

Chocolates de facer, unha cunca de tradición

Os adultos consomen unha media de 81 gramos de chocolate de facer ao mes, cifra que non lles preocupa ás autoridades sanitarias, aínda que lembran que, como todo alimento rico en azucre, debe consumirse de forma ocasional

“Chocolate frío, bótao ao río”. Así reza un coñecido proverbio que nos lembra que é mellor servir o chocolate quente. Pero non demasiado, porque “chocolate, pouco cocido e pouco movido”. Estes dous refráns serven para mostrar a importancia do chocolate “á española” no folclore do noso país.

Este delicioso produto chega a Europa a principios do século XVI. Fíxoo rodeado de mitos, como o do seu papel na dieta de deuses de imprecisa antigüidade ou os seus supostos poderes terapéuticos, estimulantes ou calmantes. Cando chega a España? Non está claro, pero parece que os primeiros españois en probalo foron os monxes cistercienses de Aragón. Si se sabe que ata comezos do século XVII non se depurou o modo de fabricación do chocolate e, tamén, que ata principios do século XX os españois o consideraban unha bebida. Agora, non obstante, a palabra lémbra-nos un produto sólido a temperatura ambiente.

A partir do momento no que a poboación aprende a preparar un bo chocolate, aparecen as primeiras “chocolatadas”; é dicir, o costume de beber chocolate en grupo, tal e como reflicten innumerables cadros e gravados.

Pronto, sen acabar o século XVII, o chocolate quente deixaría de ser exclusivo da aristocracia para ser consumido en todos os fogares españois. Con todo, o gran momento do chocolate é o século XVIII, cando se impuxo en todas partes, ata o punto de que nas rúas de Madrid era normal atopar moitísimos postos de venda de chocolate en xícaras.

No século seguinte, o almorzo tradicional de media Europa, pero sobre todo de España, era o chocolate. O seu baixo prezo, a súa achega calórica e, sobre todo, o seu delicioso sabor, que combina dozura e amargor, contribuíron sen dúbida ao éxito de churrerías como Can Culleretes, en Barcelona, que naceu en 1786, ou outra aínda máis antiga, que data de 1700, Can Joan de S'Aigo, en Palma de Mallorca. Tamén foi famosa, en Madrid, Doña Mariquita, xa desaparecida.

Non en todas as cidades de España se acompañaba o chocolate de facer co mesmo elemento. Mentres en Barcelona se servía con biscoitos de soleta e *sequillos*, en Valencia facíanlo con porras e chulas e, en Madrid, con churros (de feito, moitas chocolaterías denomínanse hoxe “churrerías”). O que si tiñan en común todas estas chocolaterías era a textura do chocolate, moito máis espeso do que era noutros países europeos.



O chocolate de facer empeza a perder peso na nosa dieta coa aparición do chocolate en estado sólido (como libras de chocolate e bombóns), cara a 1870. Este tipo de chocolates púidose producir grazas a enormes avances tecnolóxicos que fraguaron o éxito de grandes industrias do chocolate como Suchard, Lindt e Nestlé. Tamén en España nacen nesa época empresas chocolateiras emblemáticas como Nutrepa, Elgorriaga, Valor ou Lacasa. A comezos do século XX, o éxito dos chocolates de onza é tan incuestionable como o seu papel nas merendas: pan con chocolate.

A Guerra Civil reduciu o consumo de chocolate por mor da falta de abastecemento, o que deu lugar a substitutos como o chocolate de alfarroba. O chocolate de facer tamén sufriu outro revés inesperado: o éxito das cafeterías. O acto social de compartir un chocolate xunto a familiares ou amigos substitúese de forma progresiva por tomar café. Os consumidores inclínanse cada vez máis polas cafeterías, en detrimento das chocolaterías, que pasan só a conservar un papel importante no inverno.

Sexa como for, neste momento, España está entre os primeiros produtores mundiais de chocolate para confeitaría e o noso consumo deste produto vai en aumento.

TIPOS

O chocolate de facer tradicional denomínase “**à española**”. Aínda que sorprenda, o certo é que se elabora con auga e non con leite.

