

Pr Henri Joyeux  
Jean-Claude Berton

# **Come curarsi con il cioccolato**

Prefazione del professor Christian Cabrol

Postfazioni di  
José Antonio Martinez Rojas e Andrea Busalacchi



Tutti i diritti riservati

Titolo originale: *Comment se soigner avec le chocolat*

© 2015, Groupe Artège - Éditions du Rocher

© 2017, Nuova Ipsa Editore, Palermo  
www.nuovaipsa.it • e-mail: info@nuovaipsa.it

Traduzione di Viviana Gaia Sbeglia

Progetto grafico di Ugo Sepi

ISBN 978-88-7676-678-7

## PREFAZIONE

Questo libro del professor Henri Joyeux e dell'artigiano *maître Chocolatier*, Jean-Claude Berton è una vera e propria enciclopedia del cioccolato.

Nel corso dei sei capitoli, gli autori ci faranno conoscere l'origine di questo prodotto magico, nato nelle foreste tropicali e il riconoscimento delle sue virtù da parte delle popolazioni indigene, virtù molto presto apprezzate anche dalle grandi corti europee e persino dal papato, ai quali venne fatto conoscere dagli esploratori, conquistatori e missionari che lo importarono.

Si apprende così come la sua produzione, dapprima artigianale, poi corporativa e infine industriale gli abbia permesso di conquistarsi il favore e la popolarità del grande pubblico e tutto ciò grazie alla gamma delle sue componenti: micronutrienti, minerali, vitamine e i meravigliosi polifenoli, tanto che l'esaltazione di queste qualità da parte degli artigiani cioccolatai, in particolare del loro connubio con gli Omega fatta da Jean-Claude Berton ha portato alla creazione del suo "Omega choco" di cui vi verranno forniti i dettagli di produzione a partire dalla scelta dei frutti (*cabosse*) di cacao fino all'impacchettamento finale.

Ecco rivelati gli straordinari benefici di questo prodotto fuori dal comune. L'elevato contenuto di zuccheri fornisce un apporto energetico essenziale per la nostra attività fisica e intellettuale, i grassi essenziali insaturi contribuiscono a prevenire l'occlusione delle arterie. I sali minerali, gli oligoelementi e le vitamine sono indispensabili per le reazioni chimiche complesse del nostro organismo. Contiene anche molecole eccitanti (caffeina, teobromina) o antidepressive (serotonina) e polifenoli, fantastici protettori dei nostri vasi sanguigni.

Dunque, per l'eccellente elenco delle qualità sopra indicate, non possiamo che ringraziare questi autori talentuosi: il *maître chocolatier* Jean-Claude Berton, un vero appassionato del suo mestiere, dotato di ardore per la ricerca della perfezione, creatore geniale, e il Prof. Henri Joyeux eminente chirurgo oncologo, di fama internazionale, convinto dell'importanza di un corretto stile di vita nella prevenzione dei tumori più frequenti.

A loro va la nostra gratitudine per la realizzazione di questo libro che, medici o no, dovremmo leggere e rileggere.

*Pr. Christian Cabrol*

## LA PAROLA AGLI AUTORI

### Un connubio originale

Dopo *Les abeilles et le chirurgien* (Le api per la salute), *Le thym et le chirurgien* (Il timo in terapia) e prima ancora *Le boulanger et le chirurgien*, *La vache et le chirurgien*, *Le pharmacien et le chirurgien*, *Le jardinier et le chirurgien*, *Le vigneron et le chirurgien...*

Ecco ora *Comment se soigner avec le chocolat* (Come curarsi con il cioccolato). È il frutto di un incontro avvenuto subito dopo una conferenza tenutasi a Namur: incontro inatteso, sorprendente, con Jean-Claude Berton, il cioccolatiere, il quale mi offre mezzo quadratino di cioccolato. Una dimostrazione, una domanda, alcune prove scientifiche, una degustazione, una certezza e parte l'avventura!

L'unione tra la competenza scientifica e la passione per la salute, ed ecco il matrimonio tra un cioccolatiere e un medico.

### Una nascita curiosa

All'interno del piccolo e delizioso romanzo autobiografico *Méthaphysique des tubes* (Metafisica dei tubi) pubblicato nel 2000, Amélie Nothomb rende onore al cioccolato, il quale risveglia la sua voce fino a quel momento inespressa. L'autrice vive con i suoi genitori nei paesi del Sol Levante.

