

Peppino Manzi

Il caffè

I parte

i manuali del bar



bar.it
informa, forma, riforma

Il manuale del barman
di Peppino Manzi

Il Caffè

Il Caffè, bevanda del mondo moderno

Prima parte



I Manuali del barman di Peppino Manzi
Il caffè - Prima parte

Copyright © 2015 Gestione horeca
Prima Edizione: Aprile 2015

Grazie per aver scaricato la prima dispensa de "Il manuale del barman", scritto da Peppino Manzi e pubblicata da Bar.it.
In questa prima parte parleremo delle origini del caffè, delle varietà, della lavorazione e del come preparare un buon espresso.

Per maggiori informazioni, visitate www.bar.it

Testi: Peppino Manzi

Curatore: Donato Bevilacqua

Editore: Bar.it

Impaginazione e grafica: bar.it

Note sull'autore

Peppino Manzi è considerato da molti il "papà dei barmen italiani", forse per la sua età (classe 1939) ma sicuramente per via dei suoi corsi di formazione, video e libri scritti sul settore.
Vive a Cervia e si dedica ora alla scrittura e ai suoi nipoti.



Bar.it è un sito internet che nasce grazie al connubio tra riconosciuti professionisti del settore e grandi sostenitori del mondo del food&beverage. Il nostro duplice obiettivo è quello di far conoscere il bar e le sue molteplici sfaccettature a tutti gli appassionati del settore e di offrire agli operatori un valido strumento a supporto delle loro attività.

Info: www.bar.it - Via Annibaldi, 17 - 62100 Macerata - tel 334.9134426
email: bar@bar.it

Materiale ideato, prodotto e realizzato da Bar.it. Tutti i diritti sono riservati.

La riproduzione dei contenuti è soggetta all'autorizzazione del proprietario.

L'e-book è scaricabile gratuitamente dal sito v.
Pubblicato da Bar.it Soc. Coop.





La filosofia del caffè

Il caffè è protagonista di una pausa più o meno lunga nella vita di lavoro e relax odierno.

Come bevanda nasce con la stessa filosofia del tè: è l'uomo che nel corso degli anni gli ha attribuito funzioni diverse sul piano psicologico e tecnico.

Il caffè, in genere, sia per le tecnologie moderne con le quali è preparato, sia per il modo con cui è consumato, è vissuto come momento per un intervallo tonificante.

Milioni sono i caffè che sono sorbiti con rapidità dopo essere stati preparati nei bar per una grande quantità di persone che circolano ogni giorno: in autostrada, al bar di passaggio, nelle tipiche caffetterie, nei moderni distributori o a casa propria.

Il caffè è in assoluto la bevanda più apprezzata per una pausa.

È un corroborante che toglie la “fiacca”, quando fa caldo, rigenera il fisico, quando è freddo. È gradevole e sembra indispensabile dopo un piccolo pranzo o per terminare un ricco menu.

È insostituibile bevuto durante una pausa di relax. Il caffè è un ingrediente gradito qualora è miscelato, oltre al latte, nelle bevande analcoliche spumeggianti, emulsionate e cremose dei frappè; nei gelati e con i suoi derivati abbinamenti, con l'alcol nei moderni cocktail smoothie al caffè, nelle mousse dei dessert e in raffinati dolci, nella confetteria e nella preparazione di raffinati liquori. Il consumo del caffè non si limita alla preparazione dell'infuso caldo o freddo, in casa o al bar; le ricette con l'uso del caffè sono già moltissime in varie categorie di preparazioni provenienti da collaudate esperienze e consumi da tutto il mondo. È nostro impegno tuttavia illustrare soprattutto il modo corretto per ottenere un buon caffè, per rinnovare ed esaltare il consumo di questa piacevole bevanda che può essere bevuta, moderatamente, in molteplici occasioni e a qualsiasi età, anche giovane, in sostituzione o per mitigare pesanti bevande alcoliche.



La storia del caffè

Le origini

Come per altri tipi di piante e semi, anche la scoperta e l'introduzione del caffè sono legate alla storia delle guerre, delle colonizzazioni e del commercio. La sua diffusione nel mondo è stata facilitata dalle numerose vicende belliche e coloniali di quei popoli, che, durante i loro viaggi di affari, lo introdussero nelle diverse terre. Molte leggende, dunque, sono sorte intorno a tale bevanda ed alcune hanno sicuramente un pizzico di verità.



Gli abitanti dell'Abissinia raccoglievano le bacche di caffè, dopo averle fatte essiccare, le abbrustolivano e con burro e sale ne facevano dei pani aromatici che consumavano durante i loro viaggi. Questa usanza è praticata ancora oggi da alcune tribù africane. Analogo consumo ne facevano gli antichi guerrieri arabi che

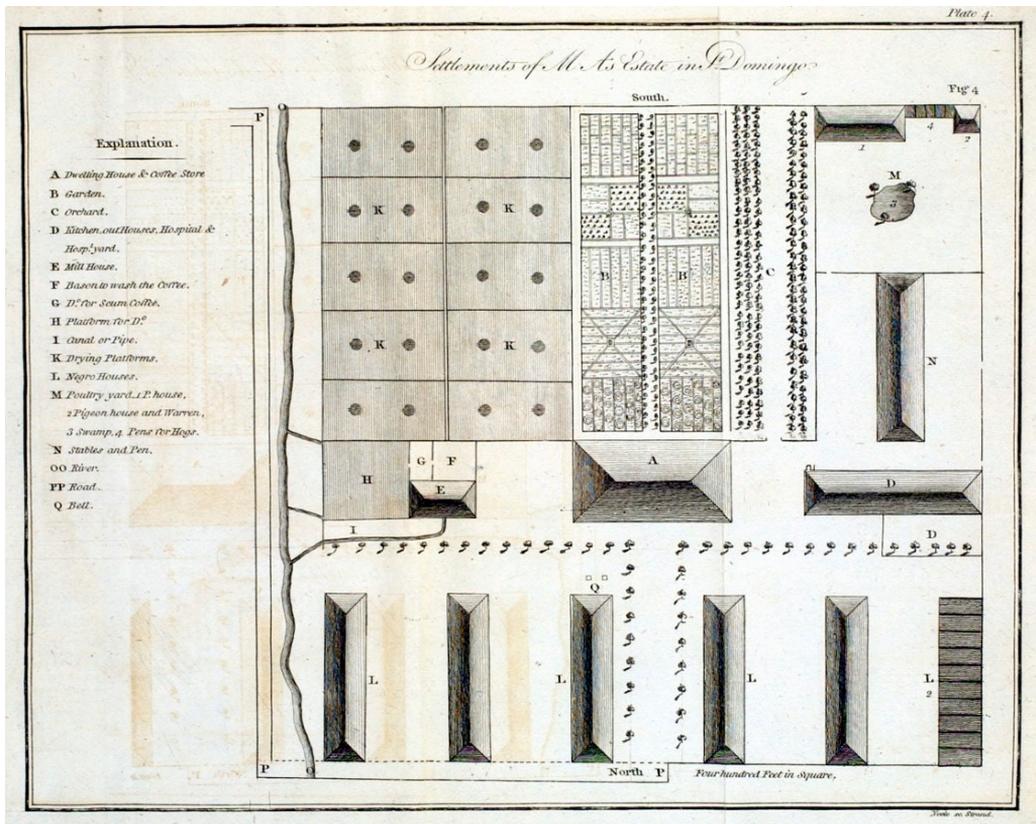
A sinistra: Donne di colore separano le bacche del caffè per ottenere la massima qualità. (Samuel Hazard, Cuba con penna e matita, Hartford, Conn., 1871, p. 488. - Copia nella Library Company of Philadelphia).

credevano che tale cibo, per la presenza di caffeina, li rendesse più coraggiosi e aggressivi durante le battaglie.

Secondo alcuni studiosi l'importazione e la coltivazione della pianta del caffè si diffuse in Arabia nelle zone montane dello Yemen, in seguito alle invasioni etiopiche del XIII e XIV secolo. Infatti, proprio in Arabia sono ambientate le storielle più popolari sul caffè in quanto proprio all'Arabia si attribuisce l'impiego delle bacche sotto forma di bevanda.

Il caffè ha per noi occidentali tre secoli di storia, ma in oriente era già diffuso come bevanda a tutti i livelli sociali fin dai tempi più antichi.

