

# CHOCOLATE

## HERÓI OU VILÃO

Bem ou mal á saúde, qual o papel do chocolate nesta história?

## CHOCOLATE PREMIADO

Conheça alguns dos vencedores do  
International Chocolate Awards

## CHOCOFILMES

Indicações de filmes que tem o chocolate inserido em suas histórias



# NESTA EDIÇÃO



03

A História do Chocolate

04

Herói ou vilão

06

Chocolates Premiados

08

Curiosidades do Mundo  
do Chocolate

09

Fondue Musical

11

Receitas Chocoleves

12

Chocofilmes



## NOTA DO EDITOR

Para a celebração do Dia Mundial do Chocolate preparamos para você diversas informações sobre o mundo do chocolate. Iniciamos nossa viagem guiados pelo fundador da Cacauholic, Adriano Grilo. Em sua entrevista ele nos fala sobre a composição do chocolate, tipos de cacau e muito mais. O nosso roteiro continua pela América Latina, de onde são os primeiros relatos sobre o cacau, passamos pelas melhores confeitarias do mundo, atravessamos por receitas leves, embalados por uma trilha sonora de qualidade e encerramos nossa viagem com dicas de filmes e vídeo-aulas. Espero que apreciem o conteúdo, mas lembre-se: com moderação.

Leonardo Lobo

Coordenador de Esportes



## A HISTÓRIA DO

# Chocolate

Se você acha que esta história começa por algum país da Europa, altere um pouco o sentido da sua bússola e direcione a sua rota para o continente americano, mais precisamente no México com os Olmecas, que se acredita que foram os primeiros a cultivarem o cacau, matéria prima do chocolate. O nome científico do cacau é *Theobroma cacao*, que é alimento dos deuses em grego.

A civilização Maia, sucessores dos Olmecas, é uma das responsáveis pela comercialização do cacau, que chegou a ser utilizado como moeda pelos povos da América Latina. Para ter uma ideia da importância deste fruto, os Maias cultuavam o deus Ek Chua,

conhecido como o deus do cacau e do comércio. Os maias também são conhecidos pela bebida *Tchocolath*, elaborada a partir da mistura de água, pimenta e cacau.

Segundo o livro "Receitas históricas da confeitaria mundial", o conquistador espanhol Hernán Cortés foi o responsável por levar a iguaria até a Espanha, em 1519, e apresentá-la ao rei Carlos V, que se tornou um grande apreciador da bebida e passou a oferecê-la a toda corte espanhola durante os banquetes.

A partir do século 19, diversos países europeus começaram a produzir o chocolate, desenvolvendo e aprimorando técnicas que nos presenteariam com o produto que conhecemos atualmente. No dia 7 de julho é comemorado o Dia Mundial do Chocolate e a data é tida como uma referência ao início do chocolate no continente europeu.

# HERÓI OU VILÃO

Os suíços são os que mais consomem chocolate no mundo. O que deu esta posição foi o consumo anual per capita de 8,8kg de chocolate, enquanto nós brasileiros consumimos apenas 1,2 Kg por ano, segundo o relatório anual de 2017 da Lindt. Muitas vezes associamos o consumo de chocolate a ganho de peso e obesidade, mas vamos conferir os dados da Suíça sobre isso? Falando em obesidade infantil, a Suíça registra apenas 4,3% de crianças obesas, enquanto aqui no Brasil apresentamos a taxa de 12,9%, segundo o relatório da Agência de Saúde Suíça e o Ministério da Saúde do Brasil. Com isso, podemos verificar que esta relação não é tão direta assim, mas o que realmente preocupa é a quantidade de açúcar que o brasileiro consome, sendo o 4º maior consumidor deste insumo no mundo, segundo dados apresentados pelo governo brasileiro.

Com isso podemos ver que o chocolate já não é o vilão da história, mas uma combinação de sedentarismo e uma dieta rica em açúcar. Ao contrário de vilão, o chocolate pode representar o papel



de herói, pois como veremos a seguir, esta iguaria pode oferecer diversos benefícios para a nossa saúde. Mas antes de continuar esta conversa, precisamos esclarecer o que é chocolate. Existem doces, guloseimas e outros alimentos que contêm chocolate, mas que por definição não são chocolate. Como assim? Por exemplo, bombons recheados ou aquelas caixas de “chocolate” são “wafer, bombom e tabletes sortidos” como descrito em uma das caixas mais comercializadas. Além de terem mais recheio do que a cobertura de chocolate, apresentam uma grande quantidade de açúcar e pouca presença do cacau. Para obtermos os benefícios descritos adiante, devemos consumir chocolates produzidos com a mistura dos grãos de cacau moídos e adição de outros (poucos) ingredientes. Vale lembrar que a manteiga de cacau é proveniente destes grãos, mas algumas empresas a substituem por gordura hidrogenada devido ao custo e conservação do chocolate.