*È stato allora che sono nata, nel febbraio 1970, all'età di due anni e mezzo, nelle montagne del Kansai, nel villaggio di Shukugawa, sotto gli occhi di mia nonna paterna, per grazia del cioccolato bianco. La voce, che da allora non si è più azzittita, continuerà a parlare nella mia testa:*

*«È buono, dolce, cremoso, ne voglio ancora!»*

*Diedi un altro morso alla barretta ruggendo.*

*«Il piacere è una meraviglia che mi insegna che io sono io. Io sono la sede del piacere. Io sono il piacere: ogni volta che ci sarà il piacere, ci sarò io. Non esiste piacere senza di me, non esisto io senza piacere!»*

*Morso dopo morso, la barretta spariva dentro di me. La voce gridava sempre più forte nella mia testa:*

*«Evviva me! Sono fantastica come la voluttà che provo e che io stessa ho inventato! Senza di me, questo cioccolato è solo un pezzo di niente. Ma una volta nella mia bocca, diventa piacere. Ha bisogno di me”.*

...

*Un pezzo dopo l'altro, il cioccolato era entrato in me.*

...

*Nel darmi un'identità, il cioccolato bianco mi aveva fornito anche una memoria: da quel febbraio del 1970, ricordo di tutto.*

...

*Prima del cioccolato bianco, non ricordo niente.*

...

*Mi sedetti sulle scale pensando alla nonna del cioccolato bianco. Aveva contribuito a liberarmi dalla morte e, pochissimo tempo, era toccato a lei.<sup>1</sup>*

Il ricordo è così forte che Amélie Nothomb torna sulle tracce della sua infanzia nel suo nuovo romanzo del 2013, *La nostalgie heureuse* (*La nostalgia felice*). Si tratta del Giappone o del cioccolato?

## **Credere di conoscere tutto sul cioccolato a partire dall'infanzia**

A merenda insieme ai miei fratelli – eravamo sei – e alle mie sorelle – erano quattro – dovevamo innanzitutto finire gli enormi piatti di cotogna prodotti dalla nonna a settembre. Bisognava attendere aprile e le feste di Pasqua per ottenere il diritto di scartare le tavolette di cioccolata Kohler o Menier... Era cioccolata fondente e una barretta era sufficiente per una fetta di pane!

Sapevamo soltanto che il cioccolato era buono. Lo sognavamo già a partire dalle vacanze natalizie. Eravamo stufi di quella pasta troppo zuccherata. Nessuno ci diceva cosa ci fosse nel cioccolato, tantomeno nelle mele cotogne.

A colazione, c'era Banania, un'icona dei sogni per i bambini, un'immagine falsa che tuttavia faceva più pensare a *Tintin in Congo* che a *Le*

---

<sup>1</sup> Trad. di Patrizia Galeone, Volland, 2002.

*sette sfere di Cristallo*, una polvere di cioccolato mescolata all'interno della scodella del latte. Raramente la mousse al cioccolato riempiva i nostri piatti. Oggi è diventata uno dei dessert più proposti al ristorante.

Questo libro vi svelerà tutto su questo piacere divino. Sì, il cioccolato crea vita, la risveglia, la stimola. Tanto che i pazienti l'hanno sognato o lo sognano all'uscita dalla sala operatoria o di rianimazione.

Ormai so che mezzo quadratino di Omegachoco® tra la guancia e la gengiva può invadere il palato dei sapori, anche se il transito intestinale nel post-operatorio non si è ancora ristabilito.

## Il palato dei sapori: per la felicità gastronomica

Tra le nostre due orecchie si trova il *palato dei sapori*. Una meraviglia tanto misconosciuta, che appartiene solo all'uomo. Capace di produrre velocemente una sostanza incredibilmente dimenticata, **la saliva**. L'adulto può produrne fino a 1,2 litri al giorno.

Sei grandi **ghiandole salivari** secernono questo prezioso liquido. Bisogna contare anche le *ghiandole salivari accessorie*. Queste ultime sono molto numerose, da 450 a 750, e sono situate sotto la mucosa delle guance, delle labbra, del palato osseo, del velo palatino, dell'ugola, della base della lingua, del cavo orale, nella zona dietro i molari e attorno le tonsille... insomma un palato ben equipaggiato.

Anche gli animali hanno la saliva, ma non possiedono gli enzimi del gusto come noi. Ecco perché inghiottono senza riflettere. È ovvio!

E non è esattamente quello che facciamo troppo spesso anche noi? Inghiottiamo senza gustare veramente ciò che abbiamo scelto di introdurre nel nostro palato. Ingurgitiamo...

E gli ammalati lo sanno, lo avvertono quando hanno perduto le sfumature dei sapori. A volte, a causa di pesanti trattamenti terapeutici non percepiscono più i gusti. La chemioterapia erode le papille gustative, blocca e ritarda per parecchi mesi il loro rinnovamento.

