Külli Kuusik

Projektijuht Lia Virkus

Nõud ja kangad sisustussalong Muster ja

Lia Virkuse erakogu

Täname meeldiva koostöö eest Fazer Eesti AS-i.



AS Ajakirjade Kirjastus

Kõik õigused kaitstud

Trükk OÜ Print Best

ISBN 978-9949-39-229-2

Lia
šokolaadi-
maagia

Minu parimad
koogid ja
magustoidud



Hea šokolaadinautleja!

Hoiad käes minu kolmandat šokolaadiraamatut – väikest, kuid südamega tehtut.

Kõik kolm raamatut on juhuse tahtel ilmunud kuueaastase vahega. Kuigi juhuseid ju ei ole ...

Esimese šokolaadiraamatu tegime Maire Suitsu ja Angeelika Kangiga juba 12 aastat tagasi ning toona, aastal 2004, valiti see ka aasta parimaks kokaraamatuks. See oli suur, kaunis ja sisukas raamat, nagu ongi esimesele kohane. Šokolaadi ajaloo tutvustuse, rohkete praktiliste õpetuste ja retseptidega.

Teine šokolaadiraamat ilmus kuus aastat tagasi ehk aastal 2010, taas koos tuntud ja hinnatud küpsetaja Angeelikaga. See oli pigem retseptiraamat – glamuurne, ahvatlev ja kaunis.

Ja nüüd, 2016. aastal, raamatusarja „100 rooga” 15 aasta juubelil tundsin taas, et on aeg kolmanda šokolaadiraamatu, seekord autoriraamatu tegemiseks. Olen kogunud siia viimase kuue aasta kõige nauditavamad õnnestumised. Besee ja šokolaadi kooslus on mind alati võlunud – šokolaadikreemise beseerulliga olen tihti sõpradele külla läinud. Ameerikapäraste šokolaadiküpsiste ja konjakiga šokolaaditordiga olen aeg-ajalt hellitanud nii peret kui sõpru, eelkõige on need mu abikaasa lemmikud. Banaani-šokolaadikeeks ja minimudakoogid on maiasmokkadest poegade oodatuid küpsetised, toorjuustu-šokolaadikook martsipaniga ja Dumle šokolaadi tort kuuluvad aga tütre favoriitide nimistusse. Šokolaadi-*fondant*’iga tean alati rõõmu tegevat armsatele sõbrannadele. 5-minuti-tassikoogiga olen vajadusel lohutanud-hellitanud iseennast. Ja niimoodi võiksin veel pikalt jätkata ...

Jumalik šokolaad on üheaegu nii erutaja, lohutaja, isude kustutaja ja leevendaja kui ka alati armastuse märk, mida on nii lihtne jagada! Šokolaadi maitse on paljude muutujate summa, mis tuleb kõige paremini esile vaid õigetes oludes. Selleks võib olla täiusliku söömaaja lõpetuseks küpsetatud šokolaadikook, tööd tehes väikese magusa vahepalana ampsatud šokolaaditükike või väärt veini, magustoidunapsi või kohvi kõrvale suhu pistetud erilised šokolaaditruhvliid.



Foto Tiit Mõtus

Šokolaadinaudinguid igaks eluhetkeks!

Lia Virkus

Sisukord

- 8** Tujutõstev tume šokolaad
- 10** Minimudakoogid
- 12** 5-minuti-tassikook
- 14** Banaani-šokolaadikeeks
- 17** Toorjuustu-šokolaadikook martsipaniga
- 18** Valge šokolaadi ribad
- 20** Jahuvaba maapähklivõi-šokolaaditort
- 22** Dumle šokolaadi tort
- 24** Krakleeritud šokolaadiküpsised
- 27** Šokolaadikuubikud pähklite ja marjadega
- 28** Valge šokolaadi ja mustika tort marmelaadipallidega
- 30** Marmorjas juustukook šokolaadi ja marjadega
- 32** Eriti hõrk ja rammus vanillikaste valge šokolaadiga
- 34** Valge šokolaadi küpsised makadaamiapähklitega
- 36** Budapesti rull
- 38** Soe šokolaadi-*fondant*
- 40** Šokolaaditort espressokreemi ja soolahelvestega
- 42** Šokolaadikreem rummimaitsete kirssidega
- 45** Marianne küpsiste ja vanillivahvlitega šokolaadikook
- 47** Karamelline Geisha šokolaadi tort
- 48** Šokolaadipuding chia seemnete ja vaarikatega
- 50** Valge šokolaadi trühvlid Vana Tallinnaga
- 52** Šokolaadi-beseerull vaarikatega
- 54** Marianne küpsiste kook kirsside ja valge šokolaadiga
- 56** Besee-šokolaaditort toorjuustuvahuga
- 58** Salapärase šokolaadikook
- 60** Kolme šokolaadi ja pähkli kook ehk *Brownie*
- 62** Valentinipäeva šokolaadisüdamed
- 64** Peedi-šokolaadimuffinid
- 66** Tarretatud šokolaadi-juustutort konjakiga
- 68** Külma kolme šokolaadi tort
- 70** Pähkli-šokolaadiküpsised
- 72** Superluks šokolaadikook pistaatsiapähklitega
- 74** Kihiline šokolaadi-toorjuustukook karamellikastmega
- 76** Vaarika-šokolaaditort
- 78** Banaanijäätis šokolaadiglasuuris
- 80** Ingveri-šokolaadipomm
- 82** Beseetort šokolaadikreemi ja karamellikastmega
- 84** Kondenspiima ja valge šokolaadi ruudud seedermani seemnetega
- 86** Amaretto šokolaadikook
- 88** Vaarikate ja valge šokolaadi tort kuusevõrsetega
- 90** Karl Fazeri šokolaadimajake
- 92** Lühike šokolaadikursus

