

PARTE III - LE PROPRIETA' ESOTICHE DEL CIOCCOLATO

Il significato intrinseco del cioccolato

*"Las cosas claras y el chocolate espeso"
(Idee chiare e cioccolato denso).*

Proverbio spagnolo



Come afrodisiaco

«Le donne vecchie giovani e fresche diverranno;
nuovi appetiti della carne nasceranno;
durerà di più ciò che voi sapete;
sempre che il cioccolato gusterete».

James Wadsworth, *A curious history of the nature and quality of chocolate*



Come afrodisiaco: festa per la riscoperta del cioccolato.

Come accade in tutte le lingue, anche le popolazioni precolombiane dell'America Centrale spesso parlavano per metafore composte di parole o frasi che, se pronunciate in sequenza, avevano un significato nascosto. Una di queste metafore era *yollotl extli*, “sangue per il cuore” – il loro nome speciale per il cioccolato.

La cioccolata è veramente un alimento per il cuore – è il sangue del cuore, grazie al magnesio, agli antiossidanti, alle molecole “dell'amore” e alle proprietà esoteriche. Il cacao apre il centro del cuore, riesce a guarire non solo sul piano fisico e chimico, ma anche sul piano emotivo, spirituale e metafisico.

Ma il cioccolato non è solo una medicina per il cuore. Possiede anche energie che sollecitano la sensualità, il piacere e la sessualità, stimolando il tatto e la fantasia. Alcuni scrittori sostengono che il 50% delle donne preferisce il cioccolato al sesso! Fin dall'inizio dei tempi, il cioccolato è noto come afrodisiaco; basti pensare alla leggenda secondo cui l'imperatore azteco Montezuma beveva 50 tazze di cioccolata calda prima di visitare il proprio harem.

Il dottor Henry Stubbe somministrava cioccolato a re Carlo II raddoppiando la normale quantità di chicchi usati. Il dottor Stubbe era convinto, come molti suoi contemporanei in Inghilterra e Europa, che il cioccolato avesse proprietà afrodisiache. Scriveva:

«L'uso costante di cioccolato per l'attività sessuale e per supportare i testicoli sotto forma di balsamo che dà vigore, è stato teorizzato in maniera così ingegnosa da uno dei nostri noti conazionali, che non credo di avere nulla da aggiungere dopo un trattato così completo. Sono comunque dell'opinione di poter discutere della materia senza immodestia e senza timor d'offendere. Gerson, illustre teologo e filosofo, ha scritto *De pollutione nocturna* e c'è anche chi ha giustificato la fornicazione nei monasteri cattolici; attacchi isterici, malinconia ipocondriaca, passioni amorose, struggimenti che consumano e febbri spermatiche sono esempi di questa necessità, istinti naturali che indicano da sé la cura. Non possiamo che ammirare la grande prudenza di Mosè, che proibì severamente la prostituzione tra le Figlie di Israele, mentre, da quel saggio legislatore che era, si preoccupò affinché si sposassero per tempo; sulla base di ciò, i filosofi difendono la possibilità che hanno i sacerdoti protestanti di sposarsi. Non per niente ad Adamo venne ordinato in Paradiso di crescere e moltiplicarsi; chiedo quindi scusa per questa piccola digressione che spero perdonabile, poiché la ritengo adeguata a questo Trattato sul cioccolato: se Rachele avesse saputo delle virtù del cioccolato, non avrebbe mai scambiato Giacobbe per le mandragore. Se i turchi, bellicosi e sensuali, ne avessero assaporato il gusto, avrebbero disdegnato il loro oppio. Se greci e arabi lo avessero mai provato, avrebbero gettato alle ortiche i loro *trillium* o il loro "pan di serpe"; e non dubito che voi, gentiluomini londinesi, lo preferirete alle vostre salse Coulisse e alle vostre marmellate; le vostre acciughe, le salsicce alla bolognese, il pollo

e l'agnello, le vostre salse di soia, il ketchup e i caviali, le vostre cantaridi (mosche spagnole) e i vostri albumi d'uovo non sono nemmeno comparabili con i nostri rudi indiani; dovete quindi mostrare rispetto e favore nei confronti di questo piccolo pamphlet, che vi regala osservazioni cui potete prestar fede».

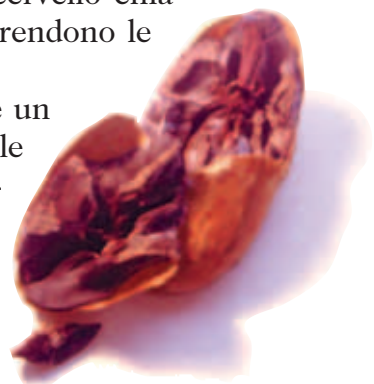
Lo stesso Casanova abbandonò lo champagne e gli preferì il cioccolato.

Il cioccolato è una delle migliori fonti naturali di arginina, un amminoacido che ha un effetto simile a quello del *Viagra*, poiché aumenta il flusso sanguigno verso il pene e amplifica il desiderio sessuale.

Studi portati avanti da Alan Hirsch, direttore della Chicago's Taste and Smell Research Foundation, hanno mostrato che il semplice profumo del cioccolato provoca un repentino aumento del flusso sanguigno verso il pene. Non si conosce né come ciò avvenga né perché.

Oltre alla teobromina – che si trova anche nel caffè e nel tè – il cioccolato contiene il neurotrasmettitore feniletilamina (PEA), di cui abbiamo discusso in precedenza, che riequilibra l'umore. Sia la teobromina che la feniletilamina stimolano la produzione di dopamina. Studi su topi e ratti hanno dimostrato che la dopamina fa partire un messaggio chimico al cervello chiamato DARP-32, che attiva gli ormoni che rendono le donne più interessate al sesso.

Il cioccolato, dunque, è sostanzialmente un dono per tutti gli amanti. È parte essenziale di una storia d'amore. Il cioccolato trasporta verso vibrazioni amorose, come sanno già tanti amanti del cacao. Una scatola di cioccolatini è il dono più atteso per la festa di San Valentino.



Una natura nobile

«Il cioccolato è un cibo perfetto, è salutare e delizioso, è un benefico ristoro delle energie perdute, ma la sua qualità deve essere buona e deve essere preparato con cura. È altamente

nutriente e facilmente digeribile ed è fatto apposta per ridonare le forze perdute, per preservare la salute e prolungare la vita. Si concilia con i caratteri asciutti e con i convalescenti; con le madri che allattano i loro figli; è adatto a coloro la cui occupazione obbliga a intensi sforzi mentali; ai conferenzieri e a tutti quelli che devono dedicare al lavoro parte del tempo che dedicherebbero invece al sonno. Lenisce lo stomaco e il cervello e per questa ragione, ma non solo, è il miglior amico di chi si dedica alle occupazioni letterarie» – Scritto del chimico tedesco Barone von Liebig, citato dall'American Walter Baker & Company a metà del XIX secolo che, come altre fabbriche di cioccolato, pubblicava occasionalmente volumetti di ricette e di pareri di esperti della nutrizione.

Il missionario spagnolo Sahagùn ha scritto molto sulle qualità nobili e uniche del cacao ed ecco qualche stralcio:

«Ecco cosa fu detto del cacao, poiché esso era prezioso; emerge dall'oscurità dei tempi passati. La gente comune, i poveri non lo bevevano. E si disse: "Il cuore, il sangue vanno temuti". E si disse anche del cacao che era (come) lo stramonio; era considerato alla stessa stregua di un fungo e ti faceva sentire ubriaco, ti intossicava. Se chi lo beveva era una persona comune, veniva interpretato come cattivo auspicio. Nei tempi antichi solo i sovrani lo bevevano, o i grandi guerrieri, o i generali che comandavano gli eserciti. Chi viveva nel benessere lo beveva. Era anche difficile procurarselo, quindi se ne bevevano piccole quantità e non con leggerezza».

Il cacao dona una creatività e un'energia che nobilitano e rende accessibile per chi lo consuma informazioni che provengono da una dimensione più elevata che ci circonda. Questa creatività arriva con una frequenza verso cui sono particolarmente sensibili gli alchimisti, gli astrologi, gli scrittori e gli oratori. Si tratta di una proprietà esoterica e non può essere definita con precisione. Noi siamo convinti che queste nobili proprietà derivino dall'olio del cacao che assume sfumature violacee e che induce effetti psichedelici; l'antica tradizione vuole che sia il burro di cacao a contenere le proprietà nobili di questo alimento. Anche gli elementi monoatomici, che hanno un'affinità soprattutto con l'olio dei semi purpurei, possono avere un ruolo in tutto ciò.

