

MH LIFE

La tua carica quotidiana

LA GIORNATA NON PUÒ INIZIARE SENZA UNA BUONA TAZZA DI CAFFÈ, COME PIACE A NOI ITALIANI. MA COME SI PREPARA UN BUON CAFFÈ? È MEGLIO QUELLO DEL BAR, DELLA MOKA O DELLA MACCHINETTA CON LE CIALDE? LO ABBIAMO CHIESTO A GIANNI COCCO, MAESTRO DEL CAFFÈ

DI ELISABETTA BRIVIO


IL 97% DEGLI ITALIANI beve caffè più volte nel corso della giornata: espresso normale, ristretto, preparato con la moka, cappuccino, macchiato caldo o freddo, shakerato, marocchino, mocaccino e chi più ne ha più ne metta. In media ognuno di noi beve quattro caffè al giorno, di solito due a casa e due fuori – in ufficio o al bar – distribuiti principalmente a colazione, a metà mattina e dopo i pasti.

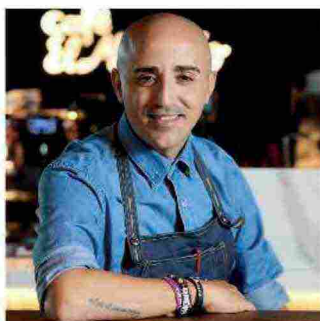
Si sa, per noi italiani in principio c'erano solo l'espresso del bar e la moka a casa, ma

oggi, soprattutto dopo il lockdown dovuto alla pandemia, il consumo di cialde e capsule ha letteralmente preso il volo anche se il loro successo era iniziato già qualche anno prima. Solo nel 2020 il loro utilizzo è arrivato a sfiorare il 20% di crescita a maggio contro il +2,8% con cui avevano chiuso il 2019.

«Gli italiani, oltre all'espresso del bar, hanno sempre preferito utilizzare la moka a casa», ci racconta Gianni Cocco,

Italian Coffee Trainer per l'Accademia Italiana Maestri del Caffè (AICAF). Esistono però tantissimi modi per preparare e bere un buon caffè e oggi, grazie alla tecnologia, è possibile consumare un buon espresso anche a casa. Alla base di qualsiasi preparazione però c'è la materia prima, il caffè che deve essere di buona qualità. Come una sorta di rituale quotidiano, la preparazione del caffè con la moka – e il suo profumo – accompagna da sempre le nostre giornate. Vediamo allora

FOTO: GETTY IMAGES; COURTESY OF GIANNI COCCO



Gianni Cocco è Maestro del Caffè AICAF (Accademia Italiana Maestri del Caffè), Examiner Black LAGS e Coffee Trainer **Cast** Alimenti. Ogni sabato su Rete 4, Gianni Cocco cura la rubrica Alta Caffetteria Italiana all'interno del programma Sempre Verde con consigli, suggerimenti e curiosità dal mondo del caffè.

giannicocco.it

con l'aiuto di Gianni Cocco, come prepararlo a regola d'arte.

COME SI CONSERVA IL CAFFÈ

«L'ideale è il caffè in grani da macinare fresco a ogni utilizzo ma, per praticità, la maggior parte delle persone utilizza il caffè già macinato e confezionato sottovuoto». Un altro aspetto da non sottovalutare è la conservazione del caffè che non va mai tenuto in frigorifero: «Il caffè va conservato in un contenitore ermetico

e non trasparente e riposto in una dispensa asciutta e al riparo da luce e fonti di calore», prosegue Cocco. «Ancora meglio sarebbe riporre sottovuoto il caffè macinato non utilizzato così da conservarne intatte le caratteristiche».

ACCIAIO O ALLUMINIO?

Oltre alla qualità del caffè è importante utilizzare anche la caffettiera giusta: «Puoi scegliere tra acciaio e alluminio e la differenza fondamentale sta nel metodo di pulizia di una e dell'altra», prosegue Gianni Cocco: «L'acciaio può essere lavato in lavastoviglie mentre l'alluminio no, quindi la scelta è molto personale. L'importante è lavare la caffettiera dopo averla utilizzata per rimuovere la parte grassa del caffè, anche solo con acqua calda e non lasciare residui del prodotto».

