

Live Better

IL CIBO DEGLI DEI

GUIDA

3	Piacere di conoscerti!
4	Perché
5	Il cibo degli dei
6	Sbarco in Europa
7	Mercato
8	Un tesoro della foresta pluviale
9	Genetica
11	Processo
15	Caratteristiche del cacao
16	Supefood
17	The love drug
18	Alimento funzionale
19	Benefici per la salute
19	Controindicazioni
20	Cacao Live Better
22	Cos'è Chokkino
22	Chokkino vs caffè
23	Come si fa Chokkino
24	Cosa contiene
25	Live Better
26	Bibliografia

PIACERE DI CONOSCERTI!

Ciao, mi chiamo Elena e sono la “mamma” di Chokkino e fondatrice di Live Better. Ho scritto questo ebook per raccontare tutta la magia del cacao!

Lavoro a questo progetto da anni e ho letto tantissimo, ma non sono un tecnico. Però sono la regina delle rompipalle, spacco il capello in quattro, cerco sempre di capire il perché ed il percome. I miei più cari amici mi definiscono “impegnativa”... in realtà sono solo dannatamente curiosa. Diciamo che sono rimasta a quella fase dei bambini del “perché? perché? perché?...”

L'ebook che state per leggere è stato scritto cercando fonti attendibili e verificate. Questo non significa che contenga la verità, perché la verità è mutevole, evolve insieme alle conoscenze del genere umano. Io sono ossessionata dalla ricerca della verità, ma purtroppo dopo aver letto libri e di articoli scientifici, ascoltato interviste con medici e nutrizionisti, mi sono dovuta arrendere all'evidenza che in un certo senso brancoliamo ancora nel buio. Sì, abbiamo delle ipotesi e in fondo al tunnel vediamo una luce, ma nessuno ha la certezza di come stiano effettivamente le cose.

P.S.

Entrerò molto nel dettaglio, magari non vi interessa, quindi potete saltare liberamente da un punto all'altro.

P.P.S.

Qui e là ho aggiunto delle note NPN ovvero Nota Per Nerd. Ma cos'è un nerd? Una persona “ossessionata” dalla conoscenza.

Quindi il mio invito è il seguente: non credete a tutto quello che vi raccontano, anche se viene da una fonte attendibile come un medico. Per quanto possibile tentate di verificare le informazioni, è un'attività che richiede tempo, ma la conoscenza sarà sempre, in ogni occasione, la vostra migliore alleata.

Ed ora immergiamoci nel magico mondo del cacao, il cibo degli dei!

Elena





PERCHÉ

La ragione per cui stai leggendo questo ebook è che io non ho mai bevuto caffè in vita mia e ogni volta che andavo al bar non sapevo mai cosa ordinare. Quindi un giorno mi sono detta “certo che il cacao in purezza sarebbe un’alternativa perfetta al caffè!”. Quel giorno nacque l’idea di Chokkino ma io decisi di mettermi a lavorare su questo progetto solo quindici anni dopo. Se vuoi leggere la storia di com’è nato Chokkino, la trovi [qui](#). Quando finalmente riuscii a creare la prima macchina al mondo per fare il cacao espresso, allora decisi di fondare Live Better e finalmente il sogno che coltivavo da anni, divenne realtà! All’inizio fu una tragedia e nell’autunno del 2019 saremmo falliti se alcuni soci non ci avessero prestato dei soldi. Poi arrivò il Covid e Live Better diventò quella che è adesso. [Qui](#) trovi la storia dei nostri primi quattro anni di vita, c’è da ridere e anche da piangere!

IL CIBO DEGLI DEI

Nel 1735 il botanico Linneo classificò l'albero del cacao con il nome *Theobroma Cacao*, che significa "cibo degli dei". Questo nome deriva dai miti sudamericani legati a Quetzalcoatl il serpente piumato, dio del vento e della saggezza. La leggenda narra che Quetzalcoatl fece dono dell'albero di cacao agli umani affinché potessero essere sani ed esprimere il loro massimo potenziale.

L'albero del cacao è nato nel bacino del Rio delle Amazzoni 10 milioni di anni fa¹. Il primo ritrovamento di una bevanda al cacao risale invece a ben 5300 anni fa, in Ecuador². Da allora il cacao ha rivestito un ruolo primario nella storia del Centro America: era considerato una pianta sacra donata da un Dio e le fave di cacao venivano utilizzate come moneta³.

1 coniglio	=	30 fave
1 uovo di tacchino	=	3 fave
1 avocado maturo	=	1 fava
1 pomodoro	=	1 fava
1 tacchino femmina	=	100 fave
1 abito in cotone	=	65 fave

Il primo europeo ad incontrare il cacao fu Cristoforo Colombo nel 1502⁴ al largo delle coste dell'Honduras. Ma fu Hernan Cortes a rendersi conto dell'importanza rivestita dal cacao nell'impero azteco.

Oltre ad essere utilizzata come monete dal cacao si otteneva una bevanda riservata a nobili, sacerdoti e guerrieri, chiamata Xocoatl (pronuncia sciocoatl). Si narra che Montezuma ne bevessa 50 tazze al giorno, servite in coppe d'oro, per avere più vigore nel suo harem. Probabilmente le proprietà afrodisiache attribuite in passato al cacao derivano da questa storia.

Nel 1519 Cortes scrivendo all'imperatore Carlo V descrisse la xocoatl con queste parole "la bevanda divina che combatte la stanchezza e aumenta la resistenza. Una coppa di questa preziosa bevanda permette ad un uomo di camminare tutto il giorno senza bisogno di assumere cibo."

Xocoatl in lingua azteca significa acqua amara e si otteneva miscelando la pasta ottenuta macinando le fave con acqua. Per rendere omogenea la bevanda la si faceva cadere da un contenitore in alto a uno in basso e si ripeteva questa operazione più volte.

Questo procedimento non riusciva a miscelare in maniera omogenea la bevanda e così quando gli spagnoli iniziarono a berla cercarono un processo più efficace, e nacque il molinillo (il precursore della frusta da cucina) che riusciva a dissolvere i grumi di cacao, ottenendo così una bevanda più omogenea e gradevole. Noi oggi usiamo il montalatte per ottenere un Chokkino omogeneo!



Molinillo

SBARCO IN EUROPA

Il cacao giunse per la prima volta in Europa nel 1528, quando Cortes ne fece dono ai regnanti di Spagna. Per i primi anni restò un bene a uso esclusivo della nobiltà spagnola, poi nel 1585 arrivò in Spagna il primo carico commerciale di cacao⁵.