Gli studiosi discutono e scrivono di continuo sulle conoscenze avanzate che i Maya avevano della matematica e sulla grandissima precisione del loro calendario. Vogliamo dunque suggerire l'ovvio: l'ispirazione è nata dalla mente di abituali consumatori di cioccolato. Pare addirittura che la conoscenza astrologica dei Maya provenga dall'iperspazio dove conduce il cioccolato!

Prozac naturale (le proprietà antidepressive del cacao)

Come abbiamo notato, il cacao è una delle fonti più ricche in natura di magnesio, il minerale del cervello. Il cacao è inoltre un'ottima fonte di serotonina, di dopamina e di feniletilamina, tre ben noti neurotrasmettitori che aiutano ad alleviare la depressione e sono associati alla sensazione di benessere. Il cacao



Fiori di tabacco esotico in un'azienda agricola vicino a Mitla, in Messico.

contiene nutrienti e alcuni tipi di agenti che modulano i neurotrasmettitori che permettono a serotonina e dopamina di rimanere nel flusso sanguigno più a lungo senza essere disgregate. Questo prolunga la sensazione di benessere e ci aiuta a rimanere giovani. Il cacao contiene anche anandamide che induce sensazioni di felicità e inibitori che prevencono la disgregazione delle sostanze chimiche positive. Ancora, il cacao contiene moltissime vitamine del gruppo B che sono associate al benessere del cervello. Tutto questo rende il cacao un Prozac naturale!

Le ricerche di uno psicologo britannico, il dottor David Benton dell'Università del Galles a Swansea, hanno portato alla conclusione che il cioccolato è un eccellente tonico per l'umore. Quando il dottor Benton suonava una musica triste a un gruppo di studenti, il loro umore peggiorava. Quindi offriva loro la scelta tra cioccolato al latte e carruba (un sostituto naturale del cioccolato che ha un sapore simile). Senza nemmeno sapere cosa stavano mangiando, i partecipanti hanno dichiarato che il cioccolato migliorava il loro umore mentre la carruba non aveva alcun effetto. Inoltre, non appena l'umore peggiorava di nuovo, sentivano il desiderio di mangiare altro cioccolato.

Il cacao induce ottimismo, creatività, gioia e ci fa ridere come bambini, cosa, quest'ultima, insita anche nel carattere di Willy Wonka: un alchimista buffo, creativo, assurdo e ottimista che esce dal libro e dal film *La fabbrica di cioccolato*. Willy Wonka è, in buona sostanza, un prodotto dello spirito del cioccolato!

Triptamine, fenilalanina, lattoni e cannabinoidi

«I boschi di cacao sono un'altra cosa. Sono come i boschi delle favole, scuri e ombrosi e freschi. Le cabossidi del cacao, attaccate a corti piccioli, sono come frutti di cera con colori brillanti, verde, giallo, rosso, cremisi e viola» – V.S. Naipaul, *The middle passage* (1981), autore di Trinidad.

«Anche io ho sperimentato la sensazione mistica delle grandi piante di cacao. C'è qualcosa di meraviglioso in una piantagione di grandi e rugosi alberi di cacao. Lì in mezzo, l'umidità gronda

da ogni foglia e da ogni ramo e il terriccio odora di caldo umido e di frescura. Piccole pozze di luce filtrano attraverso le foglie grandi e piatte degli alberi di cacao e illuminano gli strati di foglie cadute a terra nelle loro tonalità color ruggine, gialle, arancioni e marroni» – Allen M. Young, *The chocolate tree* (1994).

«La fiorita bevanda al cioccolato è schiumosa,
il fiore di tabacco è appassito.
Se il mio cuore potesse assaggiarli,
la mia vita si riempirebbe di ebbrezza»
Tlaltecatzin, poeta azteco

Il cacao ha una lunga storia in fatto di utilizzi in combinazione con altre piante psicoattive. Jonathan Ott, scienziato e autore di molti libri sulle piante enteogeniche, come *Pharmactheon* e *Shamanic Snuffs*, ha notato una forte corrispondenza



Un albero di mimosa a Monte Alban in Messico.

tra lo sciamanesimo del Sud e del Centro America. L'ayahuasca pare essere la bevanda medicinale psicoattiva più importante per gli indigeni della cultura amazzonica del Sud America e la bevanda al cacao sembra essere la bevanda medicinale principale per gli indigeni del Centro America.

Il cacao potenzia i tre sistemi psicoattivi primari: triptofano/triptamina, fenilalanina/feniletilamina e cannabinoidi/anandamide. Ma funziona anche su altri meccanismi. Le evidenze suggeriscono che an-

che i lattoni vengono attivati dal cacao. Inoltre, le piante psicoattive che funzionano sulla base di principi non ancora noti sembrano avere un effetto potenziato se combinate al cacao. In teoria, è probabile che il cacao contenga inibitori MAO e/o agenti attivanti ancora sconosciuti che potenziano e regalano un sapore gradevole ai composti enteogenici.

In qualche modo il cacao migliora l'assorbimento e/o inibisce la disgregazione degli alcaloidi triptamine con un meccanismo simile a quello scoperto in funghi allucinogeni, nei semi di Convolvulacee comunemente dette "gloria del mattino", i semi di *Argyreia nervosa*, la radice di Iboğa, la corteccia e i fiori di alcune varietà di mimosa, così come la corteccia di certe acacie. Il cacao riesce a prolungare e/o amplificare gli effetti delle sostanze enteogeniche contenenti triptamine.

I funghi allucinogeni

Esiste una corposa documentazione che attesta come i funghi che agiscono stimolando le allucinazioni ed espandendo la coscienza fossero consumati insieme a bevande al cacao nei rituali maya e aztechi. Gli Aztechi chiamavano i funghi allucinogeni *teonanácatl*.

L'utilizzo meglio documentato di miscele di cacao e funghi allucinogeni risale alla società azteca. I commercianti di cacao sapevano bene che il *pochteca* (mercante che affrontava lunghi viaggi ai fini delle compravendite) poteva mangiare funghi allucinogeni la sera prolungandone l'effetto se beveva cioccolato durante la notte.

Il frate spagnolo Sahagùn ha scritto: «La prima cosa che veniva mangiata nei raduni erano certi piccoli funghi neri, che qui chiamavano *nanacatl*, capaci di inebriare, dare allucinazioni e favorire la lussuria. Venivano mangiati prima dell'alba, bevendoci insieme cacao». Secondo la ricerche di Jonathan Ott, un altro cronista dell'epoca, Diego Durán, riferendosi a un testo poi andato perduto sull'incoronazione dell'imperatore azteco Ahuitzotl nel 1486 dopo Cristo, scriveva: «In questo racconto ho notato una cosa: non si fa mai menzione di qualcuno che beva vino o altre bevande che generano ubriachezza, ma ci

si riferisce solo a funghi del posto che vengono mangiati crudi, grazie ai quali, come si legge, gli Aztechi sperimentano felicità e gioia perdendo la lucidità. Ma non si fa menzione alcuna del vino... si fa solo riferimento all'abbondanza di cioccolato che viene bevuto durante queste celebrazioni».

I ricercatori Valentina P. Wasson e suo marito R. Gordon Wasson hanno scoperto che il tradizionale rituale a base di funghi e cacao si ripeteva immutato in Messico. Il 29 giugno 1955, Gordon Wasson e un amico visitarono la sciamana Maria Sabina nel suo villaggio natale, Huautla de Jimenéz, alla periferia di Oaxaca, in Messico. Durante quella notte strabiliante Maria Sabina fece bere a Gordon Wasson una bevanda a base di cacao con *teonanácatl*. Nel 1957 l'esperienza di Wasson è stata pubblicata sulla rivista *Life* risvegliando l'immaginazione di un'intera generazione di americani e contribuendo

all'inizio dell'era psichedelica.

Le successive ricerche pionieristiche dello scienziato svizzero Albert Hofmann hanno dimostrato che il *teonanácatl* fornitogli da Wasson conteneva triptamina psicoattiva, la *psilocibina*. Ulteriori studi hanno rivelato la presenza di un'altra triptamina attiva nel fungo chiamata *psilocina*.

Ma perché mai qualcuno si è fatto venire l'idea di aggiungere cacao ai funghi? Come sembra valere per tutti gli enteogeni, anche il cacao inten-



Teonanácatl.

sifica o affina gli effetti dei funghi. Aggiunge a questo effetto particolare luminosità e senso di stordimento e diminuisce la possibilità di farsi un “cattivo viaggio”. Lo spirito del cacao e i funghi magici paiono lavorare bene insieme per espandere la coscienza e trasformare la percezione del pianeta da misera a divertente.