Para facer catro cuncas, quéntase un litro de auga e engádese, cando estea quente, 250 gramos de chocolate para cocer. Cando se disolva, vólvese quentar ata que ferva. No momento en que empeza a ferver, retírase a cazola do lume e espérase a que deixe de burbullar. Nese momento, vólvese poñer a cazola ao lume, de novo, ata que ferva. Este proceso debe repetirse tres veces, e sen deixar de remover cunha culler de madeira. O obxectivo é que quede un chocolate ben denso.

Se no canto de auga se usa leite, entón trátase de chocolate “**à francesa**”, e se se lle engade nata montada á cunca de chocolate (metade chocolate, metade nata), é un “**chocolate suízo**”.

En todo caso, os **tres tipos máis habituais de preparados para elaborar chocolate** de facer que se atopan no mercado son:

- ◆ A partir de cacao azucrado en po.
- ◆ A partir de libras de chocolate.
- ◆ Xa listo para consumir (basta con quentar o preparado).

O SEU LUGAR NA DIETA

Como todo alimento rico en azucre, convén saber que un consumo excesivo de chocolate desequilibraría a nosa dieta. As actuais cifras de obesidade en adultos e nenos requiren que sexamos conscientes de que tomamos demasiado azucre (uns 100 gramos diarios). Debemos comprender a diferenza entre consumo ocasional (unhas poucas veces ao mes) e consumo habitual (varias veces por semana). No caso do chocolate de facer, un consumo ocasional permitiranos gozar do seu impagable sabor sen ningún remordemento.

En todo caso, segundo a Enquisa Nacional de Inxestión Dietética en España (ENIDE), os adultos españois toman, de media, **81 gramos** de chocolate de facer ao mes. A iso convén sumar outros **73 gramos** mensuais de chocolate negro e **14 gramos** mensuais de chocolate con leite (ambos en forma de libra de chocolate).

Como se pode observar, non son cifras que lles preocupen ás autoridades sanitarias. Con todo, si é máis alarmante o consumo de chocolate e produtos con chocolate en nenos, tanto polo seu volume (están entre os alimentos que máis contribúen ao consumo de azucres en nenos) coma polo feito de que

case a metade dos nenos teñen exceso de peso. Unha recente investigación comprobou que, ao cabo do ano, os nenos chegan a consumir o seu peso en azucre, por iso é polo que convén enviar mensaxes de moderación sempre que esteamos ante un produto que contribúa á xa elevada cantidade de azucre que toman os nosos nenos.

Neste sentido, o chocolate xoga un papel importante na promoción dunha doenza cada vez máis frecuente: a carie dental. Case un de cada dez españois presenta algunha dificultade para comer por mor de problemas dentais.

A carie non só exerce dor ou problemas físicos ou mecánicos, tamén inflúe na comunicación e, non menos importante, na capacidade de alimentarse. E, tamén, na autoestima, xa que unha boca cuns dentes cariados inflúe na aparencia externa. Algúns estudos relacionaron unha maior frecuencia de carie con certos trastornos sociais.

Por todo o anterior, tanto os adultos coma os nenos deben **cepillar ben os dentes despois de consumir alimentos azucrados**, como é o caso do chocolate (sexa á cunca, en forma de libras de chocolate sexan produtos elaborados con chocolate).

Estudos sobre o

› **Chocolate e premios Nobel: relación, pero non causalidade.** Hai uns anos, un estudo avaliou se existía relación entre a frecuencia de consumo de chocolate nun país e o número de premios Nobel gañados por ese país. En concreto, observouse que Suíza, Austria, Dinamarca ou Noruega, que toman máis cantidade de chocolate, teñen máis premios Nobel.

Con todo, aínda que moitos medios de comunicación comentaron a investigación e lle atribuíron ao chocolate o éxito académico ou intelectual, o certo é que os

chocolate mal interpretados

proprios autores do estudo especificaron que o que querían probar era que “correlación non implica causalidade”. É dicir, o chocolate e os premios Nobel están relacionados, pero un non é a causa do outro. E esta correlación pode explicarse: en países cun alto nivel socioeconómico e cultural, nos que por diversos motivos é máis frecuente comer chocolate, é lóxico que existan máis probabilidades de obter un premio Nobel.