Dalla Spagna il cacao si diffuse in Europa attraverso i matrimoni dei reali spagnoli. Il primo paese dove giunse fu l'Italia, grazie al matrimonio di Caterina⁶ figlia di Filippo II di Spagna con Carlo Emanuele I di Savoia. Così iniziò la tradizione dei maestri cioccolatieri piemontesi.

Inizialmente la bevanda veniva utilizzata per le sue proprietà medicinali⁷ ed era servita amara, come in sud America. Quando poi si aggiunse lo zucchero divenne la bevanda favorita nelle corti europee perché aveva un effetto stimolante ed euforizzante.

Nel 1700 la ricetta originale venne modificata sostituendo l'acqua con il latte.



Ricordiamo però che la bevanda era stata consumata con acqua per quasi 5000 anni. Studi scientifici hanno dimostrato che la presenza del latte impedisce l'assorbimento dei polifenoli ad azione antiossidante⁸. Molto spesso le tradizioni sono foriere di saggezza, anche senza fondamento scientifico.

All'inizio il cacao era riservato alle classi abbienti ma verso l'inizio del 1800 diventò accessibile per tutti grazie anche alle importanti innovazioni rese possibili dalla rivoluzione industriale.

Nel 1815 il chimico olandese Coenraad van Houten inventò il processo di alcalinizzazione che rende il cacao meno acido e quindi più gradevole.

Nel 1828 inventò un macchinario cruciale per la nascita della prima tavoletta di cioccolato: la pressa, che rese possibile la separazione del burro di cacao dal cacao in polvere.

Questo permise a Joseph Fry nel 1847 in Inghilterra di creare la prima tavoletta di cioccolato.

Nel 1875 in Svizzera Daniel Peter produsse la prima tavoletta di cioccolato al latte, grazie all'invenzione di Henri Nestlé, il latte in polvere.

Nel 1879 sempre in Svizzera Rodolphe Lindt inventò la macchina per il concaggio conferendo al cacao la scioglievolezza per cui ancora oggi è conosciuto il marchio Lindt.



MERCATO

Oggi il cacao è una *commodity*. Che cos'è una "commodity"? Una materia prima scambiata sul mercato internazionale senza differenze qualitative. Ciò significa che la cosa importante è produrre a basso prezzo perché non si sa quale sarà il prezzo di vendita, che è determinato dalla borsa. Questo approccio chiaramente impatta sulla qualità del prodotto.

L'habitat del cacao è racchiuso nella fascia equatoriale e oggi viene coltivato in tutto il mondo. Il 70% della produzione odierna proviene dall'Africa: Costa d'Avorio, Ghana, Nigeria e Cameroon. La sola Costa d'Avorio coltiva più del 38% della produzione mondiale⁹.

La maggior parte del cacao africano viene coltivato in maniera intensiva: dopo aver disboscato vengono piantati filari di alberi di cacao. Questo permette di essere più efficienti dal punto di vista produttivo ma in

realtà l'albero di cacao soffre molto questa condizione in quanto il suo habitat naturale è l'umido sottobosco della foresta pluviale dove cresce all'ombra di alberi più alti. Nelle grandi coltivazioni intensive invece è sotto il sole diretto. Inoltre sono l'ambiente perfetto per gli insetti infestanti e quindi richiedono l'utilizzo massivo di pesticidi.

Per fortuna oggi i consumatori diventano sempre più consapevoli e vogliono sapere di più sul cibo che consumano. Questo ha fatto fiorire la produzione di cacao di qualità dove si curano con attenzione tutte le fasi per fornire un prodotto di eccellenza coltivato con passione e amore. Purtroppo queste produzioni sono ancora una nicchia e rappresentano solo il 5% del mercato.

È stato Domori a lanciare a livello globale questa tendenza al cioccolato monorigine di altissima qualità.

UN TESORO DELLA FORESTA PLUVIALE

L'albero di cacao nasce nella foresta pluviale Amazzonica, ma oggi viene coltivato in tutta la fascia equatoriale fino a 600 metri di altitudine e ha una vita di circa 25 anni.


Necessita di un clima caldo e umido, con una temperatura costante di 25°-27°. Non ama periodi troppo secchi o con troppa umidità. Predilige precipitazioni regolari, comprese tra 1250 e 2500 mm all'anno. L'albero è molto sensibile al vento forte e alla luce diretta del sole. Per questa ragione cresce meglio protetto dall'ombra di alberi più alti, il suo habitat naturale è infatti il sottobosco della foresta pluviale. L'albero di cacao preferisce un terreno fertile, leggermente acido e drenante, ma anche capace di trattenere acqua in periodi secchi.

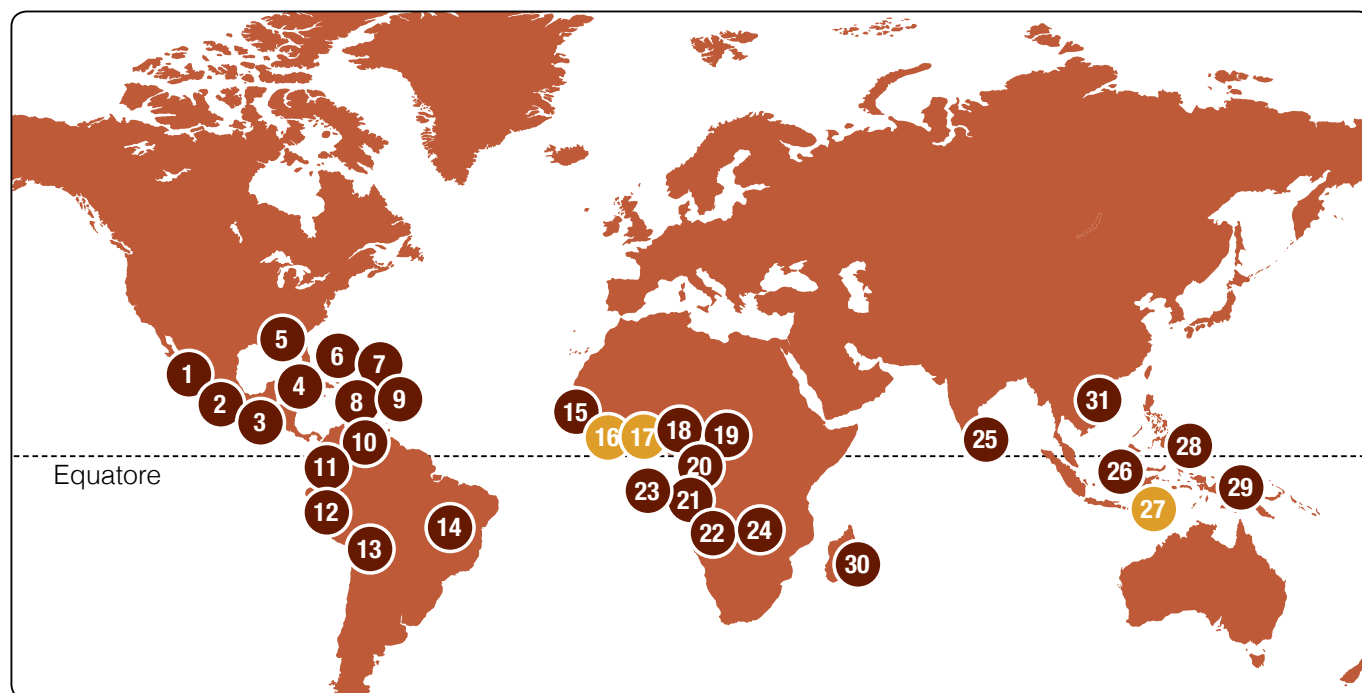
Lasciato crescere libero, l'albero di cacao può raggiungere i 10-15 metri di altezza. Per facilitare il raccolto solitamente non viene fatto crescere oltre i 4-8 metri. L'albero di cacao ha una fioritura continua, questo significa che ha fiori e frutti allo stesso tempo. In due cicli di sei mesi migliaia di fiori adornano il tronco e i rami principali, ma solo una quarantina sopravviveranno e si trasformeranno in frutti. Tutto dipende dall'impollinamento a cura di formiche e piccoli insetti. Quando un fiore viene impollinato diventerà una cabossa in circa cinque mesi.

