

## IL CAFFÈ'

Inviato da Marista Urru  
martedì 21 ottobre 2008

Tutti conoscono i piccoli chicchi scuri tostati ed intensamente profumati del caffè, ma per chi non la conoscesse, ecco la bellissima pianta che li produce e che volendo possiamo allevare facilmente nei nostri appartamenti, esponendola nella bella stagione all'aperto.

In realtà quello che tostiamo come ben si vede, è un seme di colore rosso che nasce da una pianta sempreverde, che può raggiungere i 10 m di altezza, della famiglia delle Rubiacee(Abissinia).

Vive fra gli 800 e i 2.000 m d'altezza in terreni umidi con temperature fra i 15 e i 25 °C.

Ce ne sono circa quaranta specie diverse, e tra queste la Coffea arabica è quella più diffusa e coltivata: offre un caffè dolce e meno cremoso, al contrario della robusta da cui si produce un caffè più forte con circa il doppio di caffeina

Ci vogliono almeno tre anni prima che la pianta del caffè dia i primi frutti.

Sulle origini della tradizione di bere il caffè vi sono molte leggende ; la più conosciuta vuole che l'origine sia nello Yemen : in un monastero sperduto nella campagna, i monaci vennero a sapere che le capre di un pastore di nome Kaldi, se mangiavano certe bacche rosse, restavano vivaci persino di notte. Uno dei monaci incuriosito indagò, scoprì la pianta e con le sue bacche si fece un infuso allo scopo di restare svegli il più a lungo possibile per pregare .

Noi Italiani amiamo l'aroma intenso e profondo del caffè, e per molti di noi preparare un buon caffè è un rito, un'arte quasi.

Qualche breve consiglio :

Il caffè? Poco ma buono, niente purghe. Usate acqua fredda e possibilmente poco calcica, poco pesante . Per le dosi, cioè per la proporzione tra miscela ed acqua, badate che le caffettiere ormai segnano e predeterminano le proporzioni, non pressate la miscela che va messa delicatamente nell'imbutino badando che la polvere sia ben sciolta e senza grumi Quindi mettetelo sul fuoco vivo ed a coperchio aperto per evitare la condensa, badate di non farlo bollire e bevetelo caldo.

Se avanza del caffè, scaldatelo a bagno maria, in recipiente di ceramica o vetro, evitate il metallo.

Caffè e salute

Contiene degli eccitanti : caffeina, colina, acido clorogenico ed altri. Quindi lo si consiglia , in dosi moderate, per aiutare rendimento intellettuale e muscolare, si dovrebbe evitare di assumerlo a stomaco vuoto perché eccita la secrezione gastrica.

La caffeina vi fa male? Un po' di pazienza, gli scienziati hanno

scoperto una varietà etiope del caffè arabica alla quale manca un enzima che convertirebbe la teobromina prodotta dalle foglie in caffeina. Sembra che il Professor Paulo Mazzafera mentre sperimentava il modo di produrre una pianta con poca caffeina ricorrendo alla ricerca genetica ed all'incrocio di diverse specie, abbia scoperto in natura tre esemplari di piante di caffè decaffeinato, si spera quindi tra breve di incrociare questa specie con altre già in commercio ottenendo piante naturalmente pochissimo ricche di caffeina e di gusto ottimo.