

IL NOSTRO TEST

Abbiamo testato 13 miscele di caffè in polvere e 10 in cialde. Alle analisi chimiche sono state affiancate quelle di assaggio, eseguite da giudici qualificati.

L'ASSAGGIO

Gli esperti hanno degustato i caffè senza conoscerne tipo e nome. Tutti i caffè sono stati realizzati con la stessa acqua e nelle medesime condizioni ambientali.



Nero bollente

Alla prova il caffè in cialde e le miscele in polvere per espresso. Qualità in genere buona. Assaggio e prezzo fanno la differenza.

Una coccola calda per palati solitari o un rito sociale che scandisce le nostre giornate. Il caffè è uno dei piccoli lussi quotidiani che non si discutono. I distinguo si fanno numerosi solo quando si passa ai dettagli, perché, si sa, ognuno ha i propri gusti e le proprie abitudini. Il problema è che al bar le preferenze si trasformano in richieste che a volte mettono a dura prova i nervi dei baristi: più o meno lungo o ristretto, macchiato freddo o caldo, in tazza grande... e chi più ne ha più ne metta. Una cosa è sicura, se fatto con le proprie mani viene meglio: «Chi mai potrebbe prepararmi un caffè come me lo preparo io, con lo stesso zelo, con la stessa cura?» si chiede retoricamente in un famoso monologo Edoardo de Filippo, che attribuiva alla nera bevanda la capacità di far felice un uomo.

E chissà se oggi Edoardo si sarebbe convertito alle capsule o alle cialde, tradendo la sua gorgogliante caf-

fettiera napoletana. Molti italiani lo stanno facendo, tant'è che l'Istat quest'anno ha inserito nel suo paniere le capsule: sono state oggetto del nostro precedente test sul caffè (AC 265, dicembre 2012).

La giusta macinatura

Questa volta ad attraversare le forche caudine delle nostre analisi tocca ad altri due prodotti per macchine domestiche, cioè alle cialde (monodose di caffè in un involucro di carta filtro) e alle polveri per espresso. La domanda che molti si pongono è se queste ultime si possano utilizzare anche con la moka. Lo abbiamo chiesto a un professionista del gusto. «La macinatura del caffè è calibrata sulla base della specifica tecnica di estrazione del caffè che si andrà ad utilizzare» spiega Luigi Odello, che dirige il Centro studi Assaggiatori di Brescia. «In pratica le polveri per la moka sono meno fini e hanno una permeabilità maggiore rispetto a quelle realizzate per le macchine,

»



COME LEGGERE LA TABELLA

Tipo di miscela Non sempre è dichiarata sulle confezioni (n.d. non dichiarata). L'Arabica è la specie più diffusa e produce una bevanda aromatica, meno amara e astringente rispetto al chicco di Robusta. Questa seconda specie ha un chicco che è in genere più amaro e ricco di caffeina.

Etichetta Abbiamo verificato che fossero previste tutte le informazioni previste dalla legge e anche quelle facoltative (origine, conservazione...).

TCA Si tratta del tricloro-anisolo, un composto che dà aromi sgradevoli ed è indice di non perfetta conservazione della materia prima.

Ocratossina A È una sostanza tossica prodotta da muffe, che può essere presente nel caffè.

Assaggio Per la preparazione sono state utilizzate le macchine più vendute: Ariete Picasso 1365 per le polveri, Ariete Picasso 1366 per le cialde. Sono quattro le fasi della degustazione.

Analisi gustativa-tattile Si distinguono con le papille gustative e altri recettori i sapori (dolce, acido, amaro) dalle sensazioni tattili (astringenza, sciroposità).

Analisi retrofattiva I giudici si concentrano sugli odori (positivi e negativi) percepibili per via retro-nasale dopo la deglutizione del caffè.

★ Migliore del Test: ottiene i migliori risultati nelle nostre prove

● Miglior Acquisto: buona qualità e il miglior rapporto con il prezzo

€ Scelta Conveniente: qualità accettabile, prezzo molto vantaggioso

■ Ottimo
+ Buono
□ Accettabile
— Mediocre
● Pessimo

Qualità buona

La nostra scelta Caffè in cialde



76
COOP FIOR FIORE
100% Arabica Etiopia
3,67-4,39 euro

Tra i caffè in cialde è il più gradito dagli assaggiatori. Premiato anche nelle prove di laboratorio.



