



TESTATA: **Terra**

GIORNO: 24 Aprile 2011

PAGINA: 4

rassegna stampa

Stili di vita Dalla zarina Marina passando per la tradizione maya, il cacao torna oggi a contenere sorprese biologiche e solidali. Ecco come un uovo può migliorare le festività pasquali

Affetti da “cioccolismo” Storia di una passione

Alessia Mazzenga

Il primo uovo con dentro una sorpresa sembra sia stato realizzato dall'orafo Peter Carl Fabergé, quando nel 1883 su ordinazione dello zar preparò un dono speciale per la zarina Maria. Un uovo di platino smaltato di bianco che ne conteneva un altro d'oro con dentro due regali: una riproduzione della corona imperiale e un pulcino del prezioso metallo. Meno pretenziosa nei doni, la tradizione di regalarne uno con dentro una sorpresa è continuata fino ad oggi e dall'ultimo secolo soprattutto nel periodo pasquale.

Il cioccolato, ormai si sa, oltre a essere buono fa anche bene alla salute. Forse anche per questo presso i maya, i primi agricoltori che iniziarono la coltivazione della pianta del cacao, era anche conosciuto come “cibo degli dei”.

Il cacao, infatti, oltre ad essere ricco di sostanze che migliorano l'umore e prevengono i problemi cardiaci contiene anche, questo forse meno persone ne

sono a conoscenza, grassi utili a tenere le arterie pulite. Ovviamente, sempre se consumato con moderazione. Considerato, comunque, che in media ogni italiano ne mangia più di quattro chili l'anno e forse la maggiore “abbuffata” avviene proprio in questi giorni di feste pasquali è bene tenere a mente alcuni semplici consigli per non dimenticare del tutto la propria la coscienza salutista, ma anche solidale. La prima regola e più importante allora è quella di controllare gli ingredienti riportati sull'etichetta. Il vero cioccolato è solo a base di cacao, burro di cacao e zucchero. Quello che contiene anche olii vegetali, soprattutto se di palma o di cocco, vale a dire con un'alta concentrazione di grassi e quindi ricchi di colesterolo, sono assolutamente da evitare se si tiene alla salute. Per quanto riguarda, invece, una scelta bio, ecologica e solidale quest'anno sono molte le proposte sul mercato. È biologico l'uovo proposto da Altromercato, la maggiore organizzazione di commercio equo e solidale operante in Italia e la

seconda a livello mondiale. Il cacao utilizzato è stato lavorato da cooperative della Repubblica Dominicana e dell'Ecuador, mentre lo zucchero di canna viene prodotto in Paraguay. Così le proposte certificate **Fairtrade**, tra cui le uova di cioccolato di Antica Norba, commercializzate nel Lazio e le uova al latte e fondente extra della linea Solidal Coop, acquistabili presso i supermercati e gli ipermercati Coop. Inoltre, anche la nota azienda dolciaria Bauli propone di festeggiare la Pasqua puntando sull'eco-sostenibilità, aderendo al progetto Impatto Zero di Lifegate. E le sorprese? Tutti i giochi custoditi nelle uova Altromercato sono realizzati in modo artigianale con materiali naturali. Sorprese anche sicure perché certificate secondo la normativa CE.

Infine per chi passerà le vacanze pasquali in viaggio ecco le città da tenere d'occhio: Bruxelles, Perugia, Monaco, Vienna, Bruges. Le città d'Europa con il cioccolato più pregiato in base a TripAdvisor, il sito di viaggio più grande del mondo. ■