



Un veloce compromesso

Considerato più una soluzione d'emergenza che un piacere in tazzina, il caffè solubile si conferma tale. In laboratorio, nessuna brutta sorpresa. Nella degustazione, molte brutte figure.

versi. Qualcosa in comune però i campioni del test ce l'hanno: non esaltano né il palato dei degustatori professionisti né quello dei consumatori amatoriali. Insomma il vero piacere del caffè, nella versione solubile, va in polvere.

Parlano le etichette

Sono 16 i caffè che abbiamo preso in considerazione per il test: 11 solubili classici e 5 decaffeinati, selezionati tra quelli più diffusi sul mercato.

In laboratorio la prima analisi è stata la lettura delle etichette, per verificare se tutti i campioni rispettano le indicazioni obbligatorie previste dalla legge: i nostri caffè risultano tutti in regola. Unica criticabile eccezione, Nescafé Relax Decaffeinato che, non riportando il tenore di caffeina,

non rispetta un obbligo di legge per i decaffeinati: per questo merita un pessimo in tabella.

Oltre a quelle obbligatorie abbiamo verificato la presenza di altre indicazioni: nonostante siano facoltative, alcune informazioni sono utili per orientare il consumatore che acquista.

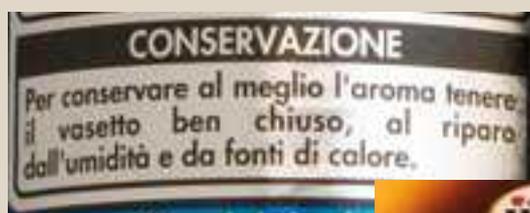
■ Quasi sempre sull'etichetta ci sono i consigli per la preparazione del caffè: solo Splendid Gran Moka e Hag (per i decaffeinati) non dicono nulla in proposito. Bene, Altromercato Uciri (con l'etichetta più completa), che spiega non solo come si preparava la bevanda base, ma anche un buon caffèlatte o il caffè freddo per l'estate.

■ E la varietà del caffè di partenza? Sono pochissimi i produttori che si prendono la briga di specificarla (5 su 16): eppure il livello del prodotto finale dipende

Con il solubile, abbiamo ampliato la visione del caffè: dopo esserci occupati di quello in polvere per la moka (AC 149, maggio 2002) e di pura arabica (AC 155, dicembre 2002), analizziamo ora la versione veloce della bevanda più apprezzata dagli italiani.

Nella patria dell'espresso, il caffè solubile è considerato un prodotto di emergenza: una vera e propria controfigura, impiegata soprattutto quando il tempo è poco e la praticità d'obbligo. Capita dunque che fuori casa (al mare o in campeggio), nel latte a colazione o tra gli ingredienti di una torta, si preferisca la veloce versione solubile. Tuttavia praticità e comodità non devono fare rima con scarsa qualità: se si vuol ottenere un buon caffè solubile la prima regola è partire da una miscela di caffè di qualità.

I caffè del nostro test riflettono nella valutazione la qualità delle materie prime e delle tecniche di preparazione, con risultati di-



NON TUTTE UGUALI

Le modalità di conservazione su alcune etichette spiegano che l'umidità non fa bene al caffè (in 4 etichette su 16) e che la confezione va richiusa in modo adeguato (in 5 su 16). L'etichetta dei decaffeinati dovrebbe informare anche sul processo di produzione: per l'estrazione della caffeina, Hag usa la CO₂.



anche dalla varietà di origine.

■ In ultimo, un'etichetta completa accenna anche al processo di produzione: in caso di caffè decaffeinato, per esempio, sapere quali solventi sono stati usati per l'estrazione della caffeina è garanzia di trasparenza e sicurezza. Tra i caffè classici, Splendid Gran Moka e Caffè Serrano si riferiscono solo al processo di liofilizzazione. Altromercato Uciri e GS Caffè solubile entrano invece nel dettaglio. Nescafé Relax Decaffeinato specifica che l'estrazione della caffeina è fatta ad acqua.

■ Ecco un altro punto fondamentale: il tenore di caffeina. Questa informazione è introvabile sulle etichette dei caffè classici. Male, perché l'apporto quotidiano deve essere tenuto sotto controllo. I decaffeinati sono più ligi, anche perché esiste un obbligo di legge: la categoria deve riportare in etichetta la dicitura "caffeina non superiore a 0,30 per cento". Nescafé Relax Decaffeinato non rispetta l'obbligo e merita un giudizio pessimo in tabella: senza la dicitura sull'etichetta le indicazioni sono incomplete e i diritti del consumatore trascurati.

