



IL CACAO

“Un viaggio alla scoperta del tesoro più dolce di tutti”

La pianta del cacao, tra indigeni, **Maya** e **Aztechi**. Ancora chiamato: "**theobroma**" che significa, appunto, "**Cibo degli Dèi**".

Duemila anni fa, in qualche zona nel **Centro America**, un indigeno trovò in una foresta pluviale un frutto dalla forma ovale che sporgeva da un ramo di un albero dal tronco liscio. Aprì il baccello e lì, all'interno trovò una mucillagine bianca, profumata e dolce (**il burro di cacao**) e diverse fave (**le fave di cacao**) che estrasse e portò con sé. Sbucciò in maniera rudimentale le fave e le mise a tostare scoprendone l'aroma per poi metterle in infusione, creando la prima cioccolata. Qui ha inizio la storia del **cacao**, la storia dei primi cioccolatai.

La data ufficiale della "**scoperta del cacao**" è il **30 luglio 1502**, giorno in cui **gli Aztechi**, andati incontro alla Santa Maria offrirono a Cristoforo Colombo, durante un suo quarto e ultimo viaggio alla ricerca dell'oro, oltre a tessuti e cuoio lavorato, anche la loro moneta, cioè "**mandorle**" di cacao.

La produzione di **cacao** è stata introdotta nella zona costiera del **Camerun** dal **1892** dal Sud America. Entro il **2020**, il **Camerun** prevede di produrre 600.000 tonnellate di cacao in tutto il paese. Quasi 800 scuole di agricoltori che apprendono buone pratiche agricole sono coinvolte e assistono i coltivatori di cacao.

Il **cacao** contiene una vasta gamma di componenti che contribuiscono al suo sapore, aroma e benefici per la salute. La dose giornaliera consigliata è di **circa 20 grammi al giorno**. Il **cacao** contiene : **magnesio, potassio, rame, fosforo, selenio, calcio, zinco**. Con tutte queste componenti, può prevenire alcune malattie cardiache, il diabete e il cancro.

In antichità, veniva utilizzato moltissimo in medicina proprio per le sue proprietà curative e per prevenire il sovrappeso.

La caffeina ha un effetto nel sistema cardiovascolare sulla lucidità mentale e la concentrazione.

Le **fave del cacao** sono certo amare, ma sono quelle più ricche. Quindi più il prodotto viene raffinato, più perde le sue proprietà. Per esempio, l'aggiunto del latte, va a ridurre gli effetti originali del **cacao**.

Riguarda la sua produzione, si va dalla **tostatura** e dalla **macinazione**. Così, si ottiene la pasta di **cacao**. Filtrando la massa di **cacao** in pressione attraverso setacci con trama molto fitta si separa una sostanza grassa dal colore bianco – giallastro, il **burro di cacao**, e il pannello, che viene polverizzato per ottenere **cacao** in polvere.

Cioè, le fasi principali di lavorazione del cacao sono :

- Selezione **del seme di cacao** e coltivazione
- Raccolta
- Fermentazione
- Essiccazione
- Commercializzazione
- Pulitura
- Tostatura
- Macinatura

Il **cacao**, è un alleato di **cuore** e del **cervello**, è un alimento ricco dall'azione antiossidante e anti-depressiva.

Nello sport, il **cacao** aumenta il muscolo cardiaco (del cuore), la capacità cognitiva e visiva.

Evitare di conservare il **cacao** in polvere vicino a una fonte di calore, come una stufa a gas o un piano cottura, per conservarne l'intenso sapore e le sostanze nutritive.

Evitare il frigorifero, se possibile. Se conservato in frigo tenerlo avvolto nella stagnola, chiuso in un sacchetto/sottovuoto e in un contenitore ermetico.

“IL CIOCCOLATO “

Il **cioccolato** nell'antichità era chiamato “ **acqua amara** “ perché loro facevano una bevanda rituale che a volte si mescolava con il sangue .

Abbiamo 3 tipi di **cioccolato** più diffusi : **Fondente**, **al latte** e **bianco** che presentano delle caratteristiche piuttosto evidenti. Più il **cioccolato** è raffinato (bianco), più perde le sue sostanze nutritive come il ferro e la vitamina E. Si dice che il cioccolato sia un afrodisiaco perché contiene una molecola che si chiama **feniletilammina** che noi abbiamo già nel nostro organismo. È un neurotrasmettitore che causa tutti gli effetti del buon umore, la resistenza fisica ecc...

Quindi, possiamo dire : “ ***un buon pezzo di cioccolato la mattina può effettivamente essere un'integrazione naturale e gradevole per partire con un buon umore***”!

Era nel **1800** ,quando un Olandese inventa in modo di eliminare un po' di **burro di cacao** dalla massa del **cacao**, così ad ottenere una bevanda più leggera e meno viscosa. In cui il consumo continua a diffondersi rapidamente.



L'ideale sarebbe conservare il **cioccolato** in un luogo con una temperatura compresa tra **10° e 18°** gradi, lontano da fonti di calore e umidità. In frigorifero, il cioccolato sviluppa condensa ed efflorescenze, che non hanno un bell'aspetto. Una volta aperto, inoltre, assume rapidamente l'odore di altri alimenti. Esso non va inoltre consumato direttamente dal frigorifero, ma a temperatura ambiente.

È bene chiarire che il **cioccolato** è considerato un alimento non deperibile, il che significa che non scade e non va a male. Tuttavia, il cioccolato molto vecchio, sebbene probabilmente ancora sicuro da mangiare, ma perderà del tutto il proprio sapore originale.

