

## CACAO – CIOCCOLATO/A

Il cacao è un albero sempreverde (*Theobroma cacao*): può dare fino a 30 frutti all'anno e fruttifica direttamente dal tronco (i fiori spuntano dalla corteccia); si chiamano "cobosse", sono di colore giallo-verdognolo se acerbi, rossastri se giunti a maturazione. Produce i semi di cacao (fave, dai 20 ai 60) tutto l'anno e le drupe (i frutti) impiegano da 4 a 6 mesi per maturare.

Cresce alla perfezione nelle zone del mondo comprese tra il 18° parallelo nord e il 15° parallelo sud, caratterizzate da piogge intense (fra i 125 e i 180 cm l'anno), temperature medio-alte (tra i 18-21° e i 30-32°C) e uniformi, umidità superiore al 70% e ombra. In poche parole... Tropici.

La pianta giunge a maturità dopo 4 anni e continua ad essere produttiva fino a 30. Può raggiungere gli 8-10 metri di altezza all'ombra e i 4-6 metri al sole.

La moltiplicazione della pianta si fa per lo più attraverso i semi e, di solito, il cacao è impollinato a mano; la manovra abbisogna di un buon tocco.

Le varietà più importate per la produzione del cioccolato sono: la **Criollo**, di produzione limitata, dalla mandorla rossa, dolce, aromatico e delicato, adatta per produrre cacao fine di qualità; la **Forastero**, con mandorla dal sapore più amaro, aspro e piuttosto acido, ma dalla pianta più resistente di elevata resa, è il tipo più diffuso.

I frutti raccolti vengono aperti con un coltello o spaccati con una pietra, e svuotati di semi (fave) e polpa.

Il cacao fermenta subito dopo essere stato sgusciato: il processo divide la polpa bianca dal seme.

La fermentazione, che dura da tre a otto giorni, secondo la varietà di cacao, impedisce la germinazione, migliora l'aroma del seme eliminando il sapore amaro e lo asciuga leggermente. A livello chimico, trasforma la polpa dolce che circonda il cacao in alcol, facendone salire la temperatura e l'acidità, il che a sua volta sterilizza il seme e determina la scomposizione degli zuccheri e la trasformazione di alcune proteine in aminoacidi singoli; si tratta di fasi cruciali per l'affinamento dell'aroma del cacao.

Infine i semi vengono essiccati al sole ricoperti di argilla (o artificialmente), perdendo metà del loro peso. Un procedimento di estrema importanza per la produzione di cioccolato è la tostatura delle fave fermentate, nel corso della quale variano, secondo la tipologia di cioccolato cui è destinato il cacao, la temperatura, che va da 100 a 150°C, e il tempo, da

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

25 a 50 minuti. Nel corso della tostatura, il cuore delle fave, denso e leggermente umido, tende a sbriciolarsi e a diventare lucido mentre le fave stesse perdono la patina bianca acquisita durante la fermentazione. Quindi vengono sbriciolate grossolanamente, quanto basta per separarle dalla membrana esterna. Un ventilatore divide il chicco sbriciolato dai residui della pellicina che lo avvolgeva e la polpa è macinata da una serie di cilindri (o presse), ricavando per estrazione parziale un liquido giallognolo che è il burro di cacao, e progressivamente trasformata in una polvere fine e scura.