Le cabosse si differenziano per forma e dimensione, possono variare da 15 cm a 35 cm. Un frutto maturo contiene da 20 a 75 semi, lunghi da 1 a 3 cm, ed immersi in una polpa bianca e dolciastra. Un albero di cacao produce circa 1/20 cabosse all'anno corrispondenti a circa 1 kg di fave.



Il cacao viene coltivato in una stretta fascia a 20 gradi a nord e a sud dell'equatore.

 = Maggiori Paesi produttori di cacao
Bold = Paesi in cui BC macina il cacao



- | | | | | | |
|---------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| 1 Mexico | 6 Haiti | 11 Colombia | 16 Costa d'Avorio | 21 Guinea Equat. | 26 Malesia |
| 2 Costa Rica | 7 Repubblica Dom. | 12 Ecuador | 17 Ghana | 22 Gabon | 27 Indonesia |
| 3 Panama | 8 Grenada | 13 Perù | 18 Togo | 23 Sao Tome | 28 Filippine |
| 4 Jamaica | 9 Trinidad e Tobago | 14 Brasile | 19 Nigeria | 24 Congo | 29 Papua Nuova G. |
| 5 Cuba | 10 Venezuela | 15 Sierra Leone | 20 Camerun | 25 Sri Lanka | 30 Madagascar |
| | | | | | 31 Vietnam |

GENETICA

Come abbiamo innumerevoli tipologie di mele, pere, uve, ...ne abbiamo anche di cacao.

NPN: Le varietà agrarie di una specie botanica vengono chiamate *Cultivar*

Un tempo il cacao veniva suddiviso in tre gruppi: Criollo, Forastero e Trinitario.

CRIOLO: era la prima varietà coltivata, ma oggi costituisce solo lo 0,001% della produzione mondiale in quanto è una pianta fragile e poco produttiva. Viene considerata la qualità più pregiata di cacao per il suo gusto rotondo e lievemente amaro e ha un costo 4 volte superiore rispetto al Forastero. In alcuni

casi l'interno delle fave si presenta bianco, e non viola come nelle altre varietà (vi consiglio di assaggiare il cioccolato Porcelana di Amedei, pura poesia!). La coltivazione del cacao Criollo è limitata a Venezuela, Colombia, Messico, Perù e ad alcune isole dell'oceano Indiano (Java, Madagascar, Comores).

FORASTERO: la varietà più diffusa, circa il 95% dell'odierna produzione mondiale. La storia racconta che gli spagnoli spostando le coltivazioni più a sud del Messico, incontrarono altre varietà dell'albero del cacao nella foresta amazzonica, da qui il nome. Ha una resa molto alta ed è più forte e resistente. In generale ha un gusto più acido, amaro e astringente. Tuttavia ne esistono varianti di qualità superiore come l'Arriba Nacional. Oggi il Forastero è diffuso per lo più in Africa.

TRINITARIO: circa il 5% della produzione mondiale. Il suo nome deriva dall'isola di Trinidad dove venne creato nel diciottesimo secolo ibridizzando le piante di criollo (devastate da un uragano) con piante di forastero. Il Trinitario racchiude in sé le caratteristiche di Criollo e Forastero: aroma, ma anche produttività e resistenza. Oggi viene coltivato in Trinidad, Venezuela, Papua Nuova Guinea, Sri Lanka, Timor Est, Java e Madagascar.

Questa è la suddivisione che troverete solitamente nominata, ma in realtà oggi non è più riconosciuta in quanto nel 2008 il genetista Juan C. Motamayor ha pubblicato uno studio¹⁰ che la rivoluziona. Analizzando il DNA del cacao è stato possibile scoprire che l'albero nacque in Perù e si diffuse in Sud America attraverso i fiumi dell'Amazzonia. Lo studio ha inoltre permesso di classificare 10 varietà principali: Marañon, Curaray, Criollo, Iquitos, Nanay, Contamana, Amelonado, Purús, Nacional e Guiana. In futuro la ricerca scientifica permetterà di aumentare ulteriormente questa classificazione dettagliando maggiormente la biodiversità del cacao.

È importante ricordare che quando si parla di vegetali, la biodiversità (presenza di diverse cultivar) risulta fondamentale per preservare la specie perché la protegge dagli attacchi dei parassiti.

NPN: Vi siete mai chiesti come le piante si diffondono sul territorio? Per quanto riguarda le piante da frutto, gli artefici dell'espansione territoriale sono gli animali, che ne mangiano i frutti, semi compresi. I semi però sono protetti da uno strato di molecole che li rendono indigeribili, quindi fuoriescono intatti dall'uscita posteriore del tubo digerente, insieme al fertilizzante, in un luogo diverso da dove l'animale aveva mangiato il frutto. Se le condizioni lo permettono, quel seme si trasformerà in una pianta magari a svariati chilometri di distanza dalla pianta "madre".



