



## 6 perguntas a Odete Estêvão

Fundadora e presidente do Cacau Clube de Portugal e mentora da marca Chocolate d'Odette

### 1. O que distingue um bom chocolate?

Do *terroir* à apanha do grão de cacau e à sua fermentação, secagem e transformação, tudo interfere na qualidade de um chocolate. Ao escolher uma tablete de chocolate negro (75% de cacau), esta deverá mencionar somente três ingredientes: a pasta de cacau, o açúcar e a manteiga de cacau. Quando surgem, na composição, outros ingredientes, significa que não é de qualidade.

### 2. Como se transforma as sementes do cacau em chocolate?

As sementes são fermentadas e secas, para diminuir o teor de água, sendo depois torradas, trituradas e transformadas numa pasta (a pasta de cacau), que é posteriormente prensada. Nesta fase, divide-se a manteiga de cacau da substância sólida magra da semente de cacau, que resulta em cacau em pó. O chocolate, basicamente, é a união da pasta de cacau, açúcar e manteiga de cacau, em diferentes percentagens.

### 3. As origens do grão interferem na qualidade de um chocolate?

Tal como no vinho falamos de castas, o cacau distingue-se pelas várias genéticas, que dependem do *terroir* e das características de cada origem. Antigamente, os cacauzeiros nasciam e cresciam nas florestas; agora, estão também em plantações organizadas, nos países na faixa do Equador – o cacauzeiro precisa de calor e humidade para se desenvolver –, como

Venezuela, Peru, Equador, México, mas também no Brasil e em África – São Tomé e Príncipe, Gana, Costa do Marfim...

### 4. Existe uma percentagem de cacau ideal?

Isso dependerá de cada um. Para quem aprecia um chocolate mais doce, o ideal é consumir entre os 65% e os 75% de cacau. Se optar pelo chocolate mais saudável, então o melhor é consumir entre os 70% e os 90% de cacau. Isto significa que tem uma enorme percentagem de pasta de cacau (cerca de 50% de manteiga de cacau) e que faz bem ao sistema cardiovascular.

### 5. Podemos comer chocolate todos os dias?

Quando consumido em doses moderadas e de qualidade, sim. O chocolate negro 75% cacau, por exemplo, é um ótimo alimento para o meio da manhã e meio da tarde. Cerca de 10 a 20 gramas satisfazem o nosso organismo por dia.

### 6. Porque é que o chocolate é tão apreciado, viciante até?

O chocolate tem diferentes componentes. O ácido triptofano faz aumentar a serotonina, um neurotransmissor que atua no cérebro, regulando o humor e a sensação de bem-estar; por consequência, sentimos mais prazer. Mas não só: contém também teobromina, cafeína e feniletilamina, substâncias psicoativas e estimulantes que fazem aumentar a resistência à fadiga, promovendo o despertar e a euforia.