

## **IL CIOCCOLATO FONDENTE**

Chi lo preferisce dolce o si ritiene un purista e lo preferisce amaro e vellutato. Stiamo parlando del cioccolato fondente, simbolo della golosità per eccellenza: oggi offerto in molteplici sfumature di sapore e di percentuali di cacao e non più soltanto come alternativa “da palato forte” rispetto ai più dolci al latte, alle nocciole, gianduia come avveniva fino a qualche anno fa. Cioccolato fondente dunque come alimento gourmet, come ingrediente di tante ricette ma anche come alleato prezioso per la salute, il benessere e anche la bellezza.

### **UN TEMPO ERA “QUELLO AMARO”**

Fino ad una decina di anni fa, quando appunto l'offerta di tipologie di cioccolato era piuttosto limitata, il fondente era meglio conosciuto come “l'amaro”. Il motivo? Rispetto alla variante al latte reso più cremoso e meno spigoloso nel gusto dalla presenza del latte vaccino, il fondente era sicuramente meno dolce. Però già dal 1976 al cioccolato è stata riservata, a livello europeo, una normativa specifica che ne precisa le denominazioni e i relativi requisiti compositivi, tale normativa che è stata recepita in Italia con recepita in Italia con la Legge n. 351 del 30 aprile 1976, descrive la composizione in percentuale delle varie tipologie di cioccolato (extra, al latte, alle nocciole gianduia, bianco).

Ma solo dal 2003 che in Europa ed in Italia esiste una regolamentazione ufficiale che obbliga l'indicazione in etichetta degli ingredienti del cioccolato e della data di durata del prodotto.

### **NUMERI ED EXTRA**

Se l'etichetta riporta la dicitura “puro” ciò significa che non può contenere ulteriori grassi vegetali (al di fuori del burro di cacao) e che comunque essa non deve mai essere superiore al 5%. È importante anche quantificare la % di pasta di cacao presente che può aggirarsi dal 55% al 70%. oltre si parla già di cioccolato fondente extra (con punte eccezionali del 99% per i cultori del cioccolato. A proposito fra l'85% e il 90% il cioccolato viene definito extra amaro)

### **UN PO' DI STORIA**

Il cioccolato si ottiene dalla lavorazione (assieme ad altri ingredienti) dei frutti della pianta del cacao, i primi che ne fecero uso furono gli Olmechi, un'antica civiltà pre-colombiana che viveva nell'area tropicale dell'odierno Messico centro-meridionale. Successivamente i Maya iniziarono la coltivazione delle prime piantagioni e diedero avvio alla produzione di bevande a base di cacao (chiamato addirittura “cibo degli dei”

e quindi messo a disposizione solo alle classi sociali più importanti e ricche). Il primo europeo ad assaggiare il cacao fu Cristoforo Colombo in occasione dei suoi viaggi alla scoperta delle Americhe, ma in Europa il cacao arrivò solo attorno al 1500 grazie a Cortez che nel 1528 ne donò i semi all'allora Re di Spagna Carlo V. I Maya erano soliti consumare il cacao sotto forma di bevanda calda aromatizzata con peperoncino e pepe e senza aggiunta di zucchero o aromi dolci. Il cacao in Europa all'inizio non era molto apprezzato: troppo amaro e forte. Fu solo grazie all'opera dei monaci che aggiunsero vaniglia e zucchero che il cioccolato divenne un successo “planetario”. Gli Aztechi avevano comunque già imparato a produrre tavolette secondo un metodo artigianale molto particolare, lo stesso che gli spagnoli importarono in Sicilia, a Modica, dove ancora oggi le tavolette di cioccolato vengono prodotte seguendo il metodo antichissimo degli Aztechi.

### **A CIASCUNO IL SUO**

Il cioccolato fondente è composto da massa di cacao, burro di cacao e zucchero. Per sapere la quantità di zucchero basta guardare la percentuale e farla differenzare: un cioccolato 70% significa che al 70% è composto da massa di cacao e burro di cacao e per il 30% da zucchero (più una piccolissima parte di lecitina di soia come emulsionante). Il cioccolato 99% è utilizzabile prevalentemente per degustazione da parte di appassionati in grado di godere del sapore deciso, importante, da centellinare. In cucina e in pasticceria tutte le percentuali dal classico 70% al 80% vanno bene. Importante controllare in etichetta che non ci siano conservanti e aromi artificiali (ammessa solo, eventualmente, della vaniglia per equilibrare il gusto. Che dire dei cioccolati fondenti veg? Certo mettono d'accordo e conquistano una fetta di mercato sempre crescente, in realtà un vero cioccolato fondente extra e puro sono già veg per loro stessa natura.

## **CIOCCOLATO DI MODICA: UN TUFFO NEL TEMPO**

Ancora oggi a Modica il cioccolato e' cosi' famoso perché' realizzato secondo le tecniche artigianali, simili a quelle impiegate da Maya ed Aztechi. In pratica si battono i semi di cacao puliti e tostati assieme a dello zucchero su una pietra lavica. All'assaggio, questo tipo di cioccolato risulta molto granuloso e friabile, ben diverso dal classico cioccolato in tavoletta cui siamo abituati. Questo anche perché' non viene aggiunto burro di cacao ne altri grassi vegetali. La , per un massimo del 90% nelle barrette di cioccolato quasi puro.