I primi dati sicuri risalgono all'800, ma è possibile trovare indizi di una misteriosa bevanda nera e amara con virtù eccitanti nelle antiche leggende arabe. Intorno all'anno 1000 il famoso medico arabo Avicenna somministrava caffè come farmaco. La storia narra che un pastore Yemenita, intorno al 1400, avendo osservato delle capre e dei cammelli che appena brucato delle bacche rossastre diventarono irrequiete ed eccitatissime, volle riferire l'accaduto ad un monaco. Questi, dopo

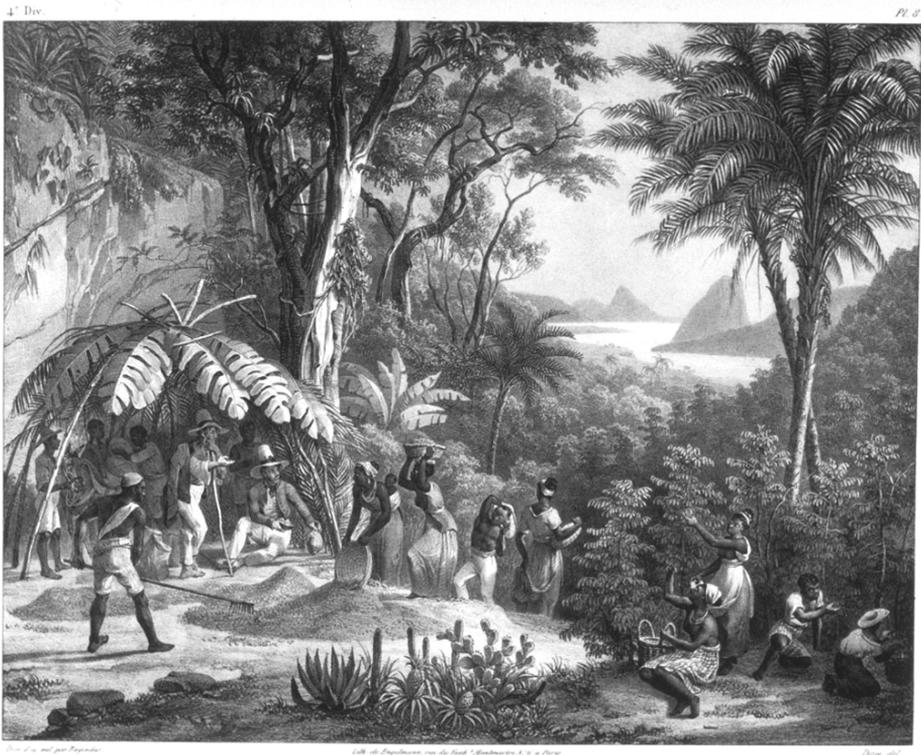


In alto: Colonia di Mr. As a Santo Domingo. Mostra la disposizione degli stabilimenti per la produzione del caffè. (P. J. Laborie, La piantagione di caffè di Santo Domingo Londra, 1798 - Copia nella Library Company of Philadelphia).

aver portato ad ebollizione le bacche, ne ricavò una bevanda amara ma ricca d'energia tanto da alleviare sonno e stanchezza.

La pianta del caffè nacque in Africa in una zona dell'Etiopia denominata "Kaffa" e si diffusero nello Yemen, in Arabia e in Egitto, dove ebbe uno sviluppo enorme ed entrò nel costume popolare come abitudine quotidiana. Verso la fine del 1500 le prime imprese commerciali diffusero in Europa il caffè, introducendo così anche in Occidente questa nuova bevanda. La somiglianza del nome caffè e degli analoghi termini in altre lingue europee (come ad esempio "Café" in francese, "coffee" in inglese) con quello della provincia etiopica del Kaffa, hanno fatto supporre che l'arbusto sia originario di quella zona africana; si avanza altresì l'ipotesi che la radice etimologica vada ricercata nella parola araba "Kàwek", il cui significato sarebbe "eccitante".

Gran parte del caffè che era fornita al mercato europeo, proveniva dai porti d'Alessandria e Smirne. Le maggiori esigenze di un consumo in ascesa, la migliorata conoscenza botanica della pianta del caffè, le tasse rilevanti imposte dai porti d'imbarco spinsero mercanti e studiosi a sperimentare trapianti in altri



RECOLTE DU CAFE.

Schiavi a lavoro nelle piantagioni di caffè del Brasile nella prima metà del XIX secolo. (Johann Moritz Rugendas, Voyage Pittoresque dans le Bresil. Traduit de l'Allemand, Parigi, 1835)

paesi (gli olandesi nelle colonie oltremare Batavia e Giava, i francesi nell'isola di Martinica e nelle Antille e infine gli inglesi, gli spagnoli e i portoghesi nella fascia tropicale asiatica e centroamericana).

Nel 1727 il caffè cominciò ad essere coltivato nel nord del Brasile, ma le condizioni poco favorevoli del clima spostarono via via le coltivazioni dalla zona di Rio De Janeiro (1800-1850) negli Stati di San Paolo e Minas, dove trovarono il loro ambiente ideale, fino a diventare la più importante risorsa economica del Brasile. Tra il 1740 e il 1805 la coltivazione del caffè raggiunse la massima espansione nell'area centro e sudamericana.

La diffusione del caffè, sebbene originario dell'Africa, in questo continente è un fatto abbastanza recente. Furono, infatti, gli Inglesi che, alla fine della prima guerra mondiale, ne reintrodussero la coltura, trasformandola e razionalizzandola là dove, per favorevoli condizioni climatiche e ambientali, le piantagioni potevano prosperare.

La diffusione del caffè in occidente

La diffusione del caffè nel mondo fu facilitata da una lotta di interessi tra chi voleva conservare l'esclusiva delle preziose piantine e chi desiderava ottenere una parte dei profitti che esse procuravano. Negli ultimi decenni del 1600 e nei primi del 1800, marinai francesi e olandesi riuscirono ad impadronirsi di alcune piantine nei territori dello Yemen, e a trasportarle nelle colonie del centro America, di Giava e di Sumatra. In seguito, il caffè si diffuse impetuosamente in tutta l'America Centrale e Meridionale dove, specialmente in Brasile, esistono tutt'oggi le maggiori piantagioni del mondo.



Sbarco degli Olandesi a Mocha nel 1692

Gli studiosi fissano nell'anno della sconfitta e cacciata dei turchi ottomani da Vienna l'ingresso del caffè in occidente. Nei loro accampamenti furono trovati sacchi pieni di chicchi scuri mai visti prima e che nessuno sapeva utilizzare.

Fu un polacco di nome Kolschitzky, che aveva a lungo vissuto in Turchia, che si fece consegnare i sacchi e aprì una bottega del caffè dove serviva ai viennesi una bevanda nera ed amara, che, nel tempo, mescolò con miele e latte, tanto da ottenere una bevanda simile all'attuale cappuccino. Successo immediato e primo caffè nel mondo europeo, chiamato "la bottiglia blu".

In Occidente il caffè si diffuse attraverso Venezia, dove, si pensa, sia stata aperta la prima "Bottega del Caffè" nel 1640, anche se alcuni ritengono che ne sia stata aperta una precedentemente a Livorno. In ogni caso il successo fu immediato ed il caffè sia come bevanda che come locale, si diffuse in ogni città italiana.

Nella seconda metà del secolo XVI il caffè come merce varcò i confini orientali per approdare in Europa: fu durante l'epoca dei grandi velieri che solcavano il Mediterraneo, che il caffè fu introdotto nei maggiori commerci del nostro continente. Com'è stato già detto, il caffè fece la sua comparsa a Venezia intorno al 1570. Il merito di averlo introdotto in Italia spetta al padovano Prospero Alpino, noto botanico e medico, che ne portò alcuni sacchi dall'Oriente. I Veneziani, quindi, per primi impararono a gustare la bevanda. All'inizio, in ogni caso, il costo della bevanda era molto alto e solo i ricchi potevano permettersi il lusso di acquistarlo, poiché esso era venduto in farmacia. Dopo l'apertura della prima caffetteria, molte altre ne furono aperte a Venezia, tanto che il proprietario della prima "caffetteria" fu costretto, per battere la concorrenza, a pubblicare un libretto che esaltava i pregi salutari del prodotto. Siamo nel 1716 e questo "opuscoletto" può essere considerato un primo documento pubblicitario personalizzato della bottega di un caffettiere. Nel 1763 Venezia contava ben 218 locali. In breve tempo il caffè divenne un prodotto d'alto gradimento, spesso segno di amicizia e di amore: nella città di Venezia, agli inizi del Settecento, corteggiatori ed innamorati presero l'abitudine di inviare alle predilette del cuore vassoi ricolmi di cioccolata e caffè quale devota espressione di affetto.

