



DOLCI

FATTO DA: SIMRANPREET

CIOCCOLATO



Storia, botanica e lavorazione del cioccolato

La **pianta di cacao** è originaria dell'**America Latina**, precisamente delle aree che oggi sono **Messico, Perù e Panama**. Secondo i reperti archeologici pervenuti, i **primi** che coltivarono l'albero di cacao furono i **Maya**.

I **semi** sono ovali e piatti, simili ad una mandorla e conosciuti con il nome di **fava di cacao**. Oggi i **semi** sono impiegati nella **produzione di cioccolato**, uno dei principali ingredienti delle ricette di pasticceria.

La **pasta di cacao**, così ottenuta, contiene circa il **50% di grassi** e una percentuale **minore di carboidrati e proteine**. Con l'aggiunta di **zucchero e burro di cacao** si ottiene il **cioccolato**. Per essere definito tale deve contenere un **minimo di burro pari al 18%** e di **pasta di cacao pari al 35%**, in **etichetta dichiarata** semplicemente come **cacao**.

CIOCCOLATO

VALORI NUTRIZIONALI PER 100 G DI PARTE EDIBILE

	Fondente	Al latte
Parte edibile (%)	100	100
Energia (kcal):	545	566
Proteine (g):	5,8	8,9
Lipidi(g):	34	37,6
Carboidrati disponibili (g):	56,7	50,8
Zuccheri solubili (g):	56,7	50,8
Fibra totale (g):	1,4	0,8

ASPETTI NUTRIZIONALI DEL CIOCCOLATO



È importante tenere presente che l'**energia fornita** dal cioccolato deriva **principalmente** da **grassi** e **zuccheri**, rispettivamente il 34% e 56,7% in **100 grammi di fondente**, che corrispondono a **più di 500 calorie**. Pertanto **giornalmente non dovrebbe essere consumati più di sei quadratini di una classica tavoletta**. Un consiglio per controllarne il consumo è di assaporare lentamente il quadratino di cioccolata, lasciandolo sciogliere in bocca.

Inoltre, al supermercato è opportuno **controllare l'etichetta del prodotto**. Assicurarsi che il primo ingrediente non sia lo zucchero, che non ci siano altri grassi aggiunti, oltre al burro di cacao, e che il cacao sia contenuto in percentuali maggiori rispetto a questi due ingredienti.

SCIENZA DEGLI ALIMENTI

Per quanto riguarda la **percentuale di cacao**, non ci sono dubbi: **il cioccolato fondente al 70% è da prediligere**. Oltre a contenere **micronutrienti**, come vitamine e minerali, il cacao è **ricco di molecole** che studi scientifici hanno dimostrato giocare un ruolo importante per la salute. In particolare **quercetina, catechine, procianidine e teobromina** sembrano essere le responsabili dell'effetto su **arterie e cuore**, tenendo a bada la pressione e **riducendo** pertanto il **rischio di malattie cardiovascolari**. Inoltre, contrariamente a quanto si possa pensare, il consumo di **piccole quantità di cioccolato** non determina **variazioni negative del profilo lipidico**.



A vibrant assortment of fresh fruits including grapes, strawberries, raspberries, blueberries, blackberries, apples, and pears. The fruits are arranged in a dense, colorful composition. A dark semi-transparent banner is overlaid across the middle of the image, containing the text 'FRUTTA FRESCA' in white capital letters. A thin orange horizontal line is positioned below the text.

FRUTTA FRESCA

A photograph of a whole orange and a slice of orange on a wooden surface. The orange is on the left, and the slice is on the right. The background is a dark, textured surface.

ARANCE

Storia e botanica delle arance

Tra gli agrumi, le arance (*Citrus sinensis*) rappresentano il frutto più diffuso al mondo. Appartenenti alla famiglia delle Rutacee, sono originarie del sud-est asiatico anche se oggi il primato di principale produttore spetta al Brasile. Con un'estrema semplificazione, l'arancia dolce può essere classificata in base alla colorazione interna del frutto: a polpa bionda, di cui fanno parte le varietà più diffuse al mondo, come "Navel" o "Valencia", e pigmentata rossa, che si colora grazie alla formazione delle antocianine,

ARANCE

VALORI NUTRIZIONALI PER 100 G DI PARTE EDIBILE

Arance

Valori nutrizionali per 100 g di parte edibile

Parte edibile (%)	80
Energia (kcal):	47
Acqua (g)	86,7
Proteine (g):	0,9
Lipidi (g):	0,1
Carboidrati disponibili (g):	9,3
Zuccheri solubili (g):	9,3
Fibra totale (g):	2,4

The background of the slide features two slices of orange. One slice is in the foreground, showing its segments and white pith, while another is slightly behind it to the left. The lighting is soft, highlighting the texture of the fruit against a dark, muted background.

ASPETTI NUTRIZIONALI DELLE ARANCE

- Dal punto di vista nutrizionale sono costituite prevalentemente da **acqua** e la quota calorica deriva quasi totalmente da **zuccheri semplici**. Ne consegue che **aggiungere ulteriori zuccheri ad una spremuta di arance** o comprare succhi con zuccheri addizionati, o provenienti da succo concentrato, è una **pratica scorretta** che contribuirà soltanto ad aggiungere ulteriori calorie.
- Inoltre, il frutto è fonte di **fibra** alimentare e contiene una quota di fibra solubile, **in particolare pectine**, in grado di assorbire acqua e creare una massa utile a fornire senso di sazietà e feci voluminose e soffici.

SCIENZA DEGLI ALIMENTI

La caratteristica forse più rappresentativa delle arance risiede nel contenuto di vitamina C. In effetti, **un frutto medio**, che corrisponde alla porzione di consumo standard stabilita dalla Società Italiana di Nutrizione Umana (SINU), è in grado di **coprire più dei due terzi del fabbisogno giornaliero**. Altri micronutrienti presenti nelle arance sono soprattutto la vitamina A sotto forma di beta-carotene. Potassio e magnesio sono i minerali più rappresentati.

Motivo di vanto per le arance rosse è il contenuto in antocianine. Sono molecole che nella ricerca scientifica primeggiano in quanto capaci di **apparenti effetti positivi per la salute**. In primis, **proteggono il cuore**: molti studi hanno dimostrato come siano in grado di **abbassare la pressione, aumentare l'elasticità dei vasi sanguigni e diminuire gli stati infiammatori**.