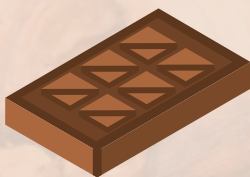
É importante saber que o grão do cacau tem muitos nutrientes, mas como salientado por Zélia Frangioni, jurada do International Chocolate Awards, em seu site, quem tem muitos nutrientes é o grão de cacau e não o chocolate. Isto quer dizer que o chocolate só terá grande concentração destes nutrientes se ele for produzido com uma boa porcentagem de cacau. Dentre os principais nutrientes contidos no cacau, estão potássio, fósforo, magnésio, cálcio, ferro, zinco, cobre, polifenóis, flavonóides e triptofano. Destacamos os benefícios dos últimos elementos, sendo que os flavonóides junto com os polifenóis tem propriedades antioxidantes que trazem

## TIPOS DE Chocolate



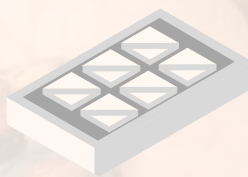
### Amargo

feito a partir de 70% de cacau e 30% de açúcar



### Ao Leite

feito com 40% de cacau, 35% de açúcar e 25% de leite em pó



### Branco

feito com 30% de manteiga de cacau, 40% de açúcar e 30% leite em pó

Confira uma reportagem sobre o tema




vários benefícios para o sistema cardiovascular, como a redução do colesterol LDL, conhecido como colesterol ruim, e o triptofano é um aminoácido essencial na produção da serotonina, também conhecido como o “hormônio do prazer”, que dentre as funções se destacam a diminuição na ansiedade e no estresse, auxilia na regulação do sono, aumenta a sensação de saciedade e promove a sensação de bem-estar. Para obter estes benefícios, o consumo diário recomendado é de 30g por dia de chocolate amargo, como parte de uma alimentação saudável e equilibrada, segundo Cynthia Carla da Silva, responsável pelo Setor de Nutrição Preventiva do HCor, em entrevista cedida ao portal Nutrição em Pauta.

Uma dica para a escolha do seu chocolate, segundo o site [chocolatrasonline.com](http://chocolatrasonline.com), administrado por Zélia Frangioni, é que o “Cacau tem que ser o primeiro item, gordura somente da manteiga de cacau (nada de gordura vegetal ou óleos), nada de conservantes e ingredientes não naturais. Os ingredientes têm que ser poucos (de preferência somente cacau e açúcar).” Após essas dicas, comemore o Dia Mundial do Chocolate degustando um gostoso chocolate com moderação.



# CHOCOLATES PREMIADOS



Você sabia que existe o Mundial de Chocolate? O International Chocolate Awards elege os melhores chocolates do mundo. Confira alguns nomes premiados em 2019. Para mais informações é só clicar nos logotipos ou no ícone 



## Evers & Tochter Manufaktur



A premiação pode ter sido devido ao chocolate, mas a empresa alemã também enche nossos olhos com suas verdadeiras obras de arte, que são suas flores cristalizadas.



## Schokov

Imagina você ter entre 1 hora a 1 hora e meia para provar mais de 20 chocolates premiados entre os melhores do mundo? Esta é a experiência que a Schokov oferece para os seus clientes na Áustria.



## Teuscher



Com lojas em diversos países do mundo, a suíça Teuscher é uma empresa que preza por produtos frescos e naturais, sem adição de aditivos. Ela oferece mais de 100 opções de chocolates para nos deliciar.





## Vosges Haut-Chocolat

Pelas mãos da fundadora Katrina, eleita uma das 100 pessoas mais criativas pela revista Fast Company, a empresa norte americana nos convida para uma volta ao mundo através dos sabores dos chocolates.



## Scharffen Berger Chocolate Maker

Nascidos das mãos de um vinicultor norte americano, os chocolates SCHARFFEN BERGER são feitos com o objetivo de obter todas as camadas de sabor dos grãos do cacau.



## Fu Wan Chocolate

Com o objetivo de valorizar o "Cacau Oriental", esta empresa é reconhecida por fundir o chocolate com ingredientes exclusivo de Taiwan para a criação dos sabores que encantam todo mundo.

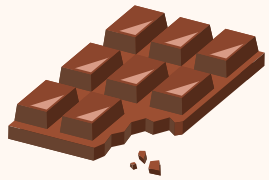


## Cacaosuyo

O chocolate mais premiado do Peru conquistou o mundo, utilizando como receita o conhecimento e o estudo para confeccionar os seus chocolates.



# CURIOSIDADES DO MUNDO DO CHOCOLATE



O chocolate em barras só foi criado em 1847, pela empresa britânica JS Fry & Sons.

Apesar de não sermos um dos maiores consumidores de chocolate, o Brasil é o 6º maior produtor de cacau!



O chocolate Diamante Negro foi batizado em 1938, em homenagem ao artilheiro da Copa do Mundo, Leônidas da Silva.