Tradizionalmente in Messico i funghi venivano sminuzzati su di una lastra di pietra (*metate*) scaldata, poi ne veniva fatto un infuso acquoso. Questo procedimento corrisponde a ciò che oggi in genere fanno gli sciamani quando preparano un infuso di funghi allucinogeni (lasciati per 15 minuti a temperature tra i 60 e i 71 gradi evitando l'ebollizione) per disattivare le tossine dannose per il fegato che generalmente si trovano in questi funghi crudi. È consigliabile estrarre poco alla volta, ogni 15 minuti, la poltiglia di funghi per lasciare che tutta la psilocibina passi nell'infuso (spremere la poltiglia quando la si estrae aiuta a recuperare principio attivo). Questo infuso può essere miscelato a erbe e a cacao o altri ingredienti chimici per creare cioccolato caldo allucinogeno.

Ancora oggi gli sciamani di Huautla de Jimenéz utilizzano i chicchi di cacao con i funghi allucinogeni nelle cerimonie. A volte, nella cultura occidentale in alcune feste dedicate al cioccolato si utilizzano anche i funghi.

Corteccie, fiori e dimetiltriptamina

La famiglia delle Leguminose contiene un gruppo ampio di alberi con frutti a baccello che spesso presentano elevate concentrazioni di una sostanza che genera stati di alterazione, la *dimetiltriptamina*. Tra questi, spesso alcuni tipi di corteccia e fiori di mimosa vengono aggiunti a pozioni a base di cacao. Una pianta di questo gruppo, la *Calliandra anomala* (chiamata *tlacoxochitl* dagli antichi),



Fiore di mimosa.

simile alla calliandra boliviana, cresce nella regione di Oaxaca, in Messico. Il ricercatore Jonathan Ott è convinto che i ramoscelli e i fiori di questa pianta venissero aggiunti alle bevande di cacao.

L'albero di *virola* dell'America centrale e del sud contiene il composto eterociclico indolo *5-metossi-dimetiltriptamina* (5 MEO DMT) che provoca visioni. La corteccia di *Virola guatemalensis* è un additivo di antica data delle bevande a base di cacao. Interessante è notare che la corteccia di virola viene anche aggiunta all'infuso ayahuasca.

L'ayahuasca

Non è consigliabile utilizzare cioccolato lavorato da aggiungere all'ayahuasca (un infuso che combina la liana *Banisteriopsis caapi* e le foglie di *Psychotria viridis*), ad analoghi dell'ayahuasca (per esempio, semi di ruta siriana e infuso di radici e corteccia di mimosa) o a farmaci inibitori della monoamminossidasi poiché potrebbe provocare una reazione a livello di pressione sanguigna e ghiandole surrenali con la tiramina presente in quel tipo di cioccolato. Poiché la tiramina è un prodotto della fermentazione, il cacao fermentato contiene quantità misurabili della stessa, mentre il cacao non fermentato non ne contiene affatto. C'è comunque la necessità di effettuare ulteriori ricerche in questo campo.



I cactus e la feniletilamina

La feniletilamina nel cacao, forse in sinergia con agenti ancora sconosciuti che riescono a modulare i neurotrasmettitori, pare rafforzare l'effetto dei cactus psicoattivi cosiddetti del Nuovo Mondo (San Pedro, peyote) e di altre piante e sostanze contenenti feniletilamina/mescalina.

Grazie alla loro naturale sinergia e alla loro presenza in zone geograficamente vicine, è logico pensare che il cacao sia stato tradizionalmente utilizzato insieme a cactus psicoattivi, malgrado la documentazione in merito non sia stata trovata.

La *Quararibea funebris*

È probabile che per millenni i nativi della regione messicana di Oaxaca abbiano aggiunto gli aromatici fiori essiccati di *Quararibea funebris* alle bevande di cioccolato che chiamavano *tejate* e che utilizzavano come trattamento per l'ansia, la febbre e la tosse.

Il sistema di categorizzazione di Linneo ha dato a questa specie il nome "*funebris*" poiché inizialmente era stata trovata dai botanici occidentali nei cimiteri.



Fiori di *Quararibea funebris* al mercato di Oaxaca, in Messico.

I fiori di *Quararibea funebris* contengono almeno tre tipi di lattoni isolati di recente: funebreale, funebrina e funebradiolo. Questi composti posseggono proprietà che rilassano e alterano la mente e che sono attivate quando viene aggiunto cacao. I lattoni, vogliamo ricordarlo, hanno catturato l'attenzione della scienza occidentale come ingredienti attivi della radice polinesiana kava kava che ha effetti rilassanti e intorpidenti.

La *Quararibea funebris* è un albero gigante che può nutrire intere famiglie con la sua abbondante produzione di fiori. Quest'albero è coltivato ma cresce anche spontaneamente nella regione messicana di Oaxaca dove si può anche acquistare. A causa della deforestazione, non è più così diffuso come una volta. Si trova anche nel suo habitat originario in Guatemala.

Lo scrittore e ricercatore Jonathan Ott, seguendo i suggerimenti fornitigli dall'esperto di funghi Gordon Wasson, ha maturato la convinzione che la *Quararibea funebris* sia il fiore enteogenico e mai identificato chiamato *poyomatli*. Se questo fosse vero, la *Quararibea funebris* sarebbe stata nota nelle lingue arcaiche come *poyomatli*, *xochicacaohuatl* o *cacahuaxochitl*. Questi termini significano letteralmente "fiore di cacao" anche se i fiori della *Quararibea funebris* non sono correlati a livello botanico con il cacao. Oggi in Messico questi fiori vengono chiamati in spagnolo "flor de cacao" o "rosita de cacao", oppure ancora "madre cacao".

La canapa (*Cannabis*)

Le varietà di canapa con forti proprietà alteranti non si trovavano facilmente nell'America centrale dell'era pre-colombiana. Malgrado ciò, questa pianta merita comunque un accenno poiché sembra che il cacao ad alte dosi abbia effetti simili a quelli della canapa e ciò indicherebbe una stretta correlazione tra le due piante. Il cacao è l'unica pianta, oltre la canapa, che contiene cannabinoidi. L'anandamide del cacao (un cannabinoide) e gli inibitori dell'anandamide rafforzano e potenziano gli effetti della canapa e il suo principale componente che agisce sul cervello, il THC. Gli inibitori dell'anandamide, in teoria, bloccano la disgregazione del THC amplificandone gli effetti.