› **Chocolate, densidade enerxética e obesidade.** De igual maneira que sucede co exemplo dos premios Nobel, tamén se interpretaron equivocadamente algúns estudos relacionados co chocolate e a obesidade.

Así, en febreiro de 2014, publicouse un estudo que observou unha relación entre o consumo de chocolate e menores taxas de obesidade. A pesar de que a investigación non probou que a inxestión

de chocolate fose a causa das menores cifras de exceso de peso, moitos medios de comunicación esaxeraron e malinterpretaron os seus resultados.

As explicacións á observación, ademais do azar (que ocorre en moitas ocasións), son múltiples. Unha delas é que os pais de nenos sen obesidade permiten que os seus fillos consuman máis chocolate porque non están tan preocupados pola súa saúde. Tamén é plausible que os pais de nenos delgados poñan máis chocolate ao alcance dos seus fillos para que engorden. Ou, coma no caso dos premios Nobel, é posible que as familias cun maior nivel socioeconómico teñan máis chocolate na casa (o nivel socioeconómico adoita asociarse con menores taxas de obesidade).

Do que ninguén dúbida é de que o chocolate é un alimento cunha alta densidade enerxética; é dicir,

que achega moitas calorías con pouco volume. Está ben establecido que, salvo excepcións (como os froitos secos) o consumo habitual de alimentos con alta densidade enerxética contribúe ao risco de obesidade a longo prazo. No Consenso español de prevención e tratamento para a obesidade, publicado en 2012, chegouse á conclusión de que os patróns alimentarios de alta densidade enerxética poden conducir a un incremento de peso en adultos. Tamén se indicou que o aumento de peso pode previrse mediante dietas que conteñan alimentos con baixa densidade enerxética.

Considérase que un alimento cunha densidade enerxética superior a 225-275 quilocalorías por 100 gramos incrementa o risco de obesidade, en tanto o chocolate negro coma o chocolate con leite duplican esta cifra.



Unhas controvertidas propiedades do chocolate

Se os aztecas lle atribuían propiedades sobrenaturais ao chocolate e o usaban en cerimoniais relixiosas, hoxe moitos atribúenlle propiedades antioxidantes, e mesmo hai quen o usa en substitución dun bo estilo de vida. No entanto, vale a pena poñer todas estas propiedades en corentena.

Algúns estudos observaron posibles beneficios atribuíbles ao consumo de chocolate negro (cuxa proporción nunha cunca de chocolate dependerá da cantidade de chocolate que se use), pero os seus resultados non son concluíntes. Un deses beneficios é unha modesta diminución das cifras de tensión arterial.

A última revisión científica sobre esta cuestión levouna a cabo o doutor Dariush Mozaffarian, do Departamento de Nutrición da Universidade de Harvard. Mozaffarian, un dos máis recoñecidos expertos mundiais en nutrición, acaba de revisar de forma exhaustiva diferentes alimentos implicados na saúde cardiovascular. A súa investigación, recollida na revista científica *Circulation*, detalla que os posibles beneficios do cacao ou do chocolate son pequenos. Lembra que existe unha gran heteroxeneidade nos estudos dispoñibles, pero que non hai aínda investigacións a longo prazo (necesarias para confirmar os achados dos estudos preliminares) e que aínda non se sabe se existe unha dose-resposta (a máis cacao, máis beneficios?). En suma, explica que é unha cuestión con moitas controversias e demasiadas incertezas.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Para elaborar o semáforo nutricional, utilizáronse os tres tipos de chocolates de facer: os elaborados a partir de cacao en po con azucre, os que se fan a partir de chocolate en libra e os que se comercializan listos para tomar.

En materia de enerxía, o semáforo nutricional indica que un chocolate de facer elaborado con libras de chocolate ten unhas 80 quilocalorías máis ca o resto. Isto débese ao seu maior contido en graxa (preto de dez gramos máis ca o resto de preparacións).

Sexa como for, no apartado de enerxía, todos os produtos analizados destácanse cunha cor amarela, polo que non se debe abusar deste produto; sobre todo, se nos preocupa a evolución do noso peso ou se tentamos perder quilos.

