

IL CAFFÈ

La pianta del caffè (*Coffea*) è un arbusto delle Rubiacee, che può raggiungere gli 8 mt. I frutti si chiamano *drupe* e al loro interno si trovano 2 semi, chiamati *caracolito* o *perla*, ossia i chicchi di caffè.

Originario, dell'Etiopia, il caffè necessita di un clima ben definito: temperature piuttosto elevate e alternanza di sole e precipitazioni, condizioni che si trovano nelle zone tropicali. Esistono circa 60 specie di caffè, ma le più conosciute ed usate sono:

ARABICA: probabilmente originaria dell'Abissinia, è tra i migliori caffè, specie coltivata da secoli, anche se molto delicata e poco resistente ai parassiti. E' più aromatica della Robusta, più delicata, meno amara e meno astringente, Contiene meno caffeina

Contiene una percentuale di caffeina tra 0,8% e 1,5%

ROBUSTA venne introdotta in seguito alle malattie dell'Arabica. Originaria dell'Africa Centrale, da rendimenti quantitativamente maggiori e qualitativamente inferiori all'Arabica e ha un contenuto di caffeina più elevato. È più resistente dell'Arabica, più amara e più corposa. Contiene più caffeina.

Contiene una percentuale di caffeina tra 1,7% e 3,5%.

LA RACCOLTA

Esistono 2 metodi di raccolta dei frutti: il *picking* (raccolto a mano) e lo *stripping* (metodo a macchina).

PICKING: è un metodo lento e costoso, che permette di selezionare solo i frutti maturi e di ottenere raccolti di alta qualità. Si usa prevalentemente per caffè di alta qualità, **specie le Arabiche**

STRIPING metodo più veloce e più economico, che però non garantisce l'omogeneità del raccolto. Riservato a coltivazioni meno pregiate, principalmente di varietà **Robusta**.

LA LAVORAZIONE

Per liberare i semi dai frutti esistono 2 metodi: **a secco** e **a umido**.

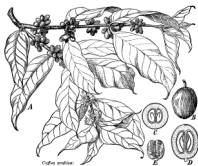
METODO A SECCO: con questo metodo si ottengono i **caffè naturali**. I frutti vengono messi a seccare all'aria aperta e rigirati in continuazione per 100 gg. Dopo questo periodo si sbriciolano le drupe e si liberano i chicchi. Questo metodo, riservato a **chicchi meno pregiati**, attribuisce al caffè naturale **maggiore corposità e dolcezza**.

METODO A UMIDO: con questo metodo, **riservato alle varietà più pregiate**, si ottengono i caffè lavati. Il metodo umido è più articolato e costoso, ma la resa è superiore. I frutti vengono spolpati da una macchina, i chicchi ricoperti dal pergamino (la membrana protettiva) vengono fatti fermentare in grandi vasche d'acqua e successivamente fatti essiccare al sole. Questo metodo conferisce al caffè lavato una **decisa acidità ed aromaticità**.

CAFFEINA

Una tazzina di caffè apporta 2 calorie se amaro, 10 calorie se amaro macchiato con 10 grammi di latte e 15 - 20 calorie per ogni cucchiaino di zucchero aggiunto.

Mediamente si può calcolare che una tazzina di caffè all'italiana contenga 80 milligrammi di caffeina. La caffeina (come la teoflina del tè e la teobromina del cacao) è una sostanza definita metilxantina, che stimola il sistema nervoso centrale (maggiore attenzione e aggressività) e la contrazione del muscolo cardiaco (frequenza e gittata), in pratica accelera il ritmo del cuore e innalza la quantità di sangue pompato nello stesso tempo. Permette una respirazione più ampia, agendo sulla muscolatura liscia dei bronchi; consente di avere a disposizione maggior energia durante uno sforzo, favorendo l'utilizzo dei grassi.



PREPARARE UN BUON CAFFÈ CON LA MOKA

1) LA MATERIA PRIMA: scegliere un caffè di buona qualità, adatto ai nostri gusti: se si preferisce un **aroma delicato e dolce**, scegliere un **100% Arabica**. Se si preferisce un **sapore più forte**, meglio una **miscela di Arabica e Robusta**.

