

# Dia Mundial do Chocolate

# Uma fascinante história

O primeiro registro do consumo de chocolate aconteceu na região da Mesoamérica, com os Olmecas. Cultivando o cacau, essa civilização, que viveu na região do atual México e da Guatemala, transformou essa planta em uma bebida usada em rituais e até como remédio.

Séculos depois, os Maias e os Astecas, outros povos que viveram na região, aprimoraram o consumo de chocolate, misturando sementes de cacau torradas com água, pimenta, base de milho fermentada e outras especiarias. Essa mistura foi chamada de "Tchocoatl", que significa "água amarga".

Os Astecas consideravam essa forma de chocolate como uma bebida afrodisíaca e sagrada, tanto que eles acreditavam que ela tinha sido trazida pelo deus do vento Quetzalcoatl.

Fica evidente que o chocolate consumido pelos povos mesoamericanos não era parecido com os que se tem à disposição atualmente, sendo que ele continuou a passar por uma longa evolução, principalmente a partir do século XIV.

## Surgimento do chocolate no Brasil

Tanto a produção como o consumo de chocolate no Brasil foram iniciados no século XVII, quando colonizadores portugueses trouxeram os primeiros grãos de cacau e perceberam as condições favoráveis para o cultivo na região da Bahia.

É importante ressaltar também que nesse período muitos países europeus já haviam aprimorado tanto o processo de produção como o de consumo de chocolate, ficando, assim, mais fácil para exportar o cultivo deste alimento para outros locais.

A industrialização do chocolate no Brasil começou a ganhar força na segunda metade do século XIX. As primeiras fábricas de chocolate foram inauguradas, utilizando o cacau produzido localmente. Uma delas é a Neugebauer e Gerhardt, fundada em 1891 pelos irmãos Max e Frank Neugebauer e seu sócio Fritz Gerhardt.

Fonte: [blog.cafezale.com.br](http://blog.cafezale.com.br)

## O chocolate chega na Europa

O primeiro contato dos europeus com o chocolate foi com o explorador espanhol Hernán Cortés. Em uma expedição às Américas, ele foi recebido pelo imperador asteca Montezuma, que consumia o chocolate em forma de bebida numa taça de ouro.

A partir desse momento, surgiram outras empresas que começaram a produzir esse doce, cada um com a sua fórmula, incorporando novos ingredientes e métodos de produção.

## A data

No dia 7 de julho comemora-se em todo o mundo o Dia do Chocolate. A data ficou conhecida desta maneira por marcar a chegada do produto na Europa, no século 15. Antes disso, a mercadoria só era conhecida pelos povos maias e astecas.

A partir disso, o ouro negro, como ficou conhecido o chocolate, se transformou em um símbolo de status para a aristocracia europeia, sendo sinônimo de riqueza e poder. O produto só se tornou popular após a Revolução

## Industrial.

No Brasil, as sementes do cacau só chegaram por volta de 1746, como presente para o fazendeiro baiano Antônio Dias Ribeiro. Pelo fato de o clima e o solo serem favoráveis ao plantio, as lavouras de cacau prosperaram na Bahia.

De lá pra cá, o chocolate se tornou o queridinho dos brasileiros. Segundo dados da Associação Brasileira da Indústria de Chocolates, Amendoim e Balas (Abicab), a sua produção no país alcançou 805 mil toneladas em 2023, crescimento de 6% na produção de chocolates em relação ao ano anterior. O consumo *per capita* também aumentou: passou de 3,6 kg em 2022 para 3,9 kg em 2023.



@delizedocesepresentes



R\$ 37,99

R\$ 16,99

R\$ 5,99



Sexta-feira Santa e Sábado:  
das 8h às 17h sem fechar ao meio-dia

Rua Tenente Coronel Brito, 750 Loja e Lancheria 51 3711-3443 51 98186-3139

## As diferenças entre os tipos de chocolate

**Chocolate branco:** não tem cacau e tem mais açúcar e gordura, possuindo menos benefícios para a saúde;

**Chocolate ao leite:** é o mais comum e tem alguma quantidade de cacau, leite e açúcar;

**Chocolate meio amargo:** é o que tem 40% a 55% de cacau, pouca quantidade de manteiga de cacau e açúcar;

**Chocolate negro ou amargo:** é o que tem mais cacau, entre 60% a 85%, e menos açúcar e gordura.

Além disso, existe também o chocolate Ruby ou rosa, que é um novo tipo de chocolate que contém 47,3% de cacau, leite e açúcar. Sua coloração rosa é natural, pois é feita a partir do grão de cacau Ruby, e não possui aromatizantes nem corantes. Além disso, tem um sabor característico de frutos vermelhos.