A este respecto, os chocolates listos para tomar, a pesar de ter bastantes menos graxas ca o resto (entre a metade e unha terceira parte), achegan case as mesmas calorías. A explicación ao seu baixo contido en graxas é que se elaboran con leite desnatado e contan cun similar contido calórico porque conteñen máis azucres ca o resto de produtos. É posible que isto último o faga o fabricante para que o seu sabor non se vexa afectado pola menor proporción de graxas (os alimentos con máis graxas adoitan ser máis saborosos).

Pola súa banda, nos chocolates de facer elaborados con libras de chocolate, pódese observar un contido superior en graxas saturadas (no semáforo márcanse en laranxa). Con todo, os estudos realizados sobre o chocolate non observan prexuízos atribuíbles ás graxas saturadas deste alimento (hai distintos tipos de graxas saturadas e non todas exercen os mesmos efectos no organismo). De feito, cada vez

máis investigacións sinalan ca é mellor fixarnos no perfil xeral do alimento que nun nutriente concreto, salvo no caso de azucres e do sal.

Na última década, numerosas investigacións confirmaron que os nutrientes máis implicados no risco de enfermidades crónicas relacionadas coa alimentación son o sal e o azucre. O sal non debe preocuparnos no caso do chocolate de facer, pero si o azucre. No semáforo, todos os produtos analizados etiquétanse cunha cor laranxa, o que alerta da alta porcentaxe de azucre que conteñen, maior nos chocolates listos para tomar; en concreto 8 gramos máis por cunca (unhas dúas culleriñas de café).

Ningún dos chocolates analizados supón unha preocupación polo seu contido en sal.

En canto á fibra dietética, como o chocolate é un produto de orixe vexetal, presenta un contido moi interesante de fibra, que oscila entre un 5 % e un 10 % das recomendacións de inxestión.

Por último, o chocolate de facer, se se elabora con leite, é fonte de calcio, un nutriente coñecido polo seu papel na formación de ósos e dentes. Porén, recentes estudos desmenten a crenza de que canto máis calcio, mellor para os ósos (en nutrición non sempre "máis é mellor"). Pola súa banda, se o chocolate de facer se elaborase sen leite e cunha alta proporción de chocolate, é posible que tamén sexa fonte de certos micronutrientes como **selenio** ou **zinc**.

A pesar diso, tanto nun coma noutro caso os posibles beneficios vense escurecidos pola elevada achega de calorías e azucre do produto. Isto último, que pode resultar beneficioso en épocas de escaseza alimentaria, non o é no noso medio, no que un dos principais problemas nutricionais aos que nos enfrontamos é a obesidade tanto en adultos coma en nenos.

Mellora a libido?

Tomar un chocolate quente serve como afrodisíaco natural? Os aztecas usábano para mellorar a libido, convencidos das súas propiedades afrodisíacas. De feito, hai probas de que na Europa do século XVII moitos profesionais sanitarios confiaban no suposto poder afrodisíaco do chocolate. Porén, nin os aztecas nin os antigos sanitarios europeos estaban no certo.

A EFSA, a Autoridade Europea de Seguridade Alimentaria, non atopa probas científicas que permitan acompañar o chocolate ou os seus compoñentes de melloras no estado de ánimo, na libido ou na saúde sexual. É probable que esta crenza garde relación co exquisito sabor e a palatabilidade do chocolate.

En realidade, tomar moito chocolate é probable que deteriore a longo prazo a nosa saúde sexual porque se trata dun alimento cunha alta densidade calórica. Así, un consumo habitual e frecuente incrementará o noso risco de obesidade ou diabetes tipo 2, dúas doenzas que se relacionan cunha peor saúde sexual. Unha investigación recollida no *British Medical Journal* en 2010 foi máis alá: constatou que quen ten unha boa saúde presenta case o dobre de posibilidades de estar interesado no sexo que alguén con mala saúde.