PROCESSO

Crescendo in clima tropicale il cacao produce due raccolti all'anno.

Raccolta, fermentazione ed essiccazione

Dopo essere state raccolte le cabosse vengono aperte (solitamente con un machete) per estrarre le fave. Le fave ancora immerse nella polpa bianca e zuccherina vengono raccolte in un recipiente per iniziare il processo di fermentazione. Durante questa fase si sviluppa l'aroma di cacao ma si perdono una parte dei polifenoli (le molecole considerate antiossidanti) quindi è importante lasciare le fave a fermentare solo per il tempo strettamente necessario: Criollo 4-5 giorni, Trinitario 5-7 giorni, Forastero più di 7 giorni.

Originariamente le fave venivano fermentate racchiuse nelle foglie di banano e ancora oggi in alcuni casi si fa così. I processi più moderni invece usano delle vasche di fermentazione in legno che permettono di mescolare (levatura) le fave durante il processo in modo che la fermentazione risulti omogenea.

Una volta terminata questa fase le fave subiscono il processo di essiccazione che dura 3/4 giorni. Anche qui ci sono metodi diversi:

- le fave vengono stese per terra e lasciate asciugare al sole
- le fave vengono stese su dei tavoli posti sotto una serra con un'apertura sul tetto che permette di creare una corrente d'aria che asciuga le fave. Il piano dei tavoli è costituito da una rete a maglia fine che permette all'aria di attraversarla.

ATTENZIONE: nella maggior parte del cioccolato fondente viene aggiunto burro di cacao extra oltre a quello contenuto nelle fave. Questo rende il cioccolato "più scioglievole" in bocca. Le fave di cacao contengono tra il 40 e il 55% di burro a seconda della varietà.

Quando le fave hanno raggiunto un'umidità del 7/8% vengono pulite da polvere, sassi e altre impurità e inizia il processo che le trasformerà in cioccolato, burro o polvere di cacao.

Tostatura

Anche durante questa fase, si sviluppano gli aromi del cacao. Bisogna prestare attenzione e utilizzare la giusta temperatura per il tempo appropriato ad ogni tipologia di fave. Il cacao chiamato "crudo" non subisce questo passaggio. Questo passaggio è molto importante per eliminare eventuali muffe, micotossine o batteri.

Decorticazione

Un macchinario frantuma grossolanamente le fave e poi le fa vibrare sopra una setaccio in modo da eliminare la buccia esterna che le ricopre. La buccia è simile a quella della mandorla ma molto più spessa. Si ottiene così la granella di cacao, perfetta come snack, come aggiunta ai dolci oppure nello yogurt. Noi abbiamo deciso di prendere la granella e caramellarla. È nato così il Crunchy Cao, che è come un cioccolato fondente da sgranocchiare! Minimo 75% cacao, disponibile anche nella versione al caramello salato (attenzione: crea dipendenza).



Come si fa a capire se è stato aggiunto burro di cacao? Leggendo gli ingredienti: il vero cioccolato fondente contiene solo: pasta/massa/fave di cacao e zucchero.

NPN: Come faccio a capire quanto burro è contenuto? Leggendo la quantità di grassi riportata in tabella nutrizionale.

ESEMPIO

Prodotto: cioccolato fondente al 70%

Ingredienti: pasta di cacao, zucchero, burro di cacao

Nella tabella nutrizionale vengono indicati 42 g di grassi

Cioccolato 70% cacao significa che su 100 grammi di cioccolato, 70 g sono di cacao (pasta di cacao + burro di cacao) e il restante 30% è zucchero. La tabella nutrizionale ci dice che ci sono 42 g di grassi, ovvero 42g di burro di cacao. Il cacao totale è 70 grammi, quindi 42 grammi di burro corrispondono al 60% del totale. È impossibile capire esattamente quanto burro sia stato aggiunto in quanto non possiamo conoscere la % esatta di burro presente nelle fave utilizzate per produrre il cioccolato. Però sappiamo che le fave contengono tra il 40 e il 55% di burro di cacao.

fondente “from bean to bar”: significa che lo produce partendo dalle fave (bean) fino alla tavoletta (bar). Assaggiatelo se vi capita! Vi consiglio il box degustazione così potete rendervi conto di quanto siano aromaticamente diverse le varie provenienze. L'Ecuador 100% vi stupirà!

Anche Armin e Katya di [Karuna Chocolate](#) che sono i produttori del nostro Choko Loco (cioccolato al latte (di cocco)) producono un meraviglioso cioccolato “from bean to bar”. Se volete provare il cioccolato di Armin con il codice LIVEBETTER avrete il 10% di sconto.



Macinatura

La granella viene messa in un mulino che ne riduce la dimensione fino a 75 micron. Durante questo processo l'attrito fonde il burro e si ottiene una massa liquida e densa chiamata liquor di cacao.

Raffinazione

Al liquor di cacao vengono aggiunti gli ingredienti necessari per ottenere il cioccolato desiderato (zucchero, burro di cacao, latte in polvere, etc) e viene posta in un macchinario con cilindri in acciaio che porta la granulosità di tutti gli ingredienti a 75 micron. Alla fine di questo passaggio si ottiene una pasta vellutata.

Concaggio

La pasta viene mescolata a una temperatura di circa 45°C, in questo modo si ossigena, perde acidità e sviluppa l'aroma. La sua consistenza diventa brillante e acquista untuosità.

Temperaggio

La pasta subisce un susseguirsi di riscaldamento e raffreddamento necessari a stabilizzare il burro di cacao prevenendo la formazione di cristalli e l'affioramento. Il cioccolato acquisisce lucentezza e conservabilità.

Modellaggio

La pasta viene colata negli appositi stampi per tavolette, che poi vengono fatti vibrare affinché si distribuisca in maniera omogenea e si eliminino eventuali bollicine d'aria. A questo punto il cioccolato viene fatto raffreddare. Solidificandosi il suo volume diminuisce sensibilmente e quindi può essere tolto facilmente dagli stampi. Adesso le tavolette sono pronte per essere confezionate.

A questo [link](#) Armin ci mostra tutto il processo di produzione del suo cioccolato!