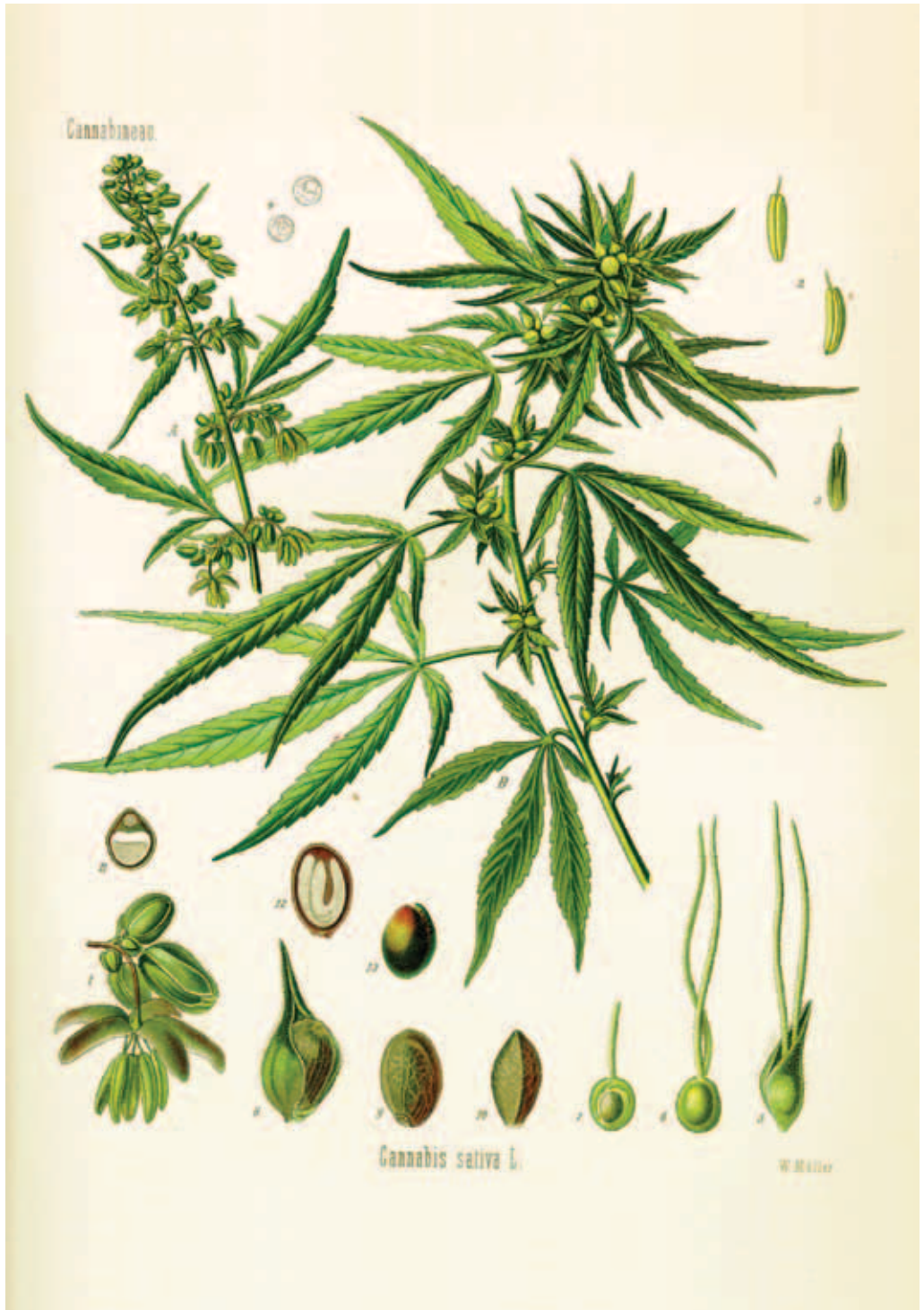
La canapa, se combinata con il cacao, ha effetti terapeutici. In Inghilterra si stanno cominciando a raccogliere evidenze secondo cui questa pianta avrebbe effetti curativi sulla sclerosi multipla. Oggi coloro che la mettono sul mercato vi hanno aggiunto il cioccolato per potenziarne gli effetti terapeutici. La miscela consiste nello specifico in: cacao in polvere, zucchero di canna, burro di cacao, lecitina, vaniglia e il 2% di canapa cruda.

Le barrette da 150 grammi di *Cannachoc*, come vengono chiamate, vengono preparate da associazioni con materia prima cruda donata da persone considerate “beneauguranti”.

I gruppi che le distribuiscono si definiscono “Therapeutic help from cannabis for multiple sclerosis” (Aiuto terapeutico dalla canapa per la sclerosi multipla). Coloro che le consumano devono avere una ricetta medica per dimostrare la loro malattia; possono scegliere queste barrette di cioccolato particolari nei gusti al latte, fondente, vegana o specifica per diabetici e viene loro consigliato di assumerne un pezzo tre volte al giorno per alleviare i sintomi senza andare in overdose.

Pozioni simili possono anche essere preparate a casa propria. Per estrarre i cannabinoidi liposolubili, aggiungete la canapa cruda (sminuzzata con le mani) a olio di semi di canapa pressato a freddo in proporzioni pari a un grammo di canapa ogni 28, 35 grammi di olio di semi di canapa. Lasciate riposare questo composto per un mese a temperatura ambiente in un contenitore che non lasci passare la luce; scuotete ogni giorno. Per evitare gli effetti psicoattivi della canapa mantenendone lo stesso le proprietà curative, aggiungete quotidianamente uno o due cucchiari di questo olio di semi di canapa potenziato alla vostra bevanda a base di cacao.

Il gelso è un parente della canapa, queste due piante condividono il medesimo ordine secondo Linneo, quello delle Urticales. Mangiare i frutti del gelso ancora acerbi pare provochi effetti psicoattivi simili a quelli della canapa, anche se non è stato scientificamente provato. Abbiamo fatto una prova utilizzando more di gelso mature, fresche e biologiche in combinazione con cacao e abbiamo sperimentato su noi stessi un’amplificazione dello stordimento e della mancanza di lucidità – ma ci siamo divertiti un mondo.



Salvia divinorum, datura, *P. auritum*, noce moscata, magnolia e *tagetes*

La *Salvia divinorum* è un tipo di salvia psicoattiva diffusa grazie all'intervento dell'uomo nei canyon vicino a Oaxaca, in Messico. Ogni volta che la si semina, vengono lasciati come offerta dei chicchi di cacao. Un infuso di salvia fatto con foglie secche si unisce bene con il cacao. L'effetto dell'infuso è leggero poiché il principio psicoattivo di questa pianta, il *salvinorum A* (appartenente ai lipidi diterpeni), viene disattivato durante la digestione e si attiva solo se il consumo è prolungato (per esempio attraverso le gomme da masticare, se si tengono in bocca per almeno trenta minuti) o se lo si fuma.

L'infuso di fiori di datura era aggiunto a volte alle bevande a base di cacao. Malgrado sia estremamente pericoloso se ingerito, la datura induce visioni. L'ingrediente attivo è un composto tossico chiamato *scopolamina*.

Il *Piper auritum* – parente del kava kava (*Piper methysticum*) – è una pianta tradizionalmente usata dagli sciamani e aggiunta alle bevande di cacao. I fiori e le foglie cordate di questa pianta contengono *safrolo* e *isosafrolo* in quantità notevoli. Questi composti sono i precursori dell'MDA e MDMA. Molti aggiungono noce moscata al cacao per ottenere un effetto simile a quello della datura.

La noce moscata è una pianta molto usata dagli sciamani ed è nativa delle Isole delle Spezie vicina alla Nuova Guinea, in Asia. L'albero produce un frutto delle dimensioni di una prugna con una buccia simile a quella dell'arancia rossa contenente un seme che va dal marrone al viola (come il cacao!). Il seme viene solitamente grattugiato per ricavarne la noce moscata. Sia il seme che la buccia contengono composti enteogenici a base di *safrolo*.

Anche l'infiorescenza della magnolia potrebbe essere stata un ingrediente psicoattivo in relazione al cacao. Solo certi tipi specifici di fiori di magnolia hanno effetti alteranti che derivano dalla presenza di composti simili a quelli della noce moscata.

Il *tagetes* è psicoattivo (è un parente del girasole) e contiene una sostanza che induce visioni tradizionalmente aggiunta sotto forma di infuso alle bevande a base di cacao. Il principio attivo però resta ancora sconosciuto. Il nome maya (e anche quello

messicano) per questo fiore è *cempazuchitl*. Noto per essere utilizzato come ornamento nel “giorno dei morti”, era molto importante nell’era pre-colombiana.

In sintesi, il cacao pare riesca a potenziare gli effetti delle sostanze contenute nelle piante enteogeniche, donando anche un sapore gradevole. La presenza di cacao altera le esperienze che in questo modo risultano più divertenti e piacevoli e intensifica gli stati di alterazione della coscienza.



Murales su una parete del palazzo di Oaxaca, in Messico. Esso mostra due sciamane impegnate a consumare una bevanda psichedelica.



Il dio del mais e il dio del cacao durante una festa.

Il cioccolato come medicina

«Le persone che consumano abitualmente cioccolato sono quelle che godono della salute migliore e costante e sono le meno esposte a quelle malattie che ti impediscono di goderti la vita».

A. Brillat-Savarin, *Fisiologia del gusto* (Slow food, 2008)

Il cioccolato è utilizzato come medicina e insieme alle medicine ormai dai tempi dei tempi. Vogliamo qui riassumere alcuni dei momenti principali della storia del cioccolato come alimento terapeutico, partendo dall'arrivo degli spagnoli:

1528 - Il conquistatore Hernán Cortés che schiacciò la civiltà azteca nel XVI secolo, riportava che il *chocolatl* migliorava la resistenza fisica alle malattie e il vigore delle persone.

1529 - Bernardino de Sahagùn, sacerdote spagnolo, arrivò in Messico dove poi rimase e studiò per 61 anni. Ha raccolto le storie orali degli indigeni nativi nel miglior testo mai pubblicato sulla cultura azteca. Il suo lavoro era intitolato: *Historia general de*



Un'interpretazione artistica del coperchio del sarcofago di Pacal Votan. Al sovrano Pacal, conosciuto anche come Votan, gli dei ordinarono di recarsi in America per scoprire la cultura esistente. Divenne poi il re-sacerdote maya e governò l'impero di Nah Chan Palenque (l'odierno Chiapas, in Messico) per 52 anni.



