

CACAO, UN ALIMENTO MAGICO, SALUTARE E GUSTOSO!

A cura di Evelina Flachi

*Specialista in Scienza dell'Alimentazione
Esperta in Bio-nutrizione e Nutraceutica*

Dalle origini antiche ed esotiche, è un prodotto molto utilizzato in cucina per preparare piatti dolci e salati dal sapore unico. Amatissimo soprattutto nelle versioni "cioccolatose", è anche un vero toccasana per la salute. Scopriamo insieme le sue innumerevoli qualità.

Il cacao è un albero sempreverde, coltivato fin dal 1000 a.C. dalla popolazione Maya che utilizzava i suoi semi per creare una bevanda chiamata "xocoatl", sovente aromatizzata con pepe o peperoncino. Nel 1500 il cacao arrivò in Europa e, un secolo più tardi, in Italia. E fu subito un successo.

I semi di cacao - chiamati anche "fave" - vengono decorticati e sottoposti a triturazione per creare la polvere tanto amata e consumata. Il cacao è utilizzato principalmente in cucina, per produrre cioccolato e per realizzare piatti che lo contengono - come biscotti, torte, dolci al cucchiaio, creme spalmabili - ma anche per insaporire diversi piatti. Una spolverata di cacao permette, per esempio, di **ridurre il consumo di zuccheri** aggiunti sullo yogurt bianco o sulla ricotta, dentro un frullato di frutta oppure nel latte. Diverse preparazioni salate, inoltre, con qualche pizzico di cacao acquistano **note di sapore agiuntive**. Questo "magico" prodotto è usato anche in ambito cosmetico, per esempio per produrre burro di cacao, crema emolliente per le labbra.

Il cacao è un ingrediente **ricco di proprietà benefiche** per la nostra salute, perché:

- **Contiene antiossidanti.** Il cacao è composto da flavonoidi, potenti antiossidanti che possono contribuire a combattere i radicali liberi, proteggendo le cellule del corpo;
- **Migliora l'umore.** Nel cacao troviamo sostanze che stimolano la produzione di serotonina, conosciuta come l'ormone della felicità, che contribuisce a ridurre lo stress;

- **Sostiene la salute del cuore.** Consumare cioccolato fondente con moderazione può contribuire a migliorare la circolazione sanguigna e a ridurre la pressione arteriosa;
- **È fonte di energia.** Sotto forma di cioccolato è un alimento calorico, ma in piccole quantità può fornire una rapida dose di energia, utile per affrontare una giornata impegnativa;
- **È ricco di magnesio,** minerale essenziale per il benessere muscolare e nervoso.

Cacao e cioccolato sono prodotti differenti. Il cacao, infatti, è un **alimento puro** che proviene dall'albero di cacao. Il cioccolato, invece, è una **derivazione** della lavorazione dei semi di cacao ed è composto da diversi ingredienti, tra cui cacao e zucchero e, nel cioccolato al latte, anche latte concentrato.

Il **cacao** che consumiamo abitualmente è di tre tipi. Quello "**Criollo**" ha una qualità superiore, con aromi delicati e complessi, perfetti per preparare cioccolati sopraffini. Viene coltivato soprattutto in America Latina. Il "**Forastero**" è la varietà più diffusa e rappresenta circa l'80% della produzione mondiale di cacao. Il suo sapore è robusto e deciso ed è preferito per la preparazione di prodotti dolciari industriali, pur essendo un ingrediente di pregio. La sua zona di produzione principale è l'Africa occidentale. Infine, il cacao "**Trinitario**" è una sorta di ibrido dei primi due. Ha un gusto intenso e aromatico e questo lo rende adatto alla realizzazione di vari prodotti. È coltivato nei Caraibi e in Venezuela.

Varietà, gusto e forma contraddistinguono i numerosi



tipi di cioccolato, da quello extrafondente (con una percentuale di cacao che supera il 70%) a quello al latte, e proprio grazie alla lavorazione di ingredienti diversi si presta a realizzazioni golosissime. In commercio troviamo anche il tipo "bianco", che però non contiene cacao e quindi non potrebbe essere definito "cioccolato". Particolare quello al gianduia, miscelato con nocciole ridotte in polvere.

Cacao e cioccolato sono molto diversi anche a livello nutrizionale. Il cacao amaro in polvere è, infatti, privo della componente grassa e di zuccheri aggiunti che è presente nel cioccolato. Numerosi studi hanno messo in evidenza come l'uso moderato di cioccolato con percentuale di cacao superiore al 70% svolge **un'azione protettiva sull'apparato cardiovascolare.** La dose consigliata si aggira sui 10 grammi al giorno, per 5-6 giorni la settimana.

La cioccolata è la prova più evidente dell'esistenza di un **legame tra emotività e alimentazione.** È una delle grandi "tentazioni alimentari", rimedio alla malinconia a cui ricorrere nei momenti di tristezza e, senza dubbio, rappresenta una risposta al bisogno di superare una carenza. Quella con un'alta percentuale di cacao riesce a infondere calma e a dare un'immediata sensazione di benessere. E questo, come abbiamo visto, perché il cacao di cui è ricco contiene sostanze che favoriscono il **rilascio di endorfine** e la **produzione di serotonina.** Al tempo stesso, cacao e cioccolato sono indicati come "eccitanti", dal momento che contengono anche metilxantine, elemento simile alla caffeina, in grado di favorire la concentrazione, annullare il senso di fatica e tenere svegli.

