

## L'ALFABETO DEL CACAO DALLA A ALLA Z



Pensate di sapere tutto, ma proprio tutto, sul cacao? Attenzione: mangiare una tavoletta di cioccolato al giorno *non* conta come studio.

Leggete questo **alfabeto del cacao**, dalla A di Antiossidante alla Z di Zumàrraga,

**ANTIOSSIDANTE.** IL CACAO HA UN POTERE ANTIOSSIDANTE (ORAC) TRA I PIÙ ELEVATI IN ASSOLUTO. CONSIDERATO UN 'SUPERCIBO' GRAZIE ALLE NUMEROSISSIME QUALITÀ BENEFICHE ALLA SALUTE, PUÒ CONTRIBUIRE A PROTEGGERCI DA INVECCHIAMENTO CELLULARE, TUMORI, MA ANCHE MALATTIE QUALI L'ALZHEIMER.

**BURRO.** IL BURRO DI CACAO È LA PARTE PIÙ GRASSA DEL SEME, E COSTITUISCE IL BORDO ESTERNO BIANCO DELL'INTERNO DI UN SINGOLO SEME DI CACAO. VIENE ESTRATTO TRAMITE PRESSATURA ED ESPOSIZIONE AD ALTE TEMPERATURE.

**CACAO.** É IL TERMINE CHE SI USA PER RIFERIRSI AL CACAO UNA VOLTA RISCALDATO. SI RIFERISCE GENERALMENTE ALLA FORMA IN POLVERE,

**DIPENDENZA.** IL CACAO PUÒ PROVOCARE DIPENDENZA? CERTO! UNA – DELIZIOSA – DIPENDENZA FISIOLÓGICA, DOVUTA AGLI ALCALOIDI CHE CONTIENE E CHE CONFERISCONO LA BASE AMARA AL SAPORE DELLE FAVE. IN PARTICOLARE: **LA TEOBROMINA, EUFORIZZANTE, E, IN PARTE MINORE, LA CAFFEINA, ECCITANTE.**

**EQUATORE.** IL CACAO CRESCE ALL'EQUATORE: QUASI TUTTI GLI ALBERI DI CACAO CRESCONO ENTRO I 20 GRADI DALL'EQUATORE, E IL 75% DI ESSI, ENTRO GLI 8 GRADI.

**FERMENTAZIONE.** LA FERMENTAZIONE DEI SEMI DI CACAO, IL PROCEDIMENTO CHE AVVIENE PRIMA DELL'ESSICCAZIONE E VARIA A SECONDA DEL TIPO DI CACAO CHE SI VUOLE OTTENERE, È FONDAMENTALE PER OTTENERE CIOCCOLATO DI ALTA QUALITÀ.

**GOCCE. PEZZETTINI DI SEMI DI CACAO, CERTO NON DOLCI, FERMENTATI ED ESSICCATI,** CHE SI CONSUMANO A CRUDO, OPPURE IN VERSIONE TOSTATA. SONO LE GOCCE DI CACAO (CHOCOLATE CHIPS) DELLA NATURA, DA DEGUSTARE A PICCOLI MORSI COME SNACK, O PER PREPARAZIONI GOURMET IN CUCINA E IN PASTICCERIA.

**HARMATTAN.** É IL VENTO SECCO CHE SOFFIA GIÙ DAL SAHARA VERSO L'AFRICA OCCIDENTALE, DOVE SI TROVANO I DUE PIÙ GRANDI PRODUTTORI AL MONDO DI CACAO: **COSTA D'AVORIO E GHANA.** QUANDO, TRA DICEMBRE E MARZO, SOFFIA TROPPO FORTE, PUÒ ROVINARE I PICCOLI BACCELLI DEL CACAO, COMPROMETTENDO I RACCOLTI.

**INDONESIA.** L'INDONESIA È IL TERZO PRODUTTORE MONDIALE DI CACAO, MA MOLTI DEI SUOI COLTIVATORI NON HANNO MAI ASSAGGIATO IL CIOCCOLATO: I SEMI VENGONO DI SOLITO ESPORTATI PRIMA DELLA FERMENTAZIONE, PER IMPIEGARLI NELL'INDUSTRIA, COME QUELLA COSMETICA.

**L'ETÀ CONTA.** GLI ALBERI DI CACAO VIVONO FINO AI 200 ANNI, MA SOLO PER 25 PRODUCONO BACCELLI DI QUALITÀ.

**MONOCULTURE.** I PRIMI ALBERI DI CACAO CRESCERANO NELLE FORESTE SOTTO LE CHIOME PROTETTIVE DI ALTRI FUSTI. OGGI LE COLTIVAZIONI ESTENSIVE SONO MONOCULTURE IN CAMPI DISBOSCATI, MA IL METODO DI CRESCITA ALL'OMBRA – DI BANANI, PIOPPI, CEDRI O ALTRE PIANTE LOCALI – RIMANE TUTTORA IL MIGLIORE. NON SOLO PER L'AMBIENTE, MA PER IL GUSTO: I MIGLIORI CIOCCOLATIERI AL MONDO LO PRIVILEGIANO.