Questo è l'originale e straordinario coperchio del sarcofago di Pacal Votan. Noto come Mago del tempo, interpretò la matematica come un tipo di linguaggio che trascendeva l'esperienza verbale umana. Egli credeva nell'assioma: «Il tutto è numero; Dio è numero; Dio è in tutto». Stando alla visione che il coperchio suggerisce, Pacal Votan era probabilmente uno dei più importanti sciamani del cacao.

las cosas de Nueva España, noto anche come il *Codice fiorentino*. Ha descritto i diversi usi medicinali del cacao e ha incluso le avvertenze relative al consumo del cacao ancora verde, che «rende le persone ubriache, ha un effetto potente, rende storditi, confusi, fa ammalare e genera turbamento. Quando se ne beve una modica quantità ci si sente più allegri, per questo si dice: bevo cacao, mi inumidisco le labbra e mi rinfresco».

1529 - Nel *Tratado breve de medicina* di Agustín Farfán vengono elencate le erbe messicane e il loro uso medicinale: il cioccolato veniva servito come bevanda calda e veniva usato come lassativo.

1662 - Nel libro *The indian nectar*, noto anche come *A discourse concerning chocolata*, l'esploratore inglese, dottor Henry Stubbe, illustra la sua ricetta preferita per la *Chocolata royal* (bevuta per piacere) fatta con semi di anice, noce moscata e farina di grano. Stubbe allietta i suoi lettori con aneddoti e altre «preparazioni delle quali conosco bene gli effetti e gli ingredienti particolari che usiamo qui in Inghilterra... e dalle quali gli uomini possono trarre beneficio». Aveva anche notato che il cacao induceva un “desiderio lascivo” e che l'aggiunta di vaniglia risultava tonica per il cuore. Si era inoltre reso conto dell'elevato contenuto di grassi del cacao e ha dedicato gran parte del suo trattato agli esperimenti per tentare di eliminare “l'olio”.

Il dottor Henry Stubbe (a volte si trova anche scritto Stubbes o Stubbs, vissuto dal 1632 al 1672) fu probabilmente la maggiore autorità inglese sul cioccolato e la sua opinione era stimata e rispettata. Era amico del filosofo Thomas Hobbes (che divenne famoso per la sua frase: *la conoscenza è potere*) e si dice fosse un grande alchimista del cioccolato. Era convinto che il chicco di cacao di per se stesso fosse innocuo e che ad essere pericolosi fossero gran parte degli ingredienti che venivano aggiunti.

Quando preparava il cioccolato per re Carlo II, raddoppiava la quantità solita di cacao in proporzione agli altri ingredienti e raccomandava a chi aveva una costituzione “fredda” di aggiungere alla miscela erbe come il pepe della Giamaica, la cannella, la noce moscata e chiodi di garofano. Stubbe ha poi descritto la preparazione di una bevanda in Toscana dove alla cioccolata si aggiunge-

vano muschio, ambra grigia, cedro e scorza di limone. È noto anche per l'affermazione, divenuta popolare, secondo cui «un'oncia di cioccolato è nutriente tanto quanto una libbra di manzo».

1662 - Nello stesso anno della pubblicazione del libro di Stubbe, il cardinale romano Brancaccio decretò che bere cioccolato non significava rompere il digiuno perché si trattava di una medicina adatta a quasi tutti i tipi di malattia.

1704 - L'esperto di cucina francese Louis Lemery ha pubblicato nel 1704 l'edizione londinese del suo libro *Traité des aliments* che in merito al cioccolato diceva: «Tonifica e ristora, riesce a ripristinare la forza perduta e rende le persone più resistenti: aiuta la digestione, calma gli umori più aspri che scendono verso i polmoni: contiene i fumi del vino, aumenta il desiderio sessuale e aumenta la resistenza verso gli umori cattivi».

1719 - Nel suo *Histoire naturelle du cacao et du sucre*, il francese D. de Quelus raccomandava agli “spiriti esausti” di bere cioccolato e affermò quanto sostenuto anche da Stubbe, cioè che un'oncia di cioccolato «dà più nutrimento di una libbra di manzo». Ma Quelus metteva però in guardia i sedentari dal consumarlo. Ha anche fornito ricette che hanno contribuito a diffondere l'utilizzo del cioccolato, mischiandolo con altre sostanze, compresa la cannella in polvere per ottenere «una buona purga».

Il medico francese Hervé Robert ha pubblicato nel 1990 un libro completo e ricco di riferimenti scientifici intitolato *Les vertus thérapeutiques du chocolat*, nel quale conclude come il cioccolato non provochi affatto:

- acne;
- emicrania;
- obesità;
- carie dentali.

Riportiamo poi le parole confortanti di Jonathan Ott contenute nel suo libro *The cacahuatl eater: ruminations of an unabashed chocolate addict*:

«Cacao e cioccolato non sono solo tra i cibi più nutrienti che si conoscano, ma il loro consumo non è affatto associato all'obesità, alla carie dentale o all'acne e le allergie a cacao e cioccolato sono rare. Medici, dentisti e nutrizionisti, completamente all'oscuro delle più recenti ricerche scientifiche sull'argomento, continuano a predicare prudenza riguardo il consumo di prodotti a base di cacao, consiglio che è quanto meno inopportuno e a volte completamente sbagliato. Ci sono poi sottoculture di sofisti della salute, i cosiddetti "ortoressici", che hanno preso eccessivamente a cuore queste informazioni scorrette e hanno "sposato", nel nome della salute e della corretta nutrizione, i sostituti del cioccolato a base di farina di carruba (i baccelli tritati di *Ceratonia siliqua*), alimento la cui qualità nutrizionale è decisamente inferiore al cacao in polvere. Impera dunque una vera e propria isteria nei confronti del cioccolato, ma sono tutte sciocchezze, frottole, stupidaggini, fesserie, imposture, robbaccia senza senso; sono solo fumo, opinioni completamente antitetiche rispetto ai fatti».

L'obesità è considerata uno dei principali fattori che provocano mortalità per malattie cardiache e il cioccolato viene erroneamente percepito come uno degli elementi che più influiscono su di essa. Nelle ricerche citate da Jonathan Ott si evince che lo studioso Brummer non ha trovato correlazione alcuna tra consumo di cioccolato e morte precoce per malattie cardiache dopo avere esaminato le statistiche di sopravvivenza di venti paesi. Il consumo di zucchero è stato invece correlato con queste malattie.

Ecco gli effetti del consumo di cacao, che si esplicano grazie all'anandamide, agli antiossidanti, al magnesio, alla feniletilamina, alla serotonina, alla teobromina, al triptofano e ad agenti ancora sconosciuti in grado di modulare i neurotrasmettitori:

- miglioramento della salute generale;
- alleviamento della depressione;
- riduzione dello stress;
- aumento della sensazione di piacere, incluso il desiderio sessuale.

Nel libro *La vera storia del cioccolato* di Sophie e Michael Coe, viene citato Philippe Dufour che scrisse un libro sul cioccolato

pubblicato nel 1685. Dufour aveva fatto una interessante distinzione medico/metabolica tra il burro di cacao e i residui terrosi del cacao. Aveva scritto: «Non approvo e non mi pare saggio procedere in questo modo, cioè separando la parte grassa dalle parti terrose. La prima finisce sul fondo e le altre restano in cima e quando si va per bere, la prima parte (il burro di cacao) rilassa lo stomaco e tiene lontana la fame, mentre l'altra provoca malinconia».

In India le preparazioni omeopatiche a base di cacao sono utilizzate per combattere l'ipotensione (la pressione bassa).

Come ogni alimento o medicina, ricordate comunque che ciascuno di noi reagisce in maniera diversa. Siamo esseri biochimicamente e spiritualmente unici. Per alcuni il cioccolato si rivelerà realmente il cibo degli dei, mentre altri rimarranno indifferenti. Per alcuni il cacao risulterà essere la più formidabile medicina che abbiano mai sperimentato, per altri resterà semplicemente un alimento come tanti.

Nella nostra esperienza, e dopo avere esaminato ricerche e letteratura, siamo arrivati a trarre tre conclusioni in merito al valore terapeutico del cacao:

1) Il cacao, come il ginseng, è un potenziatore (amplifica l'effetto delle sostanze medicinali assunte con esso). È probabilmente il veicolo fondamentale di rilascio alchemico delle sostanze medicinali nel corpo umano.

2) Sempre come il ginseng, il cacao può contare su un'enorme gamma di elementi medicinali suoi propri come l'anandamide, gli antiossidanti, il magnesio, la feniletilamina, la serotonina eccetera.

3) A differenza del ginseng, il cacao è un cibo di sapore gradevole che viene comunemente mangiato e sopprime il desiderio di altri cibi. È un soppressore dell'appetito che ci permette di mangiare meno e vivere di più!

