

## 778. CIOCCOLATA

Non è facil cosa il contentar chiunque e meno che mai in questa materia, tanti e sì vari essendo i gusti delle persone. Non avrei potuto supporre che un signore avesse notato in questo mio libro una lacuna che il tormentava. "Come si fa - diceva egli - a spender tante parole in lode del caffè e del the e non rammentare il cibo degli Dei, la cioccolata che è la mia passione, la mia bibita prediletta?". Dirò a quel signore che dapprima non ne avevo parlato perché, se avessi dovuto raccontarne la storia e le adulterazioni dei fabbricanti nel manipolarla, troppo mi sarei dilungato e perché tutti, più o meno bene, una cioccolata a bere la sanno fare.

L'albero del cacao (*Theobroma cacao*) cresce naturalmente nell'America meridionale, in particolare al Messico ove si utilizzavano i suoi frutti, come cibo e come bevanda, da tempo immemorabile ed ove fu conosciuto dagli Spagnuoli la prima volta che vi approdarono.

Le due qualità più stimate sono il cacao Caracca e il Marignone che mescolate insieme nelle debite proporzioni, dànno una cioccolata migliore. Per garantirsi sulla qualità non c'è che sfuggire l'infimo prezzo e dare la preferenza ai fabbricanti più accreditati. Per una tazza abbondante non occorrono meno di grammi 60 di cioccolata, sciolta in due decilitri di acqua; ma possono bastare grammi 50 se la preferite leggera, e portar la dose fino a grammi 80 se la desiderate molto consistente.

Gettatela a pezzetti nella cioccolatiera con l'acqua suddetta e quando comincia ad esser calda rimuovetela onde non si attacchi e si sciolga bene. Appena alzato il bollore ritiratela dal fuoco e per cinque minuti frullatela. Poi fate che alzi di nuovo il bollore e servitela. Come alimento nervoso eccita anch'essa l'intelligenza ed aumenta la sensibilità; ma, ricca d'albumina e di grasso (burro di cacao), è molto nutritiva, esercita un'azione afrodisiaca e non è di tanto facile digestione, perciò si usa aromatizzarla con cannella o vainiglia. Chi ha lo stomaco da poterla tollerare "la cioccolata conviene - dice il professor Mantegazza - ai vecchi, ai giovani deboli e sparuti, alle persone prostrate da lunghe malattie e da abusi della vita". Per chi lavora assai col cervello e non può stancare il ventricolo di buon mattino con una succolenta colazione, il cacao offre un eccellente cibo mattutino.