

GIORNATA MONDIALE DEL CIOCCOLATO IL CIBO DEGLI DEI TRA PASSIONE - GOLA E VIRTÙ MIRACOLOSE



C'È CHI NE APPROFITTERÀ PER MANGIARE UN PEZZO DI CIOCCOLATO IN PIÙ. MA IL **CHOCOLATE INTERNATIONAL DAY** – CHE SI FESTEGGIA IL 7 LUGLIO DENTRO LA SERIE INFINITA DI FOOD DAY CHE ORMAI CARATTERIZZA IL CALENDARIO ALIMENTARE – QUEST'ANNO POTRÀ ESSERE VISSUTO SENZA SENSI DI COLPA. PERCHÉ QUELLA **TRASGRESSIONE GOLOSA NON FA BENE SOLO ALL'UMORE E ALLA GOLA**: COME DIMOSTRA UNA

RICERCA DELL'UNIVERSITÀ DELL'AQUILA, **AGISCE POSITIVAMENTE ANCHE SULLE CAPACITÀ COGNITIVE.**

IL PIACERE DI UN CIOCCOLATINO O UN PAIO DI QUADRETTI DI TAVOLETTA POTREBBE ALLORA **SMETTERE DI ESSERE PECCAMINOSO SGARRO ALLA DIETA E DIVENTARE SANA ABITUDINE PER MIGLIORARE LE PERFORMANCE MENTALI.** L'ELEMENTO CHIAVE, SECONDO I RICERCATORI, STA NEGLI **EFFETTI NEUROPROTETTIVI DEI FLAVANOLI**, UN PARTICOLARE TIPO DI BIOFLAVONOIDI (TERMINE IN CUI SI ACCOMUNANO NUMEROSE SOSTANZE CONTENUTE NEI PIGMENTI DELLE PIANTE, SPESSO INDICATE ANCHE COME "VITAMINA P"). UN **CONSUMO INTENSO PORTEREBBE UN MIGLIORAMENTO NELLA COSIDDETTA "MEMORIA DI LAVORO"**, FONDAMENTALE PER RISOLVERE PROBLEMI DI CALCOLO E DI RAGIONAMENTO, E NELL'ELABORAZIONE DELLE INFORMAZIONI VISIVE.

E PENSARE CHE IL CIOCCOLATO È PIUTTOSTO ASSOCIATO ALL'AMORE (NON A CASO SI REGALA A SAN VALENTINO) **E ALL'EROTISMO**, COME GLI AGGETTIVI CHE LO DESCRIVONO: SENSUALE, VOLUTTUOSO, GODURIOSO. DA SEMPRE, DA QUANDO GLI SPAGNOLI GUIDATI DA HERNAN CORTES ARRIVARONO NELL'ODIERNO MESSICO E CAPIRONO CHE IL CACAO ERA IL VERO ORO DEGLI ATZECHI E SEPPERO CHE IL LORO SOVRANO **MONTEZUMA NE BEVEVA MOLTE TAZZE PRIMA UNIRSI CON UNA DELLE SUE DONNE.**

FAMA DI CIBO AFRODISIACO CHE ATTRAVERSA I SECOLI. ANCORA NEL 1825 **BRILLAT-SAVARIN** NELLA **FISIOLOGIA DEL GUSTO** DEFINIVA IL CIOCCOLATO "BEATO" PERCHÉ "DOPO AVER CORSO IL MONDO, ATTRAVERSO IL SORRISO DELLE DONNE, TROVA LA MORTE NEL **BACIO SAPORITO E FONDENTE DELLE LORO BOCCHE**".

GIÀ. **IL CIOCCOLATO HA DAVVERO "CORSO IL MONDO"**: I BOTANICI INDIVIDUANO NEI BACINI DELL'ORINOCO E DEL RIO DELLE AMAZZONI NEL **4000 A.C.** LA NASCITA DELL'ALBERO SPONTANEO CHIAMATO - CON TERMINE PROTO-AMERINDO - "KAKAWE". I MAYA MOLTO PROBABILMENTE FURONO I PRIMI A SCOPRIRE LE POTENZIALITÀ DEI SUOI SEMI, COMINCIANDO A CREARNE PIANTAGIONI. I SEMI SMINUZZATI ERANO USATI IN MOLTE BEVANDE, PER LO PIÙ CALDE, SPESSO CON FARINA DI MAIS E PEPERONCINO (LE PRIME TAZZE DI CIOCCOLATA INSOMMA ERANO TUTT'ALTRO CHE DOLCI).