Produzione cacao in polvere e burro di cacao

Alcalinizzazione

La granella utilizzata per produrre cacao in polvere e burro subisce un bagno in una soluzione di acqua e carbonato di potassio che ne diminuisce l'acidità naturale (pH 5,5) e sviluppa aromi e colore. Nel prodotto finale restano tracce minime di carbonato di potassio. Il cacao Live Better subisce una leggera alcalinizzazione che porta il pH a 7, quindi neutro. Il cacao che non subisce questo processo viene definito naturale e ha un sapore acido, in quanto il cacao naturalmente ha un pH acido. Io ho scelto un cacao alcalinizzato perché volevo che Chokkino fosse una bevanda con pH neutro e non acido come il caffè. Questo permette a molte persone che soffrono di gastrite e di reflusso di poter consumare Chokkino senza problemi.

Per ottenere la granella si effettuano gli step già visti in precedenza. Dopo l'alcalinizzazione la granella viene macinata fino all'ottenimento del liquor di cacao (vedi sopra).

Pressatura

Nella maggior parte dei casi l'estrazione del burro di cacao viene effettuato con presse idrauliche.

Il liquor di cacao viene posto all'interno della pressa che è come un grosso tubo orizzontale. Qui un pistone spinge il liquor di cacao verso il lato opposto del tubo dove si trova un setaccio molto fine che permette la fuoriuscita del solo burro di cacao liquido. Il liquor di cacao viene immesso nella pressa a una temperatura di circa 100°C, a quella temperatura il burro di cacao è liquido, in quanto fonde a 35°C.

Sul lato del setaccio interno alla pressa resta la parte "fibrosa" del cacao. È come una moneta di cacao gigante, chiamata *cake* o pannello. A seconda della pressione esercitata nel *cake* rimarrà una percentuale differente di burro di cacao che può andare dall'1 al 30%. Il nostro cacao in polvere contiene il 20/22% di burro di cacao.

Per ottenere il cacao in polvere il *cake* viene sottoposto a raffinazione (macinazione) per riportarlo ad una granulometria di 75 micron, impercettibile al palato.

ATTENZIONE: come avete letto il liquor di cacao entra nella pressa a una temperatura di circa 100°C. Gli alimenti che vengono definiti crudi non devono mai superare i 42°C. Quindi il cacao in polvere crudo non può esistere. In realtà anche durante la fase di fermentazione delle fave di cacao si raggiungono temperature superiori a 42°C, quindi se vogliamo proprio essere pignoli, non può esistere nemmeno il cioccolato crudo.

CARATTERISTICHE DEL CACAO

Aroma

La percezione aromatica avviene per via olfattiva e retroolfattiva ed è la valutazione di tutti gli aromi gradevoli che percepiamo con il nostro naso. Gli aromi del cacao sono innumerevoli come fiori, erbe, spezie, legno, caffè e tantissimi altri.

Le variabili che dobbiamo tenere presente in questo tipo di valutazione sono:

L'**intensità**: il volume dell'aroma.

La **ricchezza**: il numero dei toni aromatici che riconosciamo.

La **finezza**: la qualità degli aromi.

La **persistenza**: ovvero la loro durata.

Gusto

Questa valutazione avviene attraverso le papille gustative, presenti sulla nostra lingua. Quando assaggiamo il cacao, sotto forma di fave, granella, polvere o cioccolato i gusti percepiti dalla nostra lingua sono tre:

La **dolcezza**, propria del cacao più pregiato.

L'**amarezza**, che deve essere equilibrata, se eccessiva la qualità del cacao è scarsa oppure può essere dovuta ad errori durante la fase di fermentazione.

L'**acidità** che deve essere contenuta.

Livelli eccessivi di queste componenti possono interferire con l'aroma del cacao, diminuendone la piacevolezza.

Tatto

Per tatto si intendono le sensazioni tattili percepite dalla nostra lingua a contatto con il cacao.

Troviamo tre sensazioni:

La **finezza**: in bocca un cioccolato poco fine è meno gradevole

La **rotondità**: è la sensazione conferita al palato dalla miscela di crema e di corposità, sensazione che si può avvertire mentre il cioccolato si scioglie in bocca ed è direttamente collegata alla qualità generica del cacao e alla qualità della fermentazione.

L'**astringenza** ovvero la sensazione di diminuzione della salivazione che è il principale difetto di un cacao scadente.



SUPERFOOD

Oggi il cacao è considerato un superfood, in quanto contiene preziosi micronutrienti essenziali per il nostro benessere. La maggior parte di essi si concentra nel cacao in polvere e questo è il motivo per cui affermiamo che Chokkino è il modo migliore per consumare cacao!

Sali minerali

Magnesio, minerale importante che riequilibra il sistema nervoso, fa bene al cuore e dona una sensazione di buonumore. Rilassa la muscolatura, favorisce la digestione e allevia i sintomi legati al ciclo.

Ferro presente nell'emoglobina che trasporta l'ossigeno, ci aiuta a combattere l'anemia.

Cromo, un oligominerale che ci aiuta a tenere sotto controllo la glicemia.

Manganese, un oligominerale che aiuta il ferro nell'ossigenazione del sangue.

Zinco, che aiuta e supporta il nostro sistema immunitario, il fegato, il pancreas e la pelle. Inoltre, è coinvolto in moltissimi processi enzimatici del nostro organismo.

Rame, un oligominerale essenziale contenuto nel complesso della Vitamina C delle piante. Aiuta la circolazione e il sistema immunitario.

ATTENZIONE: bisogna essere onesti e sottolineare che il cacao, in quanto vegetale contiene fitati. I fitati sono degli antinutrienti presenti nei soli vegetali che si legano ai minerali e ne impediscono l'assorbimento. Durante il processo di fermentazione che subiscono le fave di cacao una parte dei fitati viene eliminata¹¹ ma non tutti.

È per questo che si afferma che il fegato di bovino è un superfood: contiene moltissimi micronutrienti altamente biodisponibili: prima di tutto sono animali, quindi biologicamente simili a noi e secondo non essendoci fitati sono facilmente assorbibili dal nostro corpo.

Polifenoli (antiossidanti)

Il cacao in polvere è uno degli alimenti più ricchi di polifenoli, le molecole che gli scienziati ritengono avere proprietà antiossidanti, antinfiammatorie e anticarcinogeniche. Gli antiossidanti combattono i radicali liberi. Il cacao in polvere contiene più polifenoli di vino rosso, mirtilli e tè verde sommati!¹²

Il processo di produzione del cacao può distruggere quasi tutti i polifenoli contenuti nel cacao. Per assicurarci che il cacao Live Better ne fosse ricco, abbiamo testato il contenuto di polifenoli di più di 100 diverse tipologie di cacao. La cosa che più mi premeva scoprire è se fosse vero che il cacao naturale contenesse più polifenoli di quello alcalinizzato. Risposta: no.

