

INDICE



(le proprietà antidepressive del cacao)	92
Triptamine, fenilalanina, lattoni e cannabinoidi.....	93
I funghi allucinogeni.....	95
Corteccie, fiori e dimetiltriptamina .	97
L'ayahuasca	98
I cactus e la feniletilamina.....	99
La <i>Quararibea funebris</i>	99
La canapa (<i>Cannabis</i>).....	100
<i>Salvia divinorum</i> , datura, <i>P. auritum</i> , noce moscata, magnolia e <i>tagetes</i>	103
Il cioccolato come medicina	105
Cioccolato e gravidanza.....	113
Lo yoga del cioccolato	113
Come sconfiggere la dipendenza dal cioccolato.....	114
Salvare il pianeta con il cioccolato	118
I bambini ridotti in schiavitù....	122
Le piantagioni di cacao del futuro	124
Riflessione finale	124

PARTE IV - L'ALCHIMIA DEL CIOCCOLATO

Curarsi con i contrari	126
Il cioccolato puro.....	127
Cibo biologico	128
L'antica bevanda di cioccolato ...	128
I migliori amici del cacao	130
Succo di agave	130
Il polline delle api	130
La carruba	132
Gli anacardi	132
Peperoncini piccanti (peperoncini secchi o pepe di Cayenna)	133

La cannella	133
La noce di cocco.....	133
Il miele	134
La maca	135
La menta	136
La spirulina.....	136
La vaniglia.....	136

Altri vecchi e nuovi amici del cacao..

<i>Aloe vera</i> e <i>Aloe ferox</i>	138
Alghe verdi-azzurre	138
Le ciliegie.....	139
Gli agrumi.....	140
Il <i>durian</i>	140
Semi di canapa (<i>Cannabis</i>) ...	140
Il mango	142
Il noni	142
La papaya	143
Il frutto della passione	143
L'ananas	144
I lamponi	144
Il tabacco	144
Cosa fare con i chicchi di cacao?	145
Nuove bevande a base di cacao .	146

LE RICETTE.....

Utensili comunemente usati in cucina	152
Gli estrattori di succhi.....	152
Il mandolino	152
Il mixer	153
Il frullatore.....	153
Robot da cucina	153
Macinino da spezie/caffè	154
Essiccatore	154
Icone	155
Acqua	155

Cioccolato o cacao in polvere	155
Superalimenti vegetali in polvere.....	156
Mattonelle alle mandorle	156
Rotolini alla cannella	157
Zuppa verde di cocco e durian ..	157
L'eccezionale ascensore di cristallo....	158
Crocante di frutta secca	159
Bontà alla papaya	160
Neretti	160
Berrettini di lamponi.....	161
Torta alle ciliegie del principe di Pondicherry	161
La fine violenta di Violet	163
Salsa al cioccolato fondente	165
Salsa leggera al cioccolato.....	165
Salsa al cioccolato e caramello	166
Prelibatezza al cioccolato al latte	166
Frullato al cacao, canapa e banana	166
Frullato ricco di calcio	167
Frullato ciocco-vaniglia.....	167
Il signor Slugworth	168
L'energia di nonno Joe.....	169
Cioccolato caldo	169
Cioccolato del diavolo.....	170
Barretta di cioccolato.....	170
Barretta al cioccolato II.....	171
Cioccolato divino.....	171
Caramelle di cioccolato	172
Caramelle versione II	173
Gelato dello chef Cosmic	
Pepperman alla menta e pistacchio con gocce di cioccolato crudo	174
Conchiglia di gelato sereziato con coulis di ribes	175
Biscotti d'avena e cioccolato	176
Biscotti della Foresta Nera	176
Gelato alla menta e pezzi di cioccolato	177
Barchette al limone	178
Cioccolato Kapow	179
Biscottini speziati	180
Pane di banana al cioccolato	181
Il vero pudding di cioccolato.....	181
Grappoli di nocciole.....	182
Dolce cremoso di cioccolato	183
Mousse alla barbabietola di Charlotte Rouse.....	184
Chili con cacao	185
Tortillas di cioccolato	186
Crema al gusto di fagioli, ma senza frittura	187
Crema acida.....	188
Mini-tortillas	188
Tasche di ananas.....	189
Il biglietto vincente.....	190
Ménage a quattro.....	191
Pizza al cioccolato	192
Tortino di noci pecan	193
Tartine di cioccolato	194
Kumquat ripieni di nocciole e cioccolato.....	195
Crema ciocco-noci.....	196
Ciocolatini gnam-gnam.....	197
Sorbetto ricco alla frutta e cioccolato.....	198
Lacrime sulla torta di mele.....	198
Piccole caramelle fondenti.....	200
Latte di mandorle	201
Crema di anacardi	201
Gelato galleggiante	202
Ghiacciolini all'arancio.....	203
APPENDICE.....	205
Appendice A - Il cioccolato per la pelle	206

Appendice B -	
La religione del cioccolato	207
Appendice C -	
Trovare il miglior cioccolato	208
Raccomandazioni per quando	
acquistate cioccolato lavorato	208
Il gusto del cioccolato lavorato .	209
Come ordinare i chicchi di cacao	
e i prodotti	
a base di cioccolato migliori..	209
Ecco i prodotti disponibili	
da abbinare al cioccolato	209
INDICE ANALITICO.....	213
STORIA SEGRETA DEL CIOCCOLATO...	225
QUALCHE ALTRA COSA IMPORTANTE.....	231
Referenze Parte I - Il cacao ...	232
Le leggende del cacao	232
Theobroma cacao	
(L'albero del cioccolato)	232
Breve storia del cioccolato ...	233
Il denaro cresce sugli alberi ..	233
Referenze Parte II -	
Proprietà scientifiche del cioccolato....	234
Composizione chimica del cacao .	234
Magnesio	235
Antiossidanti	235
Metilxantine: teobromina	
e caffeina	237
Feniletilamina (PEA)	237
Anandamide (La gioia chimica)...	238
Referenze Parte III -	
Proprietà esotiche del cioccolato.	239
Come afrodisiaco	239
Nobiltà.....	240
Prozac naturale (le proprietà	
anti-depressive del cacao).....	240
Triptamine, fenilalanine,	
lattoni e cannabinoidi	240
Il cioccolato come medicina ..	241
Cioccolato e gravidanza	242
Yoga e cioccolato	242
Come sconfiggere	
la dipendenza dal cioccolato	242
Salvare il pianeta	
con il cioccolato	242
Referenze Parte IV -	
L'alchimia del cioccolato.....	243
Referenze per le fotografie	244
Altri libri e progetti di Shazzie	244
Dove procurarsi il cioccolato	
in Inghilterra e nel resto d'Europa	245
Altri libri e progetti di David Wolfe ...	246
Ecco dove trovare il cioccolato!.....	247
Note sugli autori	249