

Chocolate venezolano,
más sabroso y menos útil

2009-11-25 07:00:42

Hace bastantes años que es de conocimiento más o menos popular que el chocolate consumido con moderación, especialmente el más oscuro, es bueno para la salud. La razón de ello es su contenido de antioxidantes naturales. Un antioxidante en este contexto no es más que una molécula pequeña capaz de reducir (inactivar) a una “especie reactiva del oxígeno” (ERO). Una ERO, a su vez, es una molécula u átomo que es capaz de oxidar a otras moléculas con mucha facilidad.



Frutas del Cacao

Las ERO son un problema para quienes respiramos oxígeno porque durante el proceso aeróbico se producen con demasiada frecuencia, y en nuestras células hay muchas cosas que no se deben oxidar. La consecuencia de muchos EROs en el organismo es un daño celular que acelera procesos como el envejecimiento, y es lógico que tengamos muchos mecanismos para mantener la cantidad de EROs a raya. Pero si consumimos antioxidantes con los alimentos, es mucho más fácil para el organismo defenderse de ellos.

Pues bien, el cacao es uno de los vegetales que son una buena fuente de antioxidantes que, además, son diferentes a los más comunes como las vitaminas A, C y E. En el cacao se encuentran enormes cantidades de moléculas de la familia de los polifenoles que tienen una altísima actividad antioxidante.

El licor de cacao es uno de los ingredientes principales del chocolate y es muy determinante de su sabor y aroma. Su composición química depende de la variedad de cacao, los procesos de transformación (fermentación, secado y tostado de la semilla). En el mundo se producen tres tipos de semilla, la Forastero, la Criolla, la Trinitario y la Nacional. La primera es muy productiva pero muy poco aromática y se utiliza para sacar cantidades enormes de mantequilla de cacao para producir el chocolate. Las otras tres se consideran semilla fina y se usan en muy poca cantidad para dar sabor y aroma a todos los chocolates del mundo.

Hace aproximadamente un mes un grupo croata publicó los resultados de las investigaciones que hicieron sobre el poder antioxidante del licor de cacao. Los provenientes de Venezuela se situaban justo en la mitad de la lista de siete variedades en el siguiente orden: Madagascar (con contenidos altísimos de antioxidantes), México, Ecuador muy por encima de Venezuela, Sao Tomé y Ghana.

Por el contrario, en el caso de la teobromina, somos los que tenemos menos. La teobromina es el compuesto parecido a la cafeína que aparentemente causa la sensación agradable que mantiene a las personas adictas al chocolate. Otra razón más para cuidar la producción de nuestro chocolate. Cada vez

Código Venezuela

Chocolate venezolano,
más sabroso y menos útil

se cotizan mejor los productos alimenticios “funcionales”, es decir, que tienen alguna cualidad útil aparte de su sabor.

La razón de esto puede ser la variedad del cacao que producimos. Venezuela tiene la reputación de producir el mejor cacao del mundo. El



Los productores experimentados consideran que la mejor manera de secar el cacao es al sol sobre cemento o piedra. Los hornos de secado afectan el aroma y el asfalto les da sabores y elementos tóxicos. Foto del patio de secado de la Iglesia de Chuao por Jesús Osilia

tipo Criollo, el más cotizado por su intenso aroma, se dá muy bien en nuestras tierras, por lo que aquí alcanza su mejor calidad. Así que no vamos a cambiarla sólo porque tiene menos antioxidantes que el cacao mexicano. Sin embargo, Venezuela tiene problemas en la manufactura de los productos de cacao. Por ejemplo, a pesar de numerosas campañas, aún no se ha logrado que los productores dejen de secar su producto en el asfalto de las carreteras, siendo que esta práctica disminuye enormemente su calidad y precio.

Referencia:

Czeck Journal of Food Science