

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

MAURICE MESSÉGUÉ

**CACAO, CAFEA, CEAI**  
**TREI STIMULENTE NATURALE**  
**BÂRFITE PE NEDREPT**

Versiunea în limba română, selecția și redactarea textelor  
DOINA BRINDU

MAURICE MESSÉGUÉ

Texte selectate din:

*C'EST LA NATURE QUI A RAISON*

© Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, France, 1972

*MON HERBIER DE CUISINE*

© Éditions Robert Laffont, S.A., Paris, France, 1975

*MON HERBIER DE BEAUTÉ*

© Editura VENUS, București, 2000

Toate drepturile asupra versiunii de față sunt rezervate Editurii  
VENUS. Orice publicare, reproducere sau multiplicare, chiar și a unor  
fragmente din acest text, fără autorizarea editurii, va fi urmărită  
conform legii nr. 8/96.

EDITURA VENUS  
BUCUREȘTI, 2000

Coperta de SERGIU GEORGESCU

Libris .RO

Respect pentru oameni și cărți

## CACAO

### ARBORELE DE CACAO, UN „TATĂ“ DE... CIOCOLATĂ

Pe numele său latinesc *Theobroma cacao*, vestitul arbore de cacao crește spontan în pădurile ecuatoriale ce ascund ochilor râurile Amazon și Orinocco, din America de Sud, ca și pe meleagurile Mexicului, deci în America Centrală. Dar este răspândit în cultură până în Panama, Africa, Indonezia, soiurile selecționate fiind găsite în plantații cunoscute sub numele de „cacaoyer“, pe Coasta de Fildeș, în Brazilia, Ghana, Nigeria, Malaysia etc., cele mai renumite exportatoare fiind Ceylon, Jamaica, Camerun, Haiti etc. De importat, cacaoa este importată de aproape toate țările de pe glob care n-au producție proprie.

Arborele de cacao este un pom majestos, ce atinge 10 m înălțime, cu trunchiul drept acoperit de-o scoarță brună, lucioasă, ramurile tinere fiind acoperite de perișori bruni. Coroana începe să se formeze de la 0,60 m până la 1,5 m pe axul tulpinii, are trei-șase ramuri principale, iar pe ele apar ramificațiile secundare. Frunzele sunt mari, de 20-30 cm lungime și 7-12 cm lățime, simple, obovat-lanceolate (ca un ou prins cu vârful de codiță și de trei-patru ori mai lungi decât late – vezi și dimensiunile), acuminat (vârful este prelung-ascuțit), și așezate altern pe ramuri. Florile sunt dispuse în raceme (bucete aidoma unor ciorchini) formate din două-cinci flori albe-gălbui, care apar fie direct pe ramuri, fie direct pe trunchi. Arborele de cacao înflorește și face fructe abia în al treilea sau al patrulea an de viață (ori de la plantare) iar fructele „leagă“ la patru luni de la înflorire. Sunt foarte frumoase, ca niște corăbioare de 10-25 cm lungime și 6-12 cm lățime, ce devin fie roșii, fie galbene, fie galbene-roșietice când se coc. Au o coajă groasă (10-15 mm), rezistentă, ce protejează un miez moale, cărnos, în care se află 20-40 de semințe mari (circa 25 mm lungime și 8 mm grosime), ovale, brun-închise, aranjate în fruct ca și monedele într-un fișic. Pe același pom există, în același timp, și flori și fructe. După ce fructele sunt recoltate ele suferă diverse procese tehnologice ori de altă natură pentru a se obține pulberea de cacao, pasta de cacao, untul de cacao

ș.a. Inițial, semințele sunt fermentate, apoi uscate și fin-torefiate, numai așa gustul lor natural, amar și astringent, se schimbă devenind plăcut, boabele căpătând și o aromă caracteristică, foarte „tentantă“. Apoi sămburii se macină și rezultă așa-numita *massa cacaotina*, utilizată la prepararea ciocolatei. Prin presare la cald se scoate untul de cacao, *Oleum cacao* ori *Butyrum cacao*, folosit ca ingredient principal la prepararea supozitoarelor, ovulelor, unor medicamente, fiind și un component al multor creme și farduri. Turtele rămase după presare se macină și formează *pulberea de cacao*.

### CE CALITĂȚI AU SEMINȚELE DE CACAO?

100 g de semințe conțin:

- *Substanțe nutritive*
  - proteine, 11–14 g
  - grăsimi, 48,04–53,9 gr
  - glucide, de tipul:
    - ◆ poliglucide cu:
      - amidon, 5–8 g
      - celuloză, 9,3–15 g
    - ◆ pentozani, 1,5–2,4 g
    - ◆ mucilagii
    - ◆ pectine
    - ◆ oligoglucide și monoglucide, reprezentate prin:
      - zaharoză
      - rafinoză
      - stahioză
      - melibioză
      - aminotrioză
      - planteoză
      - verbascoză
      - glucoză
      - fructoză
      - galactoză
      - sorboză

- *Compuși azotați*
  - teobromină
  - cofeină
  - teofilină
  - adenină
  - guanină
- *Aminoacizi liberi*
  - acid aspartic
  - acid glutamic
  - alanină
  - arginină
  - asparagină
  - cistină
  - fenilalanină
  - histidină
  - leucină
  - izoleucină
  - norleucină
  - lizină
  - prolină
  - tirozină
  - treonină
  - triptofan
  - serină
  - valină
  - metionină
  - tiramină
- *Alți compuși cu azot*
  - trigonelină, 0,04–0,53 g
  - amide
- *Acizi*
  - fenolici
    - ◆ p-hidroxibenzoic
    - ◆ protocatehic
    - ◆ vanilic
    - ◆ siringic
    - ◆ hidroxifenilacetic