IL CACAO ENTRAVA POI NON SOLO NELLE PREPARAZIONI ALIMENTARI, MA ANCHE NELLE PRATICHE MEDICHE E NEI RITI RELIGIOSI. NON POTEVA ESSERE ALTRIMENTI: LA LEGGENDA RACCONTA DI UN **DIO DEL CACAO, NATO DAL SANGUE DI UNA PRINCIPESSA** UCCISA PER NON AVER RIVELATO AI NEMICI DOVE TROVARE IL TESORO NASCOSTO DEL SUO NOBILE SPOSO, PARTITO PER LA GUERRA. DAL SANGUE VERSATO SAREBBE NATA LA PRIMA Pianta di cacao, i cui frutti nascondono infatti un tesoro: i semi "amari come le sofferenze dell'amore, forti come la virtù, rossastri come il sangue".

LONTANO DALLA LEGGENDA, LE QUALITÀ DEL CACAO VENNERO CANTATE SUBITO ANCHE IN EUROPA, DA CORTES, CHE SCRIVENDO AL RE SPAGNOLO CARLO V PARLAVA DI UNA **BEVANDA ENERGETICA IN GRADO DI SOSTENERE UN SOLDATO** PER UN'INTERA GIORNATA DI MARCIA. IL COMMERCIO VERO E PROPRIO COMINCIÒ NEL 1585, ANNO IN CUI SI REGISTRA IL PRIMO CARICO CHE DA VERACRUZ RAGGIUNGE SIVIGLIA. MA **ALL'INIZIO GLI EUROPEI NON NE FURONO ENTUSIASTI: LA BEVANDA ERA TROPPO AMARA E ASTRINGENTE E AVEVA UNA SGRADIVOLE CONSISTENZA TERROSA**. GRAZIE AI FRATI SPAGNOLI – MAESTRI DI INFUSI E MISCELE – ALLE SPEZIE PICCANTI E SI SOSTITUIRONO NOTE DI CANNELLA E ZUCCHERO DI CANNA. **POI IL MAGICO INCONTRO CON LA VANIGLIA E CON IL LATTE HA FATTO IL RESTO**.

GIÀ A METÀ '600 A LONDRA SI DIFFONDONO LE **CHOCOLATE-DRINKING HOUSES** E A PARIGI LE BOTTEGHE DEL CIOCCOLATO. CERTO, RIMANEVA PRODOTTO PER POCHI: LA FORMA ANCORA SOLO LIQUIDA LO CONFINAVA NEI BAR ALLA MODA E NELLE CASE NOBILI (LA GIOVANISSIMA GERTRUDE, FUTURA MONACA DI MONZA, NEI PROMESSI SPOSI VIENE TENUTA BUONA CON UN SCHICCHERA DI "CIOCCOLATTE") E LA TERROSITÀ NON INCONTRAVA IL GUSTO POPOLARE.

NEL 1800 SI TROVA PERÒ IL MODO DI RENDERE IL "CIOCCOLATTE" IN FORMA SOLIDA: IL TORINESE BOZZELLI (1802) METTE A PUNTO UNA MACCHINA IDRAULICA PER RAFFINARE LA PASTA DI CACAO E MISCELARLA MEGLIO CON ZUCCHERO E VANIGLIA. POI – ED È LA SVOLTA – NEL 1828 L'OLANDESE VAN HOUTEN INVENTA LA PRESSA IDRAULICA CHE PUÒ SEPARARE LA PASTA DI CACAO DAL GRASSO (BURRO DI CACAO), OTTENENDO UN COMPOSTO DA MACINARE FINEMENTE: ED ECCO LA POLVERE DI CACAO OGGI COMUNE.

LA VIA DEI CIOCCOLATINI E DELLE TAVOLETTE È SPIANATA, I MAESTRI CIOCCOLATIERI NE FARANNO UN'ARTE. NEL FRATTEMPO CARLO LINNEO, NEL CLASSIFICARE LE SPECIE BOTANICHE, NEL 1735 LO CHIAMA THEOBROMA, CHE IN GRECO VUOL DIRE "CIBO DEGLI DEI", ESPRESSIONE CHE NE SEGNA IL DESTINO NEL CUORE DI TUTTI I CONSUMATORI, PERCHÉ - COME DICE LO SCRITTORE JOHN TULLIUS - "NOVE PERSONE SU DIECI DICONO DI AMARE IL CIOCCOLATO; LA DECIMA MENTE".