Anche in Italia, come in altri paesi, l'introduzione del caffè si scontrò col parere di alcuni esponenti della Chiesa, tanto che alcuni fanatici cristiani incitarono il Papa Clemente VIII ad interdire la "bevanda del diavolo" ai fedeli. Ma il Papa, assaggiatane una tazza, non fu contrario al suo uso. Grazie all'approvazione e alla benedizione papale, il caffè moltiplicò i suoi successi. Il caffè apprezzato dagli uomini di cultura del Settecento, che gli diedero l'appellativo di "bevanda intellettuale", suscitò interesse, non solo per la sua caratteristica di "infuso ristoratore", ma anche per le sue qualità curative (in un volantino fatto stampare a Milano nel 1801 si documentava l'alto prestigio che alcuni medici attribuivano al caffè come medicina "tocca sana").



La pianta del caffè

La pianta del caffè, che appartiene alla famiglia delle Rubiacee, allo stato naturale raggiunge circa i dodici metri per la robusta ed i cinque/sei metri per l'Arabica. Nelle piantagioni si mantiene a due/tre metri d'altezza per facilitare il raccolto. La vita di queste piante è di circa 50 anni, ma il massimo della produzione va dai 5 ai 30 anni d'età. La pianta è composta di semi primari, che se spezzati non si rinnovano, i secondari e i terziari danno frutti e si rinnovano. Le foglie sono di un verde brillante nella parte superiore ed opache in quella inferiore. Sono lunghe da 10 a 20 cm. e terminano a punta.



Fiore di Coffea Arabica



In alto: Illustrazione delle parti di un ramo della Coffea Arabica

A fronte: Bacche di caffè, nuova piantagione in Sudamerica, particolare di un arbusto di Coffea Arabica

Dal fiore alla ciliegia

I fiori sono bianchi e nascono nelle attaccature delle foglie a grappoli. La fioritura è breve, dura due o tre giorni, ed il profumo è intenso. Da questi fiori nasce il frutto che ha bisogno di tre mesi per giungere a maturazione. Il frutto del caffè è una bacca che sembra una ciliegia. Il suo involucro esterno è dapprima verde, poi giallo, rosso ed infine granata scura, quasi nera. Tra i grani e la pelle della bacca si trova una mucillagine che ricopre un guscio detto "pergamino", perché la sua struttura assomiglia alla pergamena, che circonda i semi ricoperti da una pellicola argentea. I semi corrispondono ai chicchi che normalmente sono posizionati frontalmente ed hanno un solco longitudinale. A volte, quando il frutto nasce all'inizio del ramo, si trova un solo chicco quasi rotondo che si chiama "Carollito" o "Caffè perla". Il rendimento annuale di una pianta è compreso tra 1 e 2 Kg. di frutti.



Le varietà del caffè

Arabica

Tra le specie coltivate, selezionata da moltissimi secoli, la migliore è senza dubbio la *Coffea arabica*, detta anche più comunemente arabica. Di questa la più rinomata è la varietà “Moka coltivata soprattutto in Arabia i cui grani piuttosto piccoli hanno un intenso profumo aromatico. Il verde rame è il loro colore caratteristico, mentre la forma è appiattita ed allungata. Altre varietà sono: la “Tipica”, la “Bourbon”, molto diffuse in Brasile, e la “Maragogype”, apprezzata per i grani più grossi che produce. Ha la caratteristica di possedere in sé molte qualità peculiari del caffè: un ampio aroma, un buon bilanciamento degli acidi, un profumo complesso ed intenso e soprattutto contiene piccole quantità di caffeina, un alcaloide, vale a dire una sostanza che ha la funzione di stimolare il sistema nervoso centrale.

Il suo contenuto di caffeina è variabile, da tipo a tipo, da 1,1, a 1,7%. Le piante d'Arabica prosperano in terreni dotati di minerali, specie quelli d'origine vulcanica, situati da oltre i 600 metri d'altezza fino ai 2000 circa. Il clima ideale deve aggirarsi ai 20°C. Le sue caratteristiche, nonostante ne facciano certamente la migliore, la rendono una pianta molto delicata: teme il sole diretto, le gelate, gli sbalzi di temperature repentini.

La coltivazione di altre specie è stata pure introdotta dalla fine dell'Ottocento a seguito delle malattie che, in diverse regioni, hanno colpito e hanno decimato la *Coffea Arabica*. Da allora si andarono scegliendo e selezionando altre specie in grado di dare dei grani da introdurre con successo sul mercato internazionale.

Robusta e Arabusta

La *Coffea robusta* rappresenta circa il 25% della produzione mondiale e rispetto all'arabica è un caffè di qualità inferiore. Dotato tuttavia di molto corpo, espande un aroma piuttosto debole e non duraturo, e lascia un sapore astringente e notevolmente amaro. Queste caratteristiche possono essere utilizzate per ottenere dei prodotti perfettamente bilanciati.

La pianta cresce ad altitudini variabili, dai 200-400 m. sul livello del mare, dove le condizioni di coltivazione sono ottimali ed è, come dice la parola, molto resistente alle gelate, ai parassiti, alle avversità in genere al contrario dell'arabica. Durante tutto l'anno la fioritura è continua. I suoi grani tondeggianti sono più piccoli, ma più ricchi di caffeina rispetto alla specie precedente, e, una volta torrefatti, risultano alquanto profumati. Questa varietà, che vegeta anche in pianura, ha avuto fortuna in commercio. Scoperta nel Congo, è ora intensivamente coltivata, perché oltre all'abbondanza di produzione ed al minor costo d'impianto, mostra, appunto, alte caratteristiche di resistenza alle malattie, vegetando anche in condizioni disagiate. Alcune varietà ricavate da incroci di “*Canephora*”, a cui la Robusta appartiene, sono molto

diffuse in Indonesia, Uganda, India e nell’Africa occidentale. È stata ricavata inoltre “l’Arabusta”, incrocio tra le due Coffee, Arabica e Robusta.

Coffea liberica

La coffea liberica, proveniente dalle foreste della Liberia e dalla Costa d’Avorio, produce frutti e semi grandi quasi il doppio dell’Arabica, ed inoltre più resistenti all’assalto dei parassiti. È una pianta che richiede temperatura elevata e abbondante acqua. I suoi chicchi, sebbene di qualità inferiore, danno un caffè profumato e gradevole.

Coffea excelsa

La coffea Excelsa, è una pianta che resiste bene alla siccità e dà una resa elevata di grani. Il caffè, che se ne ricava, è simile a quello dell’Arabica. Le quattro specie descritte sono le più importanti quanto a redditività delle coltivazioni; esistono tuttavia anche delle specie di minore adattabilità ma interessanti per il loro apporto aromatico.