Il maggior produttore di **cacao** al mondo è la **Costa d'Avorio**, che con il **43%** del totale è il più grande produttore al mondo di fave di cacao è la **Svizzera** è, per antonomasia, il regno del **cioccolato**.

Fu **Caterina**, figlia di **Filippo II** di **Spagna**, che sposò nel **1585** **Carlo Emanuele I**, duca di **Savoia** a diffondere il cioccolato. Nel **1606**, il cioccolato veniva prodotto in **Italia** nelle città di **Firenze**, **Venezia** e **Torino**.

Alcuni Piatti con il Cacao amaro in polvere e il cioccolato

Tiramisù - Torta tenerina - Crostata alla Nutella - Torta golosa al cacao - Torta caprese - Torta al cioccolato -Brownies.



Il burro di cacao o Theobroma Cacao seed butter



Il **burro di cacao** è un grasso **100%** vegetale ottenuto dalle **fave di cacao**. Trova largo impiego in pasticceria, e più in particolare nella realizzazione di dessert al cioccolato, nel cioccolato plastico per decorazioni, nel cioccolato da spruzzare sulle superfici dei dolci per creare l'effetto velluto. Quindi, si ottiene macinando a una temperatura di 50 gradi i semi di **cacao** fino all'estrazione di una pasta densa. Questa viene a sua volta versata in contenitori cilindrici dove viene spinta a freddo attraverso dei filtri estraendo la componente grassa, appunto il **burro**.

Di solito, è consigliato conservarlo in luogo fresco ed asciutto, lontano da fonti di calore, luce e umidità, dentro un contenitore ermetico. L'importante è che si chiuda per evitare che l'aria deteriori il **burro** più rapidamente.

Cosa c'è dentro il burro di cacao?

Il **burro di cacao** costituisce la componente più grassa delle fave, particolarmente ricca di acidi grassi, quali:

- **Acido oleico 34,5%**
- **Acido stearico 34,5%**
- **Acido palmitico 26%**
- **Acido linolenico 3,2%**
- **Acido arachico 1,0%**
- **Acido palmitoleico 0,3%**

La particolare composizione in **acidi grassi** conferisce a questa frazione triglicerica una serie di interessanti proprietà impiegate sia in ambito farmaceutico, sia in ambito cosmetico. Il **burro di cacao** può essere impiegato come eccipiente nella formulazione di preparazioni medicinali, in pasticceria e per preparare dolci e torte, dai biscotti alle crostate, soprattutto vegane o vegetariane.

Una sostanza contenuta nel **burro di cacao** contribuisce ad aumentare i livelli di **HDL**, il "**colesterolo buono**" che non solo svolge un ruolo protettivo, ma aiuta anche a rimuovere il colesterolo in eccesso.

Burro di cacao per la bellezza

Grazie alla sua composizione ricca di acidi grassi, il **burro di cacao** è dotato di notevoli proprietà **emollienti**, **nutrienti** e **protettive** nei confronti della **cute** e, per tale ragione, è ampiamente sfruttato in campo cosmetico. Difatti, il **burro di cacao** è un ingrediente tradizionale degli stick per **labbra** (spesso chiamati semplicemente "**burrocacao**"), ma anche di **creme**, **burri corpo**, **saponi** e **rossetti**.

Inoltre, il **burro di cacao** esercita un'azione benefica anche sui **capelli** e, in particolare, su quelli secchi o danneggiati. Applicato come una maschera prima del normale shampoo, infatti, il **burro di cacao** è in grado di esercitare su di essi un'azione protettiva, rendendoli allo stesso tempo più morbidi e luminosi.

Nel mio paese , il burro di cacao si usa anche per indurire le ossa dei bambini e renderli forti, massaggiando rigorosamente tutto il loro corpo. Alcune tribù locali lo utilizzano per rassodare i seni delle donne che hanno già allattato.

Ingredienti Biscotti al burro di cacao

130 g farina
20 g farina **di mais**
1 cucchiaio crema **di nocciole** (100%)
1 cucchiaino lievito **in polvere per dolci**
1 pizzico sale **marino integrale**
50 g burro **di cacao** (bio)
3 cucchiari zucchero **muscovado**
50 g Acqua
1 pizzico cannella **in polvere**
50 g cioccolato **fondente al 70%**

Strumenti

- Piatto da forno
- Carta forno

Preparazione dei Biscotti al burro di cacao



Nella ciotola mescola la farina normale con la farina di mais , la cannella , il pizzico di sale, il lievito e lo zucchero integrale.

Fai sciogliere in un pentolino il burro di cacao a fiamma bassa, scioglie in un nanosecondo, lascia che si raffreddi un attimino e poi lo versi nella ciotola, anche con il cucchiaino di crema di nocciole.



Aggiungi l'acqua e mescola fino ad avere una bella frolla morbida e profumata. Passa la frolla in frigorifero per mezz'oretta.

Stendi la carta forno sulla placca, riprendi la frolla e stacca piccole parti di frolla morbida e fai delle palline tra le mani e dai una schiacciatina. Posiziona sulla carta forno e inforna a 180 gradi per 12 minuti.

Controlla la cottura, sforma i biscottini e lasciali raffreddare. Nel frattempo sciogli a bagnomaria la cioccolata fondente tritata, intingi a metà i biscottini e lasciali raffreddare su una gratella.

In conclusione, possiamo dire che il cacao ed i suoi derivati sono ottimi alleati del nostro palato gustativo e della nostra salute.