Apesar de sermos o 6º produtor de cacau no mundo, precisamos importar cacau do continente africano para manter a nossa produção de chocolate.



Achou que não iríamos falar sobre Nutella? Sabia que ela foi criada pelo italiano Pietro Ferrero, que na escassez de cacau misturou avelã no seu preparo?



É muito difícil comer só um pedaço de chocolate, né? Sabia que se você não guardar o chocolate em um pote transparente o seu consumo pode cair pela metade? Este foi o resultado de uma pesquisa da universidade norte americana de Cornell.







# Fondue Musical

## DICAS DE MÚSICAS SOBRE CHOCOLATE



clique na ícone para acessar as músicas na plataforma correspondente  
 Utilize o celular na horizontal para melhor visualização




## Trem da Alegria

A música "É de Chocolate" é um verdadeiro clássico, que ainda pode ser ouvido em casamentos ou festas de 15 anos.

## Criolo & Ivete

No álbum Viva Tim Maia, a dupla de artistas regrava diversos sucessos do "Sindicato", entre eles "Chocolate".






## Luan Santana

A letra desta música é composta por diversos nomes de bombons muito conhecidos. Que tal tentar identificar quantos são citados?



## Banda do Mar

Na música "Muitos Chocolates", a Banda do Mar demonstra que para agradar alguém o chocolate faz sucesso!



## Jesse & Joy

Quem não gostaria de viver um amor com gosto de chocolate? É a história contada pela música "Chocolate".



## Hamilton de Holanda

Que tal uma música instrumental alegre, com o sabor doce da infância, do vencedor do Grammy 2016? Esta é a proposta da música "Capricho de Chocolate".



# Receitas Chocoleves

## Trufas de Chocolate

Ingredientes:

1 colher de sopa de pasta de amêndoas sem açúcar  
 1/2 xícara de chá de chocolate 70% cacau picado  
 1 colher de sopa de iogurte natural sem açúcar  
 2 colheres de sopa de Cacau em pó

### MODO DE FAZER

Leve o chocolate para derreter em banho-maria. Após derreter, retire do fogo e acrescente o iogurte, a pasta e misture completamente. Leve a geladeira até que esfrie bem e fique mais endurecido. Retire e faça pequena bolinhas, em formato de trufas. Polvilhe com cacau em pó e sirva.



(Mundo Verde/Divulgação)

## Brigadeiro com Nibs

Ingredientes:

1 colher de sopa de cacau em pó  
 3 colheres de sopa de leite de coco em pó  
 1 xícara de chá de água  
 1 colher de sopa de adoçante Xilitol  
 Nibs de cacau

### MODO DE FAZER

Leve todos os ingredientes para uma frigideira e em fogo baixo, vá mexendo até que fique cremoso. Tire do fogo, mexa novamente e retorne ao fogo. Vá fazendo este processo, até o ponto de brigadeiro. Retire do fogo, deixe esfriar e polvilhe com nibs de cacau orgânico.

Fonte: Mundo Verde / Exame

# Chocofilmes

## INDICAÇÕES DE FILMES E SÉRIES



clique na imagem para acessar o vídeo na plataforma correspondente  
 Utilize o celular na horizontal para melhor visualização



**NETFLIX**

Livre

### A Fantástica Fábrica de Chocolate

Venha conhecer a fábrica de chocolates mais famosa do Cinema e os mistérios do Willy Wonka.

### Forrest Gump

O filme não é sobre chocolate, mas eternizou a frase "A vida é como uma caixa de chocolates, você nunca sabe o que vai pegar". Por isso ganhou um lugar em nossa lista.



  
 globoplay

prime video

**NETFLIX**

14 Anos



**TELE  
CINE**  
O MELHOR DO CINEMA

## Amor, Romance e Chocolate

Em uma viagem para a Bélgica, Emma descobre a paixão pela gastronomia e muito mais.

## Rendez-vous à Paris

Que tal acompanhar Uiana Araújo na Grande Epicerie para comprar os ingredientes para preparar o famoso Pain au Chocolat?



prime video



## Biblioteca na Cozinha

Que tal aprender a preparar o Marquise au Chocolat? Prato predileto de Kid Chocolate, no livro Gula: Clube dos Anjos, de Luis Fernando Veríssimo.

prime video

## Receitas Brasil

Vamos aprender a fazer alguns doces bem brasileiros, comuns em festas de aniversário? É claro que o brigadeiro não irá ficar de fora.



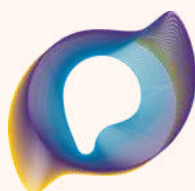
prime video

“Life is like chocolate: you should enjoy it piece for piece and let it slowly melt on your tongue.”

Nina Sandmann



**NÚCLEO  
PLANCK DE  
ESPORTES**



colégio **curso**  
**PLANCK**

Saiba mais em  
[www.colegioplanck.com.br](http://www.colegioplanck.com.br)