L'acqua, fresca e leggera, deve lambire la valvola del vapore, senza coprirlo del tutto.

2) LE DOSI: **1 cucchiaino** da tavola colmo di caffè per ogni persona. **Non pressare la polvere**.

3) L'INFUSIONE: non accelerare i tempi usando acqua calda (l'acqua deve essere fredda) e **tenere il coperchio alzato** in modo da evitare che la condensa del vapore si mescoli al caffè, diluendolo o alterandone il sapore.

Togliere il caffè dal fuoco poco prima che finisca l'erogazione: il caffè non deve arrivare a bollire, per non rovinare il sapore.

Il caffè va bevuto caldo, appena fatto per gustarne appieno il sapore.

4) MANUTENZIONE pulire accuratamente la caffettiera dopo ogni uso, **solo con acqua bollente**. Pulire bene il **filtro** con uno spazzolino, per evitare depositi di caffè, con il rischio di formazione di **muffe**. Prima dell'uso è consigliabile **far bollire con poco caffè** le caffettiere nuove o non usate da molto tempo.

5) CONSERVAZIONE: per prolungare la freschezza del caffè, conservatelo, in grani o macinato, **in frigorifero, in un vaso ermeticamente chiuso**



RICETTE

CARNE ALLA BRASILIANA

In una casseruola, fate dorare nel burro 1500 gr di controfiletto di vitello, tagliato a piccoli quadratini, mescolando di tanto in tanto. Quindi aggiungere un po' d'acqua, uno spicchio d'aglio, 3 cipolle tagliate finemente e 2 cucchiaini di sale. Chiudere con coperchio e lasciar cuocere finché la cipolla diventi tenera. Togliere carne e cipolla dalla casseruola, lasciando il sugo, al quale si uniranno 1/4 di tazza di farina, 1 tazza di vino bianco secco, 1 cucchiaino di origano, 1/2 cucchiaino di pepe nero e 1 tazza di caffè forte. Mescolare lentamente finché il sugo si addensa. Riporre nella casseruola carne e cipolla e lasciare sobbollire a fuoco lento per un quarto d'ora.

STRACCHINO DELLA DUCHESSA

Montate 2 tuorli con 40 gr di zucchero e 1 bustina di vanillina; unite 250 gr di mascarpone, ottenendo una crema liscia e omogenea. Montate a neve ben ferma 2 albumi con 40 gr di zucchero ed incorporateli delicatamente al composto. Dividete il composto in 2 parti: aggiungete ad una metà 30 gr di cioccolato fondente tritato in scaglie piccole e all'altra metà 20 gr di cacao amaro in polvere e 30 gr di mandorle pelate e tritate grossolanamente. Preparate una moka da 6 di caffè forte e zuccheratelo a piacere e aggiungete del liquore a piacere (rum, marsala, liquore all'arancio...). Foderate uno stampo da plum cake con della carta da forno e poi ricopritelo con dei savoiardi inzuppati nel caffè e liquore. Versate all'interno prima la crema più scura e poi quella più chiara. Ricoprite il tutto con altri savoiardi inzuppati. Mettete lo stracchino della Duchessa in freezer per almeno 2 o 3 ore: il dolce dovrà risultare ben freddo da potersi tagliare a fette. Prima di tagliare lo stracchino, spolverizzatelo di cacao amaro in polvere e lamelle di mandorle.



La Bottega dei Golosi

P.zza Fontanesi 1/G

42100 Reggio Emilia

Tel e Fax 0522/432463

www.labottegadeigolosi.com

Info@labottegadeigolosi.com

Chiuso Giovedì

LA BOTTEGA DEI GOLOSI



**Carta dei Caffè
Ottobre 2010**

P.zza Fontanesi 1/G

42100 Reggio Emilia

Tel e Fax 0522/432463

www.labottegadeigolosi.com

Info@labottegadeigolosi.com

**Tè, Tisane, Infusi, Caffè, Sali, Spezie
Cioccolato, Miele, Confetture, Oggettistica**

I NOSTRI CAFFÈ

ARABICHE 100% CRU



BRASILE FAZENDA LAGOA piantagione situata sul Lago Lagoa nelle montagne Minas Gerais produce uno dei caffè più famosi al mondo. Arabica di varietà Bourbon Santos, viene raccolto esclusivamente a mano e lavorato con il **metodo "lavato"**. Disponibile solo in quantità limitate, è un caffè dolce, di gusto amabile e corpo morbido, l'aroma è equilibrato con note di cioccolato e retrogusto prolungato.

