

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 Cioccolato 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 *Polifenoli, in particolare flavanoli*
- 65 La teobromina
- 66 La teofillina
- 67 La caffeina
- 69 *La feniletilamina*
- 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 *Com'è nato l'Omegachoco®, un cioccolato bio*
- 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 INCREDIBILI EFFETTI DEL CIOCCOLATO SULLA SALUTE
109 Noi vi dimostreremo il contrario
109 Il passaggio in bocca: assaggio, apprezzamento colore-odore-sapore-consistenza
109 *I suoi colori: marrone scuro, tendente al nero*
110 *I suoi odori: un po' burroso, cremoso, caldo e invitante*
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 *L'Omegachoco® come alternativa al tabacco, all'alcool e alle altre dipendenze*
128 I consumatori di Omegachoco® 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 *Col cioccolato i sensi vengono risvegliati, stimolati*
- 134 Gli aspetti regolamentari del cioccolato biologico
- 135 *Qualità, garanzia e tendenze*
- 136 I punti di forza dell'Omegachoco®
-
- 139 Postfazione
-
- 141 Postfazione all'edizione italiana
- IL CIOCCOLATO MODICANO, UN'ECCELLENZA SICILIANA NEL MONDO