Umidità e caffeina sotto controllo

Come nasce il caffè solubile? Il processo di lavorazione è semplice. In grandi caldaie di acciaio viene fatta passare dell'acqua bollente attraverso il caffè macinato: l'acqua si impregna dei componenti responsabili dell'aroma di caffè. Dal liquido che si ottiene viene quindi fatta evaporare l'acqua e ciò che resta è una polvere finissima, pronta per essere confezionata e venduta.

■ Uno dei peggiori nemici del caffè solubile è l'umidità: assorbendo acqua, la polvere si appesantisce. L'aumento di peso, conveniente per il produttore, va a discapito della qualità del caffè. Il contenuto elevato di acqua può causare una più rapida degradazione, favorita da calore, luce e tempo. A tutela della qualità del

Caffeina in tazzina

Oltre a un piacere, il caffè è un vecchio rimedio contro il sonno: una tazzina della bevanda scura offre ristoro e nuova energia. Gli effetti eccitanti sono noti da tempo: l'introduzione del caffè in Italia (a Venezia, nel 1570 circa) dovette fare i conti con il tentativo di interdire la "bevanda del diavolo", così chiamata proprio per le conseguenze stimolanti sui fedeli. Il caffè, apprezzato dagli uomini di cultura del Settecento, suscitò interesse non solo perché infuso ristoratore, ma anche per le sue presunte qualità curative: in un volantino fatto stampare a Milano nel 1801 si documentava l'alto prestigio che alcuni dottori attribuivano al caffè come medicina "tocca sana".

Il merito di tanta virtù è da attribuirsi alla caffeina, una sostanza naturale dal sapore leggermente amaro, presente nelle foglie, nei semi e nei frutti di alcune piante, come caffè, tè, noci di cola.

La fonte principale di caffeina nell'assunzione quotidiana è sicuramente il caffè, nelle sue molteplici forme. Il dosaggio di caffeina naturalmente differisce a seconda della preparazione, del quantitativo di polvere utilizzato e dalla varietà (per esempio, la varietà robusta contiene più caffeina rispetto all'arabica). Possedendo in effetti caratteristiche farmacologiche di varia natura (provoca per esempio un aumento temporaneo della pressione arteriosa), l'assunzione di caffeina deve essere moderata.

Meglio non esagerare e non superare le 2/3 tazzine al giorno: il valore è comunque indicativo perché non tutti hanno la stessa sensibilità alla caffeina.



1 tazzina di espresso (25 ml)



1,8 tazze di caffè solubile (125 ml)



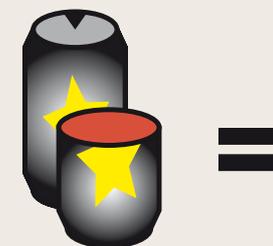
3,6 tazze di tè caldo (200 ml)



6,2 lattine di tè freddo (330 ml)



3,2 lattine di cola (330 ml)



1,5 lattine di bibita energetica (250 ml)

CAFFEINA: QUANTITÀ A CONFRONTO

Preparazione	Caffeina (mg/l)	Porzione (ml)	Contenuto medio di caffeina (mg) per porzione
Caffè moka	2054	55	113
Caffè espresso preparato in casa	3423	25	86
Caffè espresso del bar	4457	25	111
Caffè solubile	432*	125	54*
Caffè solubile decaffeinato	16*	125	2*
Tè caldo	133	200	27
Tè freddo	47	330	16
Cola	94	330	31
Bevanda energetica	260	250	65

*Dati medi del nostro test

Nella tabella, abbiamo confrontato i tenori di caffeina contenuti nelle preparazioni di caffè più tipiche e di alcune altre bevande. Il caffè espresso del bar è in vetta nella classifica sul contenuto di caffeina: ne ha molta di più rispetto a quello fatto in casa e rispetto a quello della moka. Il caffè solubile invece è tra le preparazioni che ne apportano di meno.

