



Facciamo la pace con il cioccolato

È Pasqua. E cedere al più corteggiato dei peccati di gola si può. Anzi, si deve. Perché è piacere puro. Che comincia dalla sua consistenza così sensuale da mordere. Passa attraverso la sua dolcezza che si scioglie in bocca. E arriva come senso di felicità totale

AMATO, ODIATO, INSOSTITUIBILE CIOCCOLATO. NON HA PIÙ CALORIE DI UNA PASTA al ragù, eppure è quasi sempre associato a un senso del peccato, anzi a un peccato dei sensi cui si finisce inevitabilmente per cedere. Nessuno scende in campo per la pastasciutta, ma per esaminare gli intrighi nascosti delle brune tavolette avvolte dentro carte lucenti, si muovono nutrizionisti, psicologi e psicoterapeuti. Un interesse eccessivo intorno a una piccola cosa dolce da mettere in bocca? «No, perché è una golosità che ci coinvolge in modo particolare, quasi intimo» spiega Katia Vignoli, psicologa. «Un po' come comprarsi un paio di calze più vellutate e lussuose di quelle che ci permettiamo di solito. Proprio per questo bisogna lasciarsi andare, godere del doppio piacere che ti dà prima quella consistenza così sensuale da mordere, e poi quella dolcezza che si

Il miglior modo di gustarlo: a stomaco pieno e a temperatura ambiente, tra i 19 e i 25 gradi.

scioglie in bocca e regala un senso di appagamento che ti mette in pace col mondo». Un piacere che raggiunge vette di inaudita raffinatezza. Ormai, come per il vino, si studiano le condizioni ideali per gustarlo: meglio a stomaco pieno e a temperatura ambiente, fra i 19 e i 25 gradi. Ma c'è di più. Anche la scelta rivela i lati più nascosti della personalità. Come spiega il terapeuta Murray Langham, autore del libro *Cioccolatoterapia* (Salani), che applica il classico

principio: scopri il tuo rapporto con il cioccolato e scoprirai te stessa. «Vi piace quello fondente? Siete il tipo attivo che guarda sempre al futuro» spiega il terapeuta. «Se preferite l'extrafondente vuol dire che il destino vi ha riempito di pesanti responsabilità. Questo può rendervi un po' insofferenti, o troppo condiscendenti, verso persone che non sono alla vostra altezza. Meglio il cioccolato bianco? Tutti i poteri dell'universo sarebbero pronti a sostenervi, se solo sapeste che cosa volete dalla vita. Invece vedete sempre i due lati della medaglia e rimandate le decisioni. Chi

SEGUE A PAG. 108

È una gioia in tutti i sensi

Pensateci un attimo: alle volte basta un gianduiotto per darvi un senso di piacere completo. Perché? «Perché coinvolge totalmente tutti e cinque i sensi» dice Angelo Bianco, nutrizionista. «Con la **vista** si valuta la sua brillantezza (prova di qualità) e il suo colore, che già preannuncia il gusto. L'**olfatto** ci aiuta a cogliere le note di mandorla, miele, frutta del fondente e quelle di caramello e di vaniglia del cioccolato al latte. Il **tatto** (che in questo caso passa attraverso la bocca) ci fa sentire la sua struttura croccante e liscia. Con l'**udito** si apprezza il rumore netto della struttura croccante. Il **gusto** serve ad assaporare le sfumature: lo zucchero che addolcisce, l'amaro che dona il suo corpo al fondente e la punta di acidità che accentua i contrasti».

Zefa





SEGUE DA PAG. 107

compra le tavolette al latte ha qualche rimpianto per la dolcezza dell'infanzia, mentre chi non ha preferenze, purché sia cioccolato, è una persona flessibile, capace di tenere il passo coi tempi». E le indagini si estendono anche alla scatola di gianduiotti: «Chi pesca nello strato inferiore prima che il superiore sia esaurito non è proprio soddisfatto di quello che la vita gli offre in quel momento» dice Langham.



F. Reculiez (6)

INSOMMA IL CIOCCOLATO COME SPECCHIO DELL'ANIMA. Ma anche come "cibo degli dei" (la pianta si chiama Theobroma cacao, dal greco theo, Dio, e broma che significa cibo) che si occupa del palato e della salute. «Da tempo le popolazioni che coltivano il cacao ne conoscono gli effetti euforizzanti» dice il nutrizionista Angelo Bianco. «Ora la scienza ce li spiega: dipendono dalla teobromina, una sostanza contenuta nei semi che dà una sensazione di benessere più duratura di quella della caffeina. Non solo, il cioccolato è anche un ottimo antidepressivo, perché i glucidi che contiene aiutano a ritrovare l'energia». Informazioni che Giuliana Torre, medico psichiatra, applica nel suo negozio milanese CioccolatoPuro. Dopo una vita passata ad affrontare problemi nelle carceri e negli ospedali ora vende animaletti di cioccolato, praline, caramelli e mousse "da meditazione". «Poiché il cacao stimola i neurotrasmettitori cerebrali, io qui continuo a fare il mio mestiere» dice. «Col cioccolato aiuto la gente a ritrovare il benessere e la serenità». E sono le donne che, più degli uomini, vivono il cioccolato come un vero tonificante

Nidi di Pasqua

- (per la pasta frolla)
 - 130 g di farina, 60 g di burro freddo a dadini, 20 g di cacao amaro in polvere, 1 tuorlo, 40 g di zucchero semolato.
- (per la crema di burro)
 - 100 g di burro tenuto a temperatura ambiente, 80 g di zucchero a velo, 30 g di cioccolato fondente tritato.

dell'umore. Per loro c'è anche un'altra buona notizia. La conferma Angelo Bianco: «Un quadratino di fondente da cinque grammi è più ricco di antiossidanti (le sostanze che arrestano il processo d'invecchiamento delle cellule) di un intero vasetto di crema antirughe». Senza contare la fama di afrodisiaco di cui il cioccolato gode da sempre. Un'influenza sessuale che si estende persino alla carta stagnola che lo avvolge. Dice Murray Langham: «La buttate senza guardarla? Vuol dire che a letto vi lasciate sfuggire molti segnali. La appallottolate? Non è che facciate poco l'amore, ma forse non siete soddi-

sfatti. Fate tante striscioline? Per voi il sesso è una sfida: è difficile mantenere a lungo una relazione perché temete di perdere qualcosa. La lisciate con l'unghia? Interpretazione: i preliminari sono importanti quanto l'atto sessuale, se non di più». Insomma, dalla tavoletta di serie alla confezione più esclusiva, il cioccolato è davvero un piacere a 360 gradi, che coinvolge tutti i sensi. ■

PER SAPERNE DI PIÙ
www.chococlub.com è il portale per i veri appassionati, che vogliono capire tutti i risvolti psicologici del cioccolato.

