
Dolce al palato e raccolta amara: i due lati del cioccolato

Ven 23/04/2021 - 09:36

Buono, ma spesso con sostanze nocive e una catena di approvvigionamento poco trasparente: è questo il succo degli attuali test sul cioccolato. Il Centro Tutela Consumatori Utenti presenta i risultati del test e informa sulle certificazioni di sostenibilità. A proposito, Milka Alpenmilch non ha ottenuto un buon risultato dall'indagine.

Si dice che il cioccolato migliori l'umore. Questo effetto, in teoria, potrebbe essere causato dal triptofano (un amminoacido) oppure dalla teobromina (un alcaloide), entrambe sostanze presenti nel cioccolato. Il triptofano viene trasformato dal corpo in serotonina (un ormone), conosciuto anche come „ormone della felicità“, mentre la teobromina produce effetti positivi sul tono dell'umore. Per approfittare di quest'azione chimica andrebbero, però, ingeriti chili di cioccolato, visto che la quantità delle sostanze „della felicità“ in esso contenute sono minime. Infatti, la sensazione di buonumore percepita durante il consumo del cioccolato non è tanto riconducibile alla sua composizione chimica quanto ai ricordi che associamo a questo alimento. Lo stesso vale anche per la presunta “dipendenza da cioccolato”. Il prodotto contiene sostanze simili al hashish, ma le quantità sono irrilevanti per causare una dipendenza fisica. La gola e la voglia insaziabile di cioccolato è quindi una questione piuttosto psicologica.

Dal nero al rosa

Il cioccolato è composto da polvere di cacao, zucchero e burro di cacao, ai quali si aggiungono, a seconda del tipo, anche altri ingredienti come polvere di latte, frutti a guscio, spezie (es. vaniglia) ed eventualmente aromi e additivi come emulsionanti. Il cioccolato al latte è quello più diffuso. Poi abbiamo il cioccolato fondente, quello bianco e da poco anche la versione rubino. La composizione degli ingredienti varia molto a seconda dei tipi di cioccolato. La polvere di cacao è più presente nel cioccolato fondente, significativamente meno in quello al latte e totalmente assente nel cioccolato bianco. Il cioccolato bianco ha, però, un contenuto di burro di cacao più elevato, mentre quello fondente ne contiene molto poco. La polvere di latte la troviamo nel cioccolato al latte e in quello bianco. La versione rubino ha un colore rosa e si ottiene selezionando baccelli di cacao particolarmente colorati. A differenza della produzione tradizionale di cacao, i loro semi non vengono fermentati né

tostati, in modo da mantenere il loro color rossiccio.

Un quarto dei cioccolati fondenti contiene sostanze nocive

Il cioccolato fondente deve contenere una quantità minima di cacao del 50-60%. Alcuni tipi ne contengono anche il 90% o più. Più alto è il contenuto di cacao, meno dolce e più amaro risulta il sapore al palato. L'associazione Stiftung Warentest ha esaminato recentemente 24 tipi diversi di cioccolato fondente con un contenuto di cacao dal 60 al 75%, di cui sei varietà biologiche. Tra i prodotti degustati, cinque sono stati valutati come molto buoni, tredici come buoni, altri cinque soddisfacenti e una variante ha raggiunto solo la sufficienza in termini di bontà. In sei tipi di cioccolato, ovvero un quarto dei prodotti testati, sono stati rilevati alti livelli di sostanze nocive: cinque di loro contenevano residui di oli minerali, un altro riportava una significativa quantità di cadmio, un metallo pesante. Secondo la rivista tedesca "Stiftung Warentest" i prodotti rinvenuti non rappresentano un rischio serio per la salute, ma i composti di oli minerali aromatici (MOAH) sono considerati come potenzialmente cancerogeni, i composti di oli minerali saturi (MOSH) sono dannosi per gli organi e il cadmio danneggia i reni. Inoltre, solo un terzo dei cioccolati esaminati riportava un'etichetta di produzione equa e sostenibile, come Fairtrade, Gepa Fair+, Naturland o UTZ Certified.

