

Solo confezioni da 250 grammi

Per la realizzazione del test di questa settimana abbiamo acquistato anonimamente in grandi negozi di Roma le confezioni di caffè macinato nella tipologia da 250 grammi. Tutte le analisi chimiche e quelle sensoriali sono state realizzate dal laboratorio chimico merceologico della CAMERA DI COMMERCIO INDUSTRIA ARTIGIANATO E AGRICOLTURA DI TRIESTE. I prezzi riportati in tabella, infine, rappresentano una media di quelli al chilo praticati in tutta Italia e rilevati direttamente in molte città del Paese dai campionatori del "Salvagente".

COMMENTARISTA

Non è innocuo ma non ingrassa

• Venetta Villani

Sono decine e decine le sostanze chimiche presenti in una tazzina di caffè. Tra queste certamente la più famosa è la caffeina, che rappresenta circa l'1-1,20 per cento del caffè tostato della specie Arabica e circa il 2-2,50 della Robusta. Altre sostanze presenti vengono di tanto in tanto alla ribalta perché ritenute responsabili di qualche particolare effetto negativo o positivo della bevanda. Sostanze grasse come le cere, ad esempio, sono normalmente presenti sulla superficie del chicco.

Dal punto di vista nutrizionale i grassi coprono tra il 10 e il 20 per cento del totale, sono in media appena un poco più abbondanti nell'Arabica; le proteine circa il 15 per cento. Ma le componenti più interessanti sono i sali minerali, circa il 5 per cento, con una preponderanza di potassio su altri come il calcio e il magnesio, e alcune vitamine, in particolare la E e la niacina o vitamina PP. Anche per i più forti bevitori di caffè, comunque, questa bevanda ha una scarsa valenza dal punto di vista nutritivo: l'apporto calorico che può derivarne è quasi completamente dovuto alle aggiunte eventuali di latte, di zucchero o, magari, di grappa.

CONSIGLI

Così si preserva l'aroma

Che venga preparato con la classica Moka, con la napoletana, con le moderne macchine per Espresso, con i sistemi anglosassoni o magari "alla turca", alcune semplici regole possono garantire risultati decisamente migliori al nostro culto quotidiano. Innanzitutto nella scelta delle confezioni si può optare per quelle di caffè non macinato (sempre che si possiede la macchina per la macinazione) che mantiene più a lungo l'aroma. Per la stessa ragione è consigliabile non acquistare quantità eccessive di miscela se non le si consumano rapidamente (non oltre i quindici giorni per le buste sottovuoto).

Se il nostro caffè preferito non è disponibile in barattolo sarà bene almeno evitare le confezioni che non abbiano mantenuto la condizione sotto vuoto e quelle di scadenza più ravvicinata (si tenga conto che la vita commerciale offerta a questo prodotto è molto più lunga di quanto non sia la vita dell'aroma e arriva anche a superare i due anni). Dopo l'apertura, infine, il sacchetto va conservato in frigorifero in un contenitore chiuso.

• Riccardo Quintili

Le origini del caffè sembra si debbano fare risalire all'anno Mille. Il prezioso, rarissimo infuso - i cui chicchi erano importati dall'Abissinia - veniva degustato dai popoli islamici. Proprio nelle grandi città musulmane si ha la prima grande e non facile diffusione della bevanda. Non facile perché in quelle sale, confortate e quasi catalizzate dalla degustazione del caffè, gli incontri si animano in discussioni che spesso toccano gli affari di Stato e della politica. Ben presto l'associazione della bevanda al pericoloso movimento di idee che spesso ne consegue produce i suoi frutti nelle menti dei potenti. Nasce una violenta repressione, che tocca indistintamente i proprietari dei caffè, i semplici avventori e gli stessi luoghi di degustazione. Come testimonia Maguelonne Toussaint-Samat nel suo "Storia naturale e morale dell'alimentazione" già il sultano Murad III, per far tacere gli oppositori, non trova di meglio che far chiudere tutte le sale di degustazione di Costantinopoli facendo torturare tutti i proprietari.

La cieca violenza dei potenti non è, però, sufficiente a bloccare la diffusione popolare della bevanda. Si riorganizzano i caffè in tutte le capitali dell'Islam e la bevanda torna ai suoi passati splendori con tutti i timori che questo suscita nei palazzi del potere. Ancora una volta

le reazioni non si fanno attendere. E se, durante il regno di Maometto IV, non basta una buona dose di bastonate inflitte a ogni avventore sorpreso a consumare caffè, si arriva a radere completamente al suolo gli edifici e ad annegare proprietari e clienti più in vista gettandoli, chiusi in un sacco, nel Bosforo.

Nonostante tanta crudeltà la diffusione del caffè non si arresta e nella seconda metà del '600 giunge in Europa. Conservando ancora intatta la propria pericolosità per i regimi. Basti pensare che proprio le sale francesi divengono i luoghi di riunione, spesso repressi da incursioni della polizia, dell'élite rivoluzionaria di Robespierre e compagni. Anche in Germania e Inghilterra la storia dell'epoca di questo infuso è osteggiata dai potenti (anche a causa della competizione con la birra). Nonostante tutti gli ostacoli, nei secoli successivi la diffusione del caffè cresce inarrestabile, finalmente anche tra le masse.

