

?Menjar xocolata no és pecat

Diuen que és sentir ?xocolata? i salivar. Que si xocolata a la tassa, xocolata de cobertura, xocolata desfeta, xocolata a la pedra, xocolata amb llet, xocolata blanca i xocolata negra. La xocolata és aquella textura dolça que ens permetem a qualsevol hora del dia, sigui a mig matí, després de dinar, a mitja tarda o al vespre.



No totes les xocolates que trobem al mercat són de bona qualitat. Hi ha xocolates en què l'ingredient principal és el sucre quan hauria de ser-ne el cacau. No oblidem que la xocolata es va originar a Mèxic, el 1500 aC, ja que els olmeques eren grans consumidors de cacau. Anys més tard, aquest fruit va arribar a Europa en forma de beguda i, a causa del seu preu elevat, era signe de distinció i elegància. No va ser fins al 1867 quan es va començar a experimentar la barreja del cacau i la llet, i finalment, el 1875, van sortir les primeres rajoles de xocolata amb llet.

«La xocolata amb llet no ens aporta els beneficis de la xocolata negra»

Malgrat que la xocolata amb llet sigui la més consumida, no ens aporta tots els beneficis que ens proporciona la xocolata negra. A partir d'un 70% de cacau, es pot considerar xocolata negra. Aquesta conté antioxidants i prevé la hipertensió arterial. A més, també és estimulants, ja que conté teobromina i cafeïna en petites quantitats. També val a dir que la xocolata conté endorfines; per això l'associem al plaer. Sovint necessitem aquell trosset de xocolata després de dinar perquè ens desvetlla o després de sopar perquè l'associem al premi merescut després de jornada laboral.

Com que és un dels dolços més desitjats, l'hem de consumir de bona qualitat i buscar una xocolata negra en què l'ingredient principal sigui el cacau i contingui el mínim sucre possible. Al principi, no ens agradarà perquè tenim el paladar acostumat a una explosió de sucre quan ingerim una presa de xocolata, però només cal reeducar-lo amb matèria de qualitat.

Per tant, no cal que amaguem la xocolata al fons de l'armari perquè ningú no ens la trobi, o que ens resistim a menjar-ne o a comprar-ne. Aquí al Bages hi ha obradors que elaboren la seva pròpia xocolata negra com Artium (Artés), Molí d'Oli Roch del Bages (Sant Fruitós de Bages) o Enric Rovira (Castellbell i el Vilar). I si anem una mica més enllà, a les comarques de Ponent trobem Agramunt, on hi ha experts xocolaters i torronaires.