Denominazioni

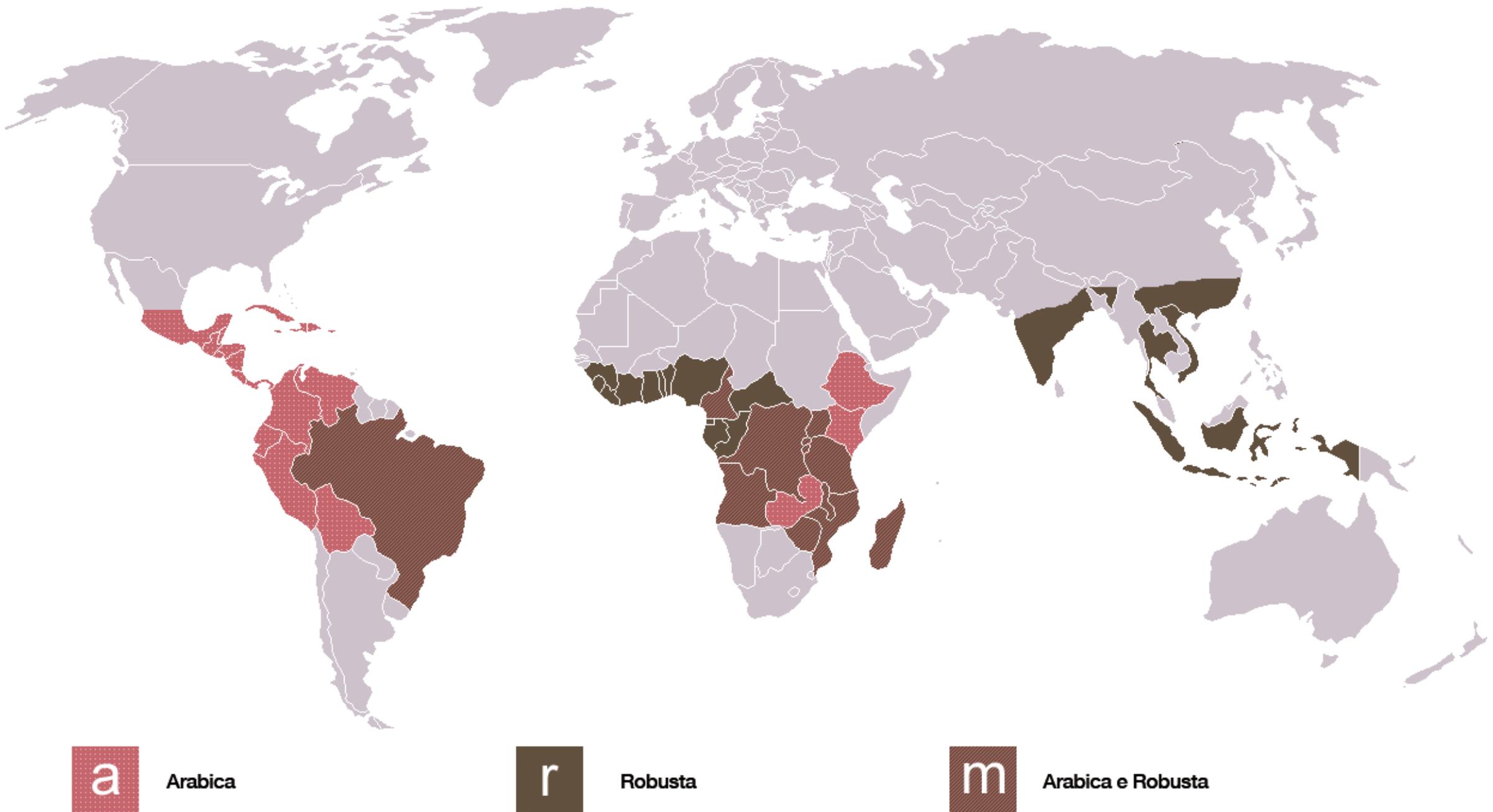
Le varie denominazioni corrispondono più alla provenienza che alle caratteristiche del prodotto.

Le principali possono essere così riassunte:

- Moka: fornisce un prodotto molto pregiato, con un aroma delizioso, prodotto soprattutto in Arabia e in Africa (Camerun, Kenia, Costa d’Avorio, Uganda);
- Santos, Rio, Bahia: sono caffè Brasiliani, molto graditi.
- Produzione dell’America Centrale: Messico, Honduras, Guatemala, El Salvador, Nicaragua e Costa Rica, quest’ultimo, è il più apprezzato, in quanto dà un prodotto molto aromatico e consistente.
- Produzione dal settentrione del sud dell’America: Columbia, Perù, Ecuador;
- Portorico, Guadalupa, S. Domingo e Giamaica: danno un prodotto molto delicato e sono conosciuti come caffè delle Antille.
- Mysore: dà un prodotto con un colore molto scuro ed un aroma molto marcato; proviene dalle Indie.

In generale, il caffè coltivato in luoghi elevati è di colore chiaro, mentre se proviene da luoghi bassi ed umidi è particolarmente scuro

Aree di produzione di Coffea Arabica e Coffea Robusta



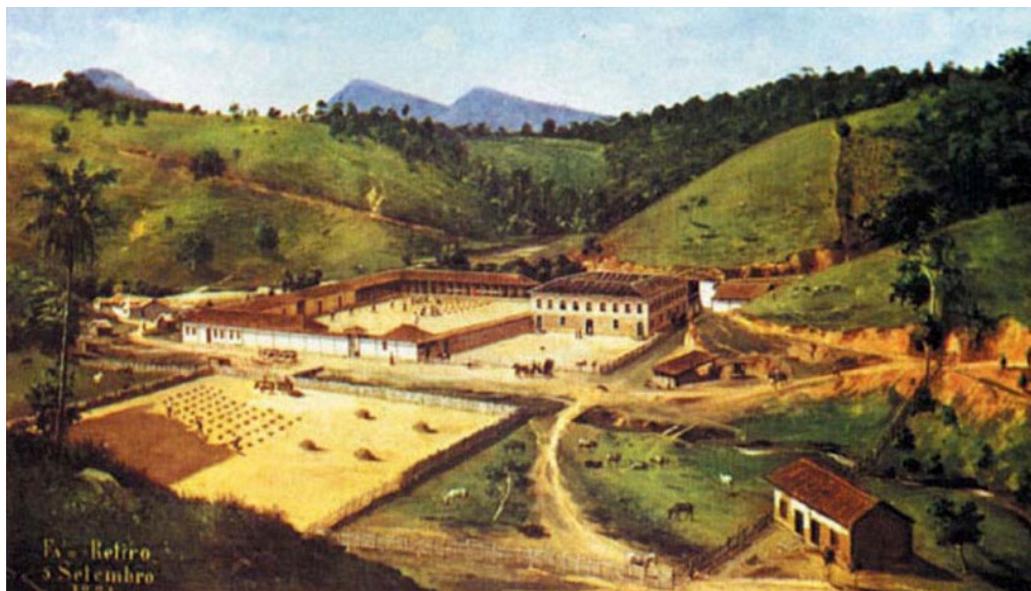


La raccolta del caffè

Sullo stesso ramo si possono trovare ciliegie perfettamente mature, acerbe e fiori. Si utilizzano quindi per la raccolta diverse tecniche, ciascuna delle quali darà ovviamente risultati diversi. Per la raccolta si utilizzano fondamentalmente tre tecniche:

- raccolta manuale (picking) i frutti sono scelti ad uno ad uno;
- raccolta a setaccio (stripping) il ramo è “sgranato”;
- raccolta meccanica.

Il primo è il modo migliore per raccogliere il caffè, ma il più costoso. Si tratta di scegliere le ciliegie mature, una ad una, consentendo così un primo controllo di qualità da parte dei raccoglitori. Le ciliegie acerbe sono lasciate sul ramo, ed allo stesso tempo sono scartate quelle troppo mature, migliorando così la qualità del prodotto finale. Un sistema certosino e certamente piuttosto oneroso. In seguito alla mancanza di manodopera oppure per il costo elevato, si sceglie il metodo di raccolta stripping, che consiste nello “sgranare” il ramo dall’interno verso, l’esterno, raccogliendo tutti i frutti insieme, maturi, acerbi o troppo maturi. Si



rende quindi necessaria una successiva fase di selezione. Naturalmente quando si adotta questo metodo si cerca di usare una media delle ciliegie mature onde non rovinare troppo il prodotto. La qualità che si ottiene non è molto elevata perché si catturano ciliegie mature e immature. Un approccio moderno alla raccolta del caffè è la separazione meccanica dei frutti tramite aste multiple vibranti inserite nella chioma della pianta da una speciale macchina. Dopo la raccolta, il caffè è trattato in modo da trasformare le ciliegie in un prodotto commerciale. Per fare questo, si devono separare i semi dalla polpa e renderli stabili per poterli poi spedire nelle varie nazioni torrefattrici.

Secondo il clima e delle tradizioni locali, sono seguiti due sistemi:

- il metodo a secco
- il metodo in umido.

In seguito i chicchi, ancora verdi, sono setacciati e classificati per tipo, quindi conservati in condizioni adatte in modo che non deteriorino.

Composizione di un chicco di caffè

Sostanze estrattive non azotate	20%
cellulosa	18-20%
acqua	10-12%
lipidi	10-12%
sostanze azotate	10-12%
zuccheri	10%
ceneri	5%
caffeina	4-5%



A fronte: Piantagione di caffè in Brasile, Fazenda Retiro, olio su tela, Johann Georg Grimm, 1881
Sopra: Raccolta manuale in Sudamerica oggi.



