

Cacao meraviglioso

Italiano. Etico. Biologico. Conveniente. È il cioccolato nero che esce vincitore dalle nostre prove. Premiato il fondente buono, non solo per il palato.

Tra i peccati di gola è considerato veniale. Gustare cioccolato nero è un piacere dolcesamaro, che appaga i sensi senza provocare (troppi) sensi di colpa. E non potrebbe essere altrimenti, visto che non passa settimana senza aver letto di sorprendenti risultati di un nuovo studio (sulla cui scientificità sono in pochi a preoccuparsi) che conferma quale toccasana per la salute sia il cioccolato, soprattutto quello amaro: fonte di antiossidanti, migliora l'umore, preserva la memoria, aiuta la concentrazione, contrasta l'ipertensione, diminuisce il colesterolo cattivo, combatte il gonfiore... e chi più ne ha più ne metta. Di sicuro da un punto di vista nutrizionale non si può certo dire che il cioccolato sia un alimento completo né dietetico, e per questo va consumato con moderazione. Una porzione di 30 g (più o meno tre-quattro qua- >>

IL NOSTRO TEST

Sono in tutto ventidue le tavolette di cioccolato fondente testate: dodici con un contenuto di cacao tra il 44 e il 50% e dieci con una quantità dichiarata di cacao tra il 70 e il 75%.

LABORATORIO E ASSAGGI

Dopo aver esaminato le etichette, i prodotti sono stati sottoposti a prove di laboratorio, per verificare peso, tipo di grassi, tenore di cacao, difetti e contaminazioni.

Doppia la prova di assaggio: da parte di una giuria di professionisti e di un panel di consumatori.



» dratini) ha circa 160 calorie, poco più quelle del cioccolato al latte, poco meno quelle del cioccolato fondente. Chi per gola o carenza d'affetto non riesce a fermarsi e fa fuori tutta la tavoletta (100 g), di calorie finisce per assumerne oltre cinquecento, delle quali più di un terzo sono derivate dagli zuccheri. Nel caso del cioccolato con il 70% di cacao, gli zuccheri è vero che calano, ma aumentano i grassi, poiché in genere viene aggiunta una maggiore quantità di burro di cacao. Niente colesterolo, però, visto che il cioccolato nero, a differenza di quello al latte, contiene solo ingredienti di origine vegetale.

Scegliere quello giusto ed evitare le bufale

Chi non è esperto di blend e di cru di cacao, oppure non è tra quelli che si muovono nel mondo del cioccolato come un sommelier in quello dei vini, come fa a scegliere una buona tavoletta? Ecco alcuni consigli. Il cioccolato deve avere la superficie lucida, la grana fine e spezzarsi con un taglio netto. Una pasta non omogenea o la presenza di bolle sono indici di una cattiva lavorazione (per esempio, di temperature non adeguate). Il profumo deve essere intenso e persistente. Nel cioccolato al latte l'aroma di vaniglia e di latte devono prevalere su quello di cacao.

Prediligere un prodotto con un maggior contenuto di cacao, l'ingrediente di maggior pregio, è un buon modo per orientarsi nella scelta, ma non basta: molto dipende dalla qualità delle materie prime. Meglio controllare sempre l'etichetta, dalla quale si può scoprire se una tavoletta contiene per esempio grassi vegetali diversi dal burro di cacao – come burro d'illipé o di karité oppure olio di palma – che la legge consente di aggiun-


Ogni italiano ne consuma 4,3 kg in un anno, il doppio rispetto al 2000

gere fino a un massimo del 5% di peso del prodotto finito. Per fortuna nessuna tavoletta del test ne contiene. La lettura dell'etichetta consente anche di smascherare clamorose bufale, come quella che si cela dietro le espressioni “piacere fondente” e “extra cacao” usate da Milka. Si tratta in realtà di un cioccolato al latte. Non solo contiene latte scremato in polvere, ma anche grasso del latte e siero di latte in polvere. L'unica differenza con il cioccolato al latte Milka è un contenuto leggermente superiore in cacao: 45% contro il 30% di quello al latte. Purtroppo il prodotto risulta formalmente in regola, perché non c'è una legge che dia una definizione di “fondente” per il cioccolato nero.

