

12 cose che (forse) non sai sul caffè



È la bevanda più diffusa (dopo l'acqua): ogni giorno al mondo si consumano quasi 1,6 miliardi di tazze di caffè. Una cifra impressionante. E si consuma praticamente in ogni angolo del pianeta. Ma ci sono almeno 12 cose che (forse) non conosci.

CHI NE BEVE DI PIÙ? Il paese dove si consuma più caffè è la Finlandia, con 12 kg l'anno pro-capite. Mentre quello dove se ne consuma meno è Portorico, con 400 grammi di caffè per ogni persona.

L'Italia è solo al dodicesimo posto della classifica, con 5,9 kg di caffè pro-capite, dopo Svizzera, Canada, Danimarca, Austria, ecc... La media di consumo mondiale è di 1,3 kg all'anno per persona.

PUÒ ESSERE VELENOSO. La caffeina può uccidere. Ma bisogna bere tra le 80 e le 100 tazze di caffè in un tempo ristretto (circa 4 ore).

NON CONTIENE SOLO CAFFEINA. Ci sono almeno 1000 di composti chimici nel caffè. Alcuni di essi sono continua fonte di scoperta per la scienza e potrebbero essere usati in futuro per curare malattie cardiache e insonnia. L'OMS ha recentemente scagionato il caffè dai sospetti dei decenni passati che avevano etichettato la bevanda come contenente composti cancerogeni

L'ORA MIGLIORE PER BERE IL CAFFÈ? TE LO DICE LA SCIENZA. Ogni momento è quello giusto? Non proprio. Quasi tutti sappiamo che concedersi un espresso nel tardo pomeriggio può tenerci con gli occhi sbarrati al momento di prendere sonno. Ma nel resto della giornata, qual è l'orario ideale per assumere caffeina?

Dalle 9:30 alle 11:30 del mattino ogni istante è quello giusto, secondo le neuroscienze e la crono-farmacologia, un ramo della medicina che mette in relazione l'assunzione di farmaci o sostanze psicoattive con l'andamento del nostro naturale orologio biologico.

È UNA MEDICINA. Uno studio del 2008 dell'Università di Lund in Svezia ha dimostrato che bere caffè ridurrebbe il rischio di **cancro al seno**, almeno per le donne che hanno una variante relativamente comune del gene CYP1A2, che aiuta a metabolizzare estrogeni e

caffè. Nel 2011, la *Harvard School of Public Health* ha riferito di uno studio su 48.000 uomini, che bevendo sei o più tazze al giorno di caffè hanno ridotto del 60% il rischio del **cancro alla prostata**. L'ultima notizia in ordine di tempo segnala il potere del caffè come "**antidepressivo**": sempre secondo l'Harvard School of Public Health, le persone che consumano dalle 2 alle 4 tazzine di caffè al giorno hanno il 50% di possibilità in meno di togliersi la vita rispetto alle altre.

SI CHIAMA COSÌ PERCHÉ... Intorno all'anno 1000 alcuni commercianti arabi portarono dai loro viaggi in Africa dei chicchi di caffè da cui traevano una bevanda eccitante per ebollizione che chiamavano **qahwa ("eccitante")**. Da qui alla parola turca kahve e all'italiano caffè il passo è stato breve. Ma c'è chi sostiene che il nome in realtà derivi da Caffa, regione dell'Etiopia dove cresce spontaneamente.

Il caffè si diffuse in Europa soltanto nel XVII secolo con il nome provvisorio di "**vino d'Arabia**", per merito dei soliti mercanti veneziani, di casa a Istanbul (capitale dell'Impero ottomano).

Bollato dalla Chiesa come "**bevanda del diavolo**", per le sue proprietà eccitanti, fu per anni (preparato "alla turca", sciolto nell'acqua) una bevanda da taverna. Almeno fino all'alba del '700, quando i caffè divennero luoghi di ritrovo frequentati da filosofi illuministi.

NON TUTTI... LO PRENDONO BEVENDO. Il Principe Carlo d'Inghilterra, appassionato di terapie mediche alternative, è un fervente sostenitore dei **clisteri di caffè** come cura anticancro (fanno parte della cosiddetta cura Gerson che prevede tra l'altro iniezioni di vitamine, ndr). Su Amazon si vende il kit per farli da sé.

PIACE AGLI ARTISTI. Al compositore **Johann Sebastian Bach** il caffè piaceva così tanto da dedicargli una cantata: il **Kaffeekantate**, eseguita a Lipsia, in Germania, tra il 1732 e il 1735.

E AGLI SPORTIVI. Secondo uno studio dell'Università del Queensland, pubblicato sul *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14 ciclisti che avevano assunto il caffè un'ora prima di una corsa guadagnavano il 2% in termini di velocità.

PERCHÉ QUELLO CHE SI BEVE IN ALCUNI LUOGHI (PER ESEMPIO NAPOLI) È PIÙ FORTE? Dipende in parte dalla miscela. Le due principali specie di caffè, la robusta e l'arabica non hanno le stesse caratteristiche organolettiche. La robusta può avere il doppio di caffeina dell'arabica (che è più pregiata, ma meno "forte"). E in parte dipende dalla tostatura (o torrefazione) del caffè, il processo di arrostitimento.

QUELLO DECAFFEINATO... NON LO È DEL TUTTO. Esiste un'unica variante di caffè decaffeinato naturalmente: la *Coffea charrieriana*, originaria del Camerun. Il resto del caffè viene decaffeinato in modo artificiale. Ma in realtà è impossibile eliminare del tutto la caffeina. Secondo uno studio dell'Università della Florida, in 5/10 tazze di caffè decaffeinato si troverebbe lo stesso quantitativo di caffeina presente in una-due tazze di caffè. Dunque in media in una tazzina di decaffeinato ci sarebbe l'equivalente di un quinto o un decimo di quella contenuta in una tazzina di espresso normale.

QUAL È IL SISTEMA MIGLIORE PER FARLO? Prima dell'invenzione della moka, nel nostro Paese il caffè si preparava generalmente con caffettiere di tipo napoletano. Questi apparecchi, ancora oggi diffusi in alcune zone dell'Italia meridionale, sono costituiti da due recipienti posti l'uno sull'altro e separati da un filtro riempito di caffè. Quando l'acqua nel cilindro inferiore arriva all'ebollizione, la caffettiera viene tolta dal fuoco e girata. Così

l'acqua, per gravità, passa attraverso il caffè macinato e ne estrae aromi ed essenze. Nella moka il processo di estrazione è analogo, ma più veloce. Infatti è il vapore surriscaldato a spingere velocemente l'acqua bollente attraverso il filtro. Così, in meno di un minuto, il caffè viene estratto e riversato nella parte superiore. Qual è il sistema migliore? Quello "napoletano", perché il filtraggio è più lento e l'aroma del caffè è meno alterato dal contatto con l'acqua surriscaldata.