



ALIMENTI AL CONFINE FRA MATERIA ED ENERGIA

Nocciole e cioccolata



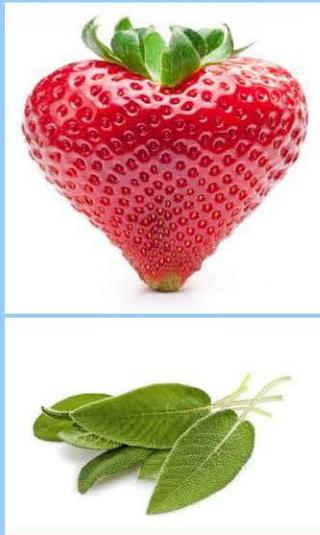
Dott. Fausto Auflero



Le nocciole

Racchiuse in un guscio rigido e resistente, secondo la teoria delle “Signature”, le nocciole proteggono il loro prezioso contenuto interno come il cranio protegge il tessuto nervoso.

Infatti, ricchissime di ferro, ma anche di selenio, zinco, magnesio e rame, le nocciole hanno un impiego elettivo nelle patologie degenerative del sistema nervoso centrale.



La teoria delle “Signature”, derisa inizialmente dalla scienza materialistica, sta rivelando sempre di più delle interessanti analogia fra il contenuto biochimico di alcuni alimenti e le possibili funzioni organiche.

Per esempio, le fragole evocano la forma del cuore e contengono acido acetilsalicilico (la cardioaspirina che si prescrive ai cardiopatici). O la salvia, da sempre considerata pianta “femminile”, che contiene fitoestrogeni e contribuisce a frenare le caldane in menopausa.



Funzioni organiche delle nocciole



Per il loro contenuto in lipidi insaturi e per la loro quota di elettroliti (molto fosforo, calcio, potassio, magnesio e poco sodio), le nocciole costituiscono un vero e proprio presidio terapeutico nelle demenze senili, nel morbo di Alzheimer e per stimolare la vigilanza neuro-psichica

Tutti gli individui che manifestano un'appetenza verso la nocciola, in realtà ricercano un aumento generale del tono e della vivacità dell'attività cerebrale, compresa la capacità di formulare le idee e di concentrarsi nello studio e nella ricerca. La nocciola, quindi, è uno stimolante delle attività mentali, non un sedativo come la mandorla.



Funzioni organiche delle nocciole

Le nocciole, pur disponendo di una notevole quota di calcio, potassio e magnesio, ad azione sedativa e miorilassante, contengono molto fosforo ma sono prive del litio presente nella mandorla, quindi sostengono e stimolano le funzioni intellettive.



Dotate di un leggero effetto lassativo, le nocciole possono essere date, alla dose di due-tre frutti dopo i pasti, ai bambini sofferenti di stitichezza. Utili agli anziani, alle donne in gravidanza, ai magri, agli astenici, agli sportivi e agli adolescenti ipoevoluti, le nocciole saranno controindicate solamente nelle patologie renali severe, con elevati valori di fosforemia.



Pasta alla nocciola



Mentre in una casseruola con acqua bollente salata si faranno lessare mediamente 150 g di tagliatelle fresche a persona, in uno strofinaccio pulito si avvolgeranno 50 g di nocciole private del guscio e si triteranno con un batticarne o con un mattarello, evitando l'uso di un trinciante elettrico che le ossiderebbe velocemente.



In una padella si farà sciogliere lentamente una noce di burro di circa 30 g, si aggiungerà la pasta cotta al dente e scolata e si verserà un mestolo d'acqua di cottura per amalgamare i vari componenti della preparazione.

Infine, a fuoco spento, si mantecherà il tutto aggiungendo le nocciole tritate, insieme ad un cucchiaino da minestra di Parmigiano Reggiano grattugiato, un pizzico di noce moscata e sale marino quanto basta.



Cacao, il cibo degli Dei

Alla base del cioccolato vi sono i semi dell'albero del cacao (*Theobroma cacao* L.). Questi vengono tostati e macinati, ottenendone la polvere di cacao. Dal burro di cacao, la parte grassa dei semi, con l'aggiunta della polvere di cacao, lo zucchero e di altri ingredienti, quali il latte, le mandorle o le nocciole (o altri), con una lavorazione specifica, si ottiene il cioccolato.



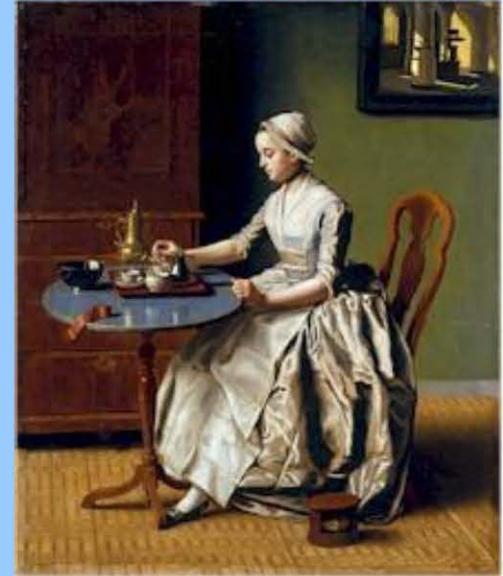
Il cacao fu classificato da Linneo col nome *Theobroma cacao*, derivandolo da quello con cui veniva chiamato. Gli Olmechi attorno al 1000 a.C. denominavano la pianta con un termine che si pronunciava *kakawa*. Successivamente i Maya utilizzarono la parola "*kakaw*", da cui *kakaw uhanal*, cioè "cibo degli Dei". Il suo uso era riservato a pochi, che appartenevano alle classi più elevate, quali sovrani, nobili e guerrieri.