La lavorazione del caffè

Trattamento a secco

Consiste nell'eliminare per prima cosa i corpi estranei come foglie, pezzi di legno, pietre, sabbia e, se possibile, le ciliege troppo mature o immature. Questa operazione si può fare con due sistemi: una meccanica, che consiste nel far passare i frutti attraverso setacci e nel sottoporli poi a forti getti d'aria che elimineranno le impurità, e l'altro, ad umido, che consiste nell'immergere il tutto in vasche d'acqua corrente. Le pietre ed i corpi pesanti giaceranno sul fondo, le foglie e le parti leggere saliranno in superficie; i frutti con densità media saranno separati automaticamente. A questo punto resterà solamente la separazione della polpa e del pergamino, e per poter compiere quest'operazione è necessario che la ciliegia sia completamente secca. A frutto secco si procede alla separazione dalla buccia facendo passare attraverso cilindri posti a distanza calibrata fra loro il frutto: in questo modo esso sarà spaccato, permettendo la fuoriuscita dei chicchi. A questo punto rimane solo da compiere la separazione delle bucce dai chicchi verdi attraverso setacci.

Trattamento in umido

Dà origine ai caffè lavati. Dai frutti appena raccolti occorre estrarre i chicchi nel giro di un giorno, altrimenti il prodotto ne soffre. Si tratta quindi di eliminare la polpa che circonda i chicchi.

Le fasi della lavorazione sono:

- pulitura
- cernita
- spolpatura
- fermentazione
- lavaggio



Utilizzando molta acqua, si fanno passare le ciliegie appena raccolte attraverso un dispolpatore che ha il compito di spaccare i frutti. I semi del caffè ancora ricoperti dalla polpa o “mucillagine” sono quindi messi in vasche di fermentazione per un periodo che va da trentasei a settantadue ore. Durante questo tempo la polpa si decompone, separandosi completamente dai semi. Il caffè viene poi ulteriormente lavato in acqua corrente per togliere eventuali residui ed asciugato: abbiamo a questo punto il cosiddetto caffè “in pergamino”.

L’asciugatura del caffè lavato può essere eseguita in due maniere. Secondo le condizioni atmosferiche si può optare per quella *manuale* (stendendolo al sole su aree antistanti la fattoria), processo che deve essere lento per assicurare la pienezza del prodotto dopo la torrefazione, o *meccanica* (utilizzando macchinari simili a torrefattrici con tamburi rotanti), dove i semi del caffè vegono asciugati perfettamente tramite fonti di calore artificiali.

Ultima operazione è quella della pulitura ed eliminazione meccanica del pergamino. Fatto questo si selezionano i chicchi per grandezza o calibro e quindi s’insaccano per unità di 60 Kg prima di commercializzarli. Per la selezionatura oggi i Paesi più evoluti hanno iniziato a selezionare i chicchi con metodi elettronici per eliminare i difetti più evidenti.



In alto: Selezione e pulitura manuale del caffè.

Sopra: Caffè steso ad asciugare in una fattoria in Sud America.





I diversi processi: dalla torrefazione all'invecchiamento

Processo di torrefazione

Dato che il caffè verde non è commestibile, per renderlo tale è necessario procedere alla torrefazione. Generalmente questo processo avviene ad una temperatura di 200°C e si prolunga per 10-15 minuti. Normalmente per torrefare il caffè si utilizza una macchina costituita da un cilindro rotante immerso in una fonte di calore, nel quale si introduce il prodotto verde. La fonte di calore può essere costituita da carbone, gas, elettricità, gasolio. Esistono apparecchi a raggi infrarossi. Durante la prima metà dell'operazione, i chicchi si contraggono e divengono più scuri. Ad un certo momento si gonfiano; quest'aumento di volume delle cellule avviene per effetto dell'elevata pressione dell'anidride carbonica che si forma internamente fino a raggiungere le 20-25 atm. È nella cellula che si sviluppano, grazie ad una serie di reazioni chimiche, gli aromi volatili composti di più di 600 sostanze chimiche.



Fasi della tostatura e torrefazione del caffè



Durante il processo l'aumento di volume è di circa il 60%, con una perdita di peso che oscilla dal 18 al 22%. Questo calo è dovuto alla trasformazione chimica di alcune sostanze e soprattutto all'evaporazione dell'acqua nei primi minuti del processo.

La torrefazione apporta pertanto alcune variazioni nella composizione e nelle caratteristiche dei chicchi di caffè:

- evapora parte dell'acqua, con conseguente perdita di peso (15-20%) ed aumento del volume del seme (fino al 60%);
- si forma un colore scuro, bruno-nero, per la caramellizzazione degli zuccheri; se la torrefazione viene interrotta a temperature vicine ai 200°C, il caffè rimane "biondo";
- si forma il caffeone, una sostanza oleosa di colore scuro, che determina il caratteristico aroma;
- si ha la perdita di una certa percentuale di caffeina, che si stabilizza sotto il 2%, a seconda della varietà di caffè e delle modalità di tostatura: più questa operazione è lunga e ad alte temperature, più è basso il residuo caffeinico;
- si ha formazione di acido nicotinico, precursore della vitamina PP.

La tostatura aumenta la friabilità del prodotto, facilitando la successiva macinazione che riduce le dimensioni, ma aumenta la superficie del caffè, che quindi più facilmente assorbe umidità, andando incontro ad alterazioni di tipo diverso.

Invecchiamento del caffè torrefatto

Il caffè torrefatto sopporta solo alcune settimane di stoccaggio, perché il suo gusto si altera rapidamente a seguito di irrancidimento e ossidazione. Quest'alterazione non dipende dall'estratto solubile non azotato, né dalla caffeina o dall'acido clorogenico, che sono tutti composti stabili. La causa è invece da ricercarsi nel grasso e nell'aroma.

Invecchiamento del grasso

Per lungo tempo si è ritenuto fattore decisivo, tanto da far discutere di irrancidimento del caffè. In realtà sembra che quest'ossidazione abbia un'importanza relativa, in quanto i grassi del caffè contengono agenti antiossidanti. Sembra, infatti, che l'ossidazione dei grassi, per altro impedita da sostanze quali il pirrolo, già presente nel caffè, non comporti che minime variazioni nel gusto del caffè stesso.

Invecchiamento dell'aroma

L'aroma è un miscuglio di numerose sostanze disegualmente solubili e instabili. Vi si trovano basi (amine) e acidi (acido formico ed acetico), tutte sostanze molto ossidabili. Volatilizzazione, neutralizzazione, ossidazione contribuisce a squilibrare la composizione dell'aroma.

Confezionamento

Dopo il raffreddamento, il caffè deve essere pesato e messo in sacchetti o barattoli nei quali è chiuso e sigillato. Esistono diversi sistemi di conservazione:

- in ambiente atmosferico
- sotto vuoto spinto
- sotto pressione di gas inerte.

La pressurizzazione consiste nel creare prima il vuoto e poi rimpiazzare l'aria tolta con gas inerte, in pratica con un gas che non si lega chimicamente con le sostanze contenute nel caffè.

La miscela

Volendo condurre un paragone tra vino e caffè, si possono fare alcune osservazioni: da una semplice degustazione è facile riconoscere la provenienza di un vino, cosa molto complessa per il caffè. Inoltre, fatto ancora più notevole, potremo ottenere degli ottimi vini da vitigni di un unico tipo. Il caffè, affinché, sia perfetto e ben bilanciato per dolcezza, corpo e aroma, non sarà possibile utilizzare un unico tipo



di caffè, poiché esso non contiene tutti assieme questi fattori o non li contiene con sufficiente regolarità. Ecco dunque la necessità di formare una miscela.

La miscela, per esser valida, deve inoltre rispondere ad alcuni requisiti: rapporto economico tra prezzo d'acquisto del caffè verde e prezzo di vendita del caffè torrefatto;

adeguatezza all'utilizzo che si deve fare della miscela stessa.

Esempio: se la miscela si deve utilizzare in casa con i sistemi tradizionali (cuccuma, percolatore, moka ecc...) si richiederà una composizione di caffè a pasta dura con pochissima formazione di polvere impalpabile. Se si deve utilizzare con macchine espresso, il macinato deve avere la sua percentuale di polvere grossa, medio fine, impalpabile, e questo sarà dato da una miscela di caffè di pasta diversa. Le miscele si possono preparare prima o dopo la torrefazione.

Dopo la torrefazione il caffè, per le macchine espresso, è normalmente conservato con diversi sistemi in contenitori con la capacità variabile tra 1 e 3 Kg.

In ambiente atmosferico (sacchetto di carta-plasticata) dove il periodo di conservazione si può valutare nell'ordine di 10-15 giorni.

