

# Il cioccolato fondente 85%: produzione, proprietà nutrizionali e quanto mangiarne

scritto da Marialetizia Latella | 17/03/2023



**Contiene circa la stessa quantità di grassi del cioccolato al latte ed è più magro del cioccolato bianco, le calorie però variano poco tra le tre tipologie a meno che non sia privo di zucchero**

Il **cioccolato fondente 85%** è un prodotto alimentare appagante che offre numerosi vantaggi per la salute e per l'umore, ma attenti alle controindicazioni

## **Come si produce il cioccolato fondente**

Il **cioccolato fondente** si ricava dall'unione della massa di cacao (cacao solido) e dal burro di cacao (parte grassa del cacao). Non contiene il latte e il burro animale che invece sono aggiunti **nel cioccolato al latte**.

Tutto ha inizio dalle **fave di cacao** che vengono pulite e tostate, private della buccia, frantumate e macinate. Durante la macinatura della granella di cacao, la temperatura generata dall'attrito scioglie la parte grassa del composto che diviene morbido e prende il nome di **massa di cacao** o **pasta di cacao**. La massa ottenuta viene spremuta con grande forza contro un filtro e la pressione esercitata separa la parte grassa da quella secca, ottenendo il **cacao magro** e il **burro di cacao**.

La fase successiva è la **polverizzazione del cacao magro** da cui si ottiene la **polvere di cacao magro**, utilizzata per molti prodotti dolciari. Avanzando nella lavorazione del cioccolato, si arriva a uno dei passaggi più importanti: il **concaggio**.

### Perchè si chiama cioccolato fondente?

L'aggettivo "**fondente**" proviene dalla sua particolare scioglievolezza in bocca, per effetto della fase di "concaggio" la quale prevede lo stazionamento del cioccolato a temperature elevate (50-80°C) mentre viene mescolato e pressato da un rullo. Maggiore sarà la durata del concaggio, maggior pregio avrà il cioccolato fondente una volta finito.

Il prodotto così ottenuto subisce il **temperaggio**, una tecnica che prevede la lavorazione a diverse temperature. Lo sbalzo termico aiuta la parte grassa a cristallizzarsi in modo che il prodotto finito abbia aroma e consistenza desiderati. Si conclude il processo con lo **stampo** che ne darà la forma richiesta e il successivo incartamento.



## Proprietà nutrizionali del cioccolato fondente e differenze con altre varietà

Nella seguente tabella riportiamo i **componenti alimentari del cioccolato fondente 85%** (Contenuti in 100 g / unità):

COMPONENTI PRINCIPALI	MINERALI ed ELEMENTI IN TRACCIA	VITAMINE IDROSOLUBILI	VITAMINE LIPOSOLUBILI	ACIDI GRASSI
Energia, kcal 542	Ferro, mg 50	- Vitamina B1-Tiamina, mg 0,07	- Retinolo eq. (RE), µg 9	Acidi grassisaturi totali, g 20,25
Proteine totali, g 5,8	Calcio, mg 51	- Vitamina B2, - Riboflavina, mg 0,07	-β-carotene eq., µg 54	Acidi grassi monoinsaturi totali, g 10,92
Lipidi totali, g 34,0	Sodio, mg 11	Niacina, mg 0,60	Vitamina E (ATE), mg 1,44	Acidigrassi polinsaturi totali, g 1,07
Carboidrati disponibili g 56,7	Potassio, mg 300	Vitamina B6, mg 0,03		
Fibra alimentare totale, g 1,4	Fosforo, mg 186	Folati totali, µg 12		
	Zinco, mg 1,30			

Il **cioccolato fondente** contiene circa la stessa quantità di grassi del cioccolato al latte ed è **più magro del cioccolato bianco**, le calorie però variano poco tra le tre tipologie a meno che non si tratti di cioccolato fondente senza zucchero. Infatti il **cioccolato fondente all'85%** pur essendo privo di latte e burro, contiene lo zucchero.

Si nota una maggior presenza di potassio e caffeina rispetto alle altre due tipologie. Un'ulteriore importante differenza, che lo ha reso famoso in campo scientifico, è la **presenza di antiossidanti in grandi quantità** (polifenoli, catechine, flavonoidi).

Gli esperti della nutrizione, studiando le proprietà antiossidanti del cioccolato fondente 85% hanno scoperto alcune delle sue proprietà, tra le quali:

- promuove la **salute delle arterie** e del flusso sanguigno, con impatto positivo sulla pressione sanguigna;
- agisce sia sul [colesterolo cattivo](#) che sulla frazione buona, migliorando la **salute cardiovascolare**.

### Potere regolatore del tono dell'umore

La dieta ha un ruolo importante sullo stato umorale. Alcune componenti alimentari possono ridurre

l'ansia e la depressione e migliorare la qualità di vita. In questo quadro si inserisce anche il **cioccolato fondente** che è ricco di sostanze nutrienti tra cui i polifenoli.

Nonostante una serie di risultati incerti, vari studi dimostrano come il consumo di cacao sia in grado di **modulare il tono dell'umore positivamente**. Uno studio di 3 settimane condotto su giovani adulti ha dimostrato che **consumare fino a 30 g al giorno di cioccolato fondente all'85%** può migliorare il tono dell'umore e aumentare la biodiversità del [microbiota intestinale](#), anch'esso coinvolto in questo fine processo regolatorio.

## **Cioccolato fondente: quanto mangiarne al giorno**

La **porzione media standard** indicata dalle linee guida italiane corrisponde ai **30 g/die**.



Per quanto riguarda le **controindicazioni del cioccolato fondente**, invece, devono fare particolare attenzione:

- le **persone sedentarie** che seguono un programma dimagrante (è un prodotto abbastanza calorico);
  - i **bambini e gli adolescenti**, per il contenuto di zucchero e di caffeina;
  - i **diabetici**, per il contenuto di zucchero;
  - gli **intolleranti** e i **soggetti allergici** agli ingredienti possibilmente presenti nel cioccolato fondente (lecitine, soia, latte, frutta a guscio ecc.).
-

*Bibliografia e Sitografia:*

- Banca Dati di Composizione degli Alimenti per Studi Epidemiologici in Italia a cura di Gnagnarella P, Salvini S, Parpinel M. Versione 1.2015 Website <http://www.bda-ieo.it/>
- Shin JH, Kim CS, Cha L, et al. Consumption of 85% cocoa dark chocolate improves mood in association with gut microbial changes in healthy adults: a randomized controlled trial. *J Nutr Biochem.* 2022;99:108854. doi:10.1016/j.jnutbio.2021.108854
- CREA Centro di ricerca Alimenti e Nutrizione Pagina web: <https://www.crea.gov.it/alimenti-e-nutrizione> e Pagina web: <https://www.alimentinutrizione.it>