Cacao, il cibo degli Dei

Il primo cioccolato era utilizzato come bevanda. Gli ordini monastici spagnoli corressero la naturale amarezza dell'infuso, aggiungendovi lo zucchero e la vaniglia. Pare che il primo a farlo fu il vescovo Francisco Juan de Zumàrraga, nel 1590.

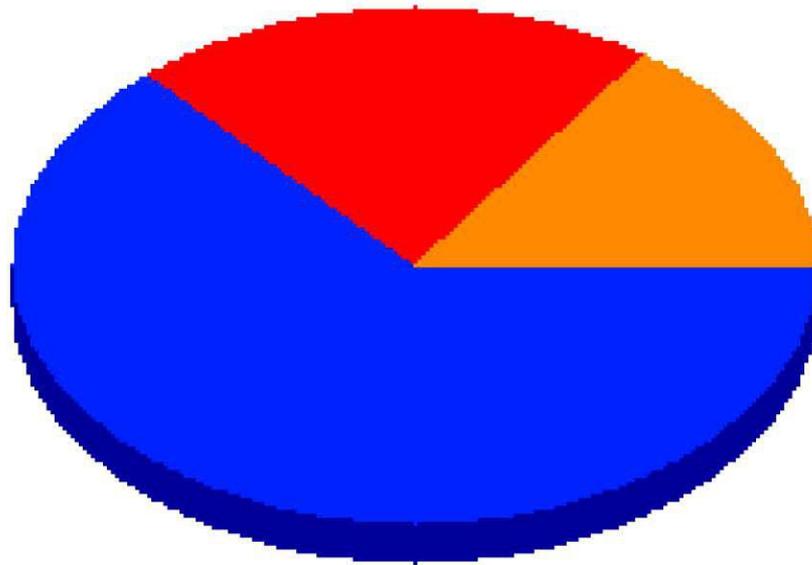
Se inizialmente il consumo riguardava la Spagna, la lavorazione del cioccolato in barrette, sempre di origine azteca, dette *xocoàtl*, fu estesa ai domini e ai protettorati.



Il prodotto cioccolato, come quello attuale, viene concepito a Torino da Doret agli inizi dell'Ottocento, ma la sua enorme diffusione si deve all'invenzione delle prime macchine per la prima produzione industriale. La prima tecnologia dedicata a questo scopo è italiana. Si deve a Bozzelli, sempre a Torino, la costruzione di una macchina che raffina e miscela la pasta di cacao unitamente a zucchero e vaniglia.



Cacao, il cibo degli Dei



■	Carboidrati:	63.49%
■	Proteine:	21.49%
■	Grassi:	15.02%
■	Alcol:	0%

valori-alimenti.com

Povero di sodio, ma ricco di **potassio**, **ferro**, **magnesio** e **selenio**, il cacao si caratterizza per il contenuto in **niacina** (Vit B3 o acido nicotinico derivante dal triptofano), fondamentale per l'organismo, e per alcaloidi neuro-stimolanti come **caffeina** e **teobromina**.

Come sempre, nell'armonia della natura, l'Insieme è in equilibrio! I fattori sedativi (zuccheri e triptofano) sono bilanciati dagli alcaloidi adrenergici!



Cioccolato (varietà)



FONDENTE

*Pasta di cacao,
burro di cacao,
zucchero e
vaniglia*



AL LATTE

*Come il fondente,
ma con aggiunta
di latte o latte in
polvere*



BIANCO

*Burro di cacao,
zucchero, vaniglia,
latte o latte in
polvere*

La buona qualità del cioccolato dipende dalla genuinità dei suoi componenti e dalla corretta tecnica di preparazione!

Per gli impieghi bionutrizionali si utilizza il cioccolato fondente, con una percentuale di cacao, mediamente intorno al 70%.

