

**Rom & choklad**  
**23 april 2006**

**Mount Gay Extra Old - (43%)**  
**Eldorado - 15 år (43%)**  
**Appleton Estate Extra - (43%)**  
**Saint James Vieux Rhum - (43%)**



En annorlunda provning i Telge Whisky Sällskap (TWS) under ledning av Mats Sköld (MS), som på ett mycket underhållande sätt med stor kunnighet lät medlemmarna i TWS tränga in i för de flesta en helt ny doft- och smak-värld. Jämfört med tidigare provningar var det nu ett större antal kvinnliga deltagare, men kanske det berodde på den beroendeframkallande chokladen som skulle dels intagas separat dels också kombineras med olika sorters rom, när chokladen smält i munnen.

När deltagarna kom in i provningslokalen fanns ett fat med utsökta chokladbitar vid de fyra provningsglasen med rom. Det var fem sorters mörk choklad samt fem olika chokladpra-liner. MS gav först en bakgrund till chokladens historia. Ordet choklad kommer troligen från aztekindianernas språk. Det var Carl von Linné som gav kakaoträdet dess vetenskapliga namn, nämligen Theobroma cacao, som översatt betyder gudaspisens kakao. Troligen syftade han på kakaons gudomliga ursprung.



När det gäller världsproduktionen av kakao leder Elfenbenskusten överlägset med över 40 % och närmaste land är Ghana med cirka 16 %. Först på fjärde plats kommer ett land från Syd-amerika, nämligen Brasilien på cirka 5 %. Beträffande chokladkonsumtion per kg invånare leder Schweiz med över 10 kg medan Sverige intar en åttonde plats med cirka 7 kg.

EU definierar choklad som en vara vilken framställs av kakao och sockerarter om chokladen minst består av 35 % kakao, inkl. minst 18 % kakaosmör och minst 14 % fettfri kakaotorr-substans. När det gäller animaliska fetter godkänns bara de som kommer från mjölk.

Man delar in kakaoträdets frukter i tre huvudtyper:

**Criollo:** Är en av två ursprungliga typen av kakaoböna och anses också vara den finaste. Den typen av kakaoträd är mycket svårödlad, varför chokladen blir dyr att köpa. Criollo finns t.ex. på Madagaskar och i Ecuador. Få sorters choklad är tillverkad till 100 % av criollo. Porcellana är en variant av criollo och den finns mest i Mexico och Venezuela. Världsproduktionen är cirka 5 % från criollo. Utmärkande för chokladen är att den har en syrlig karaktär.

**Forastero:** Det är den vanligaste kakaobönan och står för ungefär 80-85 % av världsproduktionen. Forastero ger den mörkaste chokladen och odlas mycket i Afrika t.ex. i Ghana. Den bittra smaken dominerar och för att dölja bitterheten krävs ofta mer socker. Den finaste forasteron kommer från Ecuador.

**Trinitario:** Den bönan står för 10-15 % och är en hybrid mellan criollo och forastero. Det som ger kvaliteten är bl.a. var kakaoträdet odlas. De bästa platserna finns i Västindien, Madagaskar och norra Sydamerika.

Kakaoträdet växer såväl i Afrika som i Mellan- och Sydamerika och beskärs genomsnittligt på plantagerna 4-8 m högt och blommar året runt med 10 000-tals blommor. Av blommorna utvecklas mellan 50-250 gurkliknande, läderartade frukter, som är gula eller röda och växer direkt på trädets stam. Man finner således blommor och frukt samtidigt på samma planta. Men det är endast en mycket liten del av blommorna, som blir till frukt. Trädet börjar bära frukt efter 4-5 år och den största avkastningen sker efter 10-15 år. Man kan skörda ett träd upp till 30-40 år.

Med hjälp av knivförsedda stavar plockar man ner frukterna, vilka sedan delas och man låter sedan bönorna jäsa i sitt fruktkött i en vecka. Sedan skiljer man kakaobönorna (30-50 i fem rader i varje frukts pulpa = geléaktig massa) från fruktköttet och lägger bönorna i solen för att torka. Kakaobönorna liknar mandlar och innehåller omkring 50 % kakaofett. När kakaobönorna torkats skickats de för export i säckar.