Così avviene in Italia, dove vengono raffinate anche le tecniche d'infusione. La classica Moka, la napoletana o la preparazione dell'espresso sono i procedimenti sviluppati nel nostro Paese per la degustazione di questa bevanda. Tale è la fama acquisita dal caffè all'italiana da averlo reso celebre e imitato in tutti gli angoli del mondo. Se sulla bontà della preparazione ci sono pochi dubbi, molti sono da nutrire sulla qualità delle miscele che oggi utilizziamo. Due so-

La storia della diffusione della fama e crudeltà. La considerarono pericolosa prerivoluzionaria. In Italia due le m

	PESO NETTO (grammi)	UMIDITÀ	CAFFEINA (%)
PALOMBINI Grand Arabica	253,5		1,27
SPLENDID Oro	248,7		1,30
MAURO Lirica	250,0		1,37
LAVAZZA Club	250,8		1,29
SEGAFREDO Arabica 100%	250,5		1,27
ILLY CAFFÈ Espresso	250,1		1,33
LAVAZZA Paulista	249,8		1,21
SAO Sapore Oro	249,8		1,70
KIMBO Gold Medal	252,9		1,53
KIMBO Macinato Fresco	252,6		1,59
MESETA Oro	251,9		1,85
LAVAZZA Crema e-Gusto	250,4		2,17
MAURO Scelta Oro	248,7		1,59
SUERTE Pienaroma	248,7		2,20
SPLENDID Classico	250,4		1,71
BOURBON Classico	250,2		1,99
LAVAZZA Qualità Rossa	251,3		1,94
SAO Sapore Intenso	249,9		2,21
PALOMBINI Supercrema	251,0		2,24
SEGAFREDO Tradizione Rossa	250,9		2,53

Legenda: Ottimo Buono

Caffeina. Abbiamo valutato la percentuale di questo alcaloide sulla "sostanza secca", cioè sul totale una volta esclusa l'acqua.

Il caffè più eccitante è risultato il Segafredo Qualità Rossa, con un 2,53 per cento di caffeina. Se invece si intende gustare un caffè prima di andare a letto è me-

glio orientarsi verso i più leggeri Lavazza Paulista, Segafredo 100 per cento arabica o Palombini Grand Arabica che mostrano i più bassi contenuti di caffeina.

Miscela. La sostanza che ci ha permesso di conoscere con buona approssimazione il rapporto percentuale tra le due specie di caffè è il delta 5 avenasterolo.

Gli italiani non seguono Eduardo...

CONFEZIONE E TERMINE MINIMO DI CONSERVAZIONE

In passato le latte cilindriche erano le confezioni più utilizzate per mantenere il caffè, e non a torto. Sotto vuoto o, ancor meglio, pressurizzato (come nel caso dell'Illy caffè), le lattine conservano più a lungo il preziosissimo aroma.

La questione conservazione, infatti, interessa non tanto il lato igienico, quanto quello "più leggero", ma comunque essenziale, della qualità organolettica del prodotto. Il caffè può essere consumato anni dopo essere stato macinato, senza rischi per la salute, ma anche senza piacere per il palato. Dopo cinque mesi se è in barattolo, già dopo tre mesi se è in sacchetto sotto vuoto, il caffè inizia a perdere parte dell'aroma, e quindi a peggiorare, poco alla volta, in qualità. Se poi non è più sottovuoto e l'aria è riuscita a entrare, la durata diminuirà sempre di più.

Per non correre il rischio di acquistare un prodotto che abbia già perso buona parte del proprio gusto, occorrerà allora, controllare la data di scadenza (purtroppo quella di confezionamento non viene indicata dai produttori) privilegiando quelle più lontane nel tempo.

ANALISI CHIMICHE

Peso netto. Il primo controllo effettuato dal laboratorio sui campioni ha riguardato la quantità di prodotto realmente presente nelle confezioni. Le oscillazioni in meno, ma soprattutto quelle in più, fanno rientrare tutti i caffè nella norma. Complimenti a Mauro Lirica per la precisione (250,0 grammi), grazie a Palombini Gran Arabica per il regalo (3,5 grammi in più di quelli dichiarati) e un "fate attenzione" a Mauro Scelta Oro, Suerte Pienaroma e Splendid Oro per i 248,7 grammi di prodotto netto.

Umidità. Il limite di legge per il contenuto di acqua nel caffè è fissato a un valore massimo di 7,5 grammi ogni cento di miscela. Un'alta percentuale di umidità, oltre a rendere più pesante il prodotto ai danni del caffè realmente presente, comporterebbe problemi di conservazione per l'alimento. Tutti i campioni sono risultati abbondantemente al di sotto del limite fissato dalle norme e hanno meritato un giudizio superiore alla sufficienza. Il più ricco di acqua, con il 4,20 per cento di umidità, è stato il Segafredo 100 per cento arabica, mentre il più secco è risultato l'Illy Espresso, con appena lo 0,4 per cento.