



MU Siam  
Discovery Museum

- กิจกรรม Workshop -

# หวานรัก ช็อกโกแลต

วันเสาร์-อาทิตย์ที่

9 และ 10 กุมภาพันธ์ 2556

เวลา 13.00 - 16.00 น.



# วันวาเลนไทน์



วันนักบุญวาเลนไทน์  
Saint Valentine's Day หรือ  
วันวาเลนไทน์ Valentine's Day  
ตรงกับวันที่ 14 กุมภาพันธ์  
ของทุกปี มีการเฉลิมฉลองใน  
หลายประเทศทั่วโลก ส่วนใหญ่

เป็นประเทศทางตะวันตก จัดขึ้นเป็นครั้งแรกโดยสมเด็จพระสันตะปาปาเคลาสซิอุสที่ 1 ใน ค.ศ. 496

วันวาเลนไทน์มาข้องเกี่ยวกับรักแบบโรแมนติก

เป็นครั้งแรกในแวดวงสังคมของเจฟฟรี

ชอเซอร์ ระหว่างสมัยกลางเรื่องอานาจ

(High Middle Ages) เมื่อประเพณี

รักเทิดทูน (courtly love) เฟื่องฟู

จนถึงคริสต์ศตวรรษที่ 15 วันวาเลนไทน์ได้วิวัฒนาการมาเป็นโอกาส

ให้คู่รักแสดงความรักแก่กันโดยให้ดอกไม้ ส่งการ์ดอวยพร หรือ

ของขวัญอดฮิตที่หนุ่มสาวมอบแก่กัน คือ ช็อกโกแลตรูปหัวใจ



## ช็อกโกแลต ของขวัญอดีตของหนุ่มสาว



ผลิตจากเมล็ดโกโก้ ซึ่งชาวมายันโบราณเชื่อว่า เป็นอาหารของพระเจ้า ส่วนชาวแอซเต็ก (AZTEC) ในเม็กซิโกเชื่อว่าเป็นอาหารเพิ่มพลังและความรู้สึกทางเพศ เมื่อชาวยุโรปชาติแรกคือสเปน เข้ายึดครองเม็กซิโกก็รับเอาความเชื่อในพลังพิเศษทางเพศ (Aphrodisiac) ของช็อกโกแลตจากชาวแอซเต็กมาด้วยความเชื่อนี้ก็แผ่ขยายต่อมาจนทั่วยุโรป

ปัจจุบันเราสามารถแบ่งช็อกโกแลตออกเป็น 3 ชนิด คือ

1. ช็อกโกแลตดำ (Dark Chocolate)
2. ช็อกโกแลตขาว (White Chocolate)
3. ช็อกโกแลตนม (Milk Chocolate)



ซึ่งช็อกโกแลตแต่ละชนิดมีประโยชน์ไม่ต่างกัน แต่ที่ดีที่สุดและมีประโยชน์ที่สุดคือ ช็อกโกแลตดำ เพราะมีปริมาณของโกโก้มากที่สุดและมีปริมาณน้ำตาลน้อยที่สุดและที่สำคัญยังมีสารต้านอนุมูลอิสระมากกว่าช็อกโกแลตชนิดอื่นถึง 2 เท่า



## ประโยชน์ของช็อกโกแลต



- ช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญของร่างกาย( Metabolism Booster) ให้ทำงานได้สมบูรณ์ขึ้น
- มีสารป้องกันอนุมูลอิสระที่ชื่อฟลาโวนอยด์ค่อนข้างสูง ช่วยป้องกันโรคหัวใจ โรคมะเร็ง และเส้นเลือดอุดตัน
- กลิ่นอันหอมหวานและคาร์โบไฮเดรตในช็อกโกแลต ช่วยกระตุ้นการสร้างสารเซโรโทนินในสมอง ซึ่งมีส่วนสำคัญที่ช่วยให้หลับพักผ่อนได้ลึกที่สุด และทำให้รู้สึกกระฉับกระเฉงในเช้าวันใหม่
- ในช็อกโกแลตมีสารที่ชื่อว่า กรดโอลิอิก ซึ่งช่วยลดปริมาณคลอเลสเตอรอลชนิดเลวในร่างกายได้
- ในช็อกโกแลตมีสารต้านเชื้อแบคทีเรีย และช่วยป้องกันฟันผุ (ช็อกโกแลตดำมีปริมาณน้ำตาลน้อยกว่าช็อกโกแลตชนิดอื่นๆ จึงช่วยป้องกันได้ดีกว่า)