ETHIOPIA SIDAMO l'Etiopia è la culla del caffè, la patria d'origine della varietà arabica. Questa piantagione, situata nell'omonima regione dell'altopiano etiope, produce un'arabica di varietà Sidamo, collocabile tra i caffè più pregiati del mondo. È inebriante, dal profumo intensamente strutturate, tra essenze floreali e sapori di frutta tropicale. Il suo particolare aroma, forte e speziato, viene accompagnato da un'intensa pienezza di cioccolato, da un corpo ricco, da una leggera nota fiorita e da un inconfondibile retrogusto fruttato. Lavorato con il **metodo lavato**.

COLOMBIA SUPREMO, coltivato nella famosa regione do Huila, lavato solo con acqua fresca di montagna, è un caffè pieno di corpo, dalla bassa acidità, con lussureggianti note di ciliegia matura. Caramello e noci riempiono il palato nel retrogusto. Un caffè ideale per ogni momento. La Colombia produce tra i migliori caffè del mondo, classificati in base alla grandezza e purezza del chicco. Il Supremo è il più alto grado di qualità. **Metodo lavato**

COLOMBIA DECAFFEINATO decaffeinato esclusivamente con metodo naturale "Swiss Water Process", durante il quale non vengono impiegate sostanze chimiche, ma solo acqua pura. Grazie a ciò, il caffè mantiene inalterati il suo gusto pieno e il suo aroma. In tazza è pieno di corpo, con aroma inconfondibile, gusto voluttuoso e bassa acidità. Ha lussureggianti note di ciliegia matura. Caramello e noci riempiono il palato nel retrogusto. Ideale in ogni momento della giornata.

NICARAGUA MARAGOPYE, chicchi "giganti" per un'arabica coltivata in piccole "fincas" su terreno vulcanico a oltre 1500 mt. Raccolto esclusivamente a mano, questo caffè ha carattere vivace, gusto dolce e retrogusto rotondo. Equilibrato, con acidità delicata, solo leggermente aspro, rotondo e con note fruttate.

KENYA "PEARLS OF AFRICA" Il caffè del Kenya ottiene il suo meraviglioso sapore dal ricco terreno vulcanico e dalle alte montagne dove è coltivato, in particolare "le perle" per la loro rarità e difficoltà di lavorazione sono un'assoluta specialità. È un caffè famoso per il suo corpo pieno e ricco, la sua piacevole e brillante acidità, il suo aroma fragrante e floreale, la sua intensa dolcezza con punte di cioccolato e il suo strepitoso retrogusto vinoso, dai toni di mora e limone, senza amaro. **Metodo lavato**

CUBA "TURQUINO" Rarità Una delle migliori arabiche di Cuba. Coltivato in maniera tradizionale, senza uso di fertilizzanti artificiali. Un caffè di incomparabile equilibrio, con un aroma pieno e un retrogusto caramellato incredibilmente persistente. Poco amaro, di tenue acidità, con corpo rotondo ed elegante base amabile. Un caffè ricco ed originale, per veri esperti. Il suo bouquet e il suo gusto ricordano i famosi sigari Cubani. Il suo colore, tra il medio e l'intenso marrone è unico. Il Cuba Turquino è spesso menzionato tra gli esperti di fianco al Giamaica Blue Mountain e all' Hawaii Kona. **Lavato**

