

Vizi e virtù della tradizionale tazzina

E per finire un bel caffè

MANUELA CAGIANO

■ *A tazze e caffè italiani ha fatto ormai il giro di tutto il mondo. Preparato con la classica moka o con le moderne macchine elettriche, è diventato un rito che si consuma quotidianamente sulle nostre tavole e nei bar. Soprattutto nell'Italia meridionale (Napoli in testa) e quasi un culto preparare il caffè, come lo è berlo. Un vecchio adagio popolare infatti dice «bollen te stando comodamente se diti e senza pagare» a volere quasi significare che non c'è offerta migliore di un invito a bere una tazzina di caffè.*

■ *La busta da cui si ricava la prelibata miscela fu scoperto in Arabia, ora si coltiva in tutti i Paesi tropicali. Fu subito denominata «vino d'Arabia» proprio per la bontà e la raffinatezza del gusto. La bevanda venne introdotta in Italia alla fine del XVI secolo e nel corso dei secoli la sua preparazione e passata attraverso vari procedimenti, molti dei quali ancora in uso.*

■ *Turchia il sistema più conosciuto e diffuso è il decotto (noto in Italia come caffè turco) il prodotto macinato molto fine viene messo in un recipiente pieno d'acqua quasi bollente escludendo la filtrazione prima del consumo. Il metodo più usato oggi nel mondo è la lavatura o filtrazione tramite la gravità sul caffè posto in un filtro viene versata l'acqua bollente che passa lentamente in un recipiente sottostante.*

■ *Il caffè espresso infine è il simbolo di una «cultura» tipicamente italiana. L'espresso sinonimo di aroma, gusto ricco e fragranza si ottiene attraverso un procedimento di filtrazione della miscela di caffè per mezzo di un flusso di acqua calda (novanta gradi) ed*

■ *ana ad alta pressione che permette l'estrazione di sostanze solubili e non solubili. Queste ultime rendono l'espresso di verso da tutti gli altri caffè per la crema ricca, la densità e l'aroma persistenti sono qualità esclusive di questo metodo di preparazione.*

Non siamo noi i consumatori più incalliti

■ Anche se la tradizione del caffè in Italia è molto radicata, il consumo pro capite annuo è tra gli ultimi posti del mercato mondiale. Nella nostra nazione infatti se ne consumano all'anno 4,3 chilogrammi a testa contro i 13 della Finlandia, 12 della Svezia, 11 della Danimarca, 10 dell'Olanda. I paesi nordici hanno quindi decisamente staccato e anche negli Stati Uniti (dato sorprendente) ne impiegano 300 grammi più di noi. C'è comunque da valutare il fatto che per queste nazioni il caffè viene quasi considerato una bevanda simile all'aranciata e quindi consumata a qualsiasi ora della giornata mentre in Italia è come regola il complemento di un pasto. Inoltre il caffè che si prepara nel nostro paese è molto più denso, cremoso, concentrato di quello di altri Stati dove la sua bontà lascia molto a desiderare.

■ Bisogna anche aggiungere che nei bar italiani vengono utilizzate macchine molto più sofisticate per la preparazione del classico espresso con la «cremina» che ha decretato il suo successo. In Italia il 75% del consumo di caffè avviene comunque a casa e il 22% nei luoghi pubblici.

■ Anche se più della metà della popolazione adulta beve con una certa regolarità il caffè da queste macchine circa l'80% lo giudica però meno buono di quello preparato al bar o in casa. Come mai? Evidentemente pur di non rinunciare alla tazzina di caffè quando si è impossibilitati a lasciare il luogo di lavoro o di studio si ripiega sulla macchina netta. Ad onore del vero si deve anche dire che la qualità del caffè distribuito dalle macchinette è decisamente migliorata rispetto a qualche anno fa raggiungendo in alcuni casi un livello qualitativo elevato. Probabilmente però da parte dei consumatori esiste ancora qualche preconcetto forse dovuto al «servizio» che certo non può surrogare la tazzina piattino ecc ecc. Tra le persone che lo ritengono meno buono al primo posto si trovano gli studenti (100%) e i disoccupati (85,7%) al terzo i liberi professionisti (85%). Un altro dato interessante riguarda la suddivisione per età: fino a 29 anni chi consuma abitualmente il caffè dalle macchinette è chi invece lo fa raramente si equivale 50%. Dai 30 ai 49 anni invece la proporzione cambia il 54% lo beve abitualmente e il 45,3% no. Oltre i cinquant'anni il 34,7% ne fa uso frequente mentre il 65,3% non lo consuma quasi mai. Infine un risultato curioso gli uomini anche se sono più accaniti consumatori di caffè delle macchinette (51,4%) rispetto alle donne (28,9%), lo giudicano meno buono di quello del bar (uomini 83,7% donne 72,7%).