68
KIMBO
Espresso napoletano
3,59-4,31 euro

Intenso all'olfatto, è piaciuto soprattutto per la tessitura della crema: consistente e compatta.



68
LAVAZZA
Espresso Crema e Gusto
3,64-4,10 euro

Aroma tostato e persistente. Analisi chimiche positive. L'etichetta è da migliorare.

CAFFÈ IN CIALDE		PREZZI		CONFEZIONE		RISULTATI										QUALITÀ GLOBALE (su 100)
MARCA e denominazione		In euro min - max a confezione (marzo 2014)	Medio a cialda	Numero di cialde	Tipo di miscela dichiarata						Assaggio					
						Etichetta	Umidità	TCA	Ocratossina A	Acrilammide	• analisi visiva	• analisi olfattiva	• analisi gustativa-tattile	• analisi retroolfattiva	Totale	
★☉	COOP FIOR FIORE 100% Arabica provenienza Etiopia	3,67 - 4,39	0,23	18	100% Arabica	+	☒	☒	☒	+	+	☐	☐	☐	+	76
	COMPAGNIA DELL'ARABICA Arabica da Agricoltura Biologica	3,99 - 5,44	0,26	18	Puro arabica	☐	☒	☒	☒	+	—	☐	☐	☐	☐	71
☉	KIMBO Espresso napoletano	3,59 - 4,31	0,22	18	n.d.	—	☒	☒	☒	☐	+	☐	☐	—	☐	68
☉	LAVAZZA Espresso Crema e Gusto	3,64 - 4,10	0,21	18	n.d.	☐	☒	☒	☒	☐	☐	☐	—	☐	☐	68
	CARREFOUR Caffè espresso in cialde	2,93 - 3,19	0,17	18	40 % Robusta - 60 % Arabica	+	☒	☒	☒	☐	☐	—	—	—	☐	63
	SPLENDID Espresso 100% Arabica	4,13 - 5,33	0,27	18	100% Arabica	☐	☒	☒	☒	+	—	—	☐	—	—	62
	ESSELUNGA Caffè Classico	2,89	0,16	18	Arabica e Robusta	☐	☒	☒	☒	☐	—	—	—	—	—	60
	LAVAZZA Espresso Famiglia	3,79 - 4,59	0,22	18	n.d.	☐	☒	☒	☒	+	—	—	—	—	—	60
	VERGNANO 100% Arabica	3,75 - 4,79	0,25	18	100% Arabica	+	+	☒	☒	+	—	—	—	—	—	60
	SPLENDID Cialde	2,98 - 4,17	0,20	18	n.d.	☐	+	☒	☒	☐	—	—	—	☹	—	55

Assumi troppa caffeina? Scoprillo sul nostro sito, indicando quali e quante bevande consumi.

> www.altroconsumo.it/alimentazione/caffe

CAFFEINA: NON ECCEDERE

Pochi alimenti sono stati studiati più del caffè, sia per la caffeina – utilissima, perché tiene vigili e fa sentire meno il senso di fatica – sia perché sono ricchi di antiossidanti, potenziale scudo verso numerose malattie. Gli studi dicono che bere 3–4 tazzine di caffè al giorno non solo non fa male (non aumenta i rischi per il cuore né causa altre malattie), ma sembra anzi ridurre (in misura variabile) il rischio di diabete, infarto, ictus, cirrosi epatica, Alzheimer, Parkinson e alcuni tumori come quello della prostata. L'importante è non esagerare, per evitare effetti indesiderati (palpitazioni, agitazione, insonnia...), che alte dosi di caffeina possono provocare. Per gli adulti la dose indicativa giornaliera ritenuta sicura è di 400 mg (circa 3 tazzine dei caffè del test). Nel computo non bisogna considerare solo la caffeina presente nella tazzina, ma anche quella contenuta in altre bevande. Ecco tre esempi in lattina.



