



Sabadì: le tipologie di affinamento nel cioccolato di Modica

Quando usiamo il termine “affinamento” di solito pensiamo al vino e immaginiamo file di botti lungo le pareti di una cantina; oppure a certi formaggi, all’interno di grotte antiche. Ma in fondo, un vino o un distillato o un formaggio “affinati”, non fanno altro che riposare, stagionare e assorbire spontaneamente tutti quegli aromi e profumi che per loro natura o per l’ambiente che li conserva sono in grado di ricevere. Perché non provare con altri alimenti, perché non col cacao per esempio? Questo deve essersi domandato **Simone Sabaini**, eclettico imprenditore veronese che da alcuni anni ha creato a **Modica**, culla dell’antico cioccolato di cui prende il nome, **Sabadì**, laboratorio di produzione e vendita di cioccolato di Modica che è diventato una delle tappe immancabili per chi visita la splendida città barocca.



Oggi, dunque, la novità nel panorama alimentare italiano è il cioccolato affinato. Ma non un cioccolato qualunque, il cioccolato di Modica, straordinaria specialità siciliana conosciuta e apprezzata da secoli. Simone Sabaini propone, infatti, il “cioccolato affinato”, ossia un cioccolato che, profumato attraverso un processo naturale, grazie alla sua componente grassa, assorbe spontaneamente le note aromatiche di cui viene circondato. Una tecnica complessa, che prevede l’affinamento di materia prima e semilavorato in diversi stadi.



Le tipologie di affinamento, a tiratura limitata, proposte da [Sabadi](#) nel laboratorio di Corso San Giorgio sono 7: tabacco, the, fiori, erbe, spezie, resine, e barrique. □ Tabacchi rari, mirra, the cinesi o zagare di mandarini nostrani, il cioccolato affinato di Sabadi, offre agli estimatori aromi e sensazioni uniche ed è destinato a conquistare i palati e i mercati più raffinati. La cantina di affinamento è anche un laboratorio di studio, un luogo di degustazione e uno spazio educativo. Qui si può assaggiare, restare inebriati dagli aromi che sprigionano dai locali e acquistare. Ma solo dopo aver osservato, ammaliati, il processo di affinamento, ascoltato le spiegazioni, scoperto gli ingredienti utilizzati e ammirato le piccole barrique di legni pregiati, dove avviene l'affinamento, frutto degli studi e degli esperimenti perfezionati da Marco De Bartoli e Josko Gravner, partner di Sabaini nello sviluppo della tecnica grazie alla quale oggi possiamo gustare un cioccolato pregno di aroma, ma privo della componente solida da cui l'aroma caratterizzante proviene: una nuova frontiera del gusto.

Marina Caccialanza



[Troppo sale in tavola: ecco come \(e perché\) limitare i consumi](#)

Pare proprio che mantenere un regime alimentare corretto ed equilibrato sia diventato piuttosto difficile, e risulti, invece, quanto mai facile cadere in eccessi dannosi per la nostra salute. È il caso anche del sale. Mentre, infatti,

l'Organizzazione mondiale della sanità consiglia caldamente di **non superare i 5 grammi al giorno**, equivalenti a circa 2 grammi di sodio, secondo le stime dell'Istituto superiore di sanità in Italia tali quantitativi sarebbero abbondantemente superati, raggiungendo i 10,6 grammi al giorno per gli uomini e gli 8,2 per le donne, con una lieve diminuzione tra la popolazione più attempata e un certo incremento al Sud.

Per consumo di sale, però, non dobbiamo pensare solo a quello aggiunto a pietanze e preparazioni per insaporirle, che rappresenta solamente il 36% del sodio introdotto. A questo va aggiunto quello **naturalmente presente negli alimenti (il 54%)**, che proviene per la maggior parte da quelli trasformati, nei quali solo in misura limitata (11%) viene utilizzato sale iodato.

Come fare, allora, a ridurre il consumo di sale?

Il Ministero della Salute ha pubblicato alcune linee guida che sollecitano in primo luogo a leggere con attenzione ogni etichetta, scegliendo quei prodotti che presentano un contenuto di sale **inferiore a 0,3 grammi per 100 grammi**.

Va poi ridotta l'aggiunta di sale, preferendo quello iodato e ricorrendo quanto più possibile a spezie ed erbe aromatiche, ed è consigliabile limitare prodotti quali snack, patatine, cibi in scatola ecc. Infine, un'utile indicazione: **per calcolare il contenuto di sodio partendo dal contenuto di sale riportato in etichetta basta dividerlo per 2,5**.