Vitamine

Il cacao contiene le vitamine B1, B2, B3, B5, B6 fondamentali per il sistema nervoso e per il metabolismo dei carboidrati

Fibre

Il cacao in polvere contiene il 33% di fibre prebiotiche che si dice vadano a nutrire i batteri buoni intestinali.

Proteine

Il cacao in polvere contiene il 20% di proteine, presenti tutti gli aminoacidi, essenziali e non¹³. Gli aminoacidi sono i mattoncini che il nostro organismo utilizza per sintetizzare le proteine e costruire il nostro corpo. Anche se il cacao è uno dei pochi vegetali a contenere tutti gli aminoacidi essenziali, bisogna ricordare che ne contiene pochi e non nelle proporzioni ottimali per la sintesi proteica umana. Le proteine nobili (carne, pesce e uova) invece contengono gli aminoacidi nel rapporto stechiometrico necessario alla sintesi proteica nel corpo umano.



THE LOVE DRUG

In passato il cacao era ritenuto un potente afrodisiaco. La leggenda comincia nel 1500 in Messico dove l'imperatore azteco Montezuma per avere più vigore nel suo harem, beveva 50 tazze al giorno di xocoatl (l'antenata della cioccolata). La reputazione afrodisiaca del cacao si diffuse poi in Europa grazie all'uso euforizzante della bevanda durante le feste alla corte del Re Sole. E in Italia? Il grande seduttore Giacomo Casanova usava la cioccolata per disinibire le sue amanti e regalare istanti paradisiaci di piacere. Persino il vate Gabriele D'Annunzio, rinomato amatore, consumava cioccolato per i suoi poteri afrodisiaci prima dei suoi incontri amorosi.

Ma il cacao è realmente un afrodisiaco? La risposta della scienza è negativa, però il cacao fa qualcosa di ancora più interessante: promuove la "brain chemistry" (chimica cerebrale) dell'amore.

Per cominciare il cacao va dritto al cuore del piacere sessuale aumentando i livelli di serotonina, l'ormone del buon umore, che promuove l'eccitamento sessuale e

il desiderio. Poi grazie alla feniltilamina stimola la produzione di endorfine, responsabili dello stato di euforia che si prova durante l'orgasmo o un'intensa attività fisica. La feniltilamina inoltre potenzia l'attività della dopamina, legata all'eccitamento sessuale e alla gratificazione. Infine il cacao è l'unico alimento in natura che contiene l'anandamide, la molecola della beatitudine, una sostanza prodotta anche dalle nostre cellule cerebrali che agisce sui meccanismi della soddisfazione e del piacere.

Ultima curiosità: grazie all'ossido nitrico il cacao aumenta la vasodilatazione, migliorando l'apporto di sangue e ossigeno a tutti i nostri organi. Sapete cos'altro agisce aumentando la vasodilatazione? La famosa pillolina azzurra: il Viagra.

D'altro canto Chris Kilham, il grande ricercatore di piante medicinali definito dalla CNN "l'Indiana Jones della medicina naturale" ci spiega che "in natura ci sono molte sostanze che aumentano la libido e la funzione sessuale, ma solo il cacao promuove la chimica mentale dell'essere innamorati."

ALIMENTO FUNZIONALE

Il cacao contiene naturalmente caffeina. Una tazza di Chokkino ne contiene solo 11 mg, quindi è adatto a tutti dai 5 ai 100 anni!

Quanta caffeina contiene

1 tazza di Chokkino espresso	11 mg
1 lattina Coca Cola 330 ml	32 mg
1 tazza di tè verde 237 ml	34 mg
1 tazza di tè nero 237 ml	59 mg
1 tazza di caffè espresso	80 mg
1 lattina energy drink 250 ml	80 mg
1 tazza di caffè americano	90 mg

Limiti giornalieri caffeina

Adulti	400 mg
Donne in gravidanza	200 mg
Bambini	3mg/kg

Il cacao contiene anche la teobromina, una molecola stimolante simile alla caffeina, ma più gentile sul nostro organismo.

	TEOBROMINA	CAFFEINA
Stimolazione	gentile	intensa
Azione	prolungata	breve
Effetto	benessere	lucidità
Allergenica	no	si
Assefuazione	debole	forte
Astinenza	no	si
Diuretico	debole	forte



BENEFICI PER LA SALUTE

Negli ultimi anni il cacao è stato oggetto di numerosi studi scientifici in vivo (su esseri umani) che ne hanno evidenziato i numerosi benefici per il nostro organismo. La principale ipotesi è che i responsabili di tutti questi benefici siano i polifenoli contenuti nel cacao.

Protegge il sistema cardiovascolare^{14, 15}
Aumenta la vasodilatazione¹⁶
Abbassa la pressione sanguigna¹⁷
Riduce l'aggregazione piastrinica¹⁸
Migliora l'afflusso di sangue al cervello¹⁹
Svolge attività neuroprotettiva²⁰
Migliora l'umore²¹
Riduce lo stress²²
Riduce l'infiammazione²³
Riduce la resistenza insulinica²⁴
Riduce colesterolo LDL e aumenta HDL²⁵
Protegge dai raggi UV²⁶
Migliora la flora intestinale²⁷



CONTROINDICAZIONI

Quando si consuma cioccolato è bene moderare le quantità a causa dell'apporto di zucchero e calorie. Chokkino invece contiene solo 19 calorie! Il cacao contiene naturalmente nichel quindi non può essere consumato da chi è allergico. Ci sono persone molto sensibili alla caffeina, a cui il cacao oltre una certa ora causa insonnia. Se sei tra queste persone lo sai, perché anche mangiare cioccolato fondente ti disturba il sonno. La presenza di tannini ha proprietà astringenti, si consiglia un'assunzione moderata a chi soffre di stitichezza. Poiché contiene caffeina e teobromina è sconsigliato

l'uso a coloro che soffrono di tachicardia. Particolare attenzione deve essere prestata al consumo di cacao dai soggetti allergici, dal momento che questo alimento stimola il rilascio di istamina. Sconsigliato a chi soffre di ernia iatale: la teobromina provoca una diminuzione della capacità contrattiva della valvola che impedisce ai succhi gastrici di risalire lungo l'esofago. Il cacao è solitamente sconsigliato a chi soffre di gastrite e bruciori allo stomaco. Il cacao Live Better però ha un pH 7 e per questa ragione moltissime persone che soffrono di acidità bevono Chokkino senza alcun problema.

