

La xocolata

Presentació

Vaig escollir el tema de la xocolata perquè la meva família té una pastisseria que va començar el meu avi, i des de sempre he estat molt llauminera i sempre que anava a l'obrador en menjava. Però aquest no va ser l'únic motiu pel qual vaig voler fer el meu treball sobre la xocolata; a més, volia saber-ne més coses, ja que a mesura que m'anava fent gran començava a sentir que la gent deia coses sobre la xocolata més negatives que positives, com per exemple que m'engreixaria molt si en menjava tan sovint, que em sortirien càries, acne... Per aquest motiu vaig pensar que seria interessant dur a terme una recerca sobre tots aquests comentaris, per saber si eren veritat o mentida.

Metodologia

Per fer el treball vaig disposar de diferents fonts per recollir informació. Cal dir que la major part de la informació la vaig extreure d'Internet. Tot i això, també vaig comptar amb l'ajuda de la meva mare (pastissera) i altres professionals sobre el tema. Cadascun d'ells estava especialitzat en una activitat determinada, des de comerciants o guies d'exposicions sobre la xocolata, fins a propietaris de fàbriques.



Tots aquests recursos em van ajudar bàsicament a la realització de la part teòrica del treball, on podem trobar bàsicament informació sobre la xocolata en general. Pel que fa a la part pràctica vaig dur a terme dues activitats: la primera va ser anar a fer dues visites a dues fàbriques de xocolata diferents (una a França i l'altra a Girona), i la segona consistia a fer una enquesta per saber quins coneixements tenien les persones en general sobre la xocolata.

Cos del treball

La xocolata ha estat des de sempre un aliment molt ben valorat. En un inici es considerava un regal diví que donava força i resistència davant la fatiga a tots aquells que en menjaven. Era tal el seu valor, que fins i tot es va utilitzar com a moneda. La xocolata neix d'un arbre anomenat cacauer del qual surten unes flors que acaben donant lloc a unes baies. Les llavors de les baies passen per un llarg procés fins a convertir-se en la base de totes les xocolates, la xocolata negra. Un cop obtinguda aquesta xocolata, se'n poden obtenir els altres tipus en funció de la proporció d'altres ingredients, com el sucre, la mantega de cacau, la pasta de cacau, la llet... Cal tenir en compte però, que també existeix el succedani de xocolata. Aquest no és xocolata, ja que no porta ni pasta ni mantega de cacau.

L'elaboració d'una xocolata de qualitat no és un procés gens senzill, ja que depèn de molts factors com la procedència del cacau, el temps de conreu, collita i fermentació, i la forma com es duu a terme l'elaboració final. Tot i que avui en dia existeixen marques de xocolata molt bones, no hi ha cap organisme oficial que certifiqui quina és la millor xocolata del món. A més, és impossible dir quina és la millor marca, ja que cada marca té cobertures més encertades que d'altres.

Els països productors són els del sud i els consumidors, els del nord. Bona part de les plantacions són intensives, familiars i artesanals. La majoria dels productors han d'enviar el cacau a les fàbriques dels països del nord. El comerç entre aquests països productors i els consumidors no és un comerç just perquè el repartiment dels beneficis és molt desigual. Els fabricants en guanyen el 70 %; els intermediaris, el 25 %, i els productors, que són els que tenen el treball més dur, només guanyen el 5 % dels beneficis.

El cacau ocupa el tercer lloc, després del sucre i el cafè, en el mercat mundial de primeres matèries. La producció mundial és de 2,8 milions de tones l'any. Els països que mengen una quantitat més gran de xocolata són els d'Europa, com Suïssa (12 kg/persona), Regne Unit (9,5 kg/persona), Bèlgica 8,6 kg/persona, Alemanya (8,4 kg/persona), Irlanda (8,2 kg/persona), Dinamarca (8,1 kg/persona)... A Espanya la mitjana és de 3,6 kg/persona. És important destacar que tot i que en els països de l'Àsia la xocolata no està entre els productes dolços preferits per la població, s'espera que

l'augment de les classes mitjanes en aquests països emergents i la globalització dels models de consum occidentals facin augmentar la demanda de xocolata en aquestes regions a mig termini. S'espera que els quatre milions de tones que es produeixen ara, augmentin fins als cinc milions de tones el 2020.