### **COME DEGUSTARLO PER NON DANNEGGIARE LA DIETA**

Il cioccolato fondente non si mangia; non si divora; si degusta, permettendo cosi' a tutti gli organi di senso di apprezzare le sfumature di sapore e di profumo che lo caratterizzano. E cosi' anche la linea e' salva perché' seguendo uno specifico rituale di degustazione (in realtà' lo stesso che seguono gli esperti mastri degustatori di cioccolato) e' impossibile abbuffarsi con buona pace della linea.

- 1) Il palato deve essere pulito, basta bere un po' di acqua a temperatura ambiente, oppure mangiare una fetta di mela oppure, ancora, un boccone di pane
- 2) Osservazione. La superficie della barretta deve essere liscia, senza bolle, corrugamenti o patine in superficie. Anche il colore deve essere uniforme.
- 3) Resistenza alla rottura. Nello spezzare una barretta essa deve produrre un suono secco e deciso. Anche la linea di rottura deve essere netta e non produrre troppe schegge.
- 4) Ora tocca all'olfatto: l'aroma deve essere intenso ed equilibrato senza sentori di muffa o grasso
- 5) Esperienza tattile Passando delicatamente un dito sulla superficie essa deve essere liscia e senza protuberanze. Il contatto con il calore del corpo aiuta inoltre la diffusione di aromi più' profondi ed intensi.
- 6) Vietato masticare subito. Chi non riesce a resistere corre il rischio di percepire immediatamente i dettagli amari del cioccolato. Esso deve fondersi in bocca lentamente e armoniosamente
- 7) Attenzione alla consistenza in bocca: non devono staccarsi dei pezzi, ma il tutto deve fondersi in maniera uniforme. Poco pregiati anche i cioccolati dalla consistenza untuosa o granulosa (a meno che si tratti del cioccolato di Modica)
- 8) Valutazione e registrazione. Durante la degustazione alcuni aromi si manifestano in maniera più' decisa di altri. Imparare a distinguerli e magari a prenderne nota su un quadernetto può' essere utile per arricchire giorno per giorno la propria esperienza.

### **A COSA FA BENE?**

**Al cervello:** Studi condotti su un gruppo di volontari ha evidenziato che un consumo di cioccolato regolare (almeno una volta a settimana un paio di quadretti) permetteva di incrementare le performance di memoria visiva e capacita' verbali migliori.

**A chi deve dimagrire:** Negli Stati Uniti dopo un test condotto su persone a dieta si e' evidenziato che consumando quotidianamente un quadratino di cioccolato fondente aiuta a mantenere la pressione bassa (stop alla ritenzione idrica) e diminuire i livelli di colesterolo

**A chi a problemi di circolazione:** Secondo una ricerca condotta in una prestigiosa università' americana mangiare cioccolato fondente al 85% aiuta a migliorare la circolazione del sangue. Questo grazie alla presenza di polifenoli, anti radicali liberi preziosissimi per l'organismo. In particolare da questa ricerca e' emerso che chi mangia cioccolato extra fondente ha più' alti livelli di ossido nitrico, una sostanza che incrementa il flusso sanguigno. Purtroppo il cioccolato perde tutte le proprietà' antiossidanti quando è' accompagnato con il latte. Il latte, infatti, cattura le epicatechine (flavonoidi) impedendone l'assorbimento nell'intestino e riducendo, in questo modo, gli effetti cardioprotettivi del cacao.

**A chi soffre di insonnia:** A volte chi soffre di insonnia e' carente di magnesio, un minerale importantissimo per regolare i meccanismi di sonno-veglia. Il cioccolato fondente e' molto ricco di magnesio, quindi si ad un quadretto di fondente dopo cena per favorire il riposo notturno.

## **I FALSI MITI**

Il cioccolato fondente contiene fibre, circa 7g ogni 100g quindi non e' vero che provoca stitichezza, anzi favorisce la motilità' e la regolarità' intestinale. Questo significa anche pancia piatta e niente gonfiori addominali

Il cioccolato fondente e' un potente antistress quindi non e' vero che crea nervosismo ed agitazione. ridurre lo stress grazie alle suo proprietà di inibire la secrezione degli ormoni che tengono alti i livelli di stress.

Il cioccolato non fa venire i brufoli. L'Associazione Dermatologi Ospedalieri Italiani: in uno studio pubblicato sul Journal of the American Academy of Dermatology ha evidenziato come non ci sia alcuna relazione fra consumo di cioccolato e comparsa di brufoli. Infatti l'acne e' una problematica influenzata da fattori genetici ed ormonali, ma anche da fattori ambientali come stress e alimentazione squilibrata (fatta di cibi ricchi di grassi e soprattutto di zuccheri ossia dolci, carboidrati, bevande gassate)