Consideriamo ora i seguenti studi:

“Food of the gods: cure for humanity? A cultural history of the medicinal and ritual use of chocolate” di Dillinger T.L., Barriga P., Escarcega S., Jimenes M., Salazar Lowe D., Grivetti I.E., Dipartimento di nutrizione, Università della California, Davis CA 95616, Stati Uniti, *J Nutr*, agosto 2000; vol. 130 (8S Suppl), pp. 2057S-2072S.

Sintesi dell'articolo scientifico

L'uso medicinale del cacao o del cioccolato, sia come rimedio principale che come veicolo per rilasciare altri medicinali, ha avuto origine nel Nuovo Mondo e si è diffuso in Europa alla metà del 1500. Queste pratiche erano iniziate tra gli Olmechi, i Maya e gli Aztechi. La parola cacao deriva dall'olmeeco e dal conseguente termine maya (*kakaw*); il termine legato al cioccolato *cacahuatl* è una parola *nahuatl* (la lingua azteca) che deriva dall'etimologia olmeco/maya. Durante la prima era coloniale diversi documenti contenevano istruzioni riguardanti l'uso medicinale del cacao. Il *Codice badiano* (1552) annotava l'uso dei fiori di cacao come trattamento per la fatica, mentre il *Codice fiorentino* (1590) elencava le prescrizioni per i chicchi di cacao, il mais e l'erba *tlacoxochitl* (*Calliandra anomala*) che alleviavano la febbre e le difficoltà respiratorie e rimediavano alla debolezza di cuore. Manoscritti successivi dal XVI al XX secolo diffusi in Europa e nella Nuova Spagna hanno elencato oltre cento usi medicinali per il cacao/cioccolato. Tre sono i campi di utilizzo identificati: 1) il trattamento dei pazienti debilitati affinché recuperino peso; 2) la stimolazione del sistema nervoso negli apatici, negli esauriti o nei pazienti indeboliti e 3) il miglioramento della digestione e l'eliminazione degli effetti dati dallo stomaco debole o stagnante, la stimolazione dei reni e il miglioramento della funzionalità intestinale.



Motivo architettonico a Mitla, Messico.

La pasta di cioccolato è utilizzata come medium per somministrare farmaci e per mitigare il sapore amaro degli additivi medicinali. Oltre ai chicchi di cacao, anche le preparazioni a base di corteccia, di olio (burro di cacao), di foglie e di fiori vengono utilizzate per trattare bruciature, disfunzioni intestinali e irritazioni della pelle.

Cioccolato e gravidanza

Donne incinte gioite! Alcune ricerche finlandesi indicano che mangiare cioccolato fa bene al bambino. Gli scienziati dell'Università di Helsinki hanno chiesto a 300 donne incinte di registrare il loro consumo di cioccolato e i livelli di stress e hanno scoperto che un quadratino di cioccolato al giorno aveva un impatto positivo sul comportamento del feto. Sei mesi più tardi, quando i bambini sono nati, le madri che avevano mangiato cioccolato hanno osservato nei piccoli una maggiore reattività, come sorrisi e risate. «E i bambini di donne stressate che avevano mangiato cioccolato regolarmente hanno mostrato meno paura di fronte a situazioni nuove rispetto ai bimbi di donne stressate che non avevano mangiato cioccolato», ha riportato la rivista *New Scientist*.

Katri Raikkanen e i suoi colleghi, che hanno condotto lo studio, sono convinti che gli effetti osservati siano stati provocati dalle sostanze chimiche presenti nel cioccolato e associate a buon umore che sono passate al bambino quando ancora era nel grembo materno.

Comunque sia, è bene ricordare che andrebbero evitate grosse quantità di cioccolato (fame compulsiva) durante la gravidanza, a causa del rischio che la caffeina può comportare per le funzioni riproduttive e dello sviluppo.

Lo yoga del cioccolato

«Il chicco di cacao è eccezionale, null'altro ha una così alta concentrazione naturale di nutrienti preziosi in uno spazio così ridotto» – Alexander von Humboldt, scienziato tedesco.

Rudolf Steiner ha scritto che il cioccolato «riesce a liberare il corpo vitale dalla materialità». Anche noi abbiamo constatato che il cacao espande la flessibilità generando una sensazione di rilassamento gioioso.

Una delle cose che amiamo di più fare è quella di mangiare grandi quantità di cacao (tra i 20 e i 60 chicchi a testa), quindi praticare yoga per una o due ore. Il magnesio e gli inibitori MAO aumentano la flessibilità del corpo e le metilxantine stimolanti regalano parecchie ore di forza e potenza.

Inoltre, le bevande a base di cacao rendono più facile gestire una dieta liquida. Senza cibi solidi, il sistema digerente si riposa e l'intero corpo diviene più elastico. Qualsiasi yogi che abbia sperimentato il digiuno sa che è proprio così: mangiate meno e diventerete più elastici, più lucidi e le vostre prestazioni miglioreranno!



Come sconfiggere la dipendenza dal cioccolato

La strategia migliore per superare la dipendenza dal cioccolato è passare dal cioccolato lavorato al cacao. Il cacao, al suo stato naturale, è meno allergenico, dà meno dipendenza e induce meno reazioni fisiche ma fornisce quello che tutti i “chocololics” amano: le sensazioni benefiche senza conseguenze! L'alchimia del cacao è anche più divertente!

Qualsiasi cosa vi apprestiate a mangiare, fatelo con gioia. Superare il senso di colpa è un grosso passo avanti per liberarsi dalle dipendenze. Pensate che uno studio della Medical School

dell'Università Northwestern ha constatato che le regioni del cervello attivate mangiando cioccolato quando lo si considera come una gratificazione sono diverse da quelle che vengono attivate quando invece il cioccolato viene percepito come un nemico (come accade quando se ne mangia troppo). Probabilmente accade la stessa cosa con molti altri cibi.

Tra gli altri ingredienti, le comuni barrette di cioccolato lavorato e le miscele a base di cacao contengono feniletilamina (PEA), magnesio, metilxantine (teobromina e caffeina), grassi e zucchero. Probabilmente è uno di questi ingredienti che provoca il desiderio compulsivo che induce dipendenza. Se non riuscite a individuare quale sia, assumete i seguenti integratori per disattivarli tutti e cinque:

- Aggiungete 1.000-2.000 mg dell'amminoacido DL-fenilalanina o L-fenilalanina insieme a 500-1.500 mg di tirosina due volte al giorno a stomaco vuoto (almeno un'ora prima dei pasti). Iniziate con piccole quantità, poi aumentate.
- Bevete da 225 a 340 grammi al giorno di succhi vegetali freschi. Potete utilizzare sedano, cetriolo, prezzemolo, limone con succo di mela per dolcificare. Questa miscela di succhi è ricca di clorofilla ed è un'ottima fonte di magnesio. Un'altra idea è quella di aggiungere 600 mg al giorno di magnesio o 6 contagocce pieni di magnesio liquido *Angstrom* prima di mangiare.
- Sostituite la cioccolata con tè *yerba mate* contenente teobromina e mateina.
- Aggiungete ai cibi due cucchiaini di olio di semi di lino pressato a freddo o olio di canapa due volte al giorno.
- Includete i seguenti integratori, dolcificanti o alimenti, in grado di contenere il desiderio di zucchero: l'amminoacido glutamina, lo sciroppo di radice di yacón, la stevia e/o frutta e verdura a basso tenore di zuccheri come le mele verdi, i cetrioli, i pomodori, i peperoni ecc.
- Includete porzioni di super-alimenti nella vostra dieta, ogni giorno, in modo da mantenere l'equilibrio cerebrale degli amminoacidi e per garantirvi adeguate quantità di vitamine B₃ e B₆. Noi consigliamo tre manciate di bacche di *goji* (chiamate

anche bacche di lupo), due cucchiaini di spirulina, due cucchiaini di alghe verdi-azzurre e/o due cucchiaini di polline di api.

La L-fenilalanina si combina con la tirosina grazie alla vitamina B₆ per produrre feniletilamina, sostanza che troviamo nel cioccolato. Uno studio del 1986 ha mostrato che trentuno pazienti gravemente depressi con bassi livelli di feniletilamina hanno risposto bene a robuste dosi di L-fenilalanina (fino a 14g al giorno), che è stata quindi ritenuta un antidepressivo accettabile (e un antidoto contro il desiderio compulsivo di cioccolato).

“Chocolate: food or drug?” (Cioccolato: cibo o droga?) di Bruinsma K., Taren D.L., Arizona Prevention Center, Università dell'Arizona, College of Medicine, Tucson 85719, Stati Uniti, *J Am Diet Assoc*, vol. 99(10), ottobre 1999; pp. 1249-1256.