Per tutte le tipologie di cioccolato la pasta è miscelata con zucchero (ma non in quello amaro) e burro di cacao, in macchine speciali chiamate *melangeurs* (enormi serbatoi dove il composto viene agitato per circa due giorni a caldo per incorporare bene lo zucchero e il grasso fuso del cacao. Grazie a dei cilindri rotanti (*laminato*), la miscela viene poi raffinata fino ad ottenere un prodotto omogeneo ed uniforme. L'ultima fase di lavorazione è il *temperaggio*, dove il cioccolato viene fatto prima colare in appositi stampi e poi fatto solidificare passando all'interno di tunnel congelanti. Il cioccolato così ottenuto si definisce fondente ed è il più usato in pasticceria e nella produzione dolciaria. Per produrre i cioccolati speciali (al latte, gianduia, ecc.), occorre una lavorazione ulteriore dopo la raffinazione, chiamata *conçaggio*, effettuata con degli appositi macchinari (le *conches*) dove alla miscela composta da cacao, zucchero e burro di cacao si aggiungono altri ingredienti, come latte, pasta di nocciole, vaniglia, ed eventualmente grassi vegetali e latte in polvere per un periodo che può durare da alcune ore ad una settimana, in base alla qualità finale desiderata. Il conçaggio consiste nel riscaldamento ad una temperatura fra i 50 e i 90°C del composto, continuamente rimescolato. Il processo riduce la dimensione dei cristalli di zucchero, favorisce l'estrazione del burro di cacao, conferendo al cioccolato una consistenza più cremosa, e abbassa la percentuale di umidità presente nel cacao. Se il conçaggio è troppo breve, il prodotto finale non si scioglie bene in bocca e lascia una sensazione polverosa sulla lingua, se invece è eseguito correttamente, conferisce equilibrio gustativo (riducendo i sentori troppo amari o acidi) e trasforma la pasta di cacao grezza e fusa in quello che si conosce come "cioccolato".

C'è da fare subito una distinzione: si dice CIOCCOLATO quando è solido, CIOCCOLATA quando è liquida (es.: Cioccolata in tazza con panna). È bene scegliere sempre prodotti e marche garantite, con incarto ed etichette dove siano specificati gli ingredienti e la percentuale di cacao. Diffidare di blocchi sfusi e tavolette anonime.

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

La legge stabilisce che è CIOCCOLATO quando contiene non meno del 35% di pasta di cacao di qualità corrente, di cui il 18% di burro di cacao ed il 65% massimo di zucchero.

Se nella denominazione vengono usati aggettivi che danno al consumatore un'idea di maggiore qualità, le caratteristiche devono essere migliori: per esempio, il CIOCCOLATO FINISSIMO o CIOCCOLATO SUPERIORE o CIOCCOLATO EXTRA devono avere almeno il 43% di cacao, anziché il 35%.

CIOCCOLATO FONDENTE: pasta di cacao di media qualità in quantità minima del 43%. Burro di cacao tra il 26 e 57% e zucchero in quantità non superiore al 55%.

CIOCCOLATO FONDENTE EXTRA: 43% minimo di cacao superiore, di cui il 25% di burro di cacao e non più del 55% di zuccheri.

CIOCCOLATO FONDENTE EXTRA SUPERIORE: sono molto apprezzabili se il contenuto di cacao si aggira tra il 70 e l'80%.

CIOCCOLATO DI COPERTURA: prodotto con una elevata percentuale di burro di cacao (31%), che ha la proprietà di conservarlo a lungo morbido e facilmente fusibile.

CIOCCOLATO AL LATTE: miscela di pasta di cacao al 30% minimo, burro di cacao, zucchero non superiore al 55% e latte concentrato o in polvere e con latte sia intero che magro, con dichiarazione in etichetta se trattasi di magro. Sostanze grasse del latte non superiore al 3,5% e sostanze solide lattiche non superiori comunque al 14%. Con percentuale di cacao inferiore del 25%, la denominazione viene declassata a "Cioccolato comune al latte".

CIOCCOLATO BIANCO: che non è colorato, come può sembrare dal nome, è composto soltanto di burro di cacao al 20% minimo, latte in polvere (14% minimo) e zucchero.

CIOCCOLATO RIPIENO: prodotto ripieno la cui parte esterna è costituita da uno dei tipi di cioccolato, in misura pari almeno al 25%; il ripieno non può essere costituito da biscotti o prodotti da pasticceria o da gelato.

