

Gli editoriali.

I vari tipi di caffè e le loro caratteristiche

Scopri quali sono i principali tipi di caffè, le tipologie presenti sul mercato e tutte le loro caratteristiche.

Il **caffè** è tra le bevande più bevute al mondo: con il suo aroma intenso, è ottimo da bere al mattino a colazione, oppure a fine pasto o in un momento di pausa. Esistono caffè dal gusto più morbido e altri dal gusto più deciso: questo dipende dalla **varietà** utilizzata. Quali sono le caratteristiche del caffè che acquistiamo abitualmente e quanti tipi di caffè ci sono? Scopriamolo insieme.

Le varietà di caffè

Chi beve abitualmente caffè dovrebbe anche conoscerne la **composizione** e i **valori nutrizionali** che sono più o meno gli stessi, indipendentemente dal tipo di caffè. Considerando che un caffè viene normalmente preparato con circa **6 gr** di polvere, occorre sapere che in media, **100 grammi di caffè macinato** apportano **287 calorie** e contengono circa: 4 gr di acqua; 10 gr di proteine; 15 gr di lipidi; 28 gr di carboidrati; 130 mg di calcio; 4 mg di ferro; 160 mg di fosforo; 74 mg di sodio; 0,2 mg di vitamina B2; 10 mg di vitamina B3; **da 50 a 120 mg di caffeina**, valore che può variare a seconda della varietà di caffè e del metodo di preparazione utilizzato.



Le miscele di caffè presentano alcune differenze fondamentali che dipendono principalmente dalla **provenienza** e dalla **varietà dei chicchi** e dalla loro **tostatura**. Ad esempio, se i chicchi vengono torrefatti più a lungo e ad alte temperature, presenteranno un colore più scuro e un aroma più intenso, mentre i chicchi torrefatti per un tempo più breve e a temperature più basse sono più leggeri e hanno un aroma più morbido. In generale, ogni varietà di caffè si distingue per **gusto, aroma, acidità, corpo** e **intensità**. Per scoprire quale tra i vari tipi di caffè è quello che risponde di più ai nostri gusti, occorre conoscere le caratteristiche di tutte e quattro le principali varietà, ossia **Arabica, Robusta, Excelsa** e **Liberica**.

Il caffè Arabica

La varietà Arabica è quella **più diffusa** e corrisponde a circa il 70% del caffè prodotto in tutto il mondo. I suoi chicchi sono originari dello **Yemen** e dell'**Etiopia**, ma oggi le piante vengono coltivate soprattutto in **America Latina** e in altre zone dell'**Africa**. Un caffè 100% arabica contiene più **zuccheri** rispetto alle altre varietà e anche per questa ragione presenta un gusto **delicato**, un corpo **morbido** e **leggero**, un'intensità **media** e poi è **profumato** con un aroma fruttato, è dolce e solo un poco acidulo. Inoltre, ha **una bassa concentrazione di caffeina**, in una percentuale compresa tra lo **0,9** e **l'1,7%**. Per queste ragioni, questo tipo di caffè è quello che generalmente piace a tutti coloro che preferiscono il gusto classico di una bevanda leggera adatta a ogni momento.

Il caffè Robusta

Dopo quella Arabica, la varietà **Robusta** di caffè è quella maggiormente prodotta nel mondo. Le sue coltivazioni si trovano soprattutto in **Africa**, nel **Sud-Est Asiatico** e in **Brasile** e i suoi chicchi sono scuri e più arrotondati. Questa miscela contiene **molta caffeina**, in una percentuale compresa tra **l'1,6** e **il 2,8%**, e consente di ottenere un caffè dal gusto **forte**, **deciso** e un po' **amaro**, con un aroma speziato e note di frutta secca e cioccolato, un corpo pieno e rotondo e un'alta intensità.

Il caffè Excelsa

Scoperta nel 1904, la varietà **Excelsa** è una delle più **rare** e **costose** al mondo perché viene coltivata quasi esclusivamente in **Ciad**, nell'Africa occidentale. È perfetta per chi ama il **caffè dal gusto tradizionale**. Si tratta, infatti, di un tipo di caffè profumato e delicato che si avvicina molto alle caratteristiche dell'Arabica.

Il caffè Liberica

La varietà **Liberica** è meno diffusa e conosciuta rispetto alle altre. La pianta è originaria della **Liberia** e della **Costa d'Avorio** e i suoi chicchi consentono di ottenere un **caffè aromatico dal gusto piacevole e leggero**, simile per certi versi a quello dell'Arabica.

Qual è la migliore varietà di caffè?

Non esiste una varietà di caffè migliore di un'altra. Nell'acquistare un prodotto, l'importante è scegliere **caffè di alta qualità**, torrefatto in modo attento e accurato. La scelta della varietà di caffè è soggettiva: chi preferisce un gusto più intenso e forte, sceglierà la Robusta; chi, invece, preferisce un gusto più dolce e leggero, sceglierà l'Arabica.

Molto dipende anche dalle **abitudini di consumo** e dagli **orari** in cui solitamente si beve il caffè. Ad esempio, la principale differenza tra Arabica e Robusta è rappresentata proprio dalla **quantità di caffeina** che conferisce ai due tipi di caffè un gusto diverso, più dolce nel primo caso, più intenso nel secondo caso. In generale, si può dire che il caffè arabica è perfetto in qualsiasi momento della giornata proprio perché è più leggero, mentre il caffè robusta è ottimo in particolar modo al mattino, perché contiene un'alta quantità di caffeina in grado di fornirci l'energia necessaria per affrontare la giornata.

In alternativa, esistono anche le **miscele di caffè**, composte da caffè proveniente da diversi territori e prodotti con diverse lavorazioni.

I formati del caffè

Oggi esistono tanti tipi di caffè anche per quanto riguarda i **formati** in cui vengono prodotti. Il classico **caffè in polvere** continua a essere il più utilizzato, non solo ovviamente in bar e locali, ma anche a casa, perché può essere usato sia con la classica **moka** che con molti modelli di **macchinette del caffè automatiche**.

Altri tipi di macchinette, invece, prevedono il solo utilizzo dei due formati più recenti, che consentono di fare il caffè a casa in modo più rapido, ottenendo una bevanda molto simile a quella del caffè al bar. Nello specifico:

- **Le cialde:** sono filtri di carta di riso preconfezionati che contengono porzioni di caffè macinato e pressato. Nelle macchinette automatiche, l'acqua bollente attraversa il filtro e si trasforma in un caffè con tanto di crema che ricorda molto quella del classico espresso del bar. Esistono varie misure di cialde, ma le più comuni sono rotonde con diametro di 38 o 44 millimetri;
- **Le capsule:** sono dei piccoli contenitori cilindrici di alluminio o plastica contenenti la dose di caffè macinato per una singola tazza. Vengono utilizzate nelle macchinette automatiche di ultima generazione e consentono di ottenere un caffè espresso simile a quello del bar.

Ora che conosci tutte le varietà e i tipi di caffè, non ti resta che trovare il tuo preferito!