Sintesi dell'articolo scientifico

I comportamenti di dipendenza sono generalmente associati ad abuso di droghe e alcol o ad attività sessuale compulsiva, ma anche il cioccolato può indurre simili reazioni psicofarmacologiche e comportamentali in persone suscettibili. Una revisione della letteratura sul desiderio compulsivo di cioccolato indica che l'attrazione edonica che esso sprigiona (grazie ai grassi, agli zuccheri, alla consistenza e all'aroma) risulta essere il fattore principale in tale desiderio. Altre caratteristiche del cioccolato, comunque, possono essere fattori altrettanto importanti per questo fenomeno. È sempre il cioccolato a essere usato da certe persone come automedicazione per sopperire alle carenze alimentari (per esempio di magnesio) o per equilibrare bassi livelli di neurotrasmettitori coinvolti nella regolazione dell'umore, nel consumo di cibo e nei comportamenti compulsivi (per esempio serotonina e dopamina). Il desiderio compulsivo di cioccolato è spesso episodico e incoostante, varia al variare dei cambiamenti ormonali che si verificano prima e dopo le mestruazioni, cosa che suggerisce appunto una correlazione ormonale e conferma l'assunto, cioè la natura di genere specifica del desiderio compulsivo di questo alimento.

Il cioccolato contiene diversi costituenti biologicamente attivi (metilxantine, ammine biogeniche e acidi grassi simili

ai cannabinoidi), ciascuno dei quali potrebbe potenzialmente causare comportamenti anomali e sensazioni psicologiche che richiamano quelle indotte da altre sostanze che danno dipendenza. Più probabilmente, a combinarsi con le fluttuazioni ormonali mensili e con gli sbalzi d'umore delle donne, è una combinazione tra le caratteristiche sensoriali tipiche del cioccolato, la composizione nutritiva e gli ingredienti psicoattivi; e da questa combinazione esce il modello del desiderio compulsivo di cioccolato. I professionisti della nutrizione devono essere consapevoli che il desiderio spasmodico di cioccolato è reale. Gli effetti psicofarmacologici e chemosensoriali di questo alimento vanno attentamente considerati quando si formulano raccomandazioni per un regime alimentare sano e per il trattamento dei problemi legati all'alimentazione.



Le piramidi di Monte Alban, in Messico, sono espressione di una cultura basata sul cacao.

Salvare il pianeta con il cioccolato

«Si andava diffondendo una corrente di pensiero che sosteneva la dannosità di tè e caffè e che era invece favorevole al cacao. Mi convinsi, dunque, che bisognerebbe mangiare solo ciò che fa bene al corpo, così ho abbandonato l'abitudine di bere tè e caffè e li ho sostituiti con il cacao» – Gandhi, *Experiments in dietetics* (Capitolo 17, pp. 50-51).

Tutti sanno cos'è il cioccolato, è riuscito a fare la sua comparsa in ogni angolo del globo. È il miglior alimento che esista, è il cibo degli dei, fa bene alla salute, sempre che si tratti di cacao puro, che è in assoluto il migliore.

Il cioccolato ci preserva dai pericoli del pessimismo grazie proprio alla sua natura che ci conduce verso il sorriso; il cioccolato salva il pianeta attraverso una commedia dell'assurdo.



Vere schegge di cioccolato (chicchi di cacao crudo!).

Come tutte le leggende e gli insegnamenti antichi ci insegnano, il cacao è arrivato a ripristinare l'equilibrio tra la natura umana e madre natura. Quando gli esseri umani tagliano le foreste amazzoniche oltre il sostenibile, il cacao ci insegna a ripristinare l'ordine e l'armonia della natura.

Il cioccolato gioca un ruolo cruciale nel nostro destino collettivo che è quello di salvare il pianeta dal disastro imperante e farlo proprio nell'ultimo secondo possibile, come nella più grande storia mai raccontata.

La complessità dell'albero di cioccolato e i suoi frutti e semi incredibili ci ricordano che l'uomo conosce, per le sue applicazioni pratiche, solo una piccola porzione della ricchezza botanica e medicinale della giungla. Grandiosi tesori ci attendono se riusciremo a conservare le foreste abbastanza a lungo da investigarne i misteri.

Le foreste pluviali tropicali del pianeta sono minacciate dall'avidità dell'uomo. I taglialegna, i minatori e i tirapiedi dell'industria del petrolio sono tutti pronti a mangiarsi la maggior parte delle incredibili risorse del nostro pianeta. Dal momento che il cacao predilige le posizioni ombreggiate, può essere piantato direttamente nella giungla senza dover abbattere tutti gli alberi. Questo potrebbe essere il nostro antidoto principale contro la deforestazione tropicale.

Il cacao è una coltivazione che garantisce benefici economici ai villaggi locali e, qualora vengano garantiti la loro prosperità e il raccolto, sono previsti incentivi economici per la preservazione della volta delle foreste, la parte alta delle fronde che ospita uccelli, animali e produce una grande quantità di ossigeno. Inoltre, piantare alberi di cacao già cresciuti e a piccoli gruppi nella foresta è cosa positiva tanto quanto avere alberi cresciuti spontaneamente - sono meno sensibili alle malattie e producono più raccolto.

Gli alberi di cacao attirano almeno ottanta diverse specie di uccelli nelle aree della giungla dove vengono piantati e questo favorisce la biodiversità. La rivista *Natural History*, in un articolo sulla pianta del cacao, ha affermato che le aziende agricole che coltivano cacao in maniera sostenibile riescono ad attrarre e proteggere una varietà di specie molto maggiore (come i pipistrelli, gli uccelli che vivono sulla volta delle foreste e gli uccelli migratori) rispetto a quella tipica delle zone agricole.

Gli alberi di cacao aiutano a fissare l'azoto (malgrado in maniera non così significativa come avviene con le Leguminose), quindi contribuiscono al mantenimento del sistema ecologico in cui vivono fissando l'azoto nel suolo durante il loro ciclo stagionale. È oggi quanto mai evidente che il cacao rappresenta una parte essenziale e integrante del suo ambiente naturale in modi che in parte dobbiamo ancora scoprire. Nel 1996, per esempio, una specie di uccelli fino a quel momento sconosciuta – l'acrobata dalle zampe rosa (*Acrobatornis fonsecai*) – è stata scoperta nella fronda della foresta in corrispondenza di un bosco di cacao a Bahìa, in Brasile. Anche i tucani pare che trovino riposo sugli alberi di cacao benché non riescano a rompere col becco la buccia dei frutti e malgrado l'altezza non elevata di queste piante li renda bersaglio più facile per i predatori. I tucani vi si adagiano solo perché pare proprio che gli piaccia stare lì!

Grazie alla capacità di fissare l'azoto al suolo, l'albero di cacao favorisce anche la crescita degli altri alberi che gli stanno intorno. L'avocado, l'albero del pane, la palma da cocco e quella da olio, il mango, l'arancio, come gli alberi medicinali (ad esempio il *neem*) possono vivere insieme alla pianta del cacao in un ambiente amazzonico sostenibile.

Quindi piantare e coltivare il cacao è un ottimo modo per salvare la giungla! La richiesta di cacao biologico (senza pesticidi) ha permesso la nascita di solide imprese economiche nelle nazioni tropicali già messe alla prova dalle sfide sociali e ambientali. Già nel 2002, il novanta per cento del cacao coltivato nel mondo proveniva da piccole o piccolissime aziende agricole.

Anche quando il prezzo del cacao è basso, un'azienda agricola che lo coltiva può coprire comunque il proprio fabbisogno di cibo e ricavare guadagni sui mercati locali. Se l'azienda viene abbandonata, gli alberi da frutto saranno nuovamente fagocitati dalla giungla e l'habitat che si costituirà contribuirà comunque a preservare la biodiversità.

Anno dopo anno aumentano le malattie virali e fungine e gli insetti che affliggono le piante di cacao. I trattamenti a base di pesticidi non fanno altro che complicare questo problema e, a lungo termine, peggiorano la situazione. L'industria del cioccolato stima che dal 35 al 40% dei raccolti di cacao vada perso

ogni anno a causa delle malattie. Soprattutto nell’Africa occidentale le piante avvizziscono a causa di un miride che attacca la piante, i frutti, i giovani germogli e le radici. I danni prodotti alle colture da questo insetto sono talmente gravi che quando un’area viene duramente colpita si definisce “rasa al suolo”.