หากรับประทานในปริมาณที่มากเกินไป จะทำให้มีปัญหาเรื่องน้ำหนักเกินอันเป็นสาเหตุของโรคร้ายอีกหลายชนิด

# วิธีทำช็อคโกแลตรับวาเลนไทน์ง่ายๆด้วยตัวเอง

## อุปกรณ์

- ช็อคโกแลตแท่ง
- กระทะไฟฟ้าสำหรับ  
ต้มน้ำร้อน
- ซามสเดนเลสหรือ  
ชามแก้ว
- พายพลาสติก
- แม่พิมพ์ซิลิโคน



## ขั้นตอนการทำ

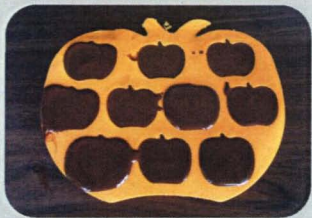


เตรียมน้ำร้อนที่อุณหภูมิ 55 องศาเซลเซียส



หั่นช็อกโกแลตเป็นชิ้นเล็กๆ  
ใส่ในซาม แล้วแช่ในน้ำร้อน  
จนจนละลาย แล้วยกขึ้นให้  
อุณหภูมิต่ำลงที่ 28 องศา  
เซลเซียส

จากนั้นเทใส่แม่พิมพ์ที่เตรียม  
ไว้ทิ้งไว้แล้วนำไปแช่ตู้เย็น  
ทิ้งไว้ประมาณ 20 นาที



แกะช็อกโกแลตออกจาก  
แม่พิมพ์ ก็จะได้ช็อกโกแลต  
ในรูปร่างที่ต้องการ

## เลือกซื้อช็อกโกแลตให้หวานใจตามราศีเกิด



ราศีเมษ ต้องเลือกแบบที่หรรหระน้อย เพราะชาวราศีเมษต้องการสิ่งที่ดีที่สุด



ราศีพฤษภ ชาวราศีพฤษภชอบช็อกโกแลตที่ใจกลางนุ่ม เช่น สดใสคาราเมล



ราศีเมถุน ชาวราศีเมถุนจะชอบช็อกโกแลตที่พกไปทานได้ง่ายๆ ชนิดที่เป็นแบบเม็ดเล็กๆ แล้วกดออกมาทานได้



ราศีกรกฎ ไม่ว่าจะป็นช็อกโกแลตแบบไหน ก็ชอบไปหมด เรียกว่าไบหน้าจะเต็มไปด้วยรอยยิ้มทุกครั้งที่ได้รับ



ราศีสิงห์ มีเคล็ดลับนิดหน่อยเวลาจะให้ คุณต้องมีวิธีการให้แบบเซอร์ไพรส์ ถึงจะสร้างความประทับใจได้



ราศีกันย์ คุณต้องแน่ใจว่าช็อกโกแลตที่จะให้สะอาด แสดงส่วนผสมชัดเจน อยู่ในหีบห่อสวยงาม





ราศีตุลย์ ชาวราศีตุลย์ชอบอะไรๆ ที่เป็นคู่ ดังนั้นคุณควรสร้างความประทับใจ ด้วยการหาซื้อช็อกโกแลตให้เขากล่องหนึ่ง แล้วก็สำหรับตัวเองกล่องหนึ่ง



ราศีพิจิก ชาวราศีนี้เป็นคนที่ชอบกินช็อกโกแลตมาก โดยเฉพาะแบบที่ค่อนข้างเหลว



ราศีธนู ชอบช็อกโกแลตแบบฝรั่งเศสที่สุด



ราศีมังกร พวกนี้ชอบแต่ของที่ดีที่สุด และก็แพงที่สุดเท่านั้น ประเภทว่าถ้าไม่เร็ดที่สุดก็ไม่มีทางแล



ราศีกุมภ์ ไม่ต้องเอาอันที่ใหญ่มากนักนะ เล็กๆ ก็พอ ชาวราศีนี้ชอบอะไรที่ค่อนข้างจะถูกก็กินน่ารัก



ราศีมีน ชาวมีนชอบช็อกโกแลตแบบที่มีรวมกันหลายรสหลายแบบ เพราะเป็นคนชอบแบ่งให้คนอื่นกินได้ด้วย

ที่มา

<http://variety.horoworld.com/7819>

<http://th.wikipedia.org/wiki>

<http://highlight.kapook.com/view/20328>