RED BULL

Caffeina: **72 mg**
Zucchero: **5 cucchiaini**

Percentuale della dose giornaliera accettabile di caffeina: **18%**



ILLY ISSIMO

Caffeina: **153 mg**
Zucchero: **2 cucchiaini**

Percentuale della dose giornaliera accettabile di caffeina: **38%**



COCA COLA

Caffeina: **30 mg**
Zucchero: **7 cucchiaini**

Percentuale della dose giornaliera accettabile di caffeina: **8%**

**I giudici
assaggiatori
preferiscono
le miscele
in polvere
alle cialde**

» domestiche o del bar che siano. Ci sono aziende che scelgono gradazioni intermedie proprio per proporre il prodotto per entrambi gli usi, macchina e moka. Comunque io ho utilizzato macinato bar sulla moka facendo un ottimo caffè. Certo, bisogna essere in grado di assestarlo al punto giusto, senza pressarlo, e dipende anche dalla qualità della moka che si usa».

Patatine e chicchi tostati

Per scovare le cialde e le polveri per espresso da consigliarvi, abbiamo sottoposto i 23 campioni sia alle prove di assaggio sia ad analisi chimiche, che quest'anno si sono arricchite, comprendendo anche quella sull'acrilammide. Non è un additivo né un residuo di lavorazione, ma una sostanza tossica che in alimenti contenenti zuccheri e un particolare aminoacido (asparagina) può formarsi durante il riscaldamento ad alte temperature. È il caso per esempio delle patate (fritte e al forno) e del caffè tostato, cosa che rende l'acrilammide interessante per il nostro test. Poiché potrebbe trattarsi di una sostanza cancerogena – il condizionale è d'obbligo, vista la contraddittorietà degli esiti dei vari studi scientifici – la Commissione europea ha iniziato un monitoraggio degli alimenti a rischio acrilammide e fissato sia linee guida sia precisi valori di riferimento (intesi come soglie oltre le quali le autorità di controllo dovrebbero indagare), gli stessi che abbiamo preso in considerazione nelle nostre analisi.

Fortunatamente nei nostri caffè non abbiamo registrato dati negativi, ma è bene tenere alta la guardia sull'acrilammide, visto che da quando è iniziato il

INTERVISTA

Caffè freddo a casa: i trucchi del barista

Estate, voglia di caffè freddo. Ma come prepararlo in casa, evitando di ritrovarsi nel bicchiere una ciofeca annacquata? Lo chiediamo al barista Roberto Sala, esperto dell'Istituto internazionale Assaggiatori Caffè.



Roberto Sala

A parte lo shaker cos'altro occorre?

Nient'altro. Le dosi sono importanti: una tazzina di caffè per ogni bicchiere o coppa di caffè freddo da preparare. Il caffè ancora caldo va prima zuccherato e poi versato nello shaker, dove nel frattempo avremo messo 7–8 cubetti di ghiaccio per ogni caffè. Il ghiaccio se non è così abbondante rischia di sciogliersi troppo presto. Chiudere lo shaker e agitare per 15 secondi in modo deciso e veloce.

Quanto zucchero per ogni tazzina?

Un po' di più di quello che mettiamo di solito nel caffè caldo, perché quanto

più il caffè è freddo tanto più il palato lo percepisce amaro.

Mai versare il ghiaccio nel bicchiere?

Il ghiaccio deve rimanere nello shaker, nel bicchiere si deve vedere solo il caffè scuro, coperto da una piacevole e consistente crema color nocciola. Ci sono varianti alla versione classica: sempre quando il caffè è ancora caldo, si possono aggiungere sciroppo di vaniglia, Amaretto di Saronno o Baileys (mezzo cucchiaino per tazzina).

monitoraggio (2007) è diminuita solo in alcune categorie di alimenti, in particolare quelli destinati ai bambini.

Fuoco alle polveri

Prova regina del test è l'assaggio: «Il caffè è un piacere, se non è buono che piacere è?» recitava una famosa pubblicità. Dai giudizi espressi dagli esperti assaggiatori si scopre che la piacevolezza di un caffè risulta influenzata soprattutto dall'aroma, cioè dall'intensità e dalla ricchezza dei profumi che si liberano dalla tazza prima del sorso e soprattutto poi in bocca, mentre si degusta. I profumi più ricercati (e rilevati) sono stati la frutta secca ed essicata (nocciola, datteri, mandorle...) e il tostato (cacao, vaniglia, caramello...). I più penalizzanti: bruciato, fumo e muffa. A influenzare il gradimento di un caffè sono anche l'intensità del colore – preferiti quelli più scuri – e lo spessore e la densità della crema. Non sembra invece aver inciso più di tanto sul favore dei giudici il tipo di miscela (100% Arabica o misto di Arabica e Robusta).