QUALE ACQUA UTILIZZARE

«L'acqua nella moka deve essere calda», ci rivela Cocco «almeno a 50/60 gradi in modo da non restare troppo tempo sul fuoco. Non utilizzare mai l'acqua del rubinetto perché contiene solitamente il cloro che altera il sapore del caffè e perché rischia di essere troppo dura, quindi ricca di sali minerali». Meglio quindi optare per l'acqua in bottiglia con un basso residuo fisso oppure dal rubinetto di casa ma filtrata in apposite brocche. «Il livello dell'acqua nella caldaia della moka deve arrivare fino a metà valvola mentre il caffè nel filtro deve

essere raso evitando di premere il prodotto, creare canali o strane "montagnette" perché l'acqua deve poter passare senza difficoltà tra il caffè macinato».

PRONTO PER IL FUOCO

A questo punto la moka è pronta per i fornelli: «L'ampiezza della fiamma non deve mai superare il diametro della moka e ricordati sempre di lasciare il coperchio sollevato per osservare il colore del caffè». Anche in questa fase della preparazione, i falsi miti si sprecano: spengo il fuoco al primo accenno di gorgoglio oppure quando il caffè smette di uscire? «Questo è un momento molto delicato perché è in questa fase si esalta o si distrugge il gusto del caffè: quando il liquido da marrone scuro inizia a cambiare colore diventando più chiaro, è il momento di togliere la caffettiera dal fuoco, quindi prima di sentire il classico gorgoglio». Ora puoi goderti il tuo caffè!



5 CONSIGLI PER UN CAFFÈ A REGOLA D'ARTE

1. In grani oppure già macinato e sottovuoto, l'importante che sia di buona qualità. In ogni caso, la confezione non va mai riposta in frigorifero ma chiusa in un barattolo ermetico e non trasparente, in luogo fresco e asciutto
2. Scegli la moka: in acciaio o in alluminio, ricorda che dopo ogni uso va accuratamente lavata anche solo con acqua o con detergente apposito inodore. Mai lasciare la caffettiera sporca fino al successivo utilizzo
3. Da evitare l'acqua del rubinetto perché contiene cloro ed è troppo carica di sali minerali che alterano il gusto del caffè. Meglio acqua da brocca con filtro da versare fino a coprire metà valvola e rigorosamente calda, ad almeno 50/60 gradi
4. Il passaggio più delicato: il caffè non va caricato né troppo né troppo poco e non va pressato perché l'acqua deve poter scorrere liberamente tra la miscela
5. Chiudi la moka, posizionala sul fuoco e accendi la fiamma che non deve superare il diametro della caffettiera. Il coperchio deve restare aperto e puoi controllare il colore del caffè: da marrone scuro diventa sempre più chiaro e, prima che inizi a gorgogliare, togliilo dal fuoco

MH LIFE

IL CAFFÈ GIUSTO PER TE

Moka, cialde, capsule o la tradizionalissima "cuccumella" napoletana. Scegli la macchina del caffè che fa per te!



SAGE NESPRESSO CREATISTA PLUS

L'espresso come al bar con 7 ricette di caffè (ristretto, espresso, lungo, macchiato, cappuccino, latte, flat white) e 8 diverse consistenze di schiuma. Schermo e tasti digitali consentono di scorrere tra le diverse impostazioni per selezionare esattamente la ricetta di caffè. Se sei di fretta, la macchina si scalda in soli tre secondi. La manutenzione è semplice grazie all'autopulizia del beccuccio per il vapore.

529,00 euro



LAVAZZA A MODO MIO SMEG

Dall'unione delle macchine e delle capsule originali Lavazza a Modo Mio, puoi prepararti un espresso come quello del bar con il design unico ed elegante firmato SMEG: puoi scegliere tra due diverse dosi di espresso, normale o lungo. La macchina dispone inoltre di alert visivi per decalcifica necessaria, serbatoio vuoto e cassetto raccogli capsule pieno. Disponibile in tre colorazioni.