La peculiarità del cioccolato di Modica

La lista degli ingredienti non è molto di aiuto per chi invece è tentato per la prima volta dall'acquisto di un cioccolato di Modica e non l'ha mai assaggiato. Nella piccola cittadina in provincia di Ragusa il cioccolato è prodotto ancora “a freddo”, secondo le antiche tradizioni atzeche. A mancare, rispetto alla più classica produzione del cioccolato, è la fase di “concaggio”, che consente una migliore miscelazione degli ingredienti. La massa di cacao viene lavorata a 40 gradi, con l'aggiunta dello zucchero; non riuscendo a sciogliersi, lo zucchero dà al cioccolato di Modica un caratteristico aspetto ruvido e una consistenza granulosa. Molto probabilmente è per questa particolarità che il campione Dolce Modica, inserito nel nostro test, non è stato molto apprezzato dalla giuria di esperti assaggiatori, ed è stato addirittura bocciato nella degustazione da parte dei consumatori, come del resto è successo alle tavolette di Auchan, Coop e Milka.

La nostra scelta Tavolette di cioccolato fondente

Cacao 44-50%



68

NOVI Fondente
0,99-1,35 euro
Davvero impeccabile in tutte le prove di laboratorio. Peccato per il giudizio non entusiasmante dei degustatori delle due giurie.



57

FIN CARRÉ (LIDL) Dark Chocolate
0,49 euro
All'assaggio è tra quelli che più hanno convinto i professionisti, non altrettanto in alcune prove di laboratorio. Imbattibile il suo rapporto tra qualità e prezzo.



66

MASCIO Fondente Extra
2,10-2,70 euro
Questo cioccolato equo-solidale e biologico è premiato dai degustatori esperti e dal laboratorio, da cui raccoglie valutazioni decisamente lusinghiere.

Svizzero? No, italiano ed etico

A quali caratteristiche corrisponde dunque il cioccolato che esce vincitore dalla speciale competizione che è il nostro test? A sorpresa, il cioccolato nero con il punteggio finale più alto non è né svizzero, né quello con il prezzo più alto (il prodotto più caro, Venchi, è nella metà bassa della classifica). Segno che è il momento di mettere da parte i luoghi comuni: non c'è bisogno né di guardare oltralpe, né di spendere grosse cifre per assicurarsi una razione di cibo degli dèi degna di questo nome. Il cioccolato nero più premiato è italiano, biologico, etico e conveniente. Nella categoria delle tavolette con un contenuto di cacao fino al 50% è infatti Novi, marchio che nella sua pubblicità punta tutto sull'italianità, a conquistare il primo posto. È vero che nelle prove di assaggio non ha infervorato né giuria di esperti né consumatori, benché promosso, ma nei test di laboratorio ha sbaragliato tutti. E grazie al suo prezzo contenuto (0,99-1,35 euro) guadagna, oltre al titolo di Migliore del Test, anche quello di Miglior Acquisto.

Nella categoria delle tavolette con un contenuto dichiarato di cioccolato fino al 75% (Lindt Extra Fondente ne dichiara il 72% ma ne ha meno), i primi quattro posti sono occupati da cioccolati biologici. Al rispetto per l'ambiente, i primi due classificati aggiungono quello per il sociale. Infatti sono equo-solidali sia Mascao Fondente Extra Altromercato (cacao 70%), cui va la palma di Migliore del Test, sia Coop Solidal Cacao 70%, che ottiene meritatamente il doppio titolo di Migliore del Test e Migliore Acquisto. Chi è più attento al risparmio può optare per le nostre due tavolette Scelta Conveniente, a 0,49 euro, che all'assaggio non deludono.



66

COOP SOLIDAL Cacao 70%

1,29-1,69 euro

Un prezzo conveniente per questa tavoletta equo-solidale e biologica, che non delude in alcuna analisi tecnica e convince i palati esperti.



58

DOLCIANDO &DOLCIANDO (EUROSPIN) Extra fondente 72%

0,49 euro

Ottimo il rapporto qualità-prezzo di questo cioccolato. La presenza di alcuni (piccoli) difetti rilevati dal laboratorio non lo penalizza nelle prove di assaggio professionale.

DAVIDE COMASCHI



“Più versatile di quanto si creda”

«Per Natale, oltre che gustare dolci al cioccolato, provate ad aggiungere un po' di fondente nelle preparazioni di carne, per esempio sotto forma di granella sul carpaccio o di salsa nel brasato». Il consiglio non arriva da uno chef creativo, ma dal campione del mondo di cioccolateria, Davide Comaschi. È il primo italiano che è riuscito a conquistare il gradino più alto del World Chocolate Masters, il concorso più prestigioso del settore. Lo abbiamo raggiunto nella pasticceria Martesana, a Milano, di cui è capo-pasticciere.

Se le ricordo la vulgata che “svizzero è meglio”, cosa risponde?

