



# Montevideo Portal



## EL ALIMENTO DE LOS DIOS

### ¿Por qué el chocolate nos da tanto placer? Bernardo Borkenztain revela sus secretos

Los secretos del chocolate, revelados en una nueva nota de Bernardo Borkenztain para su ciclo sobre estimulantes.

27.06.2019 12:37

Lectura: 7'

En una entrega más de su estimulante ciclo sobre la cafeína, Bernardo Borkenztain nos cuenta algunos secretos del mundo dulce (no siempre) del chocolate.

De hecho, Linneo, el botánico que lo nombró para la ciencia, lo llamó "Theobroma cacao"(1), siendo la primera palabra, literalmente, "alimento de los dioses" en griego.

Hay que decir que el consumo era muy diferente del que se realiza hoy en día, que se concentra solamente en los productos derivados de la molienda de la semilla del fruto. El valor de las mismas era tan alto que se las usaba como moneda de cambio, una costumbre que llegó a adquirir Hernán Cortés.

Originalmente se hacía una bebida amarga con ellas, pero se consumía también la pulpa del fruto, de sabor dulce y ácido. Al llegar al "Nuevo Mundo", Cortés se encontró con su consumo, sus propiedades fortificantes y energizantes le llamaron la atención(2), se lo envió al emperador Carlos V como parte del botín y en la España del siglo XVI pronto se hizo conocida como bebida tónica y reconstituyente, ya refinada en una receta endulzada con azúcar y aromatizada con canela.

Por supuesto, los debates religiosos no se hicieron esperar, pero como los misioneros en el imperio la adoptaron inmediatamente no se centraron en su carácter demoníaco, como en el caso del café, sino en el hecho de si rompía o no el ayuno eclesiástico, y se llegó a la sabia conclusión de que, preparado con agua no lo hacía pero con leche sí.

El primer país en adoptar esta bebida fue Italia, ya que por aquella época la parte meridional estaba bajo gobierno español.

Obviamente, el paso de "tónica y reconstituyente" a "afrodisíaca" no demoró mucho, y fue, probablemente a partir de su introducción por Ana de Austria en la corte francesa, en el siglo XVII, que se lo comenzó a consumir como tal (3).

Para eso, tuvo un padrino de lujo. En el siglo XVIII nada menos que Brillat Savarin, el abogado y gastrónomo más famoso de la época, creó las "pastillas de ámbar", una mezcla de cacao con pequeñas cantidades de ámbar gris (4), y preconizaba resultados espectaculares de su consumo (5).

En el siglo XIX con el uso de la prensa hidráulica para extraer la manteca de cacao se comienzan a conocer mejor las propiedades del producto y empiezan a aparecer los productos de chocolate(6) (barras, bombones, etc.) que conocemos hoy, aunque no se masificaron hasta el siglo XX.

## La alquimia del chocolate

Lo primero a destacar es que sus propiedades reconfortantes, más completas que las de otros productos estimulantes, se deben a dos tipos de sustancias: las xantinas, principalmente teobromina y cafeína que son estimulantes; y la feniletilamina, responsable de la sensación de placer y felicidad que reporta su consumo.

Asimismo, la tiramina (7) es una sustancia conocida como "falso neurotransmisor" que imita a otros compuestos como la noradrenalina.

Lo segundo es que es un alimento muy completo, ya que contiene todos los nutrientes más importantes (carbohidratos, proteínas y grasas de alta calidad siempre que conserve la manteca de cacao (8) ) y varios de los que se requiere menos cantidad como minerales o vitaminas como el ácido fólico, siempre dependiendo de las variedades de producto.

Un asunto importante es que, como casi cualquier especie vegetal, la variedad cultivada y las condiciones locales en las que se producen son importantes para su calidad, pero en este caso la finura de la molienda es

muchos de los cuales se generan en las reacciones del tostado, la fermentación y el secado. Sin entrar en los productos en sí, son de tipo variado, incluyendo aldehídos y compuestos azufrados, algunos de los cuales, puros, tienen incluso olor desagradable. Lo que es innegable es que la percepción de este olor no es indiferente para nadie, y se usa como inductor del consumo para incentivar las compras en panaderías y locales comerciales.

### **Las formas del deseo**

Para ser considerado chocolate, el producto tiene que tener al menos un 35% de cacao, y se suele agregar habitualmente azúcar, leche en polvo y aroma de vainilla.

Con menos de esa cantidad se considera que es chocolate con leche, y con más se está en la línea de los chocolates negros, desde el semiamargo hasta el amargo que puede tener hasta 70% de cacao. El chocolate blanco no tiene cacao sino solamente la manteca de cacao, vainilla azúcar y leche.

La evolución de la industria ha permitido desarrollar variedades endulzadas sin azúcar con productos como la Stevia, e incluso certificada apto para celíacos .

En lo gastronómico, el agregado de diferentes cosas como sal o polvo de chile se ha sumado a ingredientes más tradicionales como las nueces, cremas y frutas para lograr una variedad inagotable.

Si a eso se le suma la multiplicidad de formas alimenticias, bebible, en barras, bombones y postres varios, agotar todas las opciones parece imposible.

Pero no por eso hay que dejar de intentarlo.

(1) - Aparentemente, la palabra "cacao" deriva del nahuatl "cacahuatl" que significa "jugo amargo" y "chocolate" del maya "chocol" que es relativa al agua caliente o del nahuatl "xocolatl".

(2) - Tener en cuenta que la bebida que encontró era meramente el producto de las semillas machacadas hervidas en agua con un poco de miel silvestre para endulzar, nada parecido a lo que consumimos hoy en día.

(3) - Sin embargo Luis XIII el marido de Ana de Austria era un rey más bien débil y su madre María de Medici gobernaba con el Cardenal Richelieu, que desplegó una política antiespañola que retardó su difusión.

(4) - El ámbar gris es un producto más bien escatológico de los sistemas digestivos del cachalote, tiene un perfume muy apreciado y por su escasez y gran aroma fue siempre muy valioso en perfumería.

(5) - De hecho, según Carlos Fisas, el Duque de Richelieu (sobrino del Cardenal) les atribuía su gran potencia amorosa a los setenta años.

(6) - Si bien hubo un antecedente en el siglo XVIII en Inglaterra, J.S.Fry utilizó una prensa de vapor y creó las primeras formas sólidas de chocolate comestible, iniciando una de las primeras dinastías de chocolateros.

(7) - La tiramina es tan eficaz de hecho que su consumo se desaconseja en personas medicadas con antidepresivos IMAO. No en vano todos los alimentos que la contienen suelen ser "adictivos" como cerveza, queso o chocolate.

(8) - Los chocolates baratos suelen tener la manteca de cacao sustituida parcialmente por otras grasas más baratas para valorizarla independientemente. Dos formas de detectarlo son el precio (si es demasiado barato casi con seguridad tenga grasas sustituidas) y el ruido al partir la tableta, si no hace mucho frío, digamos más de 25 grados Celsius o más, el sonido no debe ser muy fuerte.