Därefter rensas, rostas och krossas kakaobönorna, då skalen tas bort. När man rostar kakaobönorna mörknar färgen och kakaosmaken förstärks. Kvar blir då den s.k. kakaomassan, som pressas under stort tryck och man kan då skilja den mörka, bittra kakaomassan från kakaofettet, det s.k. kakaosmöret, som är en av huvudbeståndsdelarna vid chokladtillverkning. Kakaomassan är så stark att cirka 10 g räcker för att tillverka en vanlig mjölkchoklad. Kakaomassan innehåller omkring 55 % kakaosmör. Man sätter till en lämplig mängd kakaosmör till kakaomassan för att få en god choklad. Det är kakaosmöret som ger chokladen dess speciella konsistens och gör att chokladen smälter på tungan, eftersom kakaosmöret har ungefär samma smältpunkt som människans temperatur i munnen.

Kakaosmöret är ett dyrt fett och användes också inom kosmetika (tillsats i läppstift och cerat) samt i salvor, eftersom det är både olösligt i vatten och vattenavstötande.

OBS! Ibland ersätts kakaosmör delvis med t.ex. kokosnöt- och palmkärnolja, parafintalg och vax. Choklad av god kvalitet och med höga halter av kakaosmör känns igen att man hör ett distinkt "knäpp" när chokladbiten bryts

Alla deltagare fick sedan se en frukt och kakaoböna in natura.

Några frågor och svar i samband med intag av mörk choklad.

*Varför är choklad beroendeframkallande?*

Kombinationen fett, socker och kakao lockar fram god smak och skickar impulser till hjärnans belöningssystem så att endorfiner (kroppens "må-bra-ämnen") och serotonin utsöndras. Dessutom innehåller choklad en liten mängd koffein, som också är beroendeframkallande samt teobromin, som också är stimulerande.

*Varför får kvinnor lust att äta choklad i samband med PMS (postmenstruella symtom)?*

PMS inträffar på grund av hormonsvängningar, vilket leder till en lägre nivå av serotonin i hjärnan. Eftersom serotonin frisätts om man äter choklad, anser man att choklad i viss mån kan dämpa symtomen, men att påverkan är mycket individuell.

*Kan choklad fungera som ett afrodisiakum?*

Choklad innehåller ämnet fenyletylamin. Ämnet liknar amfetamin som är ett psykostimulerande medel och ger en subjektiv psykisk upplevelse, nämligen eufori (upprymdhet). Någon har kommenterat att det krävs 14-15 kg choklad för att fenyletylamin i någon större utsträckning skall påverka kroppen. Således ont i magen får man definitivt för att bevisa denna fråga.

Innehåller choklad antioxidanter?

Enligt en skotsk studie ökar halten antioxidanter i blodet om man äter mörk choklad. Anti-oxidanter anses skydda mot hjärt-kärlsjukdomar. Svenska Livsmedelsverket kan emellertid inte bekräfta det påståendet. Däremot bör man inte kombinera den mörka chokladen med mjölk, eftersom man tror att mjölk kan påverka upptaget negativt av antioxidanter. Hur mycket mörk choklad man skall äta för att antioxidanterna skall ha någon effekt, anger inte någon studie.

*Är mörk choklad detsamma som fin choklad?*

NJa. En högre andel kakaomassa innebär inte automatiskt en godare choklad. Det räcker med 60-75 % kakao-massa. Är procenthalten högre ger det bara en bittrare smak. En annat viktigt kriterium är vilken kakaoböna, som ingår i chokladen. På fin choklad står det också varifrån chokladen kommer, eftersom chokladen smakar olika beroende var chokladbönan odlats. Kakaohalten i sig är inte en kvalitetsbeskrivning utan endast en deklaration av halt.

*Vad menas med ren choklad?*

Inga andra tillsatser än kakaomassa, kakaosmör, socker, sojalecitin och vanilj. Kokosfett skall man emellertid undvika, eftersom det är onyttigt fett. Se till att chokladen innehåller kakaofett!

*Är mörk choklad mindre fet?*

Kakaobönan innehåller cirka 50 % fett, 20-25 % kolhydrater, 15-20 % protein, omkring 1.5 5 teobromin, 5 % vatten samt mineraler och vitaminer. En mörk choklad med <70 % kakao innehåller 30 g/1000 g. Den totala mängden är inte bara intressant utan också kvaliteten på fett. Mörk choklad är betydligt nyttigare än ljus choklad.

Block innehåller 96 % mättat fett!! Inte bra! Annan choklad innehåller 60-65 % mättat fett, 30-35 % enkelomättat fett samt 3-6 % fleromättat fett.

*Innehåller mörk choklad mindre energi än annan choklad?*

Nej. Alla sorter innehåller 500 kcal per 100 g, vilket motsvarar 25 % av dagsbehovet hos en kvinna med stillasittande arbete.