- ◆ cumaric
- ◆ ferulic
- ◆ cumarilchinic
- alți acizi:
  - ◆ acetic
  - ◆ butiric
  - ◆ citric
  - ◆ fosforic
  - ◆ gluconic
  - ◆ malic
  - ◆ oxalic
  - ◆ succinic
  - ◆ tartric
  - ◆ valerianic
- *Enzime*
  - polifenoloxidaze
  - glicoxidaze
  - oxidaze
  - proteinază
  - metilsterază
  - diastază
  - invertază
  - rafinază
  - cazează
  - emulsină
- *Vitamine*
  - vitamina B<sub>1</sub>, 0,18-0,24 mg
  - vitamina B<sub>2</sub>, 0,18-0,41 mg
  - vitamina B<sub>6</sub>, 0,88-8 mg
  - biotină (vitamina H), 0,0155 mg
  - acid pantotenic (vitamina B<sub>5</sub>), 0,77 mg
  - acid nicotinic (vitamina PP), 1,5 mg
- *Compuși de:*
  - potasiu
  - sodiu
  - calciu
  - magneziu

- cupru
- fier
- zinc
- aluminiu
- mangan
- cobalt
- siliciu
- fosfor
- bor
- brom
- cadmiu

### Ce acțiuni are pulberea de cacao?

- Aliment
- Fortifiantă
- Stimulentă cerebrală
- Hrănitoare
- Revigorantă

### Ce acțiuni are untul de cacao?

- Protector tegumentar
- Emolient
- Excipient pentru diferite preparate farmaceutice

### În ce situații este recomandată cacaua

#### *Pulberea*

- Convalescență
- Oboseală
- Lipsă a poftei de mâncare
- Surmenaj
- Efort fizic
- Efort intelectual
- În perioada de creștere, la copii
- La bătrâni

#### Untul de cacao

- Supozitoare
- Ovule
- Unguente
- Iradieri solare
- Arsuri ușoare

## SĂ MÂNCĂM PUȚINĂ CACAO

### CAPRICII

#### 4 lingurițe cacao, 1 l apă, 8 lingurițe zahăr

Se amestecă pudra de cacao cu zahărul, se dizolvă în lapte și se fierbe. Se strecoară și se toarnă în căni. Se poate adăuga vanilie sau unul-două gălbenușuri, care se amestecă bine cu pudra de cacao și cu zahărul, înainte de fierbere. Se poate consuma ca băutură caldă sau rece. Se poate prepara și cu apă, fără lapte, pentru cei care sunt la regim.

### CARAMELE CU CIOCOLATĂ

#### 20 g ciocolată, 5 linguri unt, 13 bucăți zahăr, o lingură miere, 4 linguri caimac, o linguriță nesscafé, 2 linguri untdelemn

Se rade ciocolata și se pune într-un vas împreună cu untul, zahărul, mierea, caimacul și cafeaua. Se fierbe la foc mic, amestecând mereu. Se toarnă într-un pahar cu apă câteva picături din această compoziție. Dacă ele cad ca mărgelile, înseamnă că fierberea trebuie întreruptă. Se răstoarnă compoziția pe o placă unsă, se taie în pătrate și se lasă să se răcească.

## CIOCOLATĂ

1 kg zahăr, 500 g lapte praf, 100 g cacao, 200 g unt, 2 plicuri zahăr vanilat, 2 linguri rom, o lingură zeamă de lămâie, 200 g nuci sau alune, 200 ml apă

Zahărul se pune în cratiță smălțuită de trei litri, nouă, cu un pahar de apă și zeamă de lămâie. Se fierbe până se leagă ca pentru glazură. Când se pune o picătură în apă rece trebuie să se adune ca o miere, nu să se împrăștie.

Lămâia împiedică zaharisirea. Când siropul este legat, se trage mai la o parte, se pune untul și când untul este topit se adaugă laptele praf și cacaoa, foarte bine cernute; se amestecă repede cu lingura ca să nu se formeze cocoloașe. Când compoziția este omogenă se ia de pe foc, se pun vanilia, romul și nucile, sau alunele tăiate bucăți mai mari. Compoziția se toarnă de doi centimetri grosime într-o tavă smălțuită unsă cu unt netopit. Se nivelează și se lasă până a doua zi. Se taie apoi în bucăți cât dorim de mari, se așază în cutii de carton și se păstrează mai mult timp.

### CIOCOLATĂ CU LAPTE

50 g ciocolată rasă, o lingură cacao cernută, un gălbenuș, o lingură zahăr pudră, 500 ml lapte clocotit, frișcă

Se freacă gălbenușul cu zahărul pudră, ciocolata rasă și cacaoa cernută. Se adaugă câte puțin lapte clocotit, bătând mereu cu furculița sau cu telul. Se pune în ceșcuțe de cafea mai mărișoare și se servește fierbinte, cu frișcă deasupra.

Se poate prepara și fără gălbenuș.

### CLĂTITE CU CACAO

Clătite, cacao, zahăr pudră

Clătitele coapte se presară cu cacao și zahăr pudră. Se așază pe farfurii, îndoite în patru părți.