PRINCIPAIS PROPIEDADES DO CHOCOLATE DE FACER QUE NOS MOSTRA O SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

UNHA RACIÓN: unha cunca	ENERXÍA		GRAXA		GRAXA SATURADA		SAL		AZUCRES		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
EN PO												
Ibercacao	191,2	9,6	6,3	8,9	3,9	19,5	0,2	3,3	21,5	23,9	2,1	8,8
Paladín	229,0	11,5	6,4	9,1	3,9	19,5	0,3	5,0	29,0	32,2	Sen datos	Sen datos
EN LIBRA												
Natra	288,2	14,4	15,5	22,1	9,5	47,5	0,2	3,3	26,2	29,1	1,9	7,9
Alipende	260,2	13,0	13,7	19,5	8,4	42,0	0,2	3,3	24,5	27,2	2,0	8,3
LISTO PARA TOMAR												
Puleva	200,0	10,0	3,2	4,6	2,2	11,0	0,4	7,0	32,0	35,6	1,0	4,2
Valor	190,0	9,5	1,4	2,0	0,8	4,0	0,2	3,3	34,0	37,8	Sen datos	Sen datos

*Semáforo nutricional de 6 tipos de chocolate de facer, segundo unha ración de consumo: unha cunca. (1) Indica a proporción achegada respecto da inxestión de referencia (IR) que unha persoa adulta necesita inxerir de cada nutriente: 2000 kcal, 70 g de graxa, 20 g de graxa saturada, 90 g de azucres, 6 g de sal e 24 g de fibra. O semáforo nutricional baséase nun sistema de cores: verde-baixa cantidade (a achega é menos do 7,5% da IR), amarelo-cantidade media (entre o 7,5% e o 20%) e laranxa-cantidade alta (máis do 20%).





SUXESTIÓNS DE COMPRA

Unha vez analizados, desde un punto de vista nutricional, os chocolates de facer, e tendo en conta que o seu consumo debe ser ocasional tanto en adultos coma en nenos, propóñense a continuación algunhas suxestións que cativarán mesmo os padais máis esixentes. Para iso, utilízase o chocolate de facer e tamén a cobertura de chocolate (ou *fondant*) con máis ou menos pureza. Neste sentido, convén lembrar que este chocolate será máis amargo canto máis puro sexa (60 %-70 % de cacao etc.) e que a súa facilidade á hora de desfacelo é debido ao seu alto contido en manteiga de cacao.

O mellor para unha merenda

Para este momento do día, é recomendable seleccionar o chocolate de facer alixeirado con leite ou ben con auga e leite. O resultado é un chocolate ideal para acompañar ou para mollar nel un biscoito ou uns churros.

O mellor para cubrir un biscoito ou unha torta

Non é aconsellable usar chocolate de facer á hora de cubrir un biscoito ou unha torta. O mellor é utilizar cobertura de chocolate, tamén chamada *fondant*. Xeralmente, esta cobertura non deberá ter demasiada pureza, xa que amargaría un pouco o conxunto. Cun 60 % de cacao adoita ser suficiente.



O mellor para combinar con froitas

De novo, a cobertura de chocolate ou *fondant* é ideal para mesturar con froitas. A proporción de pureza pode ser dun 70 % e máis porque é a que mellor se adapta ás texturas das froitas e permite combinar a dozura das froitas co amargor do chocolate puro. Unha deliciosa mestura.

Para os nenos

Os máis pequenos da casa gozarán cun chocolate de facer no almorzo ou na merenda. Con todo, para comer, é mellor o chocolate con leite. A pesar de ser máis doce, é máis suave para o padal dos nenos. Iso si, convén lembrar que todos os tipos de chocolate deben consumirse sempre de forma moi ocasional (algunha vez ao mes), xa que conteñen moito azucre.



Existe a adicción ao chocolate

Moitísimas persoas aseguran ter unha “adicción” ao chocolate. Con todo, para os profesionais sanitarios, unha adicción debe cumprir unha serie de características que non parecen cumprirse no caso da propensión para consumir moito chocolate. Tales características detallounas en 2012 a Academia de Nutrición e Dietética (AND). Na súa opinión, unha dependencia ou unha adicción a unha substancia debe cumprir tres destes sete criterios nalgún momento ao longo dun ano:

- > **Tolerancia.** A dose da substancia consumida debe ser cada vez máis alta para poder observar o mesmo efecto.
- > Deben existir síntomas claramente atribuíbles á **abstinencia**.
- > Debe haber un **consumo cada vez maior da substancia e durante máis tempo** do previsto.
- > O suxeito debe sufrir un **desexo persistente** de consumir a substancia ou debe presentar unha incapacidade patente de reducir ou controlar o uso da devandita substancia.
- > O individuo debe **gastar moito tempo** na procura ou no consumo da substancia, ou na recuperación dos efectos que exerce no seu corpo.
- > O uso da substancia debe **interferir nas actividades** do día a día do individuo.
- > O individuo continúa co consumo da substancia, a pesar de que esta exerce un **dano constatable**.

