

Professione Cioccolato

La pazienza è come il cioccolato... Non è mai abbastanza! (Christelle Heurtault)



Siamo alle soglie del periodo pasquale ed ognuno di noi si appresterà ad assaggiare le uova di cioccolato, che da già da un mese sono presenti sul mercato.

In realtà nel periodo invernale abbiamo già avuto modo di gustarlo e fra poco tempo ci saluterà, per poi tornare nelle nostre tavole nel periodo autunnale.

Questo perché con le temperature elevate tende a perdere la propria consistenza e tende a "fiorire", cioè si crea una patina biancastra sulla superficie dovuta alla comparsa delle particelle di zucchero, perdendo aroma e sapore.

Ma vi siete mai chiesti da dove deriva il cioccolato e soprattutto come poterlo scegliere in modo consapevole?

Nel 1502 Cristoforo Colombo al largo dell'isola Guanaja ricevette in dono da canoe maya delle "mandorle" con cui le popolazioni mesoamericane preparavano una bevanda, che ai primi esploratori non piacque tanto in quanto scuro ed amaro. Giunse nel Vecchio Continente nel 1544 al futuro re di Spagna, Filippo II: la nobiltà spagnola ne fu così incantata che tenne il segreto gelosamente nascosto agli estranei per un centinaio d'anni e consumò questa bevanda per le sue proprietà medicinali e persino afrodisiache.

Le "mandorle" inizialmente giudicate tali erano le ora ben note fave di cacao (*Theobroma cacao*), da cui, attraverso decorticazione, tostatura e trasformazione in polvere, si ottiene il cacao. Col passare del tempo, le notizie su questa bevanda, che oggi viene spesso aromatizzata con cannella e vaniglia, si estesero



gradualmente in tutto il resto d'Europa e via via il cacao è passato da un bene costoso e di lusso ad un prodotto di consumo di massa.

All'interno del cacao sono presenti la sostanza grassa **burro di cacao**, **flavonoidi**, composti antiossidanti naturali con un effetto protettivo sulla salute cardiovascolare, e la **teobromina**, elemento alcaloide simile alla caffeina. La presenza di quest'ultima fa rientrare tale prodotto tra i cosiddetti alimenti nervini, che sono in grado di stimolare il sistema nervoso centrale, aumentando la soglia di allerta e di sostenere l'attenzione più a lungo. Livelli elevati di caffeina, stimati in 150 mg/l dalla Direttiva Europea 2002/67/CE (livelli superiori devono essere indicati in etichetta) e di sostanze simili ad essa, come la guaranina nel guaranà, la teina nel tè e la teobromina per l'appunto nel cacao, possono dare irrequietezza, perdita di un buon controllo motorio ed in quantitativi molto elevati (oltre 2000 mg) possono causare insonnia, tremori, respirazione e battito cardiaco accelerati. Considerate che in un caffè espresso si hanno 60/100 mg di caffeina, mentre 10 mg in una tazza di cioccolata...

La presenza della sostanza nervina è anche quella che crea il forte desiderio per tal cibo (chiamato "food carving") considerato come una dipendenza (il «cioccolismo»).

La normativa nel 2003 ha disciplinato l'utilizzo dei termini impiegati, oltre alla lista degli ingredienti ed al termine minimo di conservazione, in un'etichetta di cioccolata, che vediamo in



Bio
market

ricerchiamo la semplice naturalezza delle cose

Aperto tutti i giorni

orari 8.00/13.00 - 15.30/19.30

chiusura settimanale domenica

Villa Verucchio

Piazza Europa, 4 - Tel. 0541 670617

biomarketdue@virgilio.it



breve nei tratti più salienti.

Il **“cioccolato”** è il prodotto ottenuto da prodotti di cacao, zuccheri non superiori al 55% e deve contenere almeno il 35% di sostanza secca totale di cacao, di cui non meno del 18% di burro di cacao: è il fondente che troviamo in vendita.

Il **“cioccolato alle nocciole gianduia”** deve avere cacao pari al 32% e nocciole finemente macinate tra il 20% e 40%.

Il **“cioccolato al latte”** è colui che contiene non meno del 25% di sostanza secca totale di cacao, del 14% di sostanza secca del latte o della panna e 3,5% di grassi del latte.

Il **“cioccolato al latte e alle nocciole gianduia”** contiene almeno il 10% di sostanza secca del latte e nocciole finemente macinate tra il 10% ed il 40%.

Il **“cioccolato comune al latte”** può presentare meno cacao (sino al 20%), più latte (dal 20%) e più grassi del latte (dal 5%)

È obbligatoria in etichetta l'espressione **“cacao:...% minimo”**. Qualora vi siano surrogati del burro di cacao essi sono ammessi entro il 5%, devono essere scelti tra burro d'illipè, di karatè, kokum, olio di palma, di colza, di mango e grasso di shorea ed in etichetta deve essere presente la frase **“contiene altri grassi**



vegetali oltre al burro di cacao”.

Al contrario la menzione **“cioccolato puro”** è riservata al prodotto che non contiene grassi vegetali diversi dal burro di cacao.

Il **“cioccolato bianco”** è il prodotto ottenuto da burro di cacao (almeno il 20%) e da latte e derivati (almeno il 14%): è assente la sostanza secca del cacao.

Il **“cioccolato ripieno”** deve avere la parte esterna di cioccolato pari almeno al 25% del suo peso totale.

Pertanto il **“cioccolatino o pralina”** è il prodotto con la dimensione di un boccone costituito da cioccolato ripieno o da cioccolato con altre sostanze, purchè quest'ultimo sia almeno il 25% in peso.



Possono esistere in etichetta menzioni relative a criteri di qualità, quando il contenuto degli ingredienti principali è aumentato rispetto alla ricetta base.

Allora troviamo i termini **“finissimo”**, **“superiore”** ed **“extra”** quando nel cioccolato fondente la quantità minima di cacao viene elevata al 43% ed il burro di cacao al 26%, mentre in quello al latte si ha quantità più elevate oltre che di cacao (dal 30%), di latte (dal 18%).

Spero non vi siate distratti troppo dai numeri percentuali, ma focalizzate il punto fondamentale: un buon cioccolato fondente deve avere tanto cacao e solo burro di cacao tra i grassi, mentre un prelibato cioccolato al latte oltre al cacao ed al burro di cacao deve contenere una discreta quantità di latte/panna. E gli zuccheri? Meglio siano tra gli ultimi posti nella lista degli ingredienti....Ed altre sostanze, come aromi ed emulsionanti? Meno ce ne sono più qualità c'è....Buona degustazione!

Dott.ssa Serena Pironi
Tecnologo Alimentare

Presidente dell'Ordine dei Tecnologi Alimentari
di Emilia Romagna, Toscana, Marche ed Umbria



radio**R**ecord

FM 93.7 – 97.9 – 93.5 www.radiorecord.com