**NON PROCESSATO.** IL CACAO È LA FORMA PIÙ PURA DI CIOCCOLATO CHE SI PUÒ CONSUMARE: È CRUDO E SOSTANZIALMENTE NON PROCESSATO, A DIFFERENZA DEL CACAO IN POLVERE (COCOA) E DEL CIOCCOLATO.

**OMBRE.** SECONDO L'INTERNATIONAL LABOR RIGHT FORUM, OLTRE 200MILA BAMBINI TRA I 5 E I 15 ANNI LAVORANO NELLE PIANTAGIONI DI CACAO AFRICANE IN CONDIZIONI DANNOSE ALLA LORO SALUTE. IL DOCUMENTARIO 'THE DARK SIDE OF CHOCOLATE' HA MOSTRATO IL TRAFFICO DI MINORI E IL LAVORO SCHIAVISTA LEGATO ALLA PRODUZIONE DI CACAO.

**PICCANTE.** XOCOATL ERA IL NOME DATO DAGLI AZTECHI ALLA BEVANDA, SCHIUMOSA E AMARA, A BASE DI CACAO, CHE VENIVA MISCHIATO A PEPERONCINO E ALTRE SPEZIE: DA LÌ IL NOME 'CIOCCOLATO', TUTT'OGGI DECLINATO IN BUONA PARTE DEL GLOBO CON UN SUONO SIMILE.

**QUETZALKOATL.** È IL DIO 'SERPENTE PIUMATO' DEGLI AZTECHI, UNO DEI PIÙ IMPORTANTI NEL PANTHEON DELLE CIVILTÀ DELL'ANTICA MESOAMERICA. FU LUI A DARE IL CACAO AI MAYA DOPO CHE GLI ESSERI UMANI FURONO CREATI DAL MAIS.

**RE DEL CIOCCOLATO.** IL NONO IMPERATORE DEGLI AZTECHI, MONTEZUMA II, ERA DETTO IL RE DEL CIOCCOLATO: UNO DEGLI UOMINI PIÙ BENESTANTI DEL PIANETA, AVEVA UNA RISERVA DI QUASI UN MILIARDO DI SEMI DI CACAO. LEGGENDA VUOLE CHE ABBIÀ ACCOLTO L'ESPLORATORE SPAGNOLO HERNANDO CORTES, SCAMBIATO PER UN DIO, CON UN BANCHETTO E COPPE DI CIOCCOLATA...

**SACRIFICIO UMANO.** SIETE LA VITTIMA PREDESTINATA DI UN SACRIFICIO UMANO? NIENTE PAURA: UN FIASCO DI CIOCCOLATA VI CONSOLERÀ. COSÌ PARE FACESSERO GLI AZTECHI, MISCHIANDO ALLA BEVANDA QUALCHE GOCCIA DI SANGUE DELLE VITTIME PRECEDENTI – STANDO AL LIBRO THE CHOCOLATE CONNAISSEUR.

**THEOBROMA.** L'ALBERO DEL CACAO, UN PICCOLO SEMPREVERDE, È THEOBROMA CACAO, NOME CHE DERIVA DAL GRECO 'THEOS' – DEI – E 'BROMA' – CIBO: IL CIBO DEGLI DEI.

**UNO PER UNO.** OGNI ALBERO PRODUCE CIRCA 40 BACCELLI ALL'ANNO, LE CABOSSE, OGNUNO CONTENENTE CIRCA 40 SEMI, LE FAVE. I BACCELLI, DI FORMA ALLUNGATA E DELLA TAGLIA DI UN PICCOLO MELONE, SPUNTANO DIRETTAMENTE DAL TRONCO DELL'ALBERO E, DA VERDE-GIALLOGNOLO, DIVENTANO BRUNI CON LA MATURAZIONE.

**VARIETÀ.** IL CACAO VIENE CATEGORIZZATO IN TRE PRINCIPALI VARIETÀ: CRIOLLO, MOLTO PREGIATO, PROFUMATO E DELICATO; FORASTERO, IL PIÙ COMUNE E PIÙ AMARO; E TRINITARIO, IBRIDO DEI PRIMI DUE, DALL'AROMA LEGGERMENTE FRUTTATO.

**ZUMÀRRAGA.** PER CIRCA IL 90% DELLA SUA LUNGA STORIA, IL CACAO FU SOLO UNA BEVANDA, CON CUI LO ZUCCHERO NON AVEVA NULLA A CHE FARE. FU SOLO NEL 1590 D.C., CINQUE ANNI DOPO CHE IL PRIMO CARICO DI CACAO SBARCÒ IN EUROPA, CHE IL VESCOVO FRANCISCO JUAN DE ZUMÀRRAGA AGGIUNSE LO ZUCCHERO ALLA RICETTA DELLA BEVANDA. CAMBIANDO PER SEMPRE LA STORIA DELLA CIOCCOLATA ...