«Che la nazionalità non c'entra nulla con il buon cioccolato, conta l'abilità di chi lo fa. La Svizzera è famosa per la sua lunga storia legata al cioccolato. Le sue industrie sono quelle che fanno più volumi e più fatturato. E poi investono tanto nel marketing. Non voglio passare per sciovinista, ma in Italia ci sono eccellenze invidiabili. Spesso però i consumatori sono così abituati ai prodotti industriali, che hanno difficoltà ad apprezzarle».

Più cacao c'è, più il fondente è buono. È così?

«Non direi. In pasticceria, e non solo, è sempre una questione di equilibrio. Se usassi il 100% di pasta di cacao, farei un cioccolato immangiabile. Il segreto è nella qualità delle materie prime e nel trovare il giusto equilibrio tra pasta di cacao, burro di cacao, zuccheri, aromi... E poi il cacao non è uno, è di tante, tantissime varietà».

In base a quali criteri lo sceglie?

«Al tipo di preparazione e al sapore che voglio imprimere. Per semplificare al massimo, il cacao che proviene dall'America centro-meridionale ha un gusto più rotondo e fine, mentre quello africano ha un carattere più deciso e marcato».

Qual è il suo preferito?

«Il cacao Criollo, una varietà rara e pregiata, che cresce in Ecuador e Venezuela. È una pianta molto fragile, per questo ha una resa bassissima. Con il Criollo si ottiene un cioccolato da degustazione. Sarebbe uno spreco usarlo per fare una torta».

COME LEGGERE LA TABELLA

Etichetta Abbiamo verificato la presenza di informazioni obbligatorie per legge e di alcune indicazioni facoltative come composizione nutrizionale, origine della materia prima, conservazione...

Grassi vegetali diversi dal burro di cacao La legge ne consente l'uso, purché il loro peso non superi il 5% di quello del prodotto finito. Sono di sei diversi tipi.

Impurità Consente di individuare negli alimenti la presenza di materiali estranei, dovuta a contaminazioni in fase di lavorazione o durante tutta la loro vita commerciale.

Stato di conservazione Si valuta attraverso l'analisi dello stato di ossidazione della materia grassa. È un indice di qualità importante perché il cioccolato è ricco di grassi: da un terzo al 50% del prodotto.

Cacao - percentuale verificata Lindt Extra Fondente 72% ha una percentuale di cacao inferiore a quella dichiarata.

Ocratossina A È una micotossina classificata come possibile cancerogeno. È tipica di alcuni alimenti, come cereali, caffè, vino e derivati del cacao. Giudizio pessimo a Esselunga: la quantità trovata era più del doppio di quella massima ammessa in Italia fino a 5 anni fa.

Analisi olfattiva e retroolfattiva I giudici si concentrano sugli odori (positivi e negativi) percepibili per via retronasale dopo la deglutizione del cioccolato, tra cui aromi floreali, fruttati, tostati o speziati.

Analisi gustativa e tattile Gli esperti distinguono con le papille gustative e altri recettori i sapori (dolce, amaro, acido...) dalle sensazioni tattili, come l'astringenza.

- ★ Migliore del Test: ottiene i migliori risultati nelle nostre prove
 - 🏆 Miglior Acquisto: buona qualità e il miglior rapporto con il prezzo
 - € Scelta Conveniente: qualità accettabile, prezzo molto vantaggioso
- + Ottimo ■ Qualità buona
 + Buono
 □ Accettabile
 - Mediocre
 ● Pessimo

