



# CIOCcolato E ALTRI



fumatissimi si aprono alla vista nelle pasticcerie, strati di pan di spagna ripieni di cioccolato fuso e crema delicata come zucchero filato, poi un tripudio di mignon accovacciati uno accanto all'altro, gonfi di panna e ricoperti di glasse compatte e dolcissime. Non è peccato guardarli, sarebbe sacrilego ignorarli senza averli assaggiati almeno una volta nella vita.

Il cioccolato è dolce, calorico, naturale e soprattutto fa bene. Ciò è stato scientificamente provato. Contiene più fosforo del pesce (625mgx100g), combatte la formazione di grasso sulle pareti arteriose grazie all'acido fenico (poniletinamina), sostanza che previene l'ossidazione delle lipoproteine, 16 g di cioccolato al giorno riducono al 10% il livello di colesterolo nel sangue, addirittura gli agenti antibatterici hanno effetti positivi nel combattere le carie ed infine, ma non per ultimo, non esiste correlazione fra obesità ed elevato consumo di cioccolato (anche se il cioccolato contiene 100 calorie ogni 20g !!). Pochi dati ma certi che dovrebbero rincuorare le eterne grassottelle in cerca della linea da copertina. Un consiglio per tutti, lasciate perdere la forma se il desiderio di mangiare cioccolato e dolci è così forte da divenire incontenibile. Evidentemente è il corpo che richiede compensazione, la felicità soddisfacente di un palato sfamato fa parte di un modus vivendi proiettato verso la ricerca di piacere e soprattutto la completezza di un io fatto di spirito ma soprattutto di necessità e bisogni del corpo. L'equilibrio perfetto di questi due elementi è un primo passo verso la felicità e perseverarlo anche attraverso il gusto del cibo è un obbligo che sarebbe opportuno non dimenticare mai. Abbandonate le ristrettezze imposte dai cliché spesso sbagliati di una società costrittiva ed esigente, abbandonatevi alla dolcezza delicata di squisitezze a base di creme e liquori, baba' napoletani sapranno darvi l'allegria, sacher torte vi infonderanno stupore nella completezza del cioccolato sposato con l'acre dell'agrumo, profiterol e mont blanc vi regaleranno la serenità di una giornata in compagnia, millefoglie e torte di frutta il vigore nelle membra e infine il cioccolato, il principe di ogni dolcezza, vi trasporterà nel sublime con la sua inesauribile tenacia. Sarà un viaggio ogni volta nuovo e diverso nei meandri reconditi del corpo e della psiche.

Cascata color ebano ed incandescente crema si versa e si mescola ad aromi inconsueti in un abbraccio di gusto al di là di ogni limite di immaginazione. È il cioccolato caldo posato delicatamente in una grande tazza, al tavolo di un bar raffinato del centro città, fuori l'aria è fredda e nevica, all'interno il dolce inebriante e afrodisiaco per eccellenza si incornicia di panna morbida e consistente. La sua consistenza si espande, lentamente, il profumo inebria le menti e il palato ne gode infinitamente. Non è uno spot e nemmeno l'immagine di un film anche se di pellicole ne hanno girate tante su quello che comunemente viene detto cioccolato ma che in realtà si chiama Teobroma Cacao. Ha origine moltissimi anni prima di Cristo sui bassipiani del Messico. Nel suo nome si cela il segreto del suo innegabile fascino, significa infatti "cibo degli dei", utilizzato nell'antichità da re Aztechi, governanti, dirigenti, capi di Stato e di Chiesa, ha tra i suoi infiniti benefici quello di elevare il livello dell'umore, agendo sulla serotonina e quindi innalzando le capacità decisionali di governo e amministrazione della cosa pubblica. C'è chi lo eguaglia al piacere che si prova nell'atto sessuale, non a caso è cibo rinomato per chi vive un profondo periodo di depressione, fa compagnia a chi vive in solitudine e un ottimo elemento calorico in periodi di guerra e non solo. Le infinite varietà di cioccolato, le zone di provenienza, il colore, l'aroma, e le innumerevoli combinazioni con altri ingredienti ne fanno uno degli elementi che in cucina non dovrebbero mai mancare. Chi potrebbe resistere di fronte alla bellezza di costruzioni di abilità pasticceria dove l'aroma, il piacere del gusto e della vista si affogano in una creazione di prelibatezza infinita? Banchi immensi di colori, forme, ingredienti pro-



**NEL SUO NOME SI CELA IL SEGRETO DEL SUO INNEGABILE FASCINO, SIGNIFICA INFATTI "CIBO DEGLI DEI", UTILIZZATO NELL'ANTICHITÀ DA RE AZTECHI**