CIOCCOLATINO o PRALINA: prodotto della dimensione di un boccone, costituito da cioccolato ripieno, oppure un unico cioccolato, o una giustapposizione (vicini) o un miscuglio di cioccolato e di altre sostanze; il cioccolato deve rappresentare almeno il 25% del prodotto.

GIANDUIA: composto da una parte di cioccolato con tenore di sostanza secca totale di cacao non inferiore al 32% e di cacao secco sgrassato non inferiore all'8% e una parte di nocciole finemente macinate (min. 20-max 40% di nocciole sgusciate per 100 grammi di prodotto).

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

Il decreto legislativo 178 del 2003 stabilisce di denominare *cioccolato puro*, quello fatto secondo tradizione, che contiene esclusivamente il burro di cacao senza altri grassi vegetali aggiunti. Gli altri prodotti potranno fregiarsi del titolo di *cioccolato*, ma non potranno contenere più del 5% di grassi vegetali (che possono essere solo oli tropicali di cocco di palma, di palmisti (i semi della palma), burro d'illipé, olio di palma, grasso o stercarina di shorea, burro di karité, burro di kokume, grasso di nocciolo del mango), con bene in vista sull'etichetta la dicitura "contiene altri grassi vegetali oltre il burro di cacao". Da tenere presente che i grassi ricavati da piante tropicali, hanno un alto contenuto di acidi grassi saturi dannosi per le arterie, in particolare acido laurico, miristico e palmitico. Il loro effetto, dimostrato scientificamente, è quello di elevare il tasso di colesterolo "cattivo", e si trovano "normalmente" in prodotti di panetteria, biscotteria, pasticceria (le famigerate "merendine"...). Il motivo per cui si adoperano questi "killer delle coronarie"? Hanno un buon sapore dolce (si risparmia lo zucchero), costano poco, conferiscono al cioccolato una maggiore brillantezza, una più alta resistenza a fondersi nella stagione calda e una migliore stabilizzazione contro l'affioramento del burro di cacao (macchie bianche in superficie) e sono... consentiti.

Quei prodotti che invece contengono più del 5% di grassi vegetali non potranno essere definiti cioccolato, ma saranno dei semplici surrogati del cioccolato.

L'attenzione che si deve prestare è quella di leggere gli ingredienti, non devono comparire due infide paroline: grassi (o oli) vegetali.

Il nome deriva dall'azteco *kakàwatl*, attraverso lo spagnolo *cacao*.

L'etimologia del *cioccolato*, invece, l'inglese Thomas Gage faceva derivare da *atl* (acqua) e da *choc* (rumore provocato dal frullatore).

I primi a coltivare l'albero del cacao furono dal XVII secolo a.C. nell'America Centrale i Maya, i Toltechi e gli Aztechi. Presso gli Aztechi del Messico, i frutti del cacao erano considerati una vera e propria ricchezza. Con essi venivano addirittura pagate le tasse, come testimonia la descrizione del tesoro dell'imperatore Montezuma, i cui depositi ne comprendevano una quantità enorme: la sola città di Tabasco versava al sovrano, ogni anno, circa sedici milioni di tali frutti.

Nonostante fosse già scoperto da Cristoforo Colombo nel 1502, che rimase grandemente impressionato da queste bacche e soprattutto dalla bevanda "reale" che se ne ricavava (Montezuma, il re che poi sarebbe stato detronizzato e ucciso, lo beveva mescolato a

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

peperoncino), fu il “conquistador” Ferdinando Cortèz che nel 1528 esportò in Spagna i sacchi di cacao.

Giunto in Europa, il “cioccolato” incontrò ben presto il gusto dei consumatori. Già verso la metà del '500 la sua presenza era indispensabile nelle riunioni salottiere.