La radioterapia che bersaglia i tumori della zona ORL danneggia spesso in modo definitivo le papille gustative. Allora, non si potrà mai più gustare del buon vino, un buon frutto, una tavoletta di cioccolato. Per 18 anni abbiamo assistito una donna con un intestino accorciato in seguito a delle complicazioni chirurgiche. Poteva assumere alimenti

per via orale, possedeva la saliva e il gusto ma gli alimenti che consumava non le giovavano dal punto di vista nutrizionale. È sopravvissuta grazie a una nutrizione parenterale, cioè per via venosa: non mangiava ma non aveva mai perduto il gusto, questo piacere principale derivante dall'alimentazione.

Gli enzimi della saliva ci permettono quindi di analizzare nell'area gustativa del nostro cervello le sfumature del gusto: dolce, salato, amaro, acido, all'aroma di limone, o che richiama il bosco, piccante, fresco, o caldo... buono o cattivo. Proprio come il sistema olfattivo (il naso è capace di captare tutti gli odori e di trasmetterli al cervello attraverso i nervi e i bulbi olfattivi), anche il sistema gustativo è perfettamente organizzato. Siamo in grado di percepire più di 100.000 odori e aromi che sono captati da un migliaio di recettori.

**I recettori gustativi** si trovano sopra e tutto intorno alla lingua.

Su tutta la superficie della lingua si trovano le **papille gustative**, piccoli rilievi che possiamo notare osservandoci allo specchio. Qui si trovano delle minuscole cellule che catturano i sapori.

Le papille hanno forme differenti: filiformi le più numerose, fungiformi (assomigliano a dei funghi) disseminate sulla punta della lingua, oppure a forma di calice dette anche caliciformi. Queste ultime sono le più voluminose, in tutto 9, e assieme assumono la forma di una V rovesciata. Inoltre ci sono le papille foliate o coralliformi situate ai bordi laterali della lingua.

**Le papille hanno una vita di circa 10 giorni e si rigenerano regolarmente se stimolate.**

Le papille gustative si trovano anche all'interno delle guance, sulle gengive, sul velo palatino e persino sull'ugola. Tutte sono collegate a sottili nervi sensitivi e sensoriali.

Tre paia di nervi cranici su dodici<sup>2</sup>, **i nervi gustativi**, hanno il compito di farci percepire un'immensa combinazione di sfumature di sapori oltre ai 5 classici: dolce, salato, acido, amaro e *umami*, (parola giapponese che vuol dire "saporito»). Tutte le parti della lingua sono capaci di percepire i 5 sapori base.

<sup>2</sup> Il VII paio bis, i nervi facciali, per le papille fungiformi della punta della lingua. Il IX paio, i nervi glosso-faringei, per le papille caliciformi. Il X paio, i nervi pneumogastrici, per le papille distribuite attorno la lingua.



# Indice

5	Prefazione
7	La parola agli autori
19	Capitolo I
19	LA BIOGEOGRAFIA DEL CIOCCOLATO IN AMERICA CENTRALE
20	Alle origini: una bevanda
20	Alla ricerca dell'oro
21	Una barriera corallina unica al mondo
21	La vegetazione lussureggiante: le mangrovie
22	Le zone coltivate: la milpa
22	La più grande foresta tropicale dell'America Centrale
23	Un albero immenso nella foresta tropicale
25	Capitolo II
25	IL CIOCCOLATO NELLA STORIA
25	Alla corte dei principi di Spagna, cinque secoli fa
27	L'inquisizione fa fuggire alcune famiglie, il cioccolato le seguirà fino in Francia
28	Le regine sono più dipendenti dal cioccolato rispetto ai re
31	Il cioccolato invade l'Europa: la colonizzazione raggiunge il suo picco
33	Del cioccolato per eleggere il papa
33	Prima corporazione dei cioccolatieri
35	Le prime macchine artigianali per la produzione del cioccolato
36	La rivolta degli schiavi e l'abolizione della schiavitù
37	Ciocolato per rivestire i medicinali
38	Le «pistole» della regina
40	Il cioccolato all'Esposizione universale di Parigi
41	Napoleone III adora il cioccolato
44	Nel XX secolo: dal peggio al meglio e dal meglio al peggio
44	La guerra del cacao: uno stupido sfruttamento forestale e altre forme di schiavismo
45	Una politica industriale abietta
45	Le definizioni di cioccolateria al congresso del 1909
48	La Costa d'Avorio nel mirino: dalla prosperità alla bancarotta
49	Il cioccolato durante la seconda guerra mondiale
50	Dopoguerra, la guerra dei cioccolatieri
54	Verso il falso cioccolato: l'olio di palma invade i nostri piatti
56	Cosa pensare della Nutella®?
58	Di pubblicità in pubblicità...