PERU ORGANICO "QUILLABAMBA" Questo caffè cresce, a oltre 1850 mt. nelle valli "La Convencion" e "Yantile", ai piedi del fiume di Urubamba, zona famosa per la sua vicinanza a "Machu Picchu". Qui i produttori di caffè si sono organizzati in un consorzio di cooperative, chiamato "Cocla" e aderiscono all' "Organic Coffee Project". Come in altri caffè sudamericani, anche in questa Arabica lavata, spicca una piacevole combinazione di acidità e dolcezza, nonché un corpo raffinato ed elegante. Se lo lasciate leggermente raffreddare in tazza, scoprirete il leggero fondale aromatico fruttato, che è il tratto distintivo dei Bourbon. Un caffè per ogni momento della giornata e per tutte le occasioni. **Metodo lavato**

GUATEMALA ANTIGUA TERRA ROSSA L'elevata altitudine alle pendici dei monti vulcanici e l'ombra delle foreste della Sierra Madre, ricche di azoto, consentono la coltivazione di un'arabica di eccezionale vivacità, tra le più note e rinomate. Al palato presenta una spiccata personalità, caratterizzata da aromaticità complessa, lievemente speziata. Il corpo è pieno, perfettamente equilibrato in acidità. Gli aromi, finissimi, ricordano frutta esotica e fiori d'arancio. Nel retrogusto si sviluppano leggere note di cacao.

COSTARICA TARRAZU Coltivato sulle montagne dell'omonimo distretto, a sud della capitale, San José, tra 1200 e i 1700 mt. È uno dei caffè più rinomati del Costarica e riconosciuto come uno dei migliori al mondo. È un caffè fine, di corpo armonico e dall'aromatica acidità. Ha un profumo ricco e fiorito e sapore dolce e vivace, con una superba fragranza agrumata e note di cioccolato all'arancio caramellato. Una tazzina, ristretta e bollente, è molto indicata anche dopo i pasti, o in qualsiasi momento della giornata.

I PAESI DI PROVENIENZA

BRASILE è il maggior produttore al mondo di arabica. Il migliore è il Bourbon Santos, dolce, cioccolatoso di acidità equilibrata.

COLOMBIA è il secondo produttore al mondo e il primo in fatto di qualità. Corposo, ricco di aroma, con alto tasso di acidità.

COSTARICA questi caffè hanno il gusto più forte fra le varietà centroamericane. Molto aromatico, corposo e ricco, con buona acidità.

GUATEMALA gustoso, aroma penetrante, corpo pieno.

NICARAGUA buon corpo e buona acidità. Qui crescono i chicchi più grandi del mondo i Maragogype.

MESSICO ricco, corposo, leggermente acido, con un aroma fragrante.

SANTO DOMINGO gusto pieno e forte di buon corpo e buon aroma.

GIAMAICA i più pregiati sono i caffè di alta quota. La varietà più rara è il Blue Mountain, che cresce in piantagioni controllate dal governo. È un caffè dolce, aromatico, leggermente acido e molto corposo.

HAITI generalmente tostato scuro, ha sapore pieno, dolce e poco acido.

ETHIOPIA paese dalla cui regione, la Caffa, proviene la Coffea Arabica. Qui il caffè cresce ancora spontaneamente e viene raccolto dalla popolazione locale ed essiccato al sole. Ha gusto pieno e ricco, pungente ed intenso.

KENYA i caffè kenyoti sono corposi e acidi, di ottima qualità e dal sapore eccellente. Notevoli sono le varietà Chragga e Kenya AA, considerate più rare del Jamaica Blue Mountain. Il top lo raggiunge l'Estate Kenya, assai costoso ma considerato uno dei migliori caffè del mondo.

TANZANIA non si usano per miscele, vanno bevuti puri e neri. Vinosi, aciduli e dolci, i più rari sono i caffè dai chicchi rotondi.

YEMEN il Moka, uno dei caffè arabica più classici proviene solo da qui. Ricco sapore al cioccolato.

HAWAII tutte le qualità sono eccellenti, dal gusto molto corposo e dolce, ma mai sciropposo. Il più pregiato e famoso è il Kona, coltivato sui pendii del vulcano di Mauna Loa.

GIAVA l'arabica di Giava è considerata tra le più delicate e raffinate del mondo.