*Vilken typ av choklad innehåller mest socker?*

Det gör den vita chokladen, nämligen 52 g/100g. Mörk choklad >70 % innehåller minst socker, nämligen 22 g. Övriga sorter ligger mellan 45-50 g.

*Om man ser en vit hinna på en choklad, vad innebär den?*

Den vita hinnan uppstår när chokladen utsätts för fukt. Fukten löser upp en del av sockret och när fukten sedan avdunstar omkristalliserar sockret i grövre form och ger chokladen en kornig yta.

*Vad är vit choklad?*

Den innehåller inte något kakaopulver utan består av kakaosmör, socker (en stor mängd), mjölkpulver och vanilj. Den typen av choklad, som enligt viss chokladstandard inte får kallas choklad, saknar helt kakaobönans arom- och smakämnen.

*Vad är mjölkchoklad?*

Det är den vanligaste chokladsorten i Sverige. Beståndsdelarna är socker, kakaosmör kondenserad torrmjölk och lite kakaomassa (minst 30 %). Färsk mjölk innehåller för mycket vatten för att kunna fungera tillsammans med kakaosmöret.

*Kan man spara mörk choklad?*

Ja om man förvarar den vid en temperatur på cirka +16°C (chokladkyl) kan chokladen sparas upp till cirka 2 år. Viktigt att förvaringen sker torrt.

**Nu började chokladprovningen!** MS bad oss att endast ta halva biten, eftersom resterande del skulle kombineras med rom, sedan chokladen smält i munnen.



1. **Vahlrona Manjari** var tillverkad av bästa criollo- och trinitarioböner från Madagaskar. Innehöll 64 % kakao med en smak av citrus, apelsin. Smaken var inte söt eller besk utan snarare syrlig
2. **Chocovic Guaranda** tillverkad av forasterobönan och innehöll 71 % kakao. Hade inte så utpräglad smak. Var en aning besk och lite söt med en viss syrlighet. Smälte inte lika bra i munnen. Kortare eftersmak jämfört med nr.1. Ecuador var ursprungslandet för kakaoböner till den här chokladbiten.
3. **Vahlrona Gran Couva 2004** 64 %, hybrid, nämligen trinitario. Något fruktig och lite vanilj i smaken. Vissa deltagare uppfattade en viss nötighet och mandelaron.
4. **Amadei Porcelana**. Innehöll 70 % kakao. Som namnet anger är det en variant av den förnämsta typen av kakaoböner, nämligen criollo. Kostar för en liten bit (cirka 3x3 cm) 12-14:-
5. **Michel Cluizel Maralumi**. Plantagechoklad och innehöll 64 % kakao. Endast trinitarioböner med en smak av körsbär, hallon, jordgubbar.

Men det var inte bara mörk choklad som provåts utan också praliner från Chokladfabriken på Södermalm i Stockholm. De har såväl olika sammansättningar som olika former. Det finns emellertid inte några bestämmelser vad som skall kallas vad. Praliner varierar med avseende på choklad-, socker-, fett- och vätskehalt

1. **Stjärnanis** med bra smak
2. **Fransk kola**
3. **Mockamarsipan**
4. **Choklad från Venezuela**. Utsedd till världens bästa pralin.
5. **Lakritskola**

Den andra halvan av de olika mörka chokladbitarna skulle sedan kombineras med olika romsorter.

MS berättade först om hur man tillverkar rom. Det är sprit som framställs av sockerjuicen från sockerröret eller rester s.k. melass från sockerframställning. Ett exempel på melass i ett glas skickades runt bland deltagarna. Melass inne-håller förutom socker och vatten också en del andra ämnen, som ger slut-produkten dess karaktäristiska smak och arom. Jäst sätts till melassen som sedan jäses och destilleras. Den typen av rom kallas i de franskspråkiga delarna av Västindien för "rhum industrielle". Om däremot rom framställs ur den rena sockerrörssaften kallas den för "rhum agricole"



Vid sockerframställning krossas och pressas sockerrören och den söta växtsaften kommer då fram. Sedan

kokas växtsaften och rent socker utkristalleras då. Den kvarvarande trögflytande resten kallas melass. Den kan innehålla upp till 50 % socker. Man upptäckte snart att utspädd melass, som placerats i solen började jäsa. Då var steget inte långt att man också började destillera den jästa melassen.

Ordet rom kommer troligen från ordet rumbullion, vilket betyder stark eller uppror, men kan också härstamma från ordet saccharum, sockerrörets artnamn är nämligen saccharum officinarum.