E se è probabile che Emanuele Filiberto, duca di Savoia, ma comandante in capo dell'esercito spagnolo nelle Fiandre, abbia avuto modo di assaggiarlo già nel 1557 quando vinse la battaglia di San Quintino, è certo, invece che l'uso dilagò in Francia a partire dal 1615, quando Anna d'Austria (ma figlia del re di Spagna) andò sposa a Luigi XIII, e più ancora a partire dal 1659, quando Maria Teresa – sempre d'Austria, ma spagnola pure lei – divenne la moglie di Luigi XIV. Coincidenza o conseguenza, è del 1659 la privativa concessa dal Re Sole a tale Chaillon per vendere cioccolata sotto qualsiasi forma. Le regine asburgo-ispatiche non rinunciavano, infatti, alla bevanda che avevano imparato a gustare da piccole.

La prima forma era una bevanda ricavata dai frutti, inizialmente fredda e amara e in seguito calda, zuccherata e aromatizzata con le spezie. Nostradamus pubblicò nel 1555 una monografia del cioccolato.

Come tutti i processi di adozione, non mancarono gli entusiasmi, le incertezze, le recriminazioni. Ne rimane coinvolta la stessa Chiesa, perché le damine trasformarono le sagrestie in cioccolaterie, facendosi portare la bevanda un secondo appena dopo aver fatto la comunione.

Sul finire del Cinquecento il cardinale Brancaccio emanò una specie di lodo basato sul principio *liquida non frangunt ieiunum* (le bevande liquide non rompono il digiuno). Era dunque un via libera a servirsi della bevanda divina, che cominciava ad essere chiamata *theobroma*, anche nei giorni di stretta attinenza. Nonostante questo lodo, la polemica si trascinò ancora fino alla metà del Seicento.

Alla fine del Cinquecento il cacao si diffuse come stimolante e medicamento nei territori sotto l'influenza spagnola, come l'Italia e i Paesi Bassi, e dal secolo dopo, nelle corti e nei salotti europei.

La svolta si celebrò con il passaggio da cioccolato liquido (cioccolata) a quello solido, come tavolette e pasticcini. La prima tavoletta risale al 1796, creata dalla ditta Majani e offerta a Napoleone.

In Italia bisogna aspettare la Prima, e soprattutto la Seconda guerra mondiale per veder crescere un mercato interno florido: nascono le grandi aziende come la Perugina, che nel 1922 inventò il Bacio per recuperare le briciole di nocciole, residuo di altre lavorazioni.

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

Nel '600 la cioccolata veniva considerata con diffidenza. In una cronaca dell'epoca si legge che una donna, avendone bevuta troppa, "mise al mondo un bambino tutto nero".

Da sempre attorno al cioccolato, il peccato di gola per definizione già noto 4000 anni a.C., ruotano miti e leggende metropolitane. Se fino a pochi anni fa veniva accusato di essere il maggiore responsabile di acne, carie e sovrappeso, oggi gli esperti ne elogiano però le qualità e gli innumerevoli benefici: "se consumato senza esagerare, fa bene all'umore e alla salute".

Si dice che: "Il cioccolato è la perfetta sintesi del cibo ideale: fondendosi lentamente in bocca libera aromi che avvolgono i nostri sensi evocando dolci sensazioni e rilasciando endorfine che provocano sensazioni di benessere".

Non è vero che crea "dipendenza"; è vero che contiene delle sostanze eccitanti, come la tiramina o come l'anandamide (contenuta anche nella marijuana), ma per creare un'assuefazione bisognerebbe introdurre quantità assurde e sproporzionate.

È falso che aumenti il colesterolo: studi recenti dimostrano al contrario che l'acido stearico presente nel cioccolato potrebbe abbassare quello cattivo; in una tavoletta da 100 g è contenuta una quantità minima, solo 16 mg.

Il cacao contiene i flavonoidi, pigmenti contenuti nelle piante che fanno bene al cuore perché svolgono un'azione antiossidante.

Il cacao contiene numerose sostanze eccitanti, come la feniletilamina, che è un utile alleato, agendo sulla serotonina, per accendere la... passione, influenzando in positivo il "desiderio"; come il viagra, inibisce la produzione di un enzima cosiddetto "nemico dell'amore" chiamato fosfodiesterasi.