CACAO LIVE BETTER

Come abbiamo già visto oggi il cacao è considerato una *commodity* ovvero un bene offerto senza differenze qualitative, dove il prezzo viene definito da fattori economici (come il mercato finanziario) e non dalla qualità del prodotto. A causa di questa incertezza sul prezzo di vendita, i produttori cercano di produrre al minor costo possibile e questo chiaramente influisce sulla qualità del prodotto.

Altri esempi di *commodity* sono il caffè, la farina, l'olio, la benzina, l'acciaio, ...insomma tutti quei prodotti che acquistiamo senza differenziazione qualitativa.

Oggi però, per fortuna, sempre più spesso troviamo sul mercato prodotti che ci spiegano di più rispetto a origine e processo:

- puoi comprare olio Carapelli oppure acquistare un monovarietale Carolea bio spremuto a freddo
- puoi comprare la farina Barilla oppure farine dove viene specificata la *cultivar*: Timilia, Kamut/Khorosan, Senatore Cappelli, Gentil Rosso, etc. e magari anche il processo con cui sono ottenute "macinata a pietra"
- puoi comprare il caffè Lavazza, oppure scegliere uno *specialty coffee* con indicazione della tipologia di caffè utilizzata, dove è stato coltivato e che tipologia di processo ha subito.

Per spiegarmi meglio userò l'esempio del vino che è il prodotto agricolo che per primo si è differenziato dalla semplice *commodity* trasformandosi in un prodotto *premium*.

Cultivar

All'interno di una medesima specie vegetale esistono numerose varietà definite *cultivar*. L'uva per esempio annovera circa 10.000 *cultivar*. Le più coltivate per la produzione del vino sono: Cabernet Sauvignon (840.000 ettari) e Merlot (657.000 ettari).

Terroir

Il terreno dove si coltiva la vite viene chiamato *terroir*. Le sue caratteristiche (composizione, contenuto di sali minerali, esposizione) conferiscono le caratteristiche organolettiche dell'uva. La qualità del *terroir* è fondamentale per la qualità dell'uva e quindi del vino.

Processo

Infine, possiamo avere la medesima *cultivar* che cresce su terreni adiacenti e ottenere due vini completamente diversi. Il processo applicato sia in fase di coltivazione che di fermentazione è determinante per la qualità del prodotto finale.



Mi spiego meglio: il Cabernet Sauvignon è il vitigno più coltivato al mondo, dal quale vengono prodotti migliaia di vini differenti: dal vino da tavola a un vino di altissimo livello come il Sassicaia.

Uso l'esempio del vino perché è l'industria che più di tutte ha saputo valorizzare la specie vegetale che commercializza. Da pochi anni anche il caffè e il cacao hanno cominciato a valorizzare la provenienza dei loro prodotti ma rispetto al vino sono ancora agli albori di questo processo.

Trasformare un prodotto da *commodity* a *premium* significa creare prodotti di eccellenza ottenuti grazie a grande professionalità ma anche passione, impegno e amore.

Il cacao Live Better è biologico, viene coltivato in Repubblica Dominicana e lo acquistiamo attraverso contratti di commercio equo e solidale. Viene prodotto con un mix di fave: Criollo, Forastero e Trinitario e una parte delle fave non viene fermentata per preservare i polifenoli (le molecole che svolgono attività antiossidante nel nostro organismo).

Durante il processo subisce una leggera alcalinizzante che porta il PH a 7 in modo che Chokkino risulti neutro e non acido come il caffè che ha un PH 5/5,5. Le fave poi subiscono una leggera tostatura che ne intensifica il profilo aromatico. Tutto questo processo ci porta ad ottenere un cacao in polvere dal colore intenso, un gusto amaro ma amabile che avvolge la bocca con un aroma persistente.

In più siccome il processo di alcalinizzazione può distruggere anche tutti i polifenoli contenuti nel cacao e io sono una gran rompiscatole che spacca il capello in 40 e vuole sempre sapere il perché e il percome, per essere certi che il nostro cacao fosse realmente ricco di polifenoli abbiamo analizzato il contenuto di queste molecole in più di 100 campioni di cacao. Questo perché i polifenoli sono le molecole responsabili dei benefici sulla salute legati al consumo di cacao e per me era fondamentale avere la certezza che il nostro cacao ne fosse ricco.

Cacao alcalinizzato



Cacao naturale



COS'È CHOKKINO

Chokkino è l'unico espresso 100% cacao al mondo, la perfetta alternativa al caffè che combatte la stanchezza con gentilezza. Chokkino permette finalmente di gustare cacao in purezza, senza zucchero o altre schifezze. Una tazzina contiene solo 19 calorie, così puoi fare il pieno di tutti i micronutrienti del cacao senza sensi di colpa!

WELCOME TO THE CACAO REVOLUTION

CHOKKINO VS CAFFÈ

Più energia – Meno caffeina

Chokkino contiene solo 11 mg di caffeina mentre il caffè ne contiene 80 mg. Chokkino quindi è adatto a tutti: bambini, donne in gravidanza e anziani. Il cacao contiene anche la teobromina (la cugina simpatica della caffeina) una molecola stimolante che ha un effetto più gentile e più duraturo: energia a lento rilascio.

Più benessere – Meno stress

Il cacao stimola la serotonina, l'ormone del buon umore, mentre il caffè stimola il cortisolo, l'ormone dello stress. Inoltre il cacao stimola il rilascio di anandamide, la molecola della beatitudine, e di fenililamina, il neurotrasmettore dell'innamoramento. Tutte insieme queste molecole contribuiscono al miglioramento dell'umore legato al consumo di cacao.

Più gusto – Meno acidità

Il cacao è naturalmente amaro e acido perché ha un pH 5.5. Il cacao Live Better invece ha pH 7, neutro. Per questo risulta amabile anche senza zucchero, perché è sì amaro ma non acido. Il caffè invece è sia amaro che acido, ed è proprio l'acidità che cerchiamo di coprire con zucchero o latte. Chokkino non essendo acido, spesso è ben tollerato anche da coloro a cui il caffè causa acidità di stomaco.



COME SI FA CHOKKINO

Per fare Chokkino bisogna miscelare il cacao in polvere con acqua bollente, non è un'estrazione come il caffè. Abbiamo quindi creato un kit apposito composto da un vasetto in vetro graduato, montalatte e misurino.