Più lo butti giù più ti tira su ma chi esagera...

■ Sulle proprietà nutritive del caffè se ne sono dette tante, sui suoi effetti collaterali sulle conseguenze provocate da un'eccessiva somministrazione. Ma in parole povere, il caffè fa male o bene alla salute? «Se non si esagera», risponde il dottor Lino Romano, dietologo della Conal (cooperativa nuova alimentazione) - dà una grossa mano alle funzioni del nostro corpo. Agisce sui centri nervosi migliorando l'attività delle funzioni psichiche, stimola e favorisce la secrezione di acidi

durante la digestione, aiuta l'apparato intestinale per una sua più corretta attività. In somma il caffè rappresenta una bevanda in grado di sopprimere a molte disfunzioni del nostro organismo. Naturalmente tutto dipende da quanto se ne ingerisce. Lo personalmente ritengo che una dose ottimale sia di tre tazzine al giorno, anche se molto è legato al soggetto ed ai suoi eventuali disturbi fisici.

■ Il componente principale del caffè tostato è la caffeina. In un chicco di caffè torrefatto (diverso da quello fresco perché contiene meno acqua e meno sostanze azotate) si trovano in composizione centesimale media acqua (2,3%) sostanze azotate costituite da caffeina, trigonellina, betaina, amminocidi ecc. (12,15%) grassi (8,15%), zuccheri (cioè saccarosio, glucosio, fruttosio) (2,3%), glucidi (3,4%). Evidente da queste sostanze come la parte da leone la faccia la caffeina che essendo appunto un elemento azotato vanta la sua percentuale dopo

la torrefazione capace di apportare - come si diceva - sostanziali modifiche alle proprietà di un chicco di caffè. Una tazzina di caffè contiene infatti tra i 60 e i 250 milligrammi di caffeina a seconda appunto del processo di torrefazione effettuato. Quindi una persona pur bevendo lo stesso numero di caffè di un altro individuo ma con una percentuale maggiore di caffeina e come se ne consumasse di più. Altri fattori causano una concentrazione maggiore di

caffeina la qualità del prodotto il metodo di preparazione (maggiore o minore dosaggio) la quantità utilizzata. La caffeina comunque - come ha confermato il dottor Romano - è una sostanza utile per l'organismo purché naturalmente non si varchi il limite di sicurezza dei tre caffè al giorno. Che cosa dire alle persone che superano abbondantemente questa soglia raggiungendo magari i dieci-quindici caffè nell'arco della giornata? «A lungo andare», sostiene

ancora il dottor Lino Romano - gli effetti collaterali negativi vengono a galla. In genere si verifica un'assuefazione nervosa che provoca insonnia, irrequietezza, eccitamento fino ad arrivare anche nei casi più gravi al cardiopalma. Non si può naturalmente stabilire un tetto preciso di consumo di caffè oltre il quale è sconsigliabile andare perché il rapporto va sempre effettuato con il soggetto valutando la sua età, il peso, particolari anomalie. C'è una tendenza

diffusa a ritenere che il caffè non faccia dormire è proprio vero? «No, assolutamente», conclude Romano - è solo una questione psicologica. Se una persona, che ha bevuto un caffè prima di andare a letto si mette in testa che non dormirà, non riuscirà sicuramente a prendere sonno. Il caffè non toglie certo il sonno tanto più che dopo il pasto aiuta l'apparato digerente. Il caffè quindi è un alimento prezioso se non se ne abusa il troppo come sempre stropia.



“mio drink vigoroso!”

Telly Savalas

BIANCOSARTI