



Conosciamo il caffè !

Si consumano addirittura **720 miliardi di tazze all'anno** nel mondo, di cui circa 600 a testa per gli italiani. Il caffè arrivò in Italia (Venezia) nel XV secolo insieme ai carichi di spezie, e fu proprio a Venezia che si aprì la prima bottega in Europa del caffè.

Riguardo alla sua scoperta vige una leggenda del 850 a.C, secondo cui un pastore yemenita Haldi, mentre osservava le sue pecore brucare delle bacche rosse di un'arbusto, si accorse che divennero particolarmente vivaci. Costui provò ad assaggiarle, trovandole gradevoli e con un effetto piacevolmente tonico.

Il caffè appartiene alla famiglia delle Rubiacee e ne esistono circa **40 varietà** (anche se quelle ad uso alimentare sono appena 4 e vengono classificate sotto il nome di Eucoffea). Viene coltivato in molte zone del mondo, ma il produttore maggiore rimane in Brasile.

Le 4 varietà **Eucoffea** sono:

- **Liberica**. Specie a taglia piccola con foglie e drupe molto grandi, ogni seme arriva a pesare fino a 2g.
- **Stenophylla**. Ha semi molto piccoli, neri a maturità ma aroma poco gradevole.
- **Robusta**. Fioritura abbondante, semi più piccoli rispetto all' arabica e ricchissimo di caffeina (la varietà Colombiana "extra Medellin" può raggiungere il 3%). Si tratta di una varietà coltivata abbondantemente perché molto produttiva, resistente alle malattie e alle condizioni atmosferiche avverse.
- **Arabica**. Costituisce il 70% della produzione mondiale L'albero ha un'altezza che oscilla tra i 3 metri e i 10, ma viene mantenuto a 3 per favorire la raccolta. Ha una fioritura breve ma particolarmente "bella a vedere", i fiori sono bianchi e profumatissimi (si sentono a chilometri di distanza).

Il caffè verde può rimanere immagazzinato per moltissimo tempo e l'invecchiamento lo migliora: si riduce l'acidità e si migliora il corpo. **Il sapore amaro viene conferito quasi ed esclusivamente dalla caffeina.**

Da un punto di vista nutrizionale il caffè, in quantità non eccessiva, è sicuramente un piacere, solo l'**eccesso** può causare dei problemi: gastrite in particolare ma anche un super lavoro dei reni, del fegato e la perdita di calcio nelle urine (viene rilasciato per bilanciare l'acidità).

Il decaffeinato un tempo era ottenuto con l'ausilio di **solventi chimici**, mentre oggi si utilizza l'acqua calda e l'anidride carbonica sotto pressione.

Il caffè contiene poco sodio (72mg) ma **moltissimo potassio** (2020mg) che combinato alla caffeina, svolge un'azione fortemente **diuretica**; contiene inoltre ferro (4,1g) e calcio (130mg).



Condividi alimentazione e panificazione naturale, benessere e qualità della vita ? Visita il mio blog: www.fysis.it

- **Vuoi conoscere la mia attività ? www.bongionatura.it**
- **Prodotti biologici, naturali, integratori, mulini a pietra, macchine per il latte vegetale a prezzi sostenibili ? www.tibiona.it**



- **Vuoi conoscere a fondo gli alimenti naturali ? Acquista il mio libro "alimenti naturali dalla A alla Z":**
http://www.tibiona.it/shop/product_info.php?manufacturers_id=11&products_id=1213

Puoi **distribuire liberamente** questo files: sul tuo blog, tramite la tua newsleeter, sul tuo sito ecc. ecc. purché citi la **fonte** e **non modifichi o prelevi parte** del contenuto !

Elite
Bongiovanni

TiBioNa



bioagri^{cert}

Bongiovanni & C snc . via Case Molino di Pogliola
12089 Villanova Mondovì . Cn . p.iva 00602720047
tel. +39 0174 68 61 06 . fax +39 0174 68 68 63
sito: www.bongionatura.it . e-mail: posta@bongionatura.it