In ambiente atmosferico con valvola salvaroma (sacchetto normale plasticato munito di valvola di non ritorno che serve a scaricare l'eventuale pressione formata nel sacchetto senza permettere all'aria atmosferica di entrare) dove il periodo di conservazione diventa di circa 1 mese.

In ambiente sotto vuoto, dove la durata è di circa 3 mesi.

In ambiente di gas inerti, con la cosiddetta pressurizzazione, ad un tasso d'umidità inferiore all'1%, dove sono addirittura possibili periodi di conservazione dell'ordine di 3 o più anni.





I surrogati del caffè

Per surrogati del caffè s'intende tutta una serie di prodotti che hanno l'obiettivo di sostituire il caffè, quindi infusi di prodotti come: orzo, caffè solubile, caffè decaffeinato, cicoria e segale.

Particolare attenzione meritano gli infusi d'orzo, il caffè decaffeinato e quello solubile che ultimamente occupano un posto d'eccezione anche nelle dinamiche del mercato.

Infuso d'orzo

Dalle cariossidi tostate e macinate si ricava un caffè dalle proprietà nutrienti e non eccitante. L'orzo rappresenta un'alternativa nobile e salutistica che sta insidiando il trono dell'espresso. Il consumo dell'infuso d'orzo è in grande crescita, con aumenti soprattutto tra le persone ad alto livello scolare nella fascia di età tra 18 e 50 anni e tra le donne sensibili ad uno stile di vita sano.

L'orzo ha infatti proprietà benefiche sull'organismo, favorendo il funzionamento dei processi digestivi e metabolici e prevenendo, così, diverse malattie. Validò aiuto per le persone in sovrappeso che seguono un regime alimentare a basso tenore calorico.

Negli ultimi tempi è sempre più richiesto al bar, l'infuso d'orzo maltizzato; tanto che sono in commercio anche delle compresse adattabili ad essere usate con la macchina del caffè espresso. Si ottiene una bevanda scura non molto profumata che potrà servire come tonificante, in quanto lunga e calda, ma non certo gradevole quanto un buon caffè.

Il caffè decaffeinato

Si cominciò a commercializzare il caffè senza caffeina all'inizio del secolo (1906). Inizialmente il processo d'estrazione della caffeina non dette un risultato perfetto come quello raggiunto dalla tecnica moderna. Il principio in sostanza è rimasto

lo stesso: mediante vapori surriscaldati le cellule del chicco si aprono; trattando poi i con solventi della caffeina questa si estrae quasi completamente senza sottrarre al caffè le altre sostanze aromatiche. Il caffè decaffeinato oggi mantiene, in misura di poco inferiore al caffè, gli effetti psicosensoriali che gratificano in modo soddisfacente quelle persone che per ragioni di salute non possono bere il caffè comune e non vogliono ricorrere a surrogati di questa piacevole e tonificante bevanda.

Una tazzina di caffè può contenere da 80 a 150 mg. Di caffeina, mentre una tazzina di decaffeinato non supera in genere i 15-20 mg.

Il caffè solubile

Per renderlo più pratico, immediato ed economico, come agli inizi del secolo XX aveva fatto un industriale olandese per il cacao, si rese solubile anche il caffè, imponendosi sul mercato mondiale, ma con molta meno attenzione dei consumatori di caffè italiani, se non per l'uso in famiglia, in macchine distributrici o in cucina e pasticceria. La produzione del caffè solubile prevede innanzi tutto la tostatura della miscela e il raffreddamento, seguito dalla macinazione: si prepara poi "un caffè molto concentrato", che dovrà essere ridotto in polvere o in granuli. La disidratazione può avvenire per essiccamento "spray-dry", ottenendo una polvere finissima posta in scatole di metallo o vasetti di vetro chiusi in modo ermetico, oppure per mezzo della "liofilizzazione", dalla quale si ottengono granuli bruni che mantengono maggiormente le caratteristiche aromatiche. Il caffè solubile assorbe molto facilmente umidità ed è perciò che la confezione ricopre un'importanza notevole: quasi tutti sono commercializzati in vasetti di vetro, con una membrana di protezione e una capsula di chiusura di plastica. La legislazione prevede che l'umidità massima sia del 4%; nel caffè solubile decaffeinato la quantità massima di caffeina è dello 0,3%.







Come preparare il caffè

Ancora oggi sono molti i sistemi per preparare il caffè; i più conosciuti sono il sistema turco, il caffè bollito, l'infusione a filtri, l'infusione a pressione e ad idrocompressione. Con la macchina dell'espresso si ottiene il massimo dell'estrazione del chicco macinato, ma oltre questo moderno metodo vanno ricordati altri antichissimi e alcuni meno antichi, ma di vecchia tradizione familiare.

Per fare un buon caffè è importante tener presente le seguenti regole generali:

- utilizzare miscele di caffè di buona qualità;
- evitare ossidazioni o contatti con prodotti con odori forti, che potrebbero alterare l'aroma;
- evitare le alte temperature e l'umidità durante la conservazione;
- mantenere il contenitore di conservazione sempre ben pulito;
- macinare poco caffè per volta, o acquistare confezioni non troppo grandi di caffè già macinato;
- scegliere il grado di macinazione in base al tipo di macchina adoperata;
- usare acqua leggera e pura;
- non usare acqua bollita;
- usare una giusta quantità di caffè.



Il caffè è una bevanda diffusa in tutto il mondo: per questo motivo i modi per prepararlo sono numerosi e diversi secondo la zona geografica e delle tradizioni.

Caffè preparato con la moka

La moka è la caffettiera più usata in Italia.

La caffettiera moka è composta di tre parti collegate a tenuta stagna tra loro: la caldaia, che è riempita d'acqua e portata ad ebollizione; in mezzo c'è il filtro metallico dove è messo il caffè macinato e infine la parte in alto dove si trova il recipiente che raccoglie la bevanda una volta che questa, spinta dalla pressione, attraversa il caffè.

L'acqua passa attraverso il caffè grazie ad una leggera pressione fornita dal vapore, il tempo di contatto tra acqua e caffè è di circa un minuto e l'estrazione arriva intorno al 22% delle sostanze contenute nel macinato. Il risultato è una bevanda dal gusto deciso, con corposità media ed aroma piuttosto intenso. Normalmente si utilizza circa 6 g. di caffè tostato per tazza.



Caffettiera Moka Italiana.

Caffè ottenuto con la napoletana

La caffettiera partenopea è composta di due cilindri e un cestello filtro, che li divide. Uno dei due cilindri ha un beccuccio, l'altro è riempito d'acqua poi si pone il caffè nel cestello filtro e si chiude col cilindro munito di beccuccio. Messa sul fuoco la caffettiera, si porta all'ebollizione, annunciata da un getto di vapore.

A quel punto si toglie dal fuoco e si capovolge attendendo che l'acqua bollente filtri attraverso il caffè. Se curato, con questo metodo si ottiene un caffè dall'aroma delicato e dal corpo morbido, molto apprezzato per la prima colazione. Un piccolo segreto suggerito da Eduardo De Filippo: "Sul becco io ci metto questo capitello di carta.. Pare niente, questo capitello, ma ci ha la sua funzione... Eh già, perché il fumo denso del primo caffè che scorre, che fai è il più carico, non si disperde.

Come pure, prima di colare l'acqua, che bisogna farlo per tre o quattro minuti per lo meno, prima di colarlo vi dicevo, nella capsula bucherellata, bisogna cospargervi mezzo cucchiaino di polvere appena macinata.

Un piccolo segreto! Fa in modo che, nel momento della colata, l'acqua, in pieno bollore, sia già aromatizzata per conto suo".



Tazza di caffè bollito.

Caffè alla turca

Diffuso in Turchia, Grecia e Medio Oriente, per prepararlo, secondo la ricetta tradizionale, si usa un piccolo contenitore (ibrik) largo in basso e più stretto all'imboccatura e dotato di un solo manico, in rame o in ottone, caratteristico del modo meridionale per fare il caffè.

Si mette prima nel recipiente una normale dose di zucchero in 100 ml. d'acqua, messo l'ibrik su fuoco dolce finché giunga ad ebollizione, si aggiungono un paio di cucchiaini di caffè ben tostato e macinato finissimo, si mescola accuratamente finché si ricopre di una schiuma densa che tende a traboccare; si toglie il recipiente dal fuoco, si attende mescolando, che la schiuma si abbassi e si ripete quest'ultima operazione di rimettere sul fuoco per altre due volte.