249,90 euro



DE LONGHI GENIO S TOUCH

Design compatto che si adatta facilmente a ogni spazio della cucina: questa macchina per il caffè funziona con capsule monouso sigillate ermeticamente con fogli di alluminio per proteggere l'aroma del caffè appena macinato. Si spegne automaticamente dopo 5 minuti.

119,00 euro



MOKA

Era il 1933 quando Alfonso Bialetti inventa la Moka Express che ancora oggi si trova nella maggior parte delle cucine italiane: caldaia ottagonale in alluminio, valvola ispezionabile e di facile pulizia, filtro e raccogliatore che accoglie l'essenza dell'estrazione del caffè. Se poi sei un fan del suono della Moka e la tua giornata non può iniziare senza, sul sito della Bialetti puoi persino scaricare la suoneria.

26,90 euro

I BENEFICI DELLA CAFFEINA

Non è solo una questione di abitudine o di gusto: a meno che tu non abbia una particolare sensibilità, la caffeina è una sostanza dai grandi benefici per la maggior parte delle persone.

«È dimostrato che la caffeina aumenta la prontezza mentale e la concentrazione e migliora le prestazioni atletiche posticipando l'affaticamento, quindi spesso raccomando la caffeina ai miei atleti», afferma Angie Asche, dietologo sportivo.

Uno studio risalente ai primi anni '90 ha rilevato che

l'assunzione di circa 150-200 mg di caffeina dal caffè un'ora prima dell'esercizio migliorava le prestazioni sui 1.500 metri nei corridori ben allenati. I risultati complessivamente favorevoli della caffeina per le prestazioni legate alla corsa hanno indotto molte organizzazioni a sostenere l'uso durante lo sport: l'Academy of Nutrition and Dietetics afferma che la caffeina riduce la percezione della fatica tra gli atleti e consente di sostenere l'esercizio fisico per lunghi periodi di tempo.



CUCCUMELLA

La cuccumella è costituita da un serbatoio forato nella parte superiore, in cui viene incastrato un cilindro cavo - il contenitore per il caffè macinato - forato sulle due superfici, e un ulteriore serbatoio con beccuccio per raccogliere la bevanda. Per evitare la fuoriuscita degli aromi, puoi inserire, come da tradizione napoletana, un piccolo pezzo di carta piegato a forma di cono nel foro del beccuccio, da togliere immediatamente prima di versare il caffè.

19,90 euro

Come funziona la caffeina

ECCO COSA SUCCEDA AL TUO CORPO QUANDO BEVI IL CAFFÈ E ASSUMI CAFFEINA CHE TI AIUTA AD ALZARTI, A CARBURARE AL MATTINO E A RESTARE ALZATO FINO A TARDI

DI JERILYN COVERT

**CERVELLO**

Sei pronto e reattivo. La caffeina si lega ai recettori cerebrali bloccando l'effetto soporifero dell'adenosina e velocizzando l'attività neurale. Ma non sostituisce assolutamente il sonno.

NERVI

Se sei sensibile alla caffeina puoi avere qualche tremore. Succede perché la caffeina sollecita l'adrenalina, l'ormone che ti porta a scappare o combattere.

METABOLISMO

La caffeina riduce l'attività di un enzima in grado di rallentare la produzione del calore. Di conseguenza il corpo produce più calore e questo aiuta a bruciare più calorie.

TESTA

Il caffè è di aiuto se hai mal di testa. La caffeina infatti può alleviarlo, portando al re-

stringimento dei vasi sanguigni, che si allargano temporaneamente quando hai mal di testa.

PRESSIONE

Bloccando l'adenosina, la caffeina impedisce alle arterie di allargarsi. La conseguenza è che la pressione sanguigna ha un picco di breve durata. Ma non preoccuparti: è innocuo.

GAMBE

Secondo uno studio australiano chi assume caffeina insieme a una serie di aminoacidi essenziali si sente meno affaticato dopo uno scatto rispetto a chi assume solo gli aminoacidi.

COLON

La caffeina stimola il tratto gastrointestinale, aiutandoti ad andare al bagno. Inoltre rilascia nell'intestino acidi biliari con un effetto lassativo.