Tujutõstev tume šokolaad

Mis võiks olla tuju tõstmiseks veel parem kui tükike tumedat šokolaadi? Tekitab see ju mõnusa heaolutunde ja võib aidata maandada stressi!

Šokolaad on imeline maius, mida paljud aeg-ajalt lausa igatsevad. Samas on see üks kaloririkkamaid toiduaineid, mille ülemäärane söömine teeb liiga kehakaalule ja tervisele. Õnneks on teadlased seisukohal, et tume šokolaad on mõistliku tarbimise korral tervisele lausa kasulik! Vältida tuleks kõiki teisi šokolaadiliike peale tumeda, kuna neis leidub ohtrasti rasva ja suhkrut.

SÜDAMELE HEA

Uuringute kohaselt on organismi toetavaks koguseks päevas 10 g tumedat (vähemalt 70% kakaosisaldusega) šokolaadi. See on hea südamele ja veresoontele – aitab kaasa kõrge vererõhu alandamisele.

Šokolaadis leidub antioksidante, mis vabade radikaalide vastu tegutsedes võivad aidata peale südamehaiguste ärahoidmise vähendada ka mõningate kasvajate tekkimise ohtu ning on põletikevastase mõjuga.

Tuntuimaks looduslike antioksidantide allikaks on seni peetud marju, musta teed, küüslauku ja punast veini. Hiljutised uuringud aga tõestasid, et üht antioksidantide alagruppi, polüfenooli, leidub rohkesti ka kakaoubades.

Šokolaad sisaldab ka rauda, kaaliumi, kaltsiumi, magneesiumi ja vaske – ning seda kõike palju maitavamal kujul kui igavas vitamiinitabletis. Energiat annab 100 g kaaluv šokolaad muidugi päris palju – tavapäraselt 450–550 kilokalorit.

STRESSIVASTU

Miks aga tekib paljudel meist mustadel päevadel vastupandamatu isu šokolaadi järele? Ja miks suurenevad šokolaadivajaduse nähud veelgi talvekaamoses? Šokolaadi meeleolu tõstvat ja energiat lisavat toimet on püütud selgitada vere suhkrutaseme kiire tõusuga, ent see juhtub ükskõik millise teise süsivesikuterikka toidu manustamisel. Ka vihjatakse šokolaadi suurele kofeiinisaldusele. Kuid 100 grammis šokolaadis on kofeiini sama palju kui ühes tassis keskmise kangusega kohvis. Igal juhul tasub külmal ajal meeles pidada, et šokolaad loob hea meeleolu, kuna stimuleerib õnnehormooni serotoniini teket. Sellest tingitult tekitab šokolaadi söömine mõnusa enesetunde. Lisaks parandab see tähelepanu- ja keskendumisvõimet ning maandab pingeid. Mõrušokolaadi kohta kehtib reegel: mida rohkem sisaldab šokolaad kakaouba, seda tervislikum see on.



Tervist toetavaks päevaseks koguseks loetakse 1–2 tükikest (10 g) tumedat (vähemalt 70% kakaosisaldusega) šokolaadi. Šokolaad võib aidata luua head meeleolu, kuna stimuleerib õnnehormooni serotoniini teket ning sellest tingitult võib šokolaad tekitada mõnusa enesetunde.