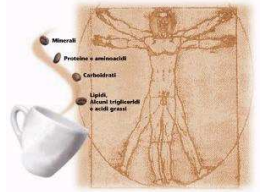
PAPUA NUOVA GUINEA arabica pregiata, dall'aroma fruttato ed elegante.

(fonte: Altri Cibi "I Segreti del Caffè" CIM Sonda; Mariarosa Schiaffino "Le Ore del Caffè" IdeaLibri; www.Caffè.it)

IL CAFFÈ E LA SALUTE

Studi e ricerche sul caffè si sono susseguiti con sempre maggior frequenza, fino a raggiungere risultati che ne dimostrano gli **effetti positivi sull'organismo umano**.

Nel 1970 a Venezia, nel 1971 a Firenze e nel 1972 a Vetri, si sono tenuti dei Convegni, durante i quali esperti del campo della Dietologia, della Nutrizione e della Fisiologia Umana hanno precisato l'attività terapeutica del caffè, **bevanda che in una società come la nostra aiuta a sconfiggere lo stress fisico e mentale della nostra epoca**.



Il caffè è una **sostanza nervina**, che agisce in generale sui centri nervosi, **provocando un senso di benessere generale, spondoando ad essere maggiormente vigili ed attivi e aumentando la prontezza di riflessi**

Una tazzina di caffè contiene circa 5 cg di caffeina e la sua azione eccitante, che si protrae da 1 a 2 ore dopo averla bevuta, agendo sul sistema nervoso cerebro-spinale:

provoca un risveglio delle facoltà mentali, allontana la sonnolenza, la noia, la stanchezza, anche quella psichica, gli stadi depressivi, potenzia le capacità della memoria, dell'apprendimento, dell'intuizione e della concentrazione, facilita la percezione degli stimoli sensoriali, attenua le cefalee e le emicranie in genere.

In particolare il caffè, **se assunto in quantità giuste e senza esagerazioni** (a seconda delle caratteristiche individuali, da 2 a 5 tazzine al giorno), può avere **effetti benefici sull'organismo**:

- È un efficace analgesico;
- **Combatte il mal di testa:** importanti studi italiani e americani condotti dal Centro per la Cura delle Cefalee di Parma, dimostrano che il caffè ha un ruolo importante nella prevenzione dell'emicrania;
- **Previene l'invecchiamento cellulare:** numerosi studi confermano il potere antiossidante del caffè, ricco di "flavonoidi" che contrastano l'azione dei radicali liberi, favorendo la **prevenzione dei tumori legati all'invecchiamento delle cellule**;
- **Facilita la digestione**, stimolando i nervi vasomotori sul simpatico, agisce sulle pareti dello stomaco, favorendo la secrezione dei succhi gastrici;
- **Migliora le funzioni intestinali**;
- **Potenzia la diuresi**, aiutando la dilatazione delle arterie renali;
- **Stimola la funzione tiroidea e il metabolismo** e sulle ghiandole endocrine stimola la secrezione delle surrenali;
- **Valida ed economica alternativa agli integratori dimagranti:** infatti, aumenta l'intensità del metabolismo basale, con un innalzamento del consumo di calorie giornaliero. In pratica, **fa sì che il nostro organismo bruci più calorie del normale**.
- **Da vigore ed energia**;
- Diminuisce il rischio di calcoli alla cistifellea, **attiva la produzione della bile e la contrazione della cistifellea**;
- **Riduce la fatica**
- È ricco di **potassio, magnesio e fluoro**;
- **Potenzia il tono arterioso**, migliorando la circolazione delle coronarie;
- **Migliora la respirazione**, potenziando la dilatazione dei bronchi e la ventilazione polmonare;
- **Esplica azione tonica sulla muscolatura** dello scheletro: potenzia la capacità di contrazione muscolare, riduce la stanchezza, migliora il coordinamento e il rendimento sportivo.

(fonti: www.decoffea.it ; www.caffè.it ; www.albanesi.it ; www.vitadidonna.it ; www.humanitasalute.it ; www.floriterapia.com)