La xocolata i els seus derivats són aliments molt energètics per l'alt contingut que tenen d'hidrats de carboni i de greixos. Aporta al voltant de 500 kcal per cada 100 grams. El greix prové sobretot de la mantega de cacau (l'oli que s'obté en el procés de fabricació de la xocolata i la pols de cacau després d'espremer les ametlles de cacau mòltes). També hi trobem alguns àcids grassos saturats, com l'esteàric, que, a diferència d'altres àcids de la mateixa família, no augmenten el colesterol en la sang. A vegades, però, hi ha xocolates en el procés d'elaboració de les quals s'afegeixen greixos parcialment hidrogenats que augmenten el seu contingut calòric i tenen un efecte similar al colesterol. Però no passa en totes les xocolates. A causa de l'alt contingut de greix que té, convé consumir-ne en quantitats reduïdes (20 grams de xocolata negra seria la ració per persona sana de totes les edats, o de cacau baix en sucre). Els estudis demostren que, la xocolata, com més fosca, més beneficis porta. Per aquest motiu el millor és triar una xocolata que contingui almenys un 65 % de cacau. Algunes dels beneficis que ens pot aportar menjar xocolata negra de forma equilibrada són que actua contra la tos, és bona per controlar la tensió arterial i la disminució del colesterol, és estimulants i aporta molta energia (per això alguns atletes en mengen abans d'anar a fer esport), provoca la restricció de la diarrea, augmenta més els nivells d'antioxidants (flavonoides i quercetina entre altres) a la sang de manera que ajuda a prevenir les malalties cardiovasculars (fins i tot en persones que fumen), estimula l'activitat cerebral, prevé l'envelliment cel·lular, protegeix el sistema immunològic i prevé l'arteriosclerosi, disminueix la pressió sanguínia gràcies a l'acció de l'òxid nítric, prevé el risc de patir un atac cardíac... Ara bé, totes les coses en excés són perjudicials i també ho és, doncs, la xocolata. Un consum incontrolat de xocolata pot provocar diabetis, obesitat, disminució de la densitat òssia... A més, per a alguns animals com els gossos, les gallines o els gats, entre altres, la xocolata és tòxica, ja que el seu fetge tarda molt a eliminar una substància present en la xocolata, la teobromina. Si en consumeixen, aquesta substància roman en el torrent sanguini entre 14 i 20 hores i hi torna a anar a parar a través de les parets de l'estómac i, per tant, la teobromina es va acumulant al seu organisme i com que no és capaç d'eliminar-la pot acabar essent tòxica per a l'animal i provocar-li diarrea, vòmits, tremolors musculars... La quantitat i la qualitat de la xocolata ingerida determinarà la gravetat de la intoxicació. En aquest cas la xocolata negra i el cacau pur en pols són més perillosos ja que contenen una major quantitat de teobromina. A més, les persones amb problemes de salut, especialment aquelles que pateixen d'epilèpsia, són més susceptibles a la teobromina, la qual pot provocar una major

freqüència i gravetat d'atacs epilèptics. Aquestes persones, si volen, poden menjar xocolata blanca, ja que aquesta no porta pasta de cacau i per tant tampoc conté teobromina.

Per anar acabant, m'agradaria aclarir alguns dels rumors que hi ha sobre la xocolata.