Il cioccolato contiene caffeina: in quello al latte ce ne sono circa 25 mg per etto; in quello fondente circa 70 mg.

Il cioccolato non causa l'acne poiché, è ormai assodato, che l'origine dei brufoli è di tipo ormonale: infatti, la sgradevole manifestazione cutanea, tipica del periodo adolescenziale, è dovuta generalmente ai cambiamenti ormonali che inducono le cellule sebacee a produrre più sebo, una sostanza grassa che rende morbida la pelle; alcuni batteri, che utilizzano l'eccesso di sebo come nutrimento, proliferano e sviluppano un'inflammatione del bulbo pilifero e della ghiandola sebacea, dando origine al classico rilievo arrossato e purulento chiamato foruncolo (o brufolo).

Il cioccolato non fa ingrassare poiché non esistono cibi che fanno ingrassare: è la quantità che fa la differenza. Si sa che il cioccolato è un alimento calorico, ma un pezzetto al

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

giorno, meglio se fondente, non crea problemi di linea. È bene però sottolineare che le qualità del cioccolato non possono essere paragonate a quelle della frutta e verdura, che rimangono gli alimenti principi della dieta.

Il cioccolato è antidepressivo perché il cacao contiene sostanze che alzano i livelli di serotonina e di noradrenalina, neurotrasmettitori del cervello che fanno da “messaggeri” delle sensazioni piacevoli o dolorose. Però, se si mangia cioccolato appositamente per combattere la noia, stress e malumore, si hanno scarsi risultati. Solo chi lo mangia per puro godimento, è compensato da una sensazione di piacere.

Il cacao può dare allergie, anche se succede molto raramente (a circa il 2% delle persone soggette ad asma, riniti e orticarie).

Può far male al fegato poiché l'acido stearico contenuto nel cioccolato, essendo un grasso saturo, può risultare dannoso per chi ha disturbi al fegato; ma, in dosi ragionevoli, non può provocare danni epatici.

Il cioccolato non favorisce la carie dei denti, anzi, la tiene lontano grazie ad uno dei suoi componenti, la *fosfopeptide* (uno studio del Massachusetts Institute of Technology di Boston), ma lo zucchero presente aumenta la concentrazione dei batteri nella bocca: basta lavarsi bene i denti... Nel cacao ci sono tre sostanze anticariogene: i tannini che inibiscono lo sviluppo dei batteri; il fluoro e i fosfati che bloccano gli acidi, dannosi per i denti, prodotti dal metabolismo degli zuccheri.

Il cioccolato può scatenare l'emicrania poiché il cacao contiene feniletilamina, una sostanza che dilata i vasi sanguigni: questo a livello cerebrale, può scatenare attacchi emicranici nelle persone predisposte a questo disturbo.

Non rende stitici poiché il cacao contiene tannini, sostanza che tra i suoi effetti ha quello di stimolare la contrazione delle pareti intestinali. Però è sconsigliabile a chi soffre di coliti.

Il cioccolato è facile da digerire; i tempi di permanenza nello stomaco sono da 90 minuti a due ore circa.

Il cacao fa bene alle ossa.

Il cioccolato è considerato l'alimento più amato al mondo: intendendo “amato” per “goloso”.

I maggiori consumatori sono gli svizzeri, che mediamente mangiano 10 Kg l'anno di prodotti con cioccolato.

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

I cioccolatini sono avvolti in stagnola perché la stagnola non è porosa, e per questo, contrariamente alla carta, non permette il passaggio d'aria, i cui microrganismi determinerebbero l'alterazione delle sostanze organiche contenute nel cioccolato.

I famosi cremini al cioccolato FIAT sono prodotti dagli inizi del '900 dalla Majani di Bologna, e vennero così chiamati in onore della fabbrica di automobili torinese che li aveva commissionati.