61	Capitolo III
61	LA COMPOSIZIONE DEL CIOCCOLATO E L'OMEGACHOCO®
61	Dalla cioccolata fondente alla cioccolata al latte
64	Gli apporti specifici del cioccolato
64	<i>Polifenoli, in particolare flavanoli</i>
65	La teobromina
66	La teofillina
67	La caffeina
69	<i>La feniletilamina</i>
70	La serotonina
71	La tiramina
72	Il salsolinolo
72	L'anandamide
73	La composizione del burro di cacao
74	L'originale Omegachoco® di Jean-Claude Berton
74	<i>Com'è nato l'Omegachoco®, un cioccolato bio</i>
75	Il connubio del cioccolato e degli omega-3
75	L'importanza degli acidi grassi omega-3 per la salute
75	La famiglia degli omega-3
78	La famiglia degli omega-6
78	Il rapporto omega-6/omega-3
79	L'Omegachoco® è un cioccolato "piacere- salute- benessere"
83	Capitolo IV
83	DALLE FAVE DI CACAO AL CIOCCOLATO
84	I semi di Theobroma
85	Il fiore della pianta di cacao
86	La raccolta delle cabosse
87	Il frutto del cacao: la cabossa
88	Un festival di colori delle cabosse
89	La preparazione del cacao a partire dal 1900
90	Il raffreddamento dopo la tostatura
91	Il cioccolato e le sue varietà
92	Il cioccolato semplice, detto "della salute"
92	Il cioccolato alla vaniglia
93	L'essenziale sulla vaniglia
96	Gli altri aromi del cioccolato composto o miscelato
99	I prodotti lattiero-caseari
99	La produzione del cioccolato
99	Scelta del cacao: i riferimenti del gusto
102	Selezione e pulizia del cacao: il rigore
103	Tostatura del cacao: un'arte delicata
104	Decorticazione del cacao tostato
105	Polverizzazione delle fave non obbligatoria

---

105	Miscelare fino alla perfetta omogeneità
105	Macinazione e finitura per renderlo compatto e lucente
105	Stufatura per cremosità e omogeneità
106	Estrusione e pesatura
106	Forma e calco
106	Rimozione delle forme e temperaggio
106	Confezione
107	Non c'è qualità senza rigore estremo
107	Caratteristiche di un buon cioccolato
109	Capitolo V
109	GLI INCREDBILI EFFETTI DEL CIOCCOLATO SULLA SALUTE
109	Noi vi dimostreremo il contrario
109	Il passaggio in bocca: assaggio, apprezzamento colore-odore-sapore-consistenza
109	<i>I suoi colori: marrone scuro, tendente al nero</i>
110	<i>I suoi odori: un po' burroso, cremoso, caldo e invitante</i>
111	I suoi sapori e i suoi aromi: sviluppare la parte amara che non deve essere troppo intensa
112	Le qualità nutrizionali per consumarlo meglio
112	Le proprietà anti ossidanti: le nostre cellule contro l'invecchiamento
113	Conoscere il potere antiossidante: l'indice ORAC
114	L'antinviechiamento dei vasi sanguigni e l'effetto sulle cellule del sangue
117	Le proprietà anti cancro
117	Le proprietà cardiovascolari positive
118	Le proprietà che stimolano l'umore. In che modo?
119	Le proprietà minerali e vitaminiche
119	Le proprietà legate ai grassi
123	Le proprietà positive per la memoria negli animali di piccole dimensioni e nell'uomo
123	Le proprietà immuno-protettrici in vitro
124	Le proprietà afrodisiache
125	La digestione e l'assorbimento del cioccolato
126	Allergia e dipendenza dal cioccolato
126	Il cioccolato non è responsabile dell'emicrania
126	Allergia al cioccolato
126	La dipendenza dal cioccolato
127	Il cioccolato come alternativa alle dipendenze: tabacco, alcool, droghe...
127	Le zone del cervello attivate dalle dipendenze
128	<i>L'Omegachoco® come alternativa al tabacco, all'alcool e alle altre dipendenze</i>
128	I consumatori di Omechoco® esprimono il loro parere

131	Capitolo 6
131	PER LA VOSTRA DELIZIA E LA VOSTRA SALUTE. L'ARTIGIANO CIOCCOLATIERE
131	Gli artigiani cioccolatieri perpetuano la tradizione
131	Immaginazione, competenza e trasmissione
133	L'artigianato dei mestieri del gusto dopo quasi un secolo
134	I procedimenti e le tecniche dell'artigianato
134	La buona scelta delle materie prime
134	<i>Col cioccolato i sensi vengono risvegliati, stimolati</i>
134	Gli aspetti regolamentari del cioccolato biologico
135	<i>Qualità, garanzia e tendenze</i>
136	I punti di forza dell'Omegachoco®
139	Postfazione
141	Postfazione all'edizione italiana
	IL CIOCCOLATO MODICANO, UN'ECCCELLENZA SICILIANA NEL MONDO