Para o AND, non está probado que exista a adicción ao chocolate. Ademais, en opinión de diversos expertos do Departamento de Nutrición da Universidade de Harvard, a hipótese de que existen alimentos adictivos é interesante, pero non está probada mediante estudos rigorosos. É posible, desde o seu punto de vista, que ademais do gran sabor de alimentos como o chocolate, inflúan de forma notable as grandes campañas publicitarias que rodean este tipo de produtos.





Chocolate e cafeína

A cantidade de cafeína do chocolate preocupa-lles a moitos pais e ás mulleres embarazadas, pero o certo é que o seu contido en cafeína é moitísimo máis baixo que o presente no café ou nas chamadas “bebidas enerxéticas”.

Así, mentres que unha cunca estándar de café exprés ou unha lata de 250 ml de bebida enerxética achegan entre 80 e 100 miligramos de cafeína, unha ración de chocolate de facer achega uns 20 miligramos menos de cafeína. Considérase que as embarazadas non deberían tomar máis de 4,6 mg de cafeína por kg de peso ao día, unha cifra que nos nenos diminúe a un máximo de 2,5 mg por kg de peso ao día.

É difícil que as embarazadas e os nenos superen estes límites a partir do chocolate. Con todo, as “bebidas enerxéticas” están desaconselladas tanto no embarazo coma nos menores de idade porque se sospeita que poidan exercer efectos adversos no feto, nos nenos ou nos adolescentes.



Apuntamentos para o aforro

Para gustos, os formatos. Así podería resumirse a idea principal deste apartado. O chocolate de facer é un produto de consumo ocasional, abocado ao gozo, de modo que elección dun tipo ou outro de formato debería responder, ante todo, ás nosas preferencias. Pero, e as necesidades? Que se pode ter en conta para decidirse, ademais do gusto?

- › **Se é por economizar tempos (e enerxía)**, o chocolate que xa vén preparado, listo para quentar e consumir, é o máis recomendable e o máis práctico. O chocolate en po é tamén moi útil, aínda que require algo máis de dedicación. Por último, a libra de chocolate introducirá a tradición na nosa cociña, aínda que nos demandará máis tempo, do noso e do noso fogón. Aínda que non sexa o aspecto máis relevante de todos, convén ter en conta que realizar un chocolate de facer partindo dunha libra de chocolate consumirá máis enerxía que simplemente quentar un chocolate xa elaborado.
- › **Os chocolates en po** son, en termos xerais, máis baratos ca o resto. A variedade de prezos é ampla: un quilo pode custar menos de 3,30 euros (EROSKI) e máis de 11 euros (Valor sen azucre). Con todo, un quilo de chocolate en po rende moito máis (catro veces máis, aproximadamente) ca un litro de chocolate listo para consumir.
- › **Os chocolates listos para consumir** preséntanse con prezos bastante parecidos entre as distintas marcas. As máis baratas son EROSKI e Ram, ambas por baixo de 1,90 euros o litro. Comparados cos chocolates en po, son máis caros porque renden menos. Porén, non fai falta engadir nada máis, nin auga, nin leite, nin azucre..., nin un tempo prolongado de cocción.
- › **As libras de chocolate** teñen unha vantaxe sobre os demais: hai maior variedade. Probablemente, por ser a base máis tradicional para elaborar chocolate de facer, atopamos máis marcas e tamaños no mercado. Hai barras de 200 gramos, de 250 gramos e de 300 gramos, o que permite escoller en función da cantidade de persoas que o vaian consumir. A variedade de prezos é tamén importante: vai de algo menos de 5 euros/kg a case 11,50 euros/kg. As marcas máis económicas son EROSKI, Valor e Lacasa. As máis caras, Corona e Pedro Mayo especial.

✚ www.consumer.es