## Pedacinho saudável

Desde os primeiros momentos de sua descoberta, o chocolate tem ocupado um lugar especial no coração da humanidade. Ele tem o poder de envolver os sentidos e proporcionar uma sensação inigualável de prazer e bem-estar. E, para que não reste dúvida, sim, comer chocolate pode fazer bem à saúde. Isso porque o cacau libera endorfinas e serotonina no cérebro, proporcionando uma sensação de bem-estar e reduzindo o estresse.

Ele também pode diminuir a pressão arterial, aumentar a saciedade, fornecer energia, melhorar a memória e promover o bem-estar e o estado de ânimo, já que é rico em flavonoides, cafeína, teobromina e ácidos graxos saudáveis, possuindo propriedades antioxidantes, estimulantes e cardioprotetoras. Contudo, é importante ressaltar que ele é um alimento nutritivo desde que consumido de forma moderada e dentro de uma dieta balanceada.

Os tipos de chocolate que existem são o branco, de leite, Ruby ou rosa, meio amargo e amargo. No entanto, é recomendado consumir preferencialmente o chocolate amargo, com 70% ou mais de cacau, porque esse tipo tem menos açúcares e gorduras, e passa por menos processos industriais, garantindo todos os seus benefícios.

### Principais benefícios

#### Promove a saúde do coração

O chocolate possui potentes antioxidantes, como os flavonoides, que atuam protegendo os tecidos do estresse oxidativo, diminuindo a oxidação das gorduras e melhorando o fluxo sanguíneo, prevenindo, assim, o desenvolvimento de problemas cardiovasculares, como a aterosclerose, o infarto e o derrame cerebral.

#### Fornecer energia

O chocolate é um alimento energético rico em carboidratos e gordura, possuindo boas quantidades de calorias e sendo um excelente suplemento nutricional para ser utilizado por pessoas que fazem treinos intensos ou que possuem um trabalho com grande desgaste físico.

#### Ajuda a diminuir a pressão arterial

O chocolate possui propriedades vasodilatadoras que melhoram a circulação sanguínea, já que é rico em compostos flavonoides que aumentam a biodisponibilidade de óxido nítrico nas células endoteliais, promovendo a redução da pressão arterial. Além disso, devido à presença de antioxidantes, o chocolate ajuda a modular a função plaquetária, diminuindo o risco de trombose.

#### Melhora a capacidade cognitiva

Por conter boas quantidades de compostos antioxidantes, o chocolate pode ajudar a desacelerar o processo de perda cognitiva e estimular a memória, prevenindo doenças, incluindo o Alzheimer.

Além disso, o chocolate possui substâncias estimulantes, como a teobromina e a cafeína, que aumentam o alerta mental, ajudando a diminuir o cansaço e melhorando o rendimento intelectual.

#### Aumenta a sensação de saciedade

O chocolate possui fibras, o que ajuda a aumentar a sensação de saciedade entre as refeições, diminuindo o apetite e ajudando a controlar o peso corporal. No entanto, como o chocolate é muito rico em calorias, para aproveitar esse benefício é recomendado que seja consumido com moderação e, de preferência, chocolate puro ou com mais de 60% de cacau, já que possui menos açúcares.

#### Melhorar o ânimo

O chocolate puro ou meio amargo estimula a produção de endorfinas e aumenta as quantidades de serotonina no corpo, uma substância com ação antidepressiva natural que melhora o estado de ânimo, aumenta a sensação de bem-estar e ajuda a diminuir o estresse.

#### Melhorar a saúde da pele

O chocolate meio amargo e o amargo são ricos em antioxidantes, de forma que podem ajudar a melhorar a saúde da pele ao regenerar as células e diminuir a inflamação. Além disso, ao diminuir o dano dos radicais livres aos tecidos e células saudáveis, os chocolates com maior quantidade de cacau podem ajudar a manter a pele jovem e atrasar o aparecimento de rugas.

Fonte: Tua saúde



Fotos: Freepik/Divulgação/GS

# BRASIL CACAU

## Trufalizou LEVE 5 TRUFAS

POR R\$ 15,99



@brasilcacau\_santa\_cruz | Rua Marechal Floriano nº416 centro. 3053-0165