1. La xocolata blanca no porta cacau, només mantega de cacau.
2. Els anglesos no van portar la xocolata cap a Europa, van ser els espanyols, concretament, Hernan Cortés.
3. La xocolata no pot provocar addicció ja que les substàncies que porta no poden provocar la síndrome d'abstinència.
4. La xocolata millora la visió ja que els flavonoides que aporta la xocolata negra milloren el flux de sanguini al cervell i també a la retina, i això fa que la nostra vista millori.
5. La xocolata per ella mateixa no provoca acne, ja que el greix que s'ingereix no s'acumula a les glàndules sebàcies. A vegades, però, porten greixos afegits que sí que poden provocar l'acne, però han de constar a l'etiqueta.
6. La xocolata es pot utilitzar com a antidepressiu gràcies a unes substàncies que porta que estimulen la formació de serotonina al cervell. Aquesta serotonina és una substància que també apareix quan estem enamorats. Per aquest motiu, quan algú no està enamorat i se sent en estat de desànim, i deprimat, és normal que mengi xocolata per sentir-se millor (perquè ens falta serotonina al cervell).

Finalment, m'agradaria destacar la resposta que més em van impressionar de les obtingudes en l'enquesta que vaig elaborar per a la part pràctica del meu treball. Em va impressionar molt la resposta que vaig obtenir quan vaig preguntar «Li agrada la xocolata?». Jo pensava que obtindria moltes respostes positives entre les persones inferiors a 30 anys, i que en les persones de més edat el «No» i el «Sí» estarien bastant igualats, però no va ser així. En les persones menors de 30 anys vaig trobar més «No» que en les persones majors de 30. Malgrat tot, en general el «Sí» era la resposta dominant, i amb diferència.

Conclusió

La veritat és que m'ha encantat fer aquest treball, ja que el meu objectiu era conèixer més el món de la xocolata en general i la veritat és que he après moltes coses noves, coses que ni tan sols imaginava que poguessin estar relacionades amb la xocolata. Però, si us sóc realment sincera, pensava que en acabar aquest treball podria saber amb certesa si menjar xocolata implica realment tots els rumors que sento pel carrer cada dia o si són simples mites. Doncs bé, jo el que he fet per arribar

a una resposta ha estat buscar molta informació a diferents pàgines sobre cadascun d'aquests rumors que he treballat per decantar-me cap a un costat o a un altre. I ha estat molt difícil ja que molts cops cada persona, científic, nutricionista o grups d'investigadors deien coses diferents, alguns a favor i alguns en contra. Al final, el que he fet ha estat decantar-me per la resposta que tenia més suport en nombre, i també sobre la base dels arguments que em donaven per demostrar que allò que deien era veritat. Això no corrobora, per descomptat, que les meves conclusions siguin errònies.

