

Cioccolata... il cibo degli dei

Stagione dei grandi freddi, o delle tre 'C': Coccole Cioccolata e Coperta

Però non esiste una ricetta su come realizzare l'uomo perfetto, perciò oggi mi concentro solo sulla seconda C.

Ebbene sì, la cioccolata calda è qualcosa che non può mancare in queste fredde giornate natalizie, con i tetti coperti di neve e un profumo costante di caldarroste (bruciate) per la strada :)

In più, la cioccolata viene sempre criticata per via delle sue calorie o per la brutta reputazione di causare brufoli e pustole.

In realtà il cacao ha molte qualità da non sottovalutare, soprattutto se si è vogliosi della prima C ;)

Il cioccolato infatti viene spesso associato all'innamoramento e alla sensualità, perché racchiude nella sua bontà qualcosa d'inafferrabile e d'incantatore.

Tra le sostanze contenute nel cacao, c'è la teobromina alla quale già nel '700 era riconosciuta un'attività farmacologica. La sua azione influenzerebbe soprattutto il sistema nervoso centrale dove agirebbe come stimolante, aumentando energia, prontezza di riflessi, concentrazione e desiderio sessuale, qualità ricollegabili all'effetto "buonumore".

Recenti studi scientifici hanno poi riscontrato nella cioccolata la presenza della "feniletilamina", molecola prodotta naturalmente dall'organismo durante l'innamoramento. La sua attività avrebbe come principale effetto il rilascio di "dopamina", neurotrasmettitore legato alle sensazioni di piacere che soddisfano stimoli come fame, sete e pulsione erotica.

Quindi, fanciulle e maschietti di tutto il mondo, non abbiate paura di concedervi una tazza fumante di cioccolata, perché mette di buonumore, riscalda corpo e cuore e vi regala -anche se solo per qualche minuto- una meravigliosa sensazione di benessere.

Niente ciobar, o cacao già pronto: se volete godere della bontà del VERO cioccolato, seguite la mia ricetta, perfezionata di anno in anno :)

Cioccolata calda in tazza aromatizzata alle spezie

ingredienti per una tazza di cioccolata:

- 1 cucchiaio e mezzo di cacao amaro in polvere della migliore qualità
- 2 cucchiaini di zucchero integrale di canna (ha un aroma diverso da quello bianco raffinato)
- 1 cucchiaino di maizena o, in alternativa, farina bianca oo
- 1 pizzico di cannella in polvere
- 1 grattata di noce moscata
- 1 bustinadi vanillina o 1 stecca di vaniglia
- 250 ml di latte

(ingredienti facoltativi:

- 1 pizzico di paprika dolce, o peperoncino
- 1 cucchiaino di rum
- 1/2 cucchiaino di burro)

Preparazione:

mettete tutti gli ingredienti, tranne il latte, in un pentolino d'acciaio e con un cucchiaio mescolate fino ad omogeneizzare il tutto, evitando di formare grumi. Versate a freddo, il latte, un cucchiaio per volta e mescolate fino a farlo assorbire. Quando il composto non presenterà più grumi potrete metterlo sul fuoco lento. Non abbandonate nemmeno per un secondo il vostro pentolino e non smettete mai di rimescolare. Dopo una decina di minuti il vostro composto dal tipico colore marrone-rossastro comincerà a divenire meno fluido, perchè la farina e il cacao cominciano a legare con le proteine del latte . Ora dovrete insistere un po' di più "grattando" il fondo della pentola, perchè in questa fase il composto tende ad attaccare un pochino. Nei prossimi cinque minuti la cioccolata comincerà a ribollire leggermente e a condensarsi ancora di più. Spegnete e versate in tazza. Se volete, potete guarnire con panna montata e per ultimo un pizzico di cannella. Se la dovete servire ad altri, un trucco d'effetto è creare riccioli di cioccolato da una tavoletta utilizzando un pelapatate.