Chi vince la gara? Se si fa un discorso per squadre, è quella dei caffè in polvere a portare a casa la coppa. Ottengono valutazioni medie più elevate rispetto ai caffè in cialde, che invece sono risultati nel complesso meno graditi: le uniche cialde a ricevere un giudizio buono sono quelle di Coop Fior Fiore. Anche se meno apprezzate, le cialde presentano però alcuni innegabili vantaggi rispetto alle polveri: dose sempre ottimale, nessuno spreco di caffè, facile pulizia del filtro. Inoltre, come il caffè in polvere, le cialde sono compostabili: vanno buttate nel sacchetto dell'umido. ●

La nostra scelta Caffè in polvere



80

ALTROMERCATO
Bio caffè 100% Arabica

3,63 euro

Il migliore per i giudici assaggiatori.
Ottimo nelle analisi di laboratorio.



68

DON JEREZ (Eurospin)
Caffè espresso

1,39 euro

Livelli accettabili all'assaggio.
Prezzo decisamente allettante.

CAFFÈ IN POLVERE		PREZZI		CONFEZIONE		RISULTATI										QUALITÀ GLOBALE (su 100)
MARCA e tipo		In euro min - max a confezione (marzo 2014)	Medio al kg	Formato (g)	Tipo di miscela dichiarata	Etichetta	Umidità	TCA	Ocratossina A	Acrilammide	Assaggio					
											• analisi visiva	• analisi olfattiva	• analisi gustativa-tattile	• analisi retroolfattiva	Totale	
★	ALTROMERCATO Biocaffè 100% arabica	3,63	14,52	250	100% Arabica	+	+	+	+	+	+	+	+	+	80	
	ILLY Espresso Tostatura Media	6,25 – 7,16	26,91	250	100 % Arabica	+	+	+	+	+	+	□	+	+	77	
	VERGNANO Espresso Casa	6,49 – 7,99	14,23	500 (2 x 250)	n.d.	+	+	+	+	□	+	□	+	+	77	
	CONAD Qualità Bar	2,45 – 3,12	11,32	250	n.d.	□	+	+	+	+	+	+	+	+	77	
	PELLINI Espresso Gusto Bar n°1 Vellutato	7,35 – 8,66	16	500 (2 x 250)	Arabica e Robusta	+	+	+	+	+	+	□	+	+	77	
	SPLENDID Espresso	4,59 – 6,25	11,11	500	n.d.	+	+	+	+	□	+	+	+	+	77	
	LAVAZZA Super Espresso 100% Arabica	4,58 – 4,89	19,03	250	100% Arabica	+	+	+	+	+	+	+	+	–	75	
	LAVAZZA Espresso Qualità Oro	4,24 – 4,53	17,35	250	100% Arabica	+	+	+	+	+	□	□	+	□	74	
	COOP Caffè Espresso Bar	4,38 – 5,49	9,49	500 (2 x 250)	Arabica e Robusta	□	+	+	+	□	+	+	+	□	74	
	KIMBO Espresso Napoletano	3,29 – 4,10	15,17	250	80 % Arabica e 20 % Robusta	+	+	+	+	+	□	+	+	□	73	
	LAVAZZA Espresso Crema e Gusto	2,83 – 3,15	11,89	250	20 % Arabica – 80 % Robusta	+	+	+	+	□	–	□	□	□	71	
⦿	DON JEREZ (Eurospin) Caffè Espresso Casa	1,39	5,56	250	n.d.	□	+	+	+	□	+	□	□	□	68	
	SEGAFFREDO Espresso Casa Gusto Cremoso	5,80 – 6,85	12,67	500 (2 x 250)	Arabica e Robusta	–	□	+	+	□	□	–	□	–	60	