Minimudakoogid



200 g võid
200 g Fazer Premium Tume
70% küpsetusšokolaadi
4 muna
2 dl (pruuni roo)suhkrut
2,5 dl riisi- või nisujahu
1 tl küpsetuspulbrit
soovi korral 0,5-1 tl Cayenne'i
pipart

Kaunistamiseks:
75-100 g sulatatud Fazer
Premium Tume 70%
küpsetusšokolaadi
värskeid marju

*Väikesed šokolaadikoogid on iga maiasmoka
unistus. Mudakoogikesed on kõige maitsvamad
siis, kui saavad enne serveerimist pisut vormis
„puhata“.*

1. Nende kookide valmistamiseks sobib hästi tefloniga kaetud või silikoonist muffiniplaat. Määri muffinipesad hoolikalt võiga. Lisaks võid lõigata küpsetuspaberist väikesed rattad ja need vormide põhja asetada, siis on kooke sealt pärast küpsetamist hõlpsam välja võtta. Kui kasutad silikoonist muffinivorme, pole vaja neid ei võiga määrada ega paberkettaid sisse panna – küpsetised saab niigi hästi kätte.
2. Sulata potis või. Lisa hakitud šokolaad, sega sulamiseni ning lase segul jahtuda.
3. Vahusta munad ja suhkur kohevaks vahuks.
4. Sega eraldi kausis jahu, Cayenne'i pipar ja küpsetuspulber.
5. Vahusta šokolaadisegu munavahu hulka ja seejärel lisa ettevaatlikult segades jahusegu.
6. Jaga tainas muffinipesadesse ja küpseta 200-kraadises ahjus 12-15 minutit. Koogi keskkohat peab jääma vedelaks – kui koogid jahtuvad, siis need tahenevad. Üle küpsetades kaob kookide mahlasus. Ära võta kooke pesadest välja enne, kui need on jahtunud.
7. Vahetult enne serveerimist kaunista koogid sulatatud šokolaadi ja värskeid marjadega.



