



di Caterina e Giorgio Calabrese

## CONSIGLI ALIMENTARI

## Quaresima, tempo di cioccolato

A metà Quaresima c'è una domenica di letizia (o *laetare*) che interrompe il tempo di penitenza, i paramenti da viola diventano rosacei. C'è un alimento che estensivamente potremmo definire a sua volta *laetare* ed è il cioccolato (*Theobroma cacao*, Linneo 1753, dal greco *Thèos* = dio e *broma* = cibo). Anche quando le proscrizioni alimentari erano molto rigide, il cioccolato godette di una dispensa speciale da parte del clero, che lo considerò bevanda e non cibo. Infatti, nel 1662 il Cardinal Brancaccio lo definì bevanda *per accidens*, ma sempre bevanda (*liquidum non frangit jejunum*) e quindi l'assolse dalle prescrizioni quaresimali, ammettendolo anche in sacrestia. In fondo, tutto il clero non è mai stato insensibile al suo fascino, tanto da indurre la Curia romana nel 1664 a dichiarare lecita la sua assunzione in tempo di penitenza, come la Quaresima, da parte

di Alessandro VII, un domenicano, sotto il cui pontificato il consumo di cioccolato fu concesso tutto l'anno continuativamente. Prodotto attraente e peccaminoso, Yin e Yang, trasgressivo e ortodosso. Avversato dai domenicani perché eccitante e sensuale, difeso dai gesuiti (anche perché lo importavano).

**Anche per obesi.** La componente burrosa del cacao si contrapponeva dunque al mangiar di magro e induceva in tentazione. Come diceva il letterato e politico Francisco de Quevedo (1580-1645) i *chocolateros*, cioè gli amanti del cioccolato, erano posseduti dall'estasi del gusto derivante dalla presenza del «diavolo del cioccolato». Un po' estremo diciamo noi, anzi possiamo dire che oltre ad «accompagnarci nelle privazioni» è presente e sottolinea ulteriormente la festa di

Pasqua sotto forma di immancabili uova o coniglietti. Il cioccolato contiene almeno 300 sostanze e fra esse ce ne sono alcune che fanno aumentare sia la secrezione di serotonina, ormone del buon umore, sia di endorfine, che aiutano a lenire il dolore, mentre i polifenoli, antiossidanti, favoriscono l'allungamento della vita. Una sostanza interessante è l'anandamine, che ha sulle cellule cerebrali effetti stimolanti quindi molto utili alle persone sotto stress fisico e mentale. Si sta testando il cioccolato come cibo che rafforza le membrane cellulari nervose prevenendo le demenze senili. Anche gli obesi possono mangiare il cioccolato moderatamente e non eliminarlo del tutto.



## Querelle secentesca

# Quando erano i teologi a decidere se la cioccolata si beveva o si mangiava

■ ■ ■ MAURIZIO SCHOEPFLIN

■ ■ ■ Cibo degli dèi. Nientemeno! Il nome scientifico del cacao è *theobroma cacao*, e *theobroma*, in greco, vuol dire proprio «cibo degli dèi». Insomma, la cioccolata è stata considerata un alimento divino fin dal suo primo diffondersi in Europa, in seguito alla scoperta dell'America, delle cui regioni centrali il cacao è originario. L'attribuzione di un carattere divino alla cioccolata dipende sicuramente dalla sua bontà quasi celestiale, ma un altro evento assai curioso ha fatto sì che essa entrasse a pieno titolo all'interno del dibattito teologico, ovvero quello riguardante le cose divine. Ce lo racconta **Claudio Balzaretto**, dottore in Lettere classiche e in Scienze bibliche, nel suo interessante e divertente volumetto *La cioccolata cattolica. Storia di una disputa tra teologia e medicina* (Edizioni Dehoniane, pp. 96, euro 8,50).

Ma andiamo per ordine. Il cacao fa il suo ingresso e si diffonde in Europa nella seconda metà del XVI secolo e nei primi anni del XVII. Va detto che esso e la sua figlia prediletta, la cioccolata, rimangono a lungo ap-

pannaggio esclusivo delle classi più abbienti, tanto che l'attribuzione di caratteristiche divine alla cioccolata dipese sicuramente anche dalla sua rarità. Vi è chi si è spinto persino ad accostarla allo stile di vita dell'oziosa, benestante borghesia cattolica, mentre il caffè ben si armonizzerebbe con l'ascetismo protestante. Non era possibile che un cibo così eccezionale, la cui comparsa rappresentò una vera svolta nelle abitudini alimentari di milioni di persone, non suscitasse anche l'interesse degli uomini di cultura e, segnatamente, dei teologi, i quali ben presto si trovarono di fronte a un problema di non facile risoluzione.

Nel 1636, Antonio de León Pinelo pubblica a Madrid un volume intitolato *Questione morale se la cioccolata interrompa il digiuno*, dando inizio a una lunga querelle. Contro la posizione di coloro che la ritenevano una bevanda, che, in quanto tale, non interrompeva il digiuno, egli avanza la tesi secondo la quale la cioccolata è un cibo che causa la rottura del digiuno, e sviluppa una serie di argomentazioni a sostegno di tale convinzione. León Pinelo propone pure una terza tesi che fa perno sul concetto di modica quantità: se se ne beve poca, la cioccolata non rompe il digiuno, ma, per così dire, lo svuota del suo significa-

to più autentico, legato al valore del sacrificio.

Di lì a poco, il dibattito si anima, soprattutto per quanto riguarda la possibilità di stabilire che cosa debba intendersi per «poca quantità»: a molti parve che il limite di due onces (circa 60 grammi) fosse quello giusto. Balzaretto non lesina aneddoti curiosi, come quello relativo ad alcune donne messicane che, adducendo motivi di salute, bevono una tazza di cioccolata addirittura durante la celebrazione della Santa Messa, attirandosi le ire del vescovo locale.

Alla metà del Seicento, l'archiatra pontificio Paolo Zacchia sentenzia che la cioccolata rompe il digiuno, essendo un alimento che sazia e aumenta le forze. Naturalmente non man-

carono gli interventi di vari medici, tra cui quello dell'inglese Henry Stubbe, sceso in campo per difendere la cioccolata dall'accusa di eccitare la lussuria (a tale riguardo, non appare casuale che proprio in quegli anni l'Inghilterra puritana di

Cromwell avesse sottratto alla Spagna la Giamaica, assai ricca di piantagioni di cacao). Anche in Italia la questione venne di-

scussa animatamente, riproponendo il classico scontro fra rigoristi e lassisti, sebbene sia gli uni che gli altri facessero ricorso non solo ad argomentazioni etiche, ma pure a valutazioni mediche.

Importante, a questo proposito, fu l'intervento di Francesco Felini che, nel 1676, rispondendo a un quesito posto da una monaca, dichiara che la cioccolata è un alimento. Felini aggiunge che se essa viene prescritta come un rimedio medicinale è evidente che la sua assunzione non rompe il digiuno. In quegli anni, il gesuita Tommaso Strozzi, nel poema in esametri *La bevanda della mente*, difese l'uso della cioccolata, considerando la utilissima soprattutto agli intellettuali.

Poi la disputa, piano piano, si esaurì. Essa - nota Balzaretto - oggi può farci sorridere. In realtà, accade così ogni volta che una grande novità fa la sua comparsa. E non v'è dubbio che la cioccolata non può passare inosservata.



Peso: 27%