Il cioccolato Toblerone prese il nome dalla famiglia Tobler, rinomati pasticceri di Berna: in tale città, nel 1867 Jean Tobler aveva aperto il suo primo negozio e nel 1899 addirittura una fabbrica; furono suo figlio Theodor e suo cugino Emil Bauman che nel 1908 idearono il nuovo cioccolato al latte, mandorle e miele dalla forma singolare triangolare: gli diedero nome Toblerone e l'anno successivo ne registrarono il marchio.

Nella Provincia Granda a Cuneo, nasce l'abbinamento con un prodotto caraibico: il rum, per dare, oltre ai cuneesi, i monregalesi, i droneresi e così via.

La tradizione dell'uovo di Pasqua di cioccolato nasce dai cuochi di Luigi XIV, il re Sole, che vollero imitare l'uovo di struzzo, prodotto esotico e raro, che era in voga regalarlo nei giorni della Resurrezione. Più tardi pensarono anche a riempirlo con la sorpresa: il primo uovo di cioccolato con dentro un'incisione in legno raffigurante la Passione di Cristo fu fatto per Francesco I e la nuova tradizione prese rapidamente piede, con sorprese sempre più preziose.

Il cacao, ricco di burro (basta ricordare il caro, vecchio burro di cacao per le labbra screpolate), sostanze nutritive ed emollienti, entra come ingrediente principe in creme per il viso e per il corpo, bagni schiuma, shampoo e saponette dall'inconfondibile aroma e dall'ancor più inconfondibile color marroncino.

Tra le regole che servono per degustare il cioccolato, si deve esaminare l'"aspetto": la superficie deve essere perfetta, liscia e lucente (un aspetto opaco indica un temperaggio non adeguato). Bisogna fare attenzione al suono: quando si spezza la tavoletta, essa deve emettere un suono secco e preciso, un "tac" ben udibile e non deve sbriciolarsi. Se si piega (e non si spezza), non è di buona qualità.

La pasta interna deve essere omogenea e compatta senza occhiature (bolle) o differenze di colore.

La presenza di piccoli cristalli di zucchero sulla superficie indica che il cioccolato è stato sottoposto a degli sbalzi di temperatura.

## Bruno Pistoni consulente enogastronomico

Il “profumo” deve essere intenso, gradevole ed equilibrato tra amaro e dolce. Non devono assolutamente comparire odori anomali (quali ad esempio, il rancido).

Il “sapore” deve essere fine, intenso e persistente con note aromatiche tipiche del cacao. Non troppo amaro né eccessivamente acido. Non deve avere gusto di cotto o tostato.

In bocca deve fondere senza impastarsi.

Il modo migliore per gustarlo è quello di lasciare fondere lentamente in bocca il quadratino senza masticarlo. I puristi ammettono solo la tavoletta amara e snobbano cioccolatini e praline.

La temperatura ideale della tavoletta è tra i 12 e i 18°C. Non va conservata in frigorifero né tenuta vicino a fonti di calore.

Si conserva piuttosto a lungo: il fondente fino a 18 mesi.

Se sul cioccolato si vede comparire del “bianco” in superficie, è il burro di cacao che è affiorato; non significa scarsa qualità, è solo antiestetico ma non intacca il gusto; infatti, nelle etichette delle confezioni di cioccolato si legge, spesso: *“Un eventuale imbianchimento della superficie del cioccolato, dovuto all’affioramento del burro di cacao, non pregiudica minimamente il gusto e la qualità del prodotto”*. È un fenomeno che anche se giustificato, rende in ogni caso il prodotto meno gradevole visivamente. Una frase inglese, forse, mette a posto ogni cosa: *“fat bloom”* (fioritura del grasso).

Come tutte le degustazioni, si esamina lontano dai pasti, ben rilassati.

Il migliore abbinamento per gustare il cioccolato è l’acqua. Bere un bicchiere prima e qualche sorso durante aiuta ad esaltarne l’aroma e a gustarlo più a fondo.