

Il cioccolato

[Home](#) » [Approfondimenti](#) » [Alimentazione](#) »

di [Nando](#)

per Dieta-Dimagrante.com

© Tutti i diritti Riservati

Una bontà che viene da lontano.

I primi europei ad assaggiare il "*Chocolatl*", una strana **bevanda schiumosa**, preparata con i semi tritati e essiccati di una pianta sudamericana, furono i conquistadores spagnoli. Tale bevanda, in uso presso le civiltà precolombiane, era avvolta da un alone di mistero poiché considerata dono degli dei e preparata solo in occasione di riti in onore di nobili guerrieri. Fu in Europa però che il cacao assunse altre forme e sapori. Inizialmente era possibile gustarlo solo in forma liquida, con l'aggiunta di [zucchero](#) e una goccia di crema di latte mentre successivamente i pasticceri scoprirono che dalle fave di cacao era possibile ricavare anche una **pasta solida**: era nato il cioccolato in tavoletta, come lo conosciamo noi oggi.

Dalla pianta alla tavoletta.

Il nome scientifico della pianta di cacao è *Teobroma Cacao* e conta ben 22 specie differenti ma per produrre il cioccolato si usano solo le fave, cioè i semi contenuti nei frutti, essiccati e tritati, di tre specie: la *Criollo*, molto pregiata e dal sapore deciso, la *Forastero*, dal gusto amarognolo e la più comune *Trinitario*, col suo aroma leggermente fruttato.

Dopo la raccolta, le fave vengono tostate e poi macinate per preparare la pasta di cacao, dalla quale si ricaverà burro o polvere di cacao, che conferiscono al cioccolato la capacità di sciogliersi in bocca, costituendone così l'ingrediente principale. Alla pasta vengono poi aggiunte altre sostanze come **zucchero, lecitina di soia e (ma non sempre) altri [grassi vegetali che possono essere burro di karitè, nocciolo di mango o olio di palma](#)**. Dopo l'aggiunta di tali ingredienti inizia la fase del "concaggio" per rendere il composto più fine grazie alle alte temperature. Si passa poi al "temperaggio", che rende il tutto più lavorabile. Secondo le direttive della Comunità Europea, i grassi vegetali possono raggiungere una percentuale massima del 5%.

Il cioccolato nelle sue forme.

Oggi è possibile trovare cioccolato in tutte le forme, colori (grazie all'aggiunta di coloranti) e sapori. Molto di moda sono infatti tipi di cioccolato insaporiti con aromi e spezie spesso anche insoliti come peperoncino, vaniglia, menta, ecc.

Tuttavia, i tipi "classici" di cioccolato sono essenzialmente tre:

Cioccolato fondente: gli unici ingredienti sono burro di cacao, pasta di cacao e [zucchero](#). A variare è solo la percentuale di pasta di cacao: maggiore è la percentuale, più pregiata risulta la tavoletta. In

commercio esistono tavolette che arrivano perfino al 100% di pasta di cacao.

Cioccolato al latte: è il più amato e il più diffuso tipo di cioccolato e presenta un colore più chiaro e una consistenza più cremosa. Durante la preparazione, agli ingredienti base viene aggiunto latte scremato in polvere. La percentuale di pasta di cacao non può essere superiore al 25%.

Cioccolato bianco: molto apprezzato specialmente dai più piccoli, il cioccolato bianco non fa parte della famiglia del cioccolato, almeno dal punto di vista "tecnico" perché non contiene pasta di cacao ma solo burro di cacao cui vengono aggiunti latte e altri aromi. È il tipo più cremoso fra tutti i tipi di cioccolato.

Le proprietà del cioccolato. Rimedio per cuore e [depressione](#).

Non tutti sanno che il cioccolato è un alimento che, consumato in piccole quantità, non è affatto dannoso per la [salute](#). Anzi, recenti studi hanno evidenziato che il **cioccolato fa bene al sistema cardiocircolatorio poiché contiene sostanze antiossidanti**, concentrate specialmente nel cioccolato fondente. Il cioccolato al latte invece non ha alcun effetto poiché il latte neutralizzerebbe gli effetti cardioprotettivi del cacao, perché cattura le epicatechine, sostanze [antiossidanti](#) presenti nel cacao. Il cioccolato fondente inoltre ha effetto ritardante sull'indurimento delle **arterie** nei fumatori, limitando in tali soggetti il rischio di malattie cardiache.

Secondo altri invece, il cioccolato fondente avrebbe la capacità di **ridurre la pressione sistolica** (massima) del sangue grazie ai **polifenoli**, contenuti anche nel vino rosso ma in minor quantità.

Inoltre, altri studi hanno evidenziato le **proprietà antidepressive** del cioccolato, grazie all'alto contenuto di **feniletilamina**.

È ampiamente dimostrato comunque che il cacao ha enormi **proprietà energetiche** e di stimolo del sistema nervoso. Altra particolarità è l'alta digeribilità dei grassi in esso contenuti, dovuta alla presenza di **grassi insaturi** che agiscono in modo simile alle vitamine, favorendo le funzionalità epatiche e intervenendo nel ricambio di grassi. **I grassi del cacao sono infatti digeribili in percentuale del 94.5%.**

Nando