



Di ritorno da un viaggio in Costa Rica, ho offerto agli amici un assaggio del prodotto più tipico di quelle zone, il caffè, e ne sono rimasti entusiasti! Così, dopo la visita alle piantagioni ho deciso di descrivere la pianta del caffè e la sua storia, proprio come mi è stata narrata a San José.

Nel XVIII secolo il naturalista svedese Linneo riteneva il caffè originario dello Yemen (Arabia meridionale) dove la pianta era nota da tempi antichissimi: la chiamò perciò *Coffea arabica*; ricerche successive hanno però messo in evidenza che la pianta è originaria degli altipiani dell'Etiopia, dove cresce spontanea, e fu introdotta inavvertitamente, attraverso le vie carovaniere, nello Yemen; qui venne coltivata per secoli ed ebbe inizio l'usanza di preparare una bevanda con i semi torrefatti che permetteva ai monaci di sopportare in preghiera le lunghe veglie notturne; dall'Arabia la coltivazione si diffuse a Giava, poi in India e quindi a Ceylon, nel XVII secolo. Nel frattempo, con le conquiste turche il caffè toccò l'apice del successo, ma è ancora una bevanda musulmana; solo con la sconfitta dei Turchi (Vienna 1863) comincia ad assumere un gusto europeo. In realtà in Francia il caffè era noto già da due secoli poiché lo si beveva alla corte di re Luigi XIV, portato dall'ambasciatore del sultano Maometto IV. E nel 1706 una pianta di caffè era arrivata dall'Indonesia in Olanda e qui coltivata in un orto botanico. Con molta probabilità la progenie di questo esemplare fu poi portata in Sud America e nel 1727 raggiunse il Brasile. Oggi oltre metà della produzione mondiale di caffè viene da questo Paese, mentre i 2/3 della produzione toccano proprio all'America latina.



In Italia la prime "botteghe del caffè" vennero aperte a Venezia sul finire del XVII secolo: nel 1763 se ne potevano annoverare ben 218! Ma è l'Ottocento il secolo d'oro del caffè, quando in tutta Italia cominciano a fiorire le "caffetterie", come il "Floriano" a Venezia, il "Caffè Greco" a Roma, il "Cova" a Milano e il "Pedrocchi" a Padova.

Al genere *Coffea* (Rubiacee) appartengono circa 50 specie, tutte note con il nome di caffè, ma solo poche vengono coltivate a scopo commerciale: oltre *C. arabica*, che fornisce circa l'80% della produzione mondiale ed è coltivata in Asia, Africa ed America, è da ricordare la *C. canephora* ("robusta"), che cresce soprattutto nelle pianure dell'Africa centrale ed occidentale.

La *C. arabica* è un alberello alto circa 2 metri, con il tronco poco sviluppato, la chioma allargata e prov-

Tutto dentro una tazzina

Una storia affascinante lunga secoli: è quella del caffè, bevanda quotidiana e benefica per il nostro organismo (basta non esagerare)

di Iris Fontanari

vista di molte foglie, di color verde intenso nella pagina superiore e più chiaro in quella inferiore. Sui rami, all'ascella delle foglie, compaiono i fiori, piccoli e bianchi, riuniti in infiorescenze profumate. Il frutto è una drupa ovale, che matura nel giro di 7-10 mesi; dapprima è verde, poi diviene rossa, carnosa e zuccherina; all'interno contiene due semi (i "chicchi").

Il caffè si moltiplica per seme, che è molto tardivo a germinare (anche più di 2 mesi); la pianta comincia a produrre verso i 5-6 anni di età ed ha una vita di circa 30 anni.

La *C. arabica* è tipica dei paesi tropicali dove la tem-

peratura minima si aggira sui 15° e la massima sui 30°. La varietà più famosa e diffusa di questa Rubiacee è la "moka", originaria dell'Arabia, con chicchi giallo scuri.

peratura minima si aggira sui 15° e la massima sui 30°. La varietà più famosa e diffusa di questa Rubiacee è la "moka", originaria dell'Arabia, con chicchi giallo scuri.

I frutti maturi vengono raccolti manualmente e lavorati per ottenere il "caffè crudo": vengono lasciati al sole fino al distacco del seme dalla polpa, poi immersi nell'acqua per togliere loro il secondo tegumento. Si rimettono quindi di nuovo al sole e, quando sono secchi, si battono per togliere l'ultima protezione. In questo modo, si ottengono grani di colore verde-giallastro i quali verranno poi selezionati in base alla grandezza, al colore, all'integrità ecc. per ottenere il caffè di prima, seconda e terza qualità.

I chicchi vengono, infine, sottoposti alla torrefazione, eseguita portando i chicchi alla temperatura di 200-220°. L'alta temperatura fa caramellare gli zuccheri in essi contenuti e fa carbonizzare, almeno in parte,

la cellulosa, conferendo al caffè il caratteristico colore scuro. In base alla durata di questa operazione il caffè viene destinato per l'uso familiare (da preparare in casa con la comune caffettiera), per fare il caffè **espresso** o il per il caffè **lungo** (o americano). Il caffè torrefatto contiene: caffeina (1-2%) e trigonellina (1%), un altro alcaloide che con la torrefazione si trasforma in parte in vitamina PP; piccole quantità di caffeone, un olio volatile che conferisce il caratteristico aroma; proteine (11%); grassi (15%) e sali minerali, soprattutto potassio, e cellulosa. Il caffè ha perciò un basso valore nutritivo, che è però aumentato dall'aggiunta di zucchero.

Benefico caffè

Il caffè svolge un'azione benefica sul nostro organismo poiché agisce sul sistema nervoso centrale eccitando le funzioni psico-fisiche; funge anche da vasodilatatore e da blando antidolorifico: per questo è un ottimo coadiuvante contro il mal di testa. Inoltre, influisce sull'apparato muscolare, favorendo i movimenti intestinali, ed è pure diuretico.

Esercita la sua azione anche sul cuore, causando un leggero aumento della frequenza dei battiti (la caffeina è usata in medicina nei casi di collassi cardiocircolatori e in varie malattie del cuore).

In sostanza, purché assunto in dosi "giuste" (non più di 2-3 tazzine al giorno), il caffè svolge nel complesso un'azione positiva.