ALL'INNAMORAMENTO DEL PUBBLICO CORRISPONDONO LA RICERCA DEI MAESTRI CIOCCOLATIERI E I **COMMERCII DEI PRODUTTORI**: OGGI IL **70 PER CENTO DELLA PRODUZIONE MONDIALE DI CACAO È CONCENTRATA IN AFRICA**, IN PRIMIS IN COSTA D'AVORIO, POI CAMERUN, NIGERIA E GHANA; IL RESTO IN SUD AMERICA E CENTRO AMERICA, MA ANCHE IN ASIA (MALESIA, INDONESIA, SRI LANKA, JAVA), PIÙ O MENO LE ZONE DEL CAFFÈ. MA A DIFFERENZA DI QUEST'ULTIMO, IL CACAO NON È COLTIVATO IN PIANTAGIONI VASTE, BENSÌ IN PICCOLI APPEZZAMENTI DI AGRICOLTORI INDIPENDENTI, CON CUI LA WORLD COCOA FOUNDATION CERCA DI PROMUOVERE PRATICHE DI COLTIVAZIONE SOSTENIBILE. LA LAVORAZIONE INVECE AVVIENE PER LO PIÙ NEI PAESI OCCIDENTALI.

DOVE I MOTIVI PER MANGIARLO NON SONO MAI ABBASTANZA. ALL'EFFETTO BENEFICO SULL'UMORE - LA **TEOBROMINA, SIMILE ALLA CAFFEINA PRODUCE UNA SENSAZIONE DI LIEVE EUFORIA** - ORA SI AGGIUNGE APPUNTO ANCHE QUELLO SULLE **CAPACITÀ COGNITIVE**. **LA RICERCA ITALIANA** DEI DIPARTIMENTI DI SCIENZE CLINICHE E BIOTECNOLOGICHE APPLICATE E SCIENZE DELLA VITA, DELLA SALUTE E DELL'AMBIENTE DELL'UNIVERSITÀ DELL'AQUILA, IN COLLABORAZIONE CON L'UNIVERSITÀ LA SAPIENZA DI ROMA (DIPARTIMENTO DI PSICOLOGIA), È STATA PUBBLICATA SULLA RIVISTA SCIENTIFICA FRONTIERS IN NUTRITION. E NON SI FERMA QUI: IL CACAO, STANDO ALLA RICERCA SUL CAMPO, SI È RIVELATO **UTILE ANCHE NEL CONTRASTARE LA MINORE PRECISIONE DEI COMPITI IN SITUAZIONI DI STANCHEZZA**, PER ESEMPIO DOPO UNA NOTTE INSONNE (IN PARTICOLARE SEMBRANO BENEFICIARNE IN QUESTO SENSO LE DONNE).

INOLTRE SONO STATI STUDIATI NEGLI ANZIANI **GLI EFFETTI DI UN CONSUMO A MEDIO-LUNGO TERMINE** (DA 5 GIORNI A 3 MESI) E SI È NOTATO CHE ATTENZIONE, VELOCITÀ DI ELABORAZIONE, MEMORIA DI LAVORO E FLUIDITÀ VERBALE RISULTAVANO NOTEVOLMENTE INFLUENZATI, CON EFFETTI PIÙ PRONUNCIATI IN COLORO CHE AVEVANO GIÀ UN DECLINO INIZIALE DELLA MEMORIA E UN LIEVE INDEBOLIMENTO COGNITIVO.

"I FLAVANOLI DEL CACAO - SPIEGANO I RICERCATORI, VALENTINA SOCCI, DANIELA TEMPESTA, GIOVAMBATTISTA DESIDERI, LUIGI DE GENNARO, MICHELE FERRARA - HANNO **EFFETTI BENEFICI PER LA SALUTE CARDIOVASCOLARE E POSSONO AUMENTARE IL VOLUME DEL SANGUE CEREBRALE** NEL GIRO DENTATO DELL'IPPOCAMPO, STRUTTURA CHE È PARTICOLARMENTE COLPITA DALL'INVECCHIAMENTO".

PUR METTENDO IN GUARDIA ANCHE SUI POTENZIALI EFFETTI NEGATIVI DEL CONSUMO DI CIOCCOLATO, COME L'ALTO APPORTO CALORICO, LA PRESENZA DI CAFFEINA E TEOBROMINA, I CINQUE RICERCATORI SONO I PRIMI A DICHIARARE DI CONSUMARLO, RIGOROSAMENTE FONDENTE.

GOLOSO, SALUTARE, SENSUALE. TANTI I **MOTIVI ALLORA PER FESTEGGIARLO E NON ALLONTANARLO MAI DALLA NOSTRA ALIMENTAZIONE**. SENZA RIMPROVERARSI DI NON SAPERGLI RESISTERE. PERCHÉ, PER DIRLO CON LE PAROLE DELLA SCRITTRICE MIRANDA INGRAM: "**NON PENSATE CHE IL CIOCCOLATO SIA UN SOSTITUTO DELL'AMORE... È L'AMORE UN SOSTITUTO DEL CIOCCOLATO**".

07 LUGLIO 2017 - eleonora cozzella

http://www.repubblica.it/sapori/2017/07/07/news/7_luglio_giornata_mondiale_del_cioccolato-170049406