Quasi tutti i cioccolati al latte contengono oli minerali

Nel 2019 la rivista tedesca di tutela dei consumatori "Öko-Test" aveva condotto uno studio sul cioccolato al latte. Nell'indagine era stato esaminato il gusto di 25 tipi diversi di cioccolato al latte e le rispettive condizioni di produzione. In termine di gusto quasi tutti i tipi erano risultati più o meno buoni anche se la valutazione complessiva non era stata eccellente: solo due esemplari avevano ricevuto un "buono" (Dunkle Vollmilch di Rapunzel e Ritter Sport Latte). Il sapore di alcune delle barrette più vendute come quelli al latte di Milka, Lindt e altri cinque erano stati classificati con un livello di sapore "mediocre" o addirittura "insoddisfacente". Gli altri prodotti avevano raggiunto un punteggio di sufficienza. In quasi tutti i cioccolatini esaminati (24 esemplari su 25) erano state rilevati residui di oli minerali (MOSH). Tali sostanze possono giungere alla barretta principalmente attraverso l'imballaggio, il trasporto o durante la produzione. La principale critica di Öko-Test, però, era stata la mancanza di trasparenza per quanto riguarda la catena di approvvigionamento: solo tre su 25 produttori avevano potuto e voluto rivelare l'intero ciclo di produzione fino ai coltivatori di cacao. Per gli altri produttori non si era potuto escludere che il cacao provenisse da lavoro minorile o fosse stato coltivato in altre condizioni di sfruttamento della manodopera.

Il lato oscuro del cioccolato

Oltre il 70% del raccolto mondiale di cacao proviene dall'Africa occidentale, principalmente dalla Costa d'Avorio e dal Ghana. Nei paesi produttori di cacao, lo sfruttamento dei coltivatori e di bambini avviene in diversi ambiti. Il reddito pro capite della maggior parte dei coltivatori è ben al di sotto della soglia di povertà assoluta di 1,25 dollari al giorno. Il prezzo del mercato mondiale del cacao grezzo è estremamente sensibile alle fluttuazioni del mercato. Bambini vengono rapiti e portati nelle piantagioni dove devono lavorare in condizioni pericolose e di schiavitù. Negli ultimi dodici anni infatti lo sfruttamento del lavoro minorile in Costa d'Avorio e Ghana è aumentato, nonostante sia cresciuta la domanda di cioccolato equo solidale e certificato a livello mondiale.

Un raggio di speranza: Fairtrade e altri standard

L'uso di cacao proveniente da una coltivazione equo-solidale e certificata si riconosce dalle varie etichette che rappresentano determinati standard sociali e talvolta anche ecologici. “I criteri di Fairtrade International, ad esempio, vietano il lavoro minorile, garantiscono condizioni di lavoro regolamentate e diritti sindacali, nonché il pagamento del Prezzo Minimo Fairtrade e del Premio Fairtrade. Viene promossa l'organizzazione cooperativa, la coltivazione eco-sostenibile e la conversione all'agricoltura biologica”, spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Da un confronto effettuato da Stiftung Warentest nel 2016 era emerso che lo standard Naturland contribuisce in modo più efficace al miglioramento della situazione dei coltivatori di cacao, seguito dallo standard Fairtrade (sul quale si basa anche il sigillo Gepa Fair+) e il programma “Rapunzel Hand in Hand”. In fondo alla lista invece troviamo gli standard UTZ e Rainforest Alliance con i criteri classificati come i meno esigenti. Un piccolo excursus: a differenza del caffè, gli standard del cacao Fairtrade e UTZ permettono ai produttori di mescolare i semi di cacao convenzionali con quelli di produzione equo solidale durante il processo di lavorazione. Questo si può riconoscere nella notazione “bilancio di massa”. Il cioccolato con il sigillo di sostenibilità quindi non sempre contiene cacao certificato; al contempo il cacao del commercio equo solidale può finire nel cioccolato convenzionale. Tuttavia, l'importante è che i coltivatori ricevano sempre il prezzo Fairtrade per la vendita del cacao certificato. Il cacao del commercio equo e solidale è disponibile nelle Botteghe del Mondo dell'Alto Adige, nei negozi di prodotti biologici e sempre di più anche nei supermercati.