

EPISODIO 6

EL CHOCOLATE

Estimados oyentes. Les habla Jose Antonio Useche. Hoy hablaré sobre el chocolate. Este alimento es otro regalo de los dioses según las culturas mesoamericanas. De hecho, el nombre dado por Carlos Linneo, creador del sistema de clasificación de los seres vivos, fue "Theobroma" cuyo significado es alimento de los dioses.

La palabra chocolate proviene de la lengua náhuatl-Azteca, Xococ (agrio) y atl (agua). Los Aztecas tostaban las semillas, luego las molían y mezclaban con agua y especias, así obtenían un líquido amargo para su consumo. Algunas veces añadían miel para endulzarlo. Cristóbal Colón fue el primer europeo en probarlo, pero fue Hernán Cortés quien llevó a España las semillas de cacao. Cacao es la palabra náhuatl para nombrar al árbol y a la fruta a partir de la cual se prepara el chocolate. También se le dice cacao al polvo que se obtiene al moler la semilla. Todos los nativos de Mesoamérica cultivaban y consumían chocolate desde hace muchos siglos. Los Mayas, Aztecas y también Incas en Sur América lo consumían desde hace más de 2500 años.

Los monjes cristianos fueron los primeros maestros chocolateros en España y con los años se fue introduciendo en toda Europa.

Hay que señalar que la planta de cacao sólo crece en los trópicos y para obtener el polvo de este fruto se empieza con la recolección de las mazorcas o vainas de cacao maduras en la que crecen las semillas. Se extraen las semillas y se les retira la sustancia que las recubre, se dejan fermentar entre cinco y siete días para desarrollar el aroma y suavizar el sabor amargo. Las semillas se secan al aire libre o en cámaras por una semana, se limpian, se clasifican y ya constituyen la materia prima para producir el chocolate. Las semillas se muelen para producir el licor de cacao, una masa semisólida, luego se prensa para desprender la manteca de cacao. Al pulverizar la semilla se obtiene el cacao en polvo a partir del cual se puede hacer una variedad de recetas de chocolate.

El chocolate es un alimento muy bueno si se consume moderadamente. Posee flavonoides, antioxidantes que facilitan el flujo sanguíneo y también polifenoles que favorecen el buen funcionamiento del organismo. Con el polvo de cacao se prepara chocolate tanto sólido como líquido. Los beneficios del chocolate se pueden ver opacados cuando este contiene exceso de azúcar, algo común en las golosinas que se comercializan en el mercado. El chocolate blanco no es chocolate, se trata de manteca de cacao lo cual significa que no tiene los beneficios del cacao. A mayor cantidad de cacao puro, más saludable es el chocolate.

Actualmente el cacao se cultiva en los trópicos del mundo. Países africanos son los principales exportadores de este maravilloso alimento, Costa de Marfil, Ghana, Nigeria, pero también en Asia: Malasia e Indonesia se produce y exporta el cacao. En América: Brasil, República Dominicana y Ecuador son los principales productores y exportadores. Sin embargo, el mejor cacao del mundo se produce en Venezuela desde el siglo XVI. Venezuela ha ganado concursos internacionales por su variedad de chocolate durante muchos años. Por ejemplo, en el año 2019 el chocolate venezolano ganó cinco medallas. El cacao de

Chuao, denominado premium o fino ha logrado prestigio desde la época de la colonia española y es muy apreciado por los conocedores de cacao en todo el mundo. Toda la producción de cacao "Chuao" se vende a comerciantes internacionales, principalmente de Europa y Asia. El cacao venezolano se caracteriza por su dulzura y calidad, pero el legendario "Chuao" es excepcional. El chocolate es un alimento típico en muchos países de América.

En Venezuela, cuando yo era pequeño recuerdo que mi mamá preparaba chocolate con leche y nos sentábamos en la mesa a las 3 de la tarde para tomarlo tibio adornado con queso blanco fresco y acompañado de pan de leche. Esa merienda era una delicia y nos llenaba de energía y alegría. Con los años descubrimos que efectivamente el chocolate activa las endorfinas y las personas se sienten relajadas. Las virtudes del chocolate son muchas: placentero e irresistible, aporta bienestar, activa el ánimo y la vitalidad, pero también puede ser adictivo; el chocolate aporta antioxidantes y beneficios al corazón. Por supuesto, como todos los alimentos no se puede abusar de su consumo.

Estimados oyentes les invito a que saboreen el chocolate en sus diversas formas y lo disfruten, pero tengan precaución con el exceso de azúcar. Recuerden que mientras más cacao contenga y más oscuro el chocolate, más beneficios le aporta al organismo. Disfruten una taza de chocolate tibio y hasta un próximo episodio.