

Gli editoriali.

I tipi di cioccolato esistenti: la storia e i benefici

Scopri le origini del cioccolato e le varietà in commercio oggi, le sue proprietà nutritive e i benefici per il nostro organismo.

Il **cioccolato** di solito piace a tutti: le preferenze possono essere diverse, ma quasi nessuno riesce a resistere al suo gusto intenso e piacevole. Quanti tipi di cioccolato esistono? Scopriamolo insieme, partendo dalle origini del cioccolato fino alle sue proprietà benefiche.

La storia del cioccolato

Il cioccolato è un alimento che deriva dai semi dell'**albero del cacao**, oggi diffuso praticamente in tutto il mondo. Le origini del cioccolato sono molto antiche: i **Maya** furono i primi a coltivare la pianta, il cui nome scientifico è **Theobroma cacao**. Per questa antica civiltà il cacao era prezioso e i suoi semi venivano persino utilizzati come moneta; non a caso, il cioccolato veniva chiamato "**cibo degli Dei**" dalla popolazione e solo i ceti più alti della società avevano il diritto di consumarlo. Cristoforo Colombo fu probabilmente il primo europeo ad assaggiare il cacao nel 1502, quando arrivò presso l'isola di Guanaja durante il suo quarto viaggio verso l'America. La pianta del cacao arrivò poi in **Europa** nei decenni successivi, conquistando subito tutti e diventando un prodotto pregiato.



Tutti i tipi di cioccolato

Oggi esistono **centinaia di varietà di cioccolato**, considerando anche le numerose versioni **aromatizzate** e **arricchite** con altri ingredienti. Per chi ama questo alimento, la scelta è ormai ampia e variegata, che dipende anche dalla forma, dalla qualità e dalla tostatura dei semi di cacao, dalla sua lavorazione e dal Paese di origine. Attualmente i maggiori produttori di semi di cacao sono la Costa d'Avorio, il Ghana, la Nigeria e il Camerun, seguiti da Indonesia, Papua, Nuova Guinea, Malesia e infine i Paesi dell'America latina, come Brasile ed Ecuador.

La qualità del cioccolato dipende dalla **percentuale di cacao** che contiene: più è alta, più la qualità viene considerata migliore. In base alla normativa vigente, si può definire "cioccolato" qualsiasi prodotto contenente granelli di cacao, cacao magro, cacao in polvere, saccarosio e burro di cacao: la percentuale della parte derivante dal cacao deve essere di **almeno il 35%**, quella del cacao magro del **14%** e quella del burro di cacao di almeno il **18%**. Come anticipato, i tipi di cioccolato esistenti sono tantissimi ma, in base alla percentuale degli ingredienti, si possono individuare alcune tipologie principali. Vediamo quali sono.

Il cioccolato fondente

È il cioccolato per eccellenza, perché la sua percentuale di cacao deve essere di **almeno il 45%**, mentre quella del burro di cacao di **almeno il 28%**. È ottimo in tavolette ed è perfetto anche per realizzare dolci al cioccolato, come torte o dessert.

Il cioccolato extrafondente

Rispetto a quello fondente, il cioccolato extrafondente contiene una percentuale più alta di cacao, **fino a oltre il 70%**. Si tratta di un prodotto di alta qualità che è preferibile consumare in tavolette o cioccolatini. Questa varietà non va confusa con il **cioccolato amaro**, che si ottiene dall'unione di pasta di cacao e burro di cacao, senza l'aggiunta di zuccheri o aromi: questa tipologia è dunque molto amara e viene usata principalmente dai pasticceri per i prodotti da forno.

Il cioccolato al latte

È il classico cioccolato al quale viene aggiunto del **latte in polvere**, in una percentuale di **almeno il 14%**. Questa varietà ha un sapore **più dolce** ma è meno adatto per la preparazione di dolci, proprio perché contiene una percentuale minore di cacao. Si può consumare in tavolette e cioccolatini di vario tipo.

Il cioccolato bianco

Il cioccolato bianco contiene burro di cacao, latte e saccarosio: non contiene, quindi, né il cacao né i coloranti e per questa ragione è bianco. È perfetto per mousse, creme, glasse e torte, ma è ottimo anche da mangiare nel classico formato delle tavolette.

Il cioccolato gianduia

È noto anche con il nome di “**cioccolato Torino**” perché fu preparato per la prima volta in questa città, **agli inizi dell'Ottocento**. In quel periodo il cacao aveva un costo elevato e, per risparmiare, i produttori dell'epoca trovarono una soluzione più economica, senza però rinunciare alla qualità e alla bontà del prodotto finale ma, anzi, creando un **nuovo gusto** che in seguito ebbe un enorme successo. Inventarono, infatti, una **miscela di cacao**, che oggi è di circa il **32%**, e di **nocciole piemontesi macinate**, nella misura di circa **40 grammi** per ogni 100 grammi di cioccolato. Il cioccolato gianduia oggi è consumato in tavolette o cioccolatini, oppure viene utilizzato per realizzare dolci.

Il cioccolato e i suoi valori nutrizionali

Il cioccolato fa ingrassare? La risposta è no, ovviamente se consumato nelle **giuste quantità**. Ecco quali sono i valori nutrizionali medi di **100 grammi di cioccolato fondente**:

- **515 kcal**
- Proteine 6,6 gr
- Grassi 33,6 gr, di cui saturi 20,6 gr
- Carboidrati 49,7 gr
- Zuccheri 49,7 gr

I valori nutrizionali medi per **100 gr di cioccolato al latte**, invece, sono i seguenti:

- **570 kcal**
- Proteine 7,4
- Grassi 36 gr di cui saturi 21,6 gr
- Carboidrati 53,2 gr
- Zuccheri 51,9

Gli effetti benefici del cioccolato

I benefici del cioccolato, in particolare di quello fondente, sono davvero molti.

Ecco i principali:

- Fornisce un **buon apporto di energia**, dunque è indicato, ad esempio, come snack prima di fare sport;
- È ricco di **minerali** come magnesio, ferro e manganese;
- È ricco di **antiossidanti**;
- È in grado di migliorare la **circolazione e la pressione sanguigna**;
- Può aiutare a migliorare i **livelli di colesterolo** buono e cattivo;
- Può aiutare a **ridurre il rischio di malattie cardiovascolari**;
- Aiuta lo sviluppo e il miglioramento delle **funzioni cognitive**.

Come anticipato, il cioccolato va consumato in modiche quantità così da trarne tutti i benefici senza aumentare di peso e soprattutto senza andare incontro ad alcune problematiche, come ad esempio il diabete oppure i disturbi gastrointestinali.

Ora che conosci tutte le tipologie e le proprietà del cioccolato, non ti resta che scegliere quello che preferisci per una pausa golosa!

Se cerchi ispirazione per un dolce al cioccolato, prova la ricetta della mousse.

www.bennet.com