Det var på Columbus andra resa 1493 till Karibien och ön Hispaniola, som han hade med sig sockerrör från Gomera – en av de kanariska öarna. Eftersom sockerrörplantorna trivdes bra i Karibien startade man så småningom 100-tals sockerplantager och sockerfabriker på öarna. Jämfört med t.ex. Skottland är avdunstningen avsevärd beroende på klimatet. Man räknar med upp till 10 % per år. En del länder kräver att rom skall ha lagrats minst ett år på ekfat. Vanligen använder man bourbonfat vid lagringen.

Man brukar dela in romen i fyra grupper beroende på färgen.

- **Ljus rom** – spansk. Kallas också för vit rom eller silver rom. Oftast kolonndestillerad men kan också vara destillerad i pot stills. Främst förekommer den på Kuba, Puerto Rico. Romen behöver inte vara lagrad någon längre tid (några månader upp till 1 år) eller kanske överhuvudtaget inte alls. Har en sötaktig, len smak. Passar bra att göra drinkar av.
- **Gyllene rom** – engelsk. Kallas också gold eller amber. Är kolonn- och pot still destillerad. Är lagrad på fat något eller några år.
- **Mörk rom** – fransk. I de flesta fall destillerad i pot stills. Lagringstiden vanligen mellan 3-12 år. Man kan också sätta till sockerkulören E150 för att få en mörkare smak. Mycket mörk rom är fylligare och smakrikare än gyllene rom. Man brukar ibland smaksätta romen med det som blivit kvar i destillationspannan för att få en fylligare smak.
- **Smaksatt rom**. Det kan vara olika örter som t.ex. absint, peppar vanilj eller frukter som t.ex. aprikoser, fikon, muskot etc.

Liksom med whisky, anges alltid om det finns ett årtal på etiketten, den yngsta ingående romen. Begreppen añejo, vieux eller old innebär en blended rom, som är lagrad ett visst antal år och skall hålla en kvalitet år från år. Det finns också årgångsrom, dvs. vintage som kommer från ett speciellt år. Det är främst i franska delen av Västindien, som man ser den typen av rom.

En kuriositet i det här sammanhanget är att Brittiska flottan delade ut dagliga romransoner till besättningen under tiden 1655 till 1970 vid seglingar i Västindien. Det var 80 % rom!! Av naturliga skäl blev inte arbetsförmågan och disciplinen den bästa, varför år 1740 bestämde en amiral att romransonen skulle spädas med 4 ggr vatten, innehålla lime och delas ut som två halvransoner dagligen. Sjömännen blev missnöjda och kallade den utspädda romen för grog efter tyget i officerarnas jackor. Ordet grog finns fortfarande kvar i det svenska ordet grogg.

Framför oss fanns fyra provningsglas med gyllene rom från beställningssortimentet. Eftersom det var en öppen provning visste alla deltagare vad som fanns i respektive glas, nämligen

1. **Mount Gay Extra Old** Nr. 70 178 439:- 43 %. Kallas också för seglarnas favorit. Kommer från Barbados och destilleriet grundades redan 1703 och är ett av världens äldsta romdestillerier. Romen är såväl enkel- (Coffey Stills) som dubbeldestillerad (traditionella pot stills). Har lagrats på fat mellan 8-12 år. Söt doft och söt smak av banan, vanilj. Mycket bra.
2. **Eldorado** 15 år Nr. 80 571 459:- 43 %. Har något av cognacsdoft, torkad frukt med lång eftersmak. Smak av päron, äpple och en viss kryddighet. Mycket bra.
3. **Appleton Estate Extra** Nr. 70 725 349:- 43 % En blandning av rom som är minst 12 år. Kommer från Jamaica. Viss kryddighet i smaken med lång eftersmak.
4. **Saint James Vieux Rhum** Nr. 70 842 399:- 43 %. Är av typ rhum agricole. Eldig i smaken och har en viss smak av choklad, apelsin.

Min personliga favorit var nr. 2 men vad jag hörde av övriga deltagare var även nr. 1 en mycket uppskattad rom.

Vi lät sedan ena halvan av en de kvarvarande mörka chokladbitarna smälta i munnen, varefter vi smuttade på en rom. Vilken mörk choklad som passade bäst till resp. chokladbit var det olika uppfattning om. Diskussionerna fortsatte sedan efter provningen i matsalen, där det serverades vitt vin eller öl till en lasagne med laxsås.

Referent	Foto
Ingemar Giös	Ingemar Giös