Si versa in una piccola tazza di porcellana e si beve prima che tutto il macinato si depositi sul fondo. La bevanda può inizialmente sembrare sgradevole per il fastidio che la polvere provoca al contatto della bocca e del palato, in realtà con il caffè alla turca, la fragranza rimane assolutamente integra. Il caffè alla turca è molto denso e fortissimo.

Il caffè bollito

D'antichissima tradizione e usato oggi soprattutto nei paesi scandinavi, si ottiene mettendo il caffè macinato grossolanamente e tostato chiaro in una cuccuma con acqua fredda, portando ad ebollizione e togliendola dal fuoco non appena bolle, si lasciano depositare i fondi di caffè per breve tempo e si versa con precauzione la bevanda per non rimuovere i fondi depositati.

Sistema Melior con filtro a stantuffo

Questo caffè ha la particolarità di poter essere preparato solo con l'apposito vaso di vetro con filtro a stantuffo.

La caffettiera, per una o più persone, contiene acqua bollente: s'introduce il caffè macinato non troppo fine. Mescolato con un cucchiaino e lasciato macerare per circa cinque minuti. A questo punto va inserito il filtro a rete metallica del diametro esatto della caffettiera e spinto dolcemente verso il fondo del vaso comprimendo la polvere sulla base del contenitore. Spingendo questo filtro verso il basso tramite una leva, il liquido passa nella parte superiore, mentre in quella inferiore rimangono i fondi esausti. Il suo aroma è gradevole anche se bevuto tiepido.

Caffè solubile liofilizzato

Il caffè solubile può essere preparato con il processo spray-drying.

La liofilizzazione permette di ottenere un caffè solubile dalle qualità aromatiche superiori. Per il consumatore, la preparazione della bevanda con caffè solubile è molto semplice: basta scioglierlo in acqua bollente. Le dosi normalmente sono 1,3 g. di caffè solubile in 50 mg. d'acqua.

Percolatore, caffè filtro all'americana

Diffusissimo nei paesi anglosassoni, per prepararlo è sufficiente una brocca di vetro resistente al calore e alcuni sacchetti filtro di carta o stoffa. Un filtro di stoffa o di carta, contenente il caffè macinato, viene posizionato nella parte superiore della caffettiera. Il filtro è normalmente aperto nella parte superiore a forma di cono. Si versa quindi l'acqua calda che attraversando per gravità il caffè macinato grosso, è raccolta nella parte bassa e costituisce il liquido da bere. Quando tutta l'acqua è passata nella brocca, si toglie il filtro e si serve. Il tempo di preparazione varia da 6 a 8 minuti. Si ottiene una bevanda trasparente che non contiene, o quasi, particelle solide in dispersione; le sostanze estratte dall'acqua rappresentano il 16-18%.

Di conseguenza le sue caratteristiche organolettiche sono di corposità non elevata, gusto e aroma delicati. Il caffè filtro è preparato preventivamente in grandi quantità e conservato in recipienti termici; quindi la sua qualità dipende anche dall'intervallo che intercorre tra la preparazione e il consumo.

Questo è il metodo utilizzato nell' America settentrionale, dove si impiegano 5-6 gr. di caffè per tazza, mentre nei paesi dell'Europa Settentrionale e in Francia la dose aumenta a circa 10 gr. per lo stesso quantitativo di acqua rendendolo più forte.

Il volume di caffè in tazza è di circa 150-190 ml.



Particolare di un percolatore





Il caffè espresso all'italiana

Dopo aver parlato della bontà del caffè, della sua torrefazione e del suo sviluppo come bevanda in Europa, seguiremo ora tutte le fasi della preparazione di quella tazzina di volume ridotto, ma d'altissima concentrazione, risultato di un processo di particolare estrazione d'aromi e sostanze: una bevanda dall'aspetto delizioso e dal profumo intensissimo divenuto addirittura simbolo dell'Italia per molti stranieri che visitano il nostro Paese. Una tazzina d'espresso può sembrare a prima vista qualcosa di molto semplice: ma vedremo che non è così.

Cos'è veramente l'espresso

La bevanda ottenuta dal caffè è molto instabile: basta un piccolo intervallo di tempo e le sue caratteristiche organolettiche subiscono profondi mutamenti. Per cercare di limitare la velocità e l'importanza di queste modificazioni è stata introdotta la maniera, sotto il nome d'espresso, di preparare il caffè che premerebbe di ottenere all'istante, in porzioni individuali, tutte le tazzine necessarie.

Si tratta in sintesi di un sistema d'estrazione tramite flusso d'acqua calda (circa 90°) sotto pressione (circa 9 atmosfere) che permette di ottenere in tazzina le sostanze solubili contenute nel caffè, ma anche quelle insolubili come i grassi naturali e i colloidi. In questo modo le sostanze sopra citate, responsabili della sciropposità e della ricchezza d'aromi tanto graditi al palato, sono trascinate in percentuale elevata nel liquido che va a riempire la tazzina.

Valutazione dell'espresso

L'espresso è un caffè preparato con un particolare metodo d'estrazione che consente di ottenere una bevanda molto concentrata, dal gusto e dall'aroma intensi.

L'estrazione è eseguita con acqua depurata a 90°-94°C e a pressione elevata (circa

9 Atm); il tempo di contatto tra acqua e caffè varia dai 25 ai 35 secondi. Si utilizzano 6-7 g. di caffè per tazza, macinato finemente e tostato da medio a scuro.

Il volume della bevanda per tazza oscilla dai 20 ai 35 ml. Le caratteristiche di un caffè espresso sono le seguenti:

la crema: si tratta di una schiuma, ovvero di una dispersione di gas (aria ed anidride carbonica) in un liquido; la parte liquida interessata alla sua formazione contiene oli emulsionati nell'acqua;

il corpo: la corposità del caffè è soprattutto determinata dalla presenza di emulsioni oleose formatesi in presenza di liquidi polari, cioè di molecole complesse capaci di stabilizzarle. Inoltre la concentrazione di sostanze è più alta che nel caffè normale (25% circa) ed è anche presente, in sospensione nel liquido, una piccola quantità di minuscole particelle di caffè macinato.

l'aroma: l'intensità dell'espresso è dovuta soprattutto alla presenza della crema che agisce da trappola per le sostanze volatili, evitando che esse si disperdano immediatamente dopo la preparazione della bevanda.

L'espresso può essere servito normale, ristretto (densa crema persistente in superficie) o lungo cc. 55 circa. In quest'ultimo caso, per evitare il fenomeno della sovra estrazione che si ottiene superando i 35 secondi, è preferibile preparare un caffè normale e allungarlo con acqua calda. Andrà inoltre sempre usata la tazza ben calda.

Presentazione in tazza:

La presentazione è ciò che riguarda il colore, la densità e la cremosità del caffè: una crema tendente al bianco è indice di sottoestrazione (quantità di caffè scarsa, macinatura troppo grossa, pressatura leggera, temperatura dell'acqua bassa).

Una crema tendente al nero è, viceversa, indice di sovraestrazione e presenta caratteristiche opposte a quelle di una crema tendente al bianco.

La densità o consistenza della crema consiste in uno strato uniforme di tessitura fine sulla superficie che rimane intatta per un paio di minuti, senza che si apra nella parte centrale: ciò indica una estrazione giusta per un buon espresso; senza crema il caffè non è apprezzato e rivelerà toni amari accentuati, aroma debole e non persistente.

L'aroma

L'aroma è la percezione olfattiva e gustativa per via retronasale e costituisce una specifica caratteristica distintiva. Volendo cogliere gli aromi del caffè, la prima sensazione all'olfatto si riceve, quando si porta la bevanda calda alla bocca; la seconda dopo la deglutizione quando, per via retronasale, gli aromi si risentono ancora, interessando nuovamente le sensazioni olfattive.

Il sapore

Il sapore è costituito da quattro sensazioni fondamentali: acido, amaro, salato,

dolce, percepite dalla lingua nel loro insieme. Prelevando un sorso d'espresso, si lascia scorrere con naturalezza nel cavo orale e si deglutisce avvertendo le sensazioni dei sapori fondamentali: dolce, amaro, acido, il salato non è quasi mai presente e riconoscibile nel caffè.

Aromaticità

L'aromaticità è l'insieme delle sensazioni specifiche e gradevoli che sono percepite in un prodotto di distinta ed equilibrata composizione; le sensazioni gustative dei sapori stimolano le sensazioni tattili determinate dalla composizione della bevanda: calore, astringenza e morbidezza.