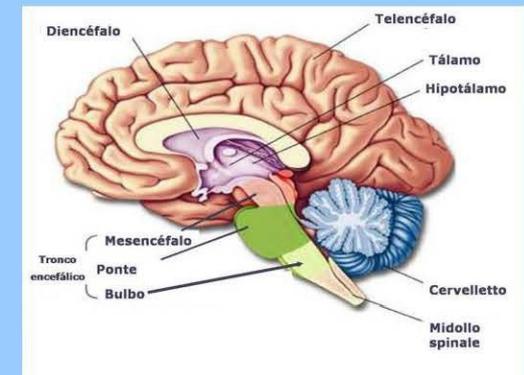


Cioccolato e funzioni organiche



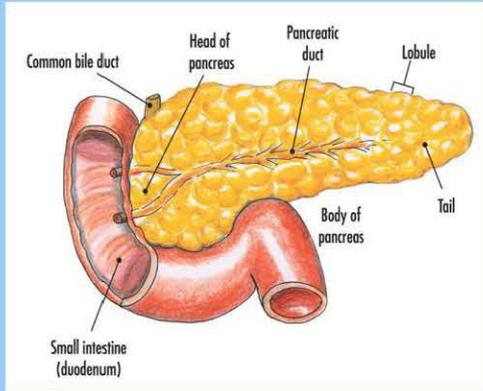
Per la ricchezza di alcaloidi purinici, fra i quali la teobromina, la caffeina, l'adenina e la guanina, il cacao o il cioccolato fondente avranno una funzione tonica nei soggetti che necessitino di una moderata stimolazione del sistema nervoso o di un rapido apporto energetico, **per esempio prima di attività sportiva.**

Invece, per il contenuto in potassio, ferro, fosforo e magnesio, associati alle vitamine del gruppo B, nonché alle vitamine D ed E, esso aumenterà il tono nei soggetti stressati da intenso lavoro intellettuale e si rivelerà utile nelle convalescenze o nei pazienti oncologici, ma in moderate quantità e non di sera, per il rischio di insonnia.



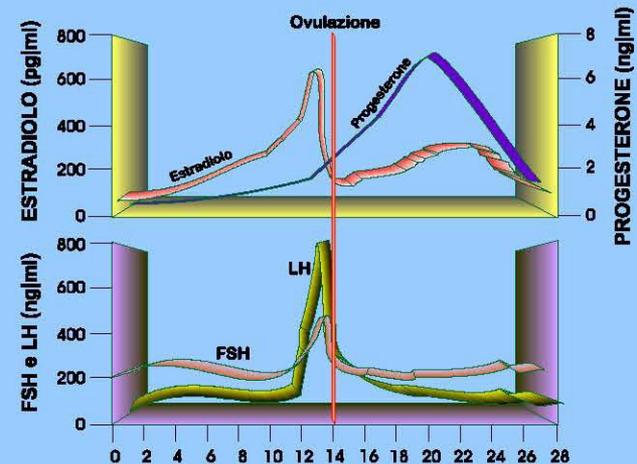


Cioccolato e funzioni organiche



I **diabetici** si potranno giovare del cacao o del cioccolato amaro, ma non di quello al latte, che, oltre ad essere ricco in galattosio, contiene zuccheri aggiunti. La ragione di questa possibilità di impiego è dovuta alla presenza nel cacao di una quota di lipidi che rallenteranno l'assorbimento intestinale degli zuccheri e moduleranno il rialzo glicemico.

In funzione antidepressiva agirà il contenuto in triptofano, utile anche per sostenere la fase progestinica del ciclo femminile. **Nelle donne con carenza di progesterone, si manifesta spesso una appetenza nei riguardi del cioccolato, caratteristicamente nella seconda metà del ciclo!**





Cioccolato e funzioni organiche



Impiegato con moderazione, il cioccolato potrà essere proposto anche in **dieta dimagrante**, al mattino a colazione o negli intervalli dei pasti, sfruttando l'effetto di stimolo del metabolismo della caffeina e teobromina, ma facendo attenzione alle associazioni alimentari nella composizione dei pasti.

L'associazione del cioccolato con la nocciola esalta le proprietà di stimolo e sostegno neuropsichico, per esempio negli anziani, in soggetti depressi o in chi svolge attività intellettive.

Da questo punto di vista, può essere utile anche per stimolare la libido maschile e femminile, in quanto la sua quota di grassi fornisce il substrato biochimico per la sintesi degli ormoni sessuali.

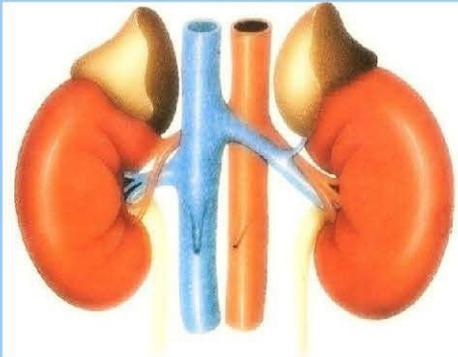
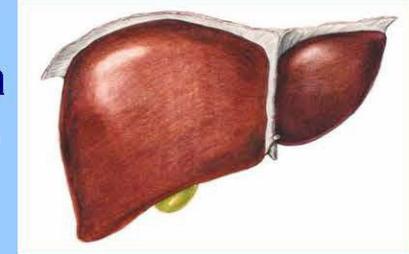




Cioccolato, controindicazioni



Il cioccolato non potrà essere utilizzato nelle severe patologie epatiche, come l'epatite acuta o la cirrosi, ma anche quando il fagato è fortemente impegnato con i cataboliti ormonali, come nell'acne giovanile.



La ricchezza in acido ossalico e calcio sconsiglia l'impiego del cacao nella calcolosi o insufficienza renale, ma anche nella gotta conclamata e in soggetti insonni, soprattutto se assunto nelle ore serali.