Questo kit si trova all'interno di tutte le nostre box: Chokkino, Chokkino Gold e Love

Quali bevande puoi fare con le varie box:

Box Chokkino: solo Chokkino

Box Chokkino Gold: Chokkino, ChokkoCocco e Chokkococcoccino

Love Box: Chokkino, ChokkoCocco, Chokkococcoccino e ChokkoLove

Fare Chokkino è semplicissimo: guarda il [video](#)!



COSA CONTIENE



CHOKKINO



CHOKKINO GOLD



LOVE BOX

Se vuoi acquistare una box con il codice CIBODEGLIDEI avrai uno sconto del 20%
Per accedere al sito [clicca qui](#)

LIVE BETTER

Live Better è la realizzazione di un sogno che coltivavo da decenni: creare alimenti buoni e che facessero anche bene.

Oggi abbiamo una trentina di prodotti sviluppati per deliziare il nostro palato prendendosi cura del nostro corpo.

La maggior parte dei prodotti hanno un basso contenuto di carboidrati e molti sono anche chetogenici. Però abbiamo anche qualche prodotto con lo zucchero, come il Crunchy Cao perché non vogliamo essere estremisti.

In generale però dobbiamo ammetterlo, abbiamo un debole per le proteine animali: la carne secca, il collagene e il ghi oggi sono tra i prodotti più venduti insieme al cacao e al latte di cocco!

Se sei una persona curiosa abbiamo una pagina  [Instagram](#) con

- tanti contenuti interessanti (soprattutto nelle storie fissate)
- dirette settimanali con esperti su argomenti che ci aiutano a vivere meglio
- tantissime ricette

Le nostre dirette puoi trovarle anche su (clicca sul logo e ti porta alla pagina)



Sul nostro sito, oltre allo [shop](#) trovi tante informazioni interessanti alla pagina [risorse](#): approfondimenti, allenamento, elenco allevamenti etici e tutorials

Ricordati che con il codice CIBODEGLIDEI avrai il 10% di sconto sul tuo primo ordine

Se sei al tuo primo ordine e non hai la minima idea di cosa acquistare, ti consiglierei di cominciare con una delle nostre box: Chokkino, oppure se ti piace il cocco Chokkino Gold oppure Love Box. Se vai indietro di qualche pagina vedi quali bevande puoi realizzare con ogni box.

Qui la classifica dei nostri prodotti più amati:

1. **Collagene:** 100% puro collagene idrolizzato da bovini allevati al pascolo
2. **Chokkino:** 100% puro cacao biologico e fair trade coltivato in Repubblica Dominicana
3. **Latte di cocco:** in polvere, 97% cocco, niente sprechi, dura anni anche una volta aperto
4. **Ghi:** burro chiarificato senza lattosio e caseine ottenuto da latte di mucche allevate al pascolo
5. **Jerky:** snack a base di carne secca con solo 2 ingredienti: carne grass fed e sale
6. **Creamy Bliss:** creme spalmabili a base di frutta secca, dolcificate con eritritolo o senza
7. **Protein Bliss:** creme spalmabili a base cocco, con 25% collagene, con eritritolo o senza

Benvenuti nel nostro mondo! Spero tanto che Live Better possa esserti utile per vivere meglio

BIBLIOGRAFIA

1. The age of chocolate: a diversification history of *Theobroma* and Malvaceae
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fevo.2015.00120/full>
2. The use and domestication of *Theobroma cacao* during the mid-Holocene in the upper Amazon
<https://www.nature.com/articles/s41559-018-0697-x>
3. <https://www.mexicolore.co.uk/maya/chocolate/beanz-meanz-money>
4. <https://chocolateclass.wordpress.com/2015/02/20/the-myth-of-christopher-columbus/>
5. <http://apps.worldagroforestry.org/treesandmarkets/inaforesta/history.htm>
6. <https://www.tesionline.it/tesi/brano/25337/La-diffusione-del-cioccolato-in-Europa-e-le-sue-principali-invenzioni>
7. Chocolate in History: Food, Medicine, Medi-Food <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3708337/>
8. Plasma antioxidant from chocolate
https://www.researchgate.net/publication/10592158_Plasma_antioxidant_from_chocolate
9. <https://www.worldatlas.com/industries/the-top-cocoa-producing-countries-in-the-world.html>
10. Geographic and Genetic Population Differentiation of the Amazonian Chocolate Tree (*Theobroma cacao* L)
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0003311>
11. Plant food anti-nutritional factors and their reduction strategies: an overview
<https://fppn.biomedcentral.com/articles/10.1186/s43014-020-0020-5>
12. <https://www.phytochemicals.info/list-orac-values.php>
13. In vitro bioaccessibility of amino acids and bioactive amines in 70% cocoa dark chocolate: What you eat and what you get <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0308814620322597?via%3Dihub>
14. Chocolate consumption and cardiometabolic disorders: systematic review and meta-analysis
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21875885>
15. The Cardiovascular Effects of Cocoa Polyphenols—An Overview
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5456324/>
16. Epicatechin mediates beneficial effects of flavanol-rich cocoa on vascular function in humans
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16418281>
17. Does chocolate reduce blood pressure? A meta-analysis <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20584271>
18. Dark chocolate improves coronary vasomotion and reduces platelet reactivity
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17984375>
19. The effect of flavanol-rich cocoa on the fMRI response to a cognitive task in healthy young people
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16794461/>
20. Enhancing Human Cognition with Cocoa Flavonoids
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnut.2017.00019/full>
21. Anticipatory and consummatory effects of (hedonic) chocolate intake are associated with increased circulating levels of the orexigenic peptide ghrelin and endocannabinoids in obese adults
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26546790>
22. Effects of chocolate intake on Perceived Stress; a Controlled Clinical Study
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4350893/>
23. Regular consumption of dark chocolate is associated with low serum concentrations of C-reactive protein in a healthy Italian population <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18806104>
24. Regular consumption of dark chocolate is associated with low serum concentrations of C-reactive protein in a healthy Italian population <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21956956>
25. Effects of cocoa products/dark chocolate on serum lipids: a meta-analysis
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21559039>
26. Anticipatory and consummatory effects of (hedonic) chocolate intake are associated with increased circulating levels of the orexigenic peptide ghrelin and endocannabinoids in obese adults
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26546790>
27. Prebiotic evaluation of cocoa-derived flavanols in healthy humans by using a randomized, controlled, double-blind, crossover intervention study <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21068351>

**OGNI EURO CHE SPENDIAMO
È UNA DICHIARAZIONE
DEL FUTURO CHE VOGLIAMO**