Persistenza

La persistenza è la durata della sensazione aromatica dopo che il prodotto degustato non è più nella cavità orale, poiché ingerito.

Nel buon espresso i sapori sono raccolti senza eccessività d'amaro.

Il corpo è consistente e rotondo, morbido e vellutato.

Presentazione in tazza dell'espresso (pregi e difetti)

Caffè sottoestratto

La presentazione è ciò che riguarda il colore, la densità e la cremosità del caffè. Una crema tendente al bianco è indice di sottoestrazione. Le cause possono essere:

- Quantità di caffè scarsa,
- Macinatura troppo grossa,
- Pressatura leggera,
- Temperatura dell'acqua bassa inferiore a 86-88°C.
- Pressione del pompante inferiore a 7-8 bar,
- Tempo d'estrazione inferiore a 20 secondi,
- Portafiltro non in temperatura.

Caffè sovraestratto

Una crema tendente al nero è, viceversa, indice di sovraestrazione e presenta caratteristiche opposte a quelle di una crema tendente al bianco:

- Dose superiore ai 7,1 g.
- Macinatura troppo fine
- Pressatura troppo forte
- Temperatura dell'acqua superiore a 86-88°C.
- Pressione del pompante superiore a 7-8 bar.
- Tempo d'estrazione superiore a 30-35 secondi.

Caffè perfetto

La densità o consistenza della crema consiste in uno strato uniforme di tessitura fine sulla superficie che rimane intatta per un paio di minuti, senza che si apra nella parte centrale, ciò indica un'estrazione giusta per un buon espresso; senza crema il caffè non è apprezzato e rivelerà toni amari accentuati, aroma debole e non persistente:

- Dose 7 g. di una buona miscela di caffè,
- Temperatura 86-88°C.,
- Pressione del pompante 7-8 bar,
- Tempo d'estrazione 25-30 secondi,
- Colore nocciola,
- Tessitura persistente,
- Corpo sciropposo e aromatico,
- Gusto equilibrato.

L'espresso può essere servito normale, ristretto, denso con crema persistente in superficie o lungo c.c. 50 circa. In quest'ultimo caso, per evitare il fenomeno della sovraestrazione che si ottiene superando i 35 secondi, è preferibile preparare un caffè normale e allungarlo con acqua calda. Andrà inoltre sempre usata la tazza ben calda.



Caffè espresso: Nella sezione di sinistra esempio di caffè "sottoestratto", a destra il "caffè perfetto"



Il caffè nell'alimentazione

Il caffè è utilizzato soprattutto come bevanda, nelle colazioni così come a fine pasto, a metà mattina o pomeriggio, per ricavarne una leggera sferzata d'energia. Il caffè rappresenta anche la base di molte preparazioni dolciarie, come creme e budini, charlotte, torte, biscotti, cioccolatini, caramelle e gelati. In alcuni casi, il caffè, può far parte come ingrediente anche nelle ricette di cucina. Il caffè, oltre alle tradizionali consuetudini di consumo in casa o al bar come bevanda corroborante, può essere interpretato con fantasia e opportunamente modificato con vari altri ingredienti, in una bevanda gradevole in varie occasioni della giornata e della sera come drink in alternativa a miscele con alto contenuto alcolico.

Il parere del dietologo

Per il dietologo il caffè è un genere voluttuario, una bevanda cosiddetta “nervina” che stimola anche le secrezioni gastriche, ma sostanzialmente priva di valore calorico, salvo per lo zucchero che vi si può aggiungere. Più complesso e controverso è il discorso in termini chimici per quanto riguarda l'esponente farmacologicamente attivo del caffè, vale a dire la caffeina, specie in considerazione dell'abuso illogico e spesso pericoloso che se ne fa in alcuni ambienti sociali e in certe collettività lavorative.

La caffeina contenuta in una tazza di caffè all'italiana è in grado di svolgere la sua azione farmacologica di stimolo che potrebbe essere mal tollerata o dannosa per persone iperemotive, irritabili o sofferenti di insonnia, per gli ipertiroidi, per gli ulcerosi, i gastropatici o per i coronopatici, mentre lo stesso stimolo farmacologico, se privo di effetti collaterali indesiderati, sarà utilmente ricercato da una diversa schiera di soggetti.

Se non si esagera o non si soffre di determinati malanni, gli effetti di questa sostanza sono molteplici ma elettivi a livello di quattro apparati: nervoso centrale, cardiocircolatorio, urinario e respiratorio. Naturalmente l'effetto su questi apparati è in rapporto alla quantità di caffeina ingerita ed alla sensibilità individuale di ciascuno, che risulta molto variabile.

Per quanto riguarda il dosaggio, occorre precisare che una tazzina di buon caffè contiene circa 10 centigrammi di caffeina. Il caffè casalingo contiene più caffeina dell'espresso preparato al bar (in genere 12-15 centigrammi) e il caffè molto lungo ha estratto dalla polvere il massimo della caffeina, ed avrà quindi un effetto farmacologico maggiore anche se la diluizione e il gusto fanno generalmente pensare il contrario. Questa dose è definita come "terapeutica", in altre parole vantaggiosa per l'organismo.

Tutto ciò si traduce in un'attivazione buona del lavoro intellettuale, con attenuazione del senso di fatica e, nello stesso tempo, con rafforzamento della stessa attività fisico-muscolare: sull'apparato urinario il caffè ha effetto diuretico; il "caffè corretto" con grappa, Fernet o altro distillato può riuscire utile in chi soffre di digestione pigra.

In genere chi ha scarsa produzione di succhi gastrici a livello di mucosa digestiva, trae vantaggio da una tazza di caffè caldo, in cui sia stato aggiunto un alcolico: ciò perché le sostanze alcoliche in genere risultano attivanti dei processi enzimatici della digestione.

Dosi anche modeste di caffeina influiscono concretamente sull'apparato cardiocircolatorio. Così, dopo una tazzina di caffè, può aumentare il numero di battiti cardiaci il minuto. Ciò non ha, evidentemente, ripercussione alcuna su un cuore giovane o in ogni modo sano; altre imperfezioni cardiache controindicano l'uso e l'abuso di caffè. La "schiera dei nervosi" è oggi piuttosto fitta ed in espansione. Tutte queste persone non hanno evidentemente bisogno di caffeina che gli conferisce dello sprint, semmai vanno sedati. Ma, se l'individuo è all'opposto, depresso e melanconico, allora sì che un buon caffè gli torna utile. Recenti studi hanno poi dimostrato che, se una persona è abituata al caffè e ne attende l'ora fatidica, è più un danno psicologico privarlo del caffè che concederglielo.

Le bevande nervine

Le bevande nervine sono prodotti che presentano, nella propria composizione, sostanze particolari chiamate alcaloidi, che agiscono come stimolanti del sistema nervoso. Il consumo di queste bevande, se moderato, favorisce il lavoro intellettuale, aiuta a combattere la stanchezza ed aumenta la secrezione d'acido cloridrico nello stomaco, mentre se si superano le dosi normali, si possono manifestare fenomeni negativi, come insonnia, mal di testa, tremori.

Le bevande nervine più diffuse sono il caffè, il tè, il cacao, mentre molto meno utilizzati sono il karkadè ed il matè.



Sommarìo

La filosofia del caffè	5
La storia del caffè	6
Le origini	6
La diffusione del caffè in occidente	9
La pianta del caffè	11
Dal fiore alla ciliegia	13
Le varietà del caffè	14
La raccolta del caffè	18
La lavorazione del caffè	20
Trattamento a secco	20
Trattamento in umido	20
I diversi processi: dalla torrefazione all'invecchiamento	23
Processo di torrefazione	23
Invecchiamento del caffè torrefatto	25
Confezionamento	26
La miscela	26
I surrogati del caffè	28
Infuso d'orzo	28
Il caffè decaffeinato	28
Il caffè solubile	29
Come preparare il caffè	31
Caffè preparato con la moka	32
Caffè ottenuto con la napoletana	33
Caffè alla turca	34
Il caffè bollito	34
Sistema Melior con filtro a stantuffo	34
Caffè solubile liofilizzato	35
Percolatore, caffè filtro all'americana	35
Il caffè espresso all'italiana	37
Cos'è veramente l'espresso	37
Valutazione dell'espresso	37
Presentazione in tazza dell'espresso (pregi e difetti)	39
Il caffè nell'alimentazione	41
Il parere del dietologo	41
Le bevande nervine	42