5-minuti-tassikook

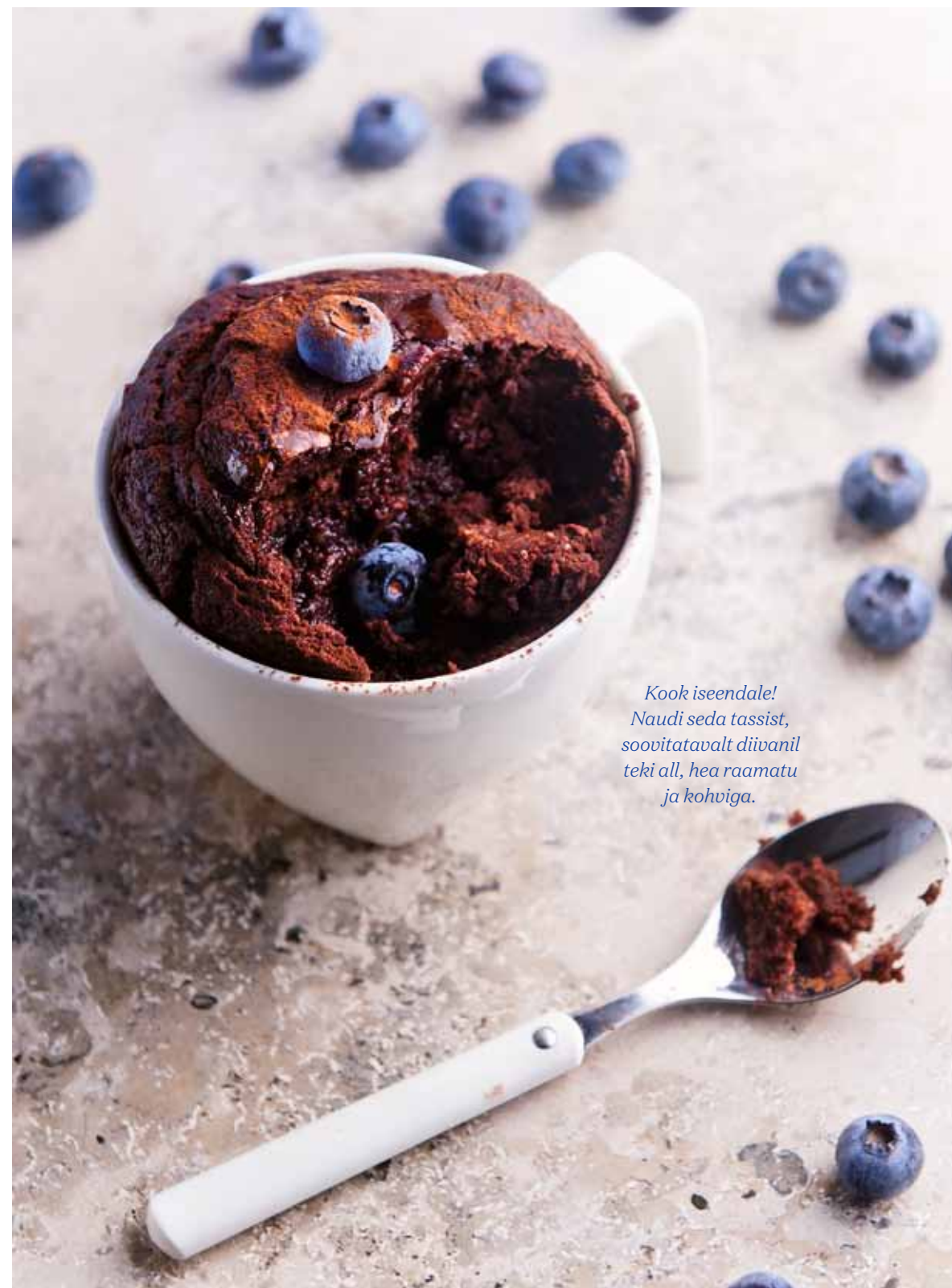


3 sl nisujahu
1 sl mandlijahu
2 sl Fazeri kakaopulbrit
2 sl (pruuni roo)suhkrut
1 tl vanillsuhkrut
0,25 tl küpsetuspulbrit
sutsuke soola ja tšillit
1 dl (mandli)piima
1 sl kookos- või oliiviõli
sutsuke soola ja soovi korral
tšillit

Serveerimiseks:
mustikaid ja vahtrasiirupit

See kook on just selleks puhuks, kui tekib vastupandamatu šokolaadikoogi isu. Või siis tuleb külla hea sõbranna, kellele tahaks kiiresti midagi head pakkuda ... Kook valmib 5 minuti ja kerge vaevaga neist ainetest, mis šokolaadisõbral tasub alati kapis hoida.

1. Sega tassis kokku kõik kuivained.
2. Lisa mandlipiim ja õli ning sega ühtlaseks.
3. Pane tass mikrolaineahju ja küpseta 3–4 minutit. Lase hetke jahtuda.
4. Elektriahjus küpseb tassikook veidi kauem, 8–10 minutit 200 kraadi juures, ja seda pakusid ka heale sõbrale!



*Kook iseendale!
Naudi seda tassist,
soovitavalt diivanil
teki all, hea raamatu
ja kohviga.*

Banaani- šokolaadi- keeks



75 g võid
0,5 dl piima
2 muna
2 dl suhkrut (soovitatavalt
pruuni roosuhkrut)
2 suurt küpset banaani
1 tl kaneeli
2 dl täisterakaera- või nisujahu
1 tl küpsetuspulbrit
0,5 tl soodat
150 g + 50 g Fazer
Premium Tume 70%
küpsetusšokolaadi

Banaanikeeks on populaarne kogu laias maailmas! Mina sain seda esimest korda Inglismaal hommikusöögiks bananabread'i nime all. Üllatusin väga, et meil on hommikusöögilaul rukkileib, seal aga banaanileib, mis on muidugi palju aroomikam ja maitsev. Siin nüüd siis see leivake rohke šokolaadiga – mahlane ja ülimatev. Väga sobilik ka kinkimiseks!

1. Sulata potis või ja lisa piim.
2. Vahusta munad suhkruga tugevaks vahuks. Lisa munavaht või-piimasegule.
3. Sega omavahel kuivained: jahu, kaneel, küpsetuspulber ja sooda. Lisa tainale.
4. Koori banaanid ja püreesta kahvliga.
5. Haki 150 g šokolaadi ja sega taina hulka.
6. Kalla tainas võiga määratud või küpsetuspaberiga vooderdatud piklikku leivavormi.
7. Küpseta eelkuumutatud 175-kraadises ahjus 40–50 minutit, kuni keeks on küps ja sissetorgatud tikk jääb kuivaks. Ära keeksi üle küpseta, siis ei jää see mahlane ja maitsev.
8. Tõsta ahjust välja ja jäta 15 minutiks vormi jahtuma.
9. Tõsta keeks vormist välja ja lase lõplikult jahtuda.
10. Sulata 50 g šokolaadi ja nirsta keeksile. Kaunista riivitud šokolaadiga ja lase glasuuril tahkuda.

