

🌾 Какво е Buckwheat (Елда)

Елдата (на английски *buckwheat*, на български **елда**) е семе от растение (*Fagopyrum esculentum*), което въпреки че не е зърнена култура, се използва подобно на житните.

- Богата е на **протеини, фибри, минерали** (магнезий, манган) и има леко ядков вкус.
- Без глутен, затова е много популярна в безглутеновото сладкарство.

👩‍🍳 Защо се използва в сладкарството

- Придава **орехов, леко горчив вкус**, който балансира сладостта.
- Може да се използва като:
 - **Брашно** – за бисквити, торти, палачинки (напр. галети от Бретан).
 - **Цели зърна** – за хрупкави елементи, гранола или декорации.
 - **Запечена** (*kasha*) – за по-интензивен аромат.

Елдата придава **дълбочина и ядков вкус** на сладкарските изделия и се използва в модерната висша сладкария като брашно или ароматен елемент.

👑 Какво е Buckwheat Caramel

Buckwheat caramel е специален вид карамел с вкус на елда, който днес се среща в изискани френски десерти и гурме менюта.

Buckwheat caramel е карамел, приготвен с **мляко или сметана с вкус на елда** или с добавка на **елден мед** (който е тъмен и ароматен).

- Често се използва в модерната висша сладкария (*haute pâtisserie*), за да създаде сложен, земен вкус.
- Може да се комбинира с шоколад, ядки или плодови елементи (круша, смокини).

📖 История и първа употреба

- Няма конкретен сладкар, който да е „измислил“ buckwheat caramel, но използването на елда в десерти се свързва с **френския регион Бретан**, където елдата е традиционна култура.
- Модерни сладкари като **Cédric Grolet** и **Claire Heitzler** популяризират елдата в гурме десерти през XXI век.

🍰 Как се използва днес

- В **мус торти** и **ентреме** като слой с карамел.
- Като **сос** или **пълнеж** за тартове и еклери.
- В **шоколадови бонбони** за по-сложен ароматен профил.
- Във веган десерти, тъй като елдата не съдържа глутен и се съчетава добре с растителни кремове.

📖 Етимология

- Английската дума *buckwheat* идва от среднонидерландското *boecweite* = „букова пшеница“ (защото семената приличат на букови ядки).
- Българската дума **елда** идва от руски и полски, където също се използва в традиционната кухня.