TAVOLETTE DI CIOCCOLATO FONDENTE	PREZZI		TIPO	RISULTATI											QUALITÀ GLOBALE (su 100)	
	In euro (settembre 2014) a confezione min-max	medio per 100 g		Formato (g)	Cacao - percentuale dichiarata	Etichetta	Grassi vegetali diversi dal burro di cacao	Cacao - percentuale verificata	Impurità	Stato di conservazione	Ocratossina A	analisi visiva	analisi olfattiva e retroolfattiva	analisi gustativa e tattile		Totale Assaggio esperti
CACAO 44-50%																
★🏆 NOVI Fondente	0,99-1,35	1,15	100	50	□	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	68
LINDT Fondente Classico	1,40-2,02	1,67	100	50	-	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	65
RITTER SPORT Fondente 50% cacao	1-1,45	1,24	100	50	□	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	62
CARREFOUR Fondente	0,89-0,99	0,92	100	47	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	60
COOP Fondente Extra	0,72-1,03	0,85	100	50	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	60
NESTLÉ Fondente Dark	1,31-1,61	0,98	150	44	□	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	58
€ FIN CARRÉ (LIDL) Dark Chocolat	0,49	0,49	100	50	□	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	57
ESSELUNGA Fondente Extra	0,99	0,99	100	50	+	+	+	+	+	●	□	□	□	□	□	54
MILKA Piacere fondente Extra Cacao	1,10-1,45	1,32	100	45	□	+	+	+	+	□	□	□	□	□	□	54
CONAD Fondente	0,85-1,58	1,08	100	50	□	+	+	+	+	□	□	□	□	□	□	54
AUCHAN Extra Fondente	0,82-0,99	0,89	100	50	□	+	+	+	+	+	□	□	□	□	□	53
DOLCE MODICA Puro cioccolato naturale	0,49	0,49	100	50	□	+	+	+	+	□	□	□	□	□	□	50
CACAO 70-75%																
★ MASCAO (ALTROMERCATO) Fondente Extra 70% - biologico	2,10-2,70	2,30	100	70	□	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	66
★🏆 COOP SOLIDAL Cacao 70% - biologico	1,29-1,69	1,45	100	70	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	66
ALCE NERO Extra Fondente - biologico	2,02-2,90	2,39	100	71	□	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	65
CARREFOUR BIO Extra Fondente - biologico	1,29-1,49	1,39	100	71	□	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	62
LINDT EXCELLENCE 70% Cacao	1,77-2,35	2,03	100	70	□	+	+	+	+	+	□	□	□	□	□	62
PERUGINA Nero 70% Cacao	1,49-1,95	1,73	100	70	□	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	59
VENCHI Cuor di cacao 75%	3,80-5,20	4,92	100	75	-	+	+	+	+	+	+	□	□	+	□	58
NOVI Fondentenero	1,14-1,55	1,37	100	72	□	+	+	+	+	+	+	□	□	□	□	58
€ DOLCIANDO&DOLCIANDO (EUROSPIN) Extra fondente 72%	0,49	0,49	100	72	□	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	58
LINDT Extra Fondente 72%	1,49-2,25	1,74	100	72	-	+	●	□	+	+	+	+	□	□	□	50

❶ SFRUTTAMENTO MINORILE: IL LATO PIÙ AMARO DEL CIOCCOLATO

Negli ultimi tempi l'attenzione alla qualità del cioccolato è decisamente aumentata. Non altrettanto quella verso il suo principale ingrediente, il cacao, nelle cui piantagioni si ricorre al lavoro di bambini e ragazzi, sfruttati e malnutriti.

In un documentario di denuncia ("Cioccolato, la verità amara", 2010), la Bbc ha mostrato alcuni dei mali che maggiormente affliggono le piantagioni di cacao: la fame, la povertà e il lavoro minorile. Ancora troppi bambini e ragazzi lavorano sottopagati, se non gratuitamente, in condizioni pessime di trattamento. Sono spesso costretti a vivere in baracche e non ricevono cibo a sufficienza, molti di loro sono denutriti.

Il fenomeno riguarda numerosi paesi dell'Africa occidentale, Costa d'Avorio, Mali, Benin, Togo, Ghana, Nigeria, Camerun, Burkina Faso. Il motivo principale di questa situazione è la povertà: i coltivatori non guadagnano abbastanza per impiegare lavoratori dipendenti e vivere decentemente. Inoltre, mancano gli strumenti di formazione che portino verso la conoscenza dei sistemi di coltivazione più efficienti e sostenibili. Dal punto di vista ambientale, soprattutto nei paesi



in cui sono più diffuse le grandi piantagioni intensive, i rischi maggiori sono rappresentati dal disboscamento e dalla perdita di biodiversità dovuta a un uso massiccio di pesticidi chimici. Tutti noi dovremmo essere più

sensibili e fare la nostra parte, scegliendo un cioccolato più equo e sostenibile. Una aiuto arriva dalla campagna europea *Make Chocolate Fair* (it.makechocolatefair.org) che cerca di mobilitare l'industria del cioccolato e i cittadini.

IL PREZZO DELLA TAVOLETTA: CHI NE BENEFICIA DI PIÙ?

17%
Distribuzione

7%
Intermediari

6%
Coltivatori di cacao



70%
Industria del cacao
e del cioccolato

Scegli quello sostenibile

Per aiutare ambiente e lavoratori, acquista una tavoletta contrassegnata da uno di questi loghi.



Coltivatori tutelati

Garantisce un prezzo equo e investimenti per migliorare le condizioni di vita dei coltivatori.



Ama l'ambiente

Rigorosi i suoi standard ambientali, mentre sono da migliorare quelli sociali.



Niente chimica

Il biologico garantisce l'assenza di sostanze chimiche: se ne avvantaggiano ambiente e lavoratori.



Eco-sociale

Il marchio assicura un buon mix di tutele a favore dell'ambiente e dei lavoratori.