La pianta *Theobroma cacao* può venire attaccata da tre malattie gravi – le deformazioni causate dal fungo *Moniliophthora perniciosa*, la moniliasi del cacao (*Moniliophthora roreri*) e il marciume basale (*Phytophthora spp.*) – tutte attaccano le cabossidi e distruggono i semi e altre parti della pianta.

La moniliasi del cacao può essere sufficientemente controllata rimuovendo le cabossidi malate, mentre invece la deformazione provocata dalla *Moniliophthora perniciosa* è praticamente impossibile da debellare. Si formano funghi sottili che producono spore su tutte le parti della pianta che distruggono i semi dentro le cabossidi. Questa malattia è ormai endemica per gli alberi di cacao in Brasile, dove in soli dieci anni la produzione di semi di cacao è passata da 400.000 a 100.000 tonnellate malgrado l’uso dei pesticidi. La cosa interessante è che invece gli alberi di cacao della foresta pluviale sembrano non essere suscettibili a questo fungo.

I pesticidi, oltre a non proteggere le coltivazioni, sono anche dannosi per la nostra salute. Il lindano è un distruttore endocrino (correlato al cancro al seno) che viene spruzzato sulle coltivazioni di cacao in Africa. È considerato tossico e un rapporto austriaco del 1998 ha concluso che non è possibile determinare un livello di esposizione sicuro a questa sostanza.

Il lindano è stato vietato in Europa per decisione dell’Unione Europea, ma viene ancora utilizzato nei paesi produttori di cacao malgrado le preoccupazioni per gli effetti sulla salute di chi mangia quel cacao contaminato e dei coltivatori che eseguono i trattamenti.

Le catene dei supermercati sostengono che i livelli di lindano nel cioccolato siano in diminuzione, ma nessuna di loro ha mai pubblicato i risultati di test rendendo dunque impossibile per il consumatore sapere quanto lindano è ancora contenuto nel cioccolato che acquista. L’ultima volta che è stato fatto un controllo dal governo inglese, i tre quarti dei campioni di cacao contenevano residui di lindano e per quanto riguarda il prodot-

to industriale, venti campioni su venti sono risultati contaminati dal pesticida.

Annotazione speciale: abbiamo collaborato con un'organizzazione che ha messo a punto una tecnica per nulla costosa, naturale al 100% e che non prevede l'uso di pesticidi per salvare gli alberi di cacao, aumentare i raccolti ed eliminare le malattie, compresa quella provocata dal fungo *Moniliophthora perniciosa*. Cerchiamo costantemente di mettere in contatto i coltivatori di cacao con questa organizzazione in modo da fermare queste piaghe che stanno distruggendo il miglior cibo del mondo. Se siete in contatto con coltivatori di cacao sia piccoli che su larga scala e volete fermare queste malattie in modo naturale, contattateci attraverso il nostro sito web e gli indirizzi e-mail forniti all'inizio di questo libro.

I bambini ridotti in schiavitù

Si legge nel rapporto di un'organizzazione: «Le piccole aziende agricole sono il cuore della coltivazione sostenibile del cacao. Oggi cinque dei sei milioni di coltivatori, molti dei quali vivono in povertà, coltivano oltre l'85% del cacao a livello mondiale. Ogni agricoltore in genere possiede da due e mezzo a cinque acri (da 1 a 2 ettari di terreno, N.d.R.) di terreno e coltiva circa 1.000 alberi di cacao».

Oggi oltre il 70% del cacao viene coltivato nell'Africa occidentale dalla quale una volta provenivano gli schiavi portati nel Nuovo Mondo per coltivare la stessa pianta. Oggi la Costa d'Avorio è la nazione africana che produce più cacao (sia in Africa che nel mondo), mentre dal 1910 al 1970 era il Ghana ad avere la produzione maggiore.

Con le sue 600.000 piantagioni di cacao, la Costa d'Avorio guida la produzione nel mondo. Ed è proprio l'estensione delle coltivazioni intensive di cacao che hanno favorito la diffusione della schiavitù minorile, con bambini che vengono costretti a lavorare nelle piantagioni. A denunciare questo problema è stata la BBC in un documentario diffuso nel 2000. La multimiliardaria industria americana del cioccolato è controllata dai giganti della produzione dolciaria che utilizzano il cacao della Costa d'Avorio e quindi supportano direttamente la schiavitù

minorile. Ecco un'altra ragione per acquistare cacao o cioccolato che siano certificati come biologici.

Il giornale inglese *The Express* il 27 settembre 2000 ha pubblicato un resoconto sul problema dal titolo: "Pare proprio che il cioccolato abbia portato nelle nostre case una moderna schiavitù". Inoltre i registi Kate Blewett e Brian Woods hanno denunciato le condizioni di schiavitù delle piantagioni di cacao della Costa d'Avorio nel documentario intitolato *Slavery*. Blewett e Woods hanno anche vinto nel 1998 il premio giornalistico Robert F. Kennedy Award per il loro film *Innocents Lost* sui bambini rapiti dalle loro case in Bangladesh e in altre paesi e poi portati negli Emirati Arabi Uniti dove vengono usati come fantini nelle corse dei cammelli. Durante la preparazione del loro nuovo film sui bambini rapiti in India, alcuni dei quali vengono poi fatti lavorare come domestici a Londra o a Washington, i due registi hanno visitato circa un centinaio di piccole piantagioni di cacao in Costa d'Avorio rendendosi conto che anche qui, non solo nelle grandi piantagioni, i bambini vengono sfruttati. «Vogliamo trovare il modo per smuovere le acque e cambiare la situazione, non si può lasciare che tutti guardino e dicano: "È terribile ciò che gente in terre lontane fa ad altra gente in terre lontane"» ha detto Woods in un articolo pubblicato su *The Guardian* il 28 settembre 2000.

A seguito di questa pubblicità negativa, è divenuta popolare la cioccolata del commercio equo e solidale (*fair-trade*). Commercio equo sta a significare che i coltivatori di cacao sono pagati il giusto in modo che possano mandare a scuola i loro figli e pagare i salari dei dipendenti. Il dipartimento americano dell'Agricoltura, l'Agenzia americana per lo sviluppo internazionale, il programma di sviluppo delle Nazioni Unite, lo Smithsonian Institutions, Conservation International, la British Cocoa and Chocolate Association, la ACRI e l'Organizzazione francese di ricerca sul cacao hanno dichiarato di collaborare insieme per promuovere e valorizzare la coltivazione sostenibile ed equa del cacao. Tutte queste organizzazioni agiscono come grandi aziende o come agenti di grandi aziende e ciò significa che presteranno attenzione soprattutto agli interessi economici piuttosto che agli aspetti etici e ambientali. Di conseguenza, il miglior modo per influenzare le loro scelte sarà

quello di creare incentivi economici all'utilizzo di cacao prodotto in maniera sostenibile e ciò è possibile solo facendo in modo che il consumatore sia disposto a pagare di più per un prodotto migliore. In sostanza dobbiamo far loro giungere la nostra richiesta: favorire coltivazioni sostenibili di cacao biologico e rendere il cacao crudo e naturale disponibile su larga scala nel mondo attraverso canali di distribuzione diffusa in modo che il consumatore possa acquistare il prodotto originale. Nello stesso tempo occorre garantire un reddito equo e ragionevole ai produttori.

Le piantagioni di cacao del futuro

Il nostro obiettivo è quello di fare in modo che ci sia richiesta di coltivazioni di cacao biologiche, salubri e rispettose della foresta; così col cacao si potrà salvare il pianeta.

Ricerche continue sulle coltivazioni di cacao indicano che esso cresce meglio e produce di più se le piante crescono nella giungla o vicino ad essa. Le piccole aziende, con meno di 50 acri, racchiuse o sviluppatesi nella foresta pluviale e dove il cacao cresce insieme ad altre colture tropicali diversificate, producono frutti e semi di ottima qualità. In queste condizioni l'impollinazione è maggiore poiché le diverse specie di moscerini possono riprodursi più intensamente e toccare così più fiori.

Riflessione finale

«Se possiamo odorare o assaggiare qualcosa che, per cinque o sei ore al giorno, scaccia la nostra solitudine, ci riavvicina ai nostri simili in un intenso tripudio di affetto e riscatta la nostra vita dal pessimismo rendendola divinamente bella e piena di significato, e se questa droga paradisiaca, in grado di trasfigurare il mondo, ci permette anche di svegliarci la mattina dopo con la mente lucida e il corpo sano – allora, mi pare, tutti i nostri problemi (e non solo quell'unica piccola preoccupazione di scoprire un nuovo piacere) potranno essere pienamente risolti e la terra diventerà un paradiso» – Aldous Huxley (1894-1963).