Bibliografia

<<http://taulabernat.blogspot.com.es/2008/04/de-les-baines-de-cacau-lelaboraci-de-la.html>> – <<http://www.oocities.org/xocolates/procsxocolata.htm>> – <<http://comerciojusto.org/wp-content/uploads/2014/04/Cuad-catala.pdf>> – <<http://www.revista-sexcelencias.com/excelencias-gourmet/gourmet-tradicion-presente-y-modernidad/tradiciones/chocolate-o-sucedaneo-%C2%BFcomo->>> – <<https://ca.wikipedia.org/wiki/Xocolata>> – <<http://www.muyminteresante.es/innovacion/alimentacion/articulo/ique-es-la-teobromina>> – <<http://lateobromina.blogspot.com.es>> – <<http://www.nutrineira.com/2012/06/feniletilamina-y-chocolate.html>> – <<http://nootriment.com/ca/serotonin-effects/>> – <<http://www.enbuenasmanos.com/problemas-de-salud/la-serotonina-y-el-bienestar/>> – <<http://www.medciencia.com/en-busca-de-la-felicidad-como-aumentar-los-niveles-de-serotonina-en-el-organismo/>> – <http://motivacion.about.com/od/Cuerpo_mente/a/Deficiencia-De-Serotonina-Depresion-Irritabilidad-Y-Obsesion.htm> – <<http://iatrosfera.flog.cat/xocolata-plaer-salut-7117>> – <<http://www.guia-chocolate.com/chocolate-blanco>> – <https://ca.wikipedia.org/wiki/Xocolata_blanca> – <<http://www.cuina.cat/ca/productes/xocolata-blanca-439.php>> – <https://ca.wikipedia.org/wiki/Sucedani_alimentari> – <https://www.facebook.com/permalink.php?id=219734001420538&story_fbid=486256418101627> – <https://ca.wikipedia.org/wiki/Sucedani_de_la_xocolata> – <https://ca.wikipedia.org/wiki/Mantega_de_cacau> – <<http://www.encyclopedia.cat/EC-GEC-0165406.xml>> – <https://pt.wikipedia.org/wiki/Licor_de_cacau> – <<http://www.innatiacom/s/c-licores-de-chocolate/a-licor-de-cacao.html>> – <<http://www.agroterra.com/blog/actualidad/licor-de-cacao/63049/>> – <<http://revista.consumer.es/web/ca/20050401/alimentacion/69646.php>> – <<http://comerciojusto.org/wp-content/uploads/2014/04/Cuad-catala.pdf>> – <http://ca.wikipedia.org/wiki/Cacau#Pa.C3.AF-sos_producers> – <<http://www.mexicomaxico.org/dadivas/cacao.htm>> – <<http://www.organic.cat/2014/04/la-xocolata.html>> – <<http://www.guia-chocolate.com/productores-de-cacao>> – <<http://www.organic.cat/2014/04/la-xocolata.html>> – <<http://taulabernat.blogspot.com.es/2008/04/de-les-baines-de-cacau-lelaboraci-de-la.html>>

fet> – <<http://xtec.cat/ceipbanus/revi/r75/pa75/0275.htm> FET I VISITAT> – <<http://vedruna-angels.org/blocs/infantil/80/files/projectes/p3/projecte/powerpdf.pdf>>
– <<http://usr.uvic.cat/per1305/tipus/>> – <<http://www.mercatfortpienc.com/01%20ALIMENTOS/01%20fichas%20ALIMENTOS/queviures/cacao.html>> – <http://www.oocities.org/xocolates/tipus_xocolata.htm> – <http://www.gluki.cat/index.php?option=com_content&view=article&id=65&Itemid=85&lang=ca> – <<http://anoiadiari.cat/societat/res-mes-dolc-parc-tematic-sobre-xocolata/>> – <<http://www.enbuenasmanos.com/articulos/muestra.asp?art=1851>> – <<http://vivirsalud.imujer.com/2008/03/03/las-causas-de-la-adiccion-al-chocolate>> – <<http://www.blogdefarmacia.com/la-adiccion-al-chocolate/>> – <<http://www.botanical-online.com/propiedadeschocolate.htm>> – <[http://usr.uvic.cat/per1305/2013/05/15/menjar-xocolata-redueix-lestres/](http://usr.uvic.cat/per1305/2013/05/15/menjar-xocolata-redueix-lestres/http://usr.uvic.cat/per1305/2013/05/15/menjar-xocolata-redueix-lestres/)> – <<http://usr.uvic.cat/per1305/tipus/>> – <http://vivirsalud.imujer.com/2010/03/05/los-beneficios-del-chocolate?utm_source=imujer&utm_medium=linksinternos&utm_campaign=linksrelacionados> – <<http://xocolataddictes.blogspot.com.es/2011/06/el-que-sabem-i-no-sabem-de-la-xocolata.html>> – <<http://femeniname.com/chocolate-y-salud-descubre-sus-beneficios/>> – <https://www.google.com/search?q=sabo+amb+xocolata&rlz=1C1CHAB_esES451ES451&es_sm=93&source=lnms&tbm=isch&sa=X&ved=0CAcQ_AUoAWoVChMI-sSn87b9xwIVw7oUCh3_UAme&biw=1024&bih=499#tbm=isch&q=sab%C3%B3+amb+xocolata&imgrc=delEhSSjt-xij1M%3A>.