

CAFFE'

Con filtro, alla turca, solubile, liofilizzato, preparato con la classica moca, solo o accompagnato al latte, espresso, bevuto al bar, il caffè e la fragranza che sprigiona è uno dei piaceri di prima mattina per parecchi italiani. La scelta di un caffè con una miscela con aroma equilibrata è ottimo per qualsiasi momento della giornata, miscele dai toni più intensi, per ricaricarci e per chi non può proprio resistere a qualche caffè in più, consigliato è il decaffeinato, la quale miscela non supera 0,02-0,05% di caffeina.

I territori più adatti alle coltivazioni sono di natura vulcanica, ricchi di azoto e le temperature in alcune fasce dei tropici sono ideali tra i 15 e i 25 C. poichè i frutti non maturano contemporaneamente, il periodo di raccolta varia da paese a paese.

In queste zone tropicali, ad una altezza che varia dai 200 ai 2000 metri circa, la pianta di caffè, raggiunge un'altezza dai 3 ai 12 metri. Di forma generalmente conica ha rami flessibili con radici fittonanti ma poco profonde. Con foglie di un bel verde lucente, i fiori solitamente sono bianchi con un profumo intenso e i frutti, piccole bacche verdi, che maturando prendono una dimensione simile ad una ciliegia, assumendo un colore rossastro.

Le più note coffee sono:

Coffea Arabica originaria dell'Africa, molto pregiata, da frutti della migliore qualità, con forma allungata e colore verde azzurro.

Coffea Robusta, con chicchi piccoli di colore giallo brunastro, piccoli e tondeggianti, è resistente alle malattie, prospera anche in condizioni disagiate.

I paesi produttori si possono raggruppare in quattro zone: America centrale e Carabi, (in Messico a Panama e nelle varie isole). America del sud, (il Brasile che si può definire il paese di maggior produzione, a seguire Colombia, Venezuela, Perù ed Ecuador. Asia, (India e Indonesia).

Africa: zone più tropicali dove la produzione è di tipo robusta. Kenia, Tanzania, Camerun sono aree dove la qualità di caffè è di tipo lavata e viene coltivata con particolare cura.

Per darvi qualche piccolo cenno storico, cito un noto botanico e medico; Prospero Alpino che durante un suo soggiorno in Egitto, notò l'usanza di preparare un decotto dal colore molto scuro, Fu proprio merito suo che intorno al 1570, il caffè venne introdotto a Venezia. Nel porto veneziano, al ritorno di mille viaggi ed avventure attraverso paesi Arabi e dall'Asia, sostavano vascelli europei, importando caffè in abbondanza. A Venezia, come citato in un capitolo precedente, iniziarono ad aprire le prime "botteghe del caffè," in seguito a Torino, Genova, a Milano e Firenze, un' esempio il famoso Caffè Michelangelo, luogo di riunione e di vivace discussione per molti artisti. Fu appunto qui che pervennero da elementi, di ritorno da Parigi le prime notizie sul grande impressionismo francese allargando l'orizzonte accademico anche in Italia per maggiore libertà coloristica e formale. Altre botteghe poi giunsero a Roma e Napoli.

I dati storici più certi risalgono all'ottocento e si narra di alcune leggende arabe che vivono attorno a questa bevanda nera con proprietà eccitanti. Un famoso medico arabo sembra somministrasse caffè come medicinale. Ancor più curiosa è la storia di un pastore yemenita, che osservando le sue capre, si accorse che mentre mangiavano certe foglie e certe bacche rossastre diventavano irrequiete.

Raccontò il fatto a dei monaci, che provarono a portare ad ebollizione le bacche di cui ricavarono una forte bevanda nera, amara ma ricca di energie e ne fecero uso come aiuto per prolungare le loro veglie di preghiera. Resta il fatto che a prescindere da dove sia avvenuta la scoperta, la pianta del caffè è nata in Africa, in una regione dell'Etiopia e da lì si diffuse nello Yemen, in Arabia ed in Egitto. Verso la fine del 500 iniziò la vera diffusione in Europa.

Se non si esagera, se non si superano le tre quattro tazzine al giorno il caffè è ottimo da bere in ogni momento della giornata e se bevuto dopo i pasti, il caffè facilita la digestione, infatti la caffeina stimola la secrezione dei succhi gastrici e aiuta quindi digerire. Sconsigliato a chi soffre di gastrite, se bevuto a stomaco vuoto perchè può provocare nausea e bruciore di stomaco. Sembra inoltre che la caffeina abbia effetti positivi sull'umore e aiuta a mantenere la concentrazione in momenti

d'impegno. La caffeina ha proprietà di stimolare il sistema nervoso centrale, pur non essendo dannoso per la maggior parte dei consumatori, è controindicato ai neuropatici, ai cardiopatici ed agli ipertiroidei. Il caffè, si presta per più occasioni, dai gelati, alle granite, oltre che al classico espresso, c'è chi in stagioni calde ama berlo freddo, shakerato, mentre nei periodi più freddi, utilizzato per alcuni hot drinks, come: Irish coffee, Crazy Coffee, o il Jamaica coffee, e sempre più presente nell'infinita qualità di dolci, dalle torte come il classico Tiramisù per giungere alla pralineria, chi può resistere a quella goccia o in un morbido ripieno, avvolto da un croccante cioccolato?? Per terminare ... a noi donne, un piccolo segreto, la caffeina attraverso creme di bellezza specifiche, penetrando direttamente nel tessuto adiposo, svolge un'azione di mobilitazione dei grassi combattendo la tanto odiosa cellulite, questa azione viene aumentata svolgendo un'energico massaggio localizzato.

Magda Teanini