CAFFÈ SOLUBILE: CLASSIFICA PER QUALITÀ

MARCA e Denominazione	Formato (g)	Etichetta	Analisi di laboratorio					Degustazione professionale	Degustazione amatoriale	GIUDIZIO GLOBALE	Prezzo a confezione min - max (novembre 2006)	Prezzo al kg min - max (novembre 2006)
			umidità	caffeina (mg/per tazza)	ocratossina	Tca	Totale					
CLASSICO												
★ SPLENDID, Gran Moka	100	□	□	43	⊕	⊕	+	□	□	+/□	3,35 - 3,79	33,5 - 37,9
⊙ CAFFÈ SERRANO (In's), Caffè istantaneo liofilizzato	100	□	□	45	+	⊕	+	□/-	+/□	+/□	2,19	21,90
GRANAROM (Lidl), Finest quality coffee	100	+	+	45	⊕	⊕	⊕	□/-	□	□	1,99	19,90
NESCAFÈ, Classic	100	+	□	78	⊕	+	+	□	□	□	3,17 - 4,19	31,7 - 41,9
NESCAFÈ, Gran Aroma	100	+	□	64	⊕	⊕	+	□/-	□/-	□	3,28 - 4,49	32,8 - 44,9
NESCAFÈ, Red Cup	100	□	+	58	+	+	+	□	□/-	□	2,99 - 4,05	29,9 - 40,5
GS - Scelto con voi, Caffè solubile	100	+	□	51	+	⊕	+	□/-	□/-	□	2,39	23,90
FIDEL, Caffè istantaneo	100	□	□	81	+	⊕	+	□/-	-	□	1,65	16,50
ALTROMERCATO, Uciri Messico Caffè - 100% arabica - da agricoltura biologica	100	⊕	□	45	⊕	⊕	+	□/-	-/⊙	□/-	3,79 - 4,90	37,9 - 49
NESCAFÈ, Caffè per latte	100	+	□	27	□	+	□	-	□/-	□/-	2,99 - 4,15	29,9 - 41,5
IL MENO CARO (Sma-Auchan), Caffè solubile	100	□	□	59	⊕	+	+	-/⊙	□	□/-	1,65	16,50
DECAFFEINATO												
★⊙ COOP, Caffè solubile decaffeinato	100	⊕	□	2	+	⊕	+	□	+/□	+/□	3,50 - 3,67	35 - 36,7
ESSELUNGA, Caffè solubile decaffeinato	50	+	□	2,3	⊕	⊕	+	□	□	+/□	1,77	35,40
NESCAFÈ, Relax Decaffeinato	100	⊙	□	0,7	⊕	+	+	□	+/□	□	3,28 - 4,65	32,8 - 46,5
CAFFÈ HAG, Decaffeinato naturale	100	+	□	2	⊕	⊕	+	□	□/-	□	3,28 - 4,04	32,8 - 40,4
GRANAROM (Lidl), Gold - Highland 100% arabica - Decaffeinated	100	+	⊙	1	+	⊕	⊙	□	+/□	-	2,39	23,90

★ Migliore del Test; ⊙ Miglior Acquisto; € Scelta Conveniente ⊕ ottimo; + buono; □ medio; - mediocre; ⊙ pessimo

▶ prodotto, il tenore di umidità deve rispettare i limiti di legge (Dpr 774/1982): l'umidità non deve essere superiore al 5% per i caffè solubili classici, mentre i decaffeinati non devono superare il 4% (Dm 20/5/1976).

In laboratorio abbiamo effettuato le misurazioni, controllando che i requisiti di legge fossero rispettati, senza trovare troppi problemi. I campioni di caffè classico hanno valori compresi tra il 3,19 e il 5% (Nescafé Red Cup e Granarom Finest quality coffee presentano i tenori più bassi). Tra i decaffeinati si misura una percentuale di umidità compresa tra 3,27 e il 4%. Unica eccezione Granarom Gold - Highland 100% arabica che tocca quota 5,47%: i risultati sono sopra alla soglia consentita e in tabella danno luogo a un giudizio pessimo.

■ Tazzine alla mano, in laboratorio, abbiamo controllato anche la caffeina contenuta nelle bevande.

Una premessa è d'obbligo: la caffeina è una caratteristica naturale del caffè ed è strettamente legata alla singola varietà. Esiste un tenore medio di caffeina di riferimento, che cambia a seconda della varietà del caffè.

In generale, il tenore di caffeina è più elevato nella specie robusta (2,4%) e più contenuto nell'arabica (si aggira intorno all'1,3%). In tabella trovate il dosaggio in milligrammi per tazza.

I decaffeinati, disciplinati dalla legge, non devono contenere più dello 0,30% (sul secco di caffeina). I campioni analizzati mostrano tenori davvero bassi, compresi tra lo 0,02 e lo 0,07%.

Né solventi né micotossine

Come capita per altri alimenti, anche il caffè può contenere tracce di sostanze poco desiderabili: un esempio è il Tca (tricloroanisolo), un composto che si forma sul

frutto verde durante l'essiccamento a seguito dell'attacco di muffe e può guastarne la qualità.

Nel settore vinicolo questo composto è molto conosciuto: a chi non è mai capitato di bere un vino rovinato dal sentore "di tappo"? È proprio la presenza di Tca (anche in dosi bassissime) che riesce a guastare in questo modo profumo e sapore del vino.

Lo stesso vale per il caffè: questo composto è responsabile di un odore negativo nella bevanda, tecnicamente chiamato "riato". Nei caffè del nostro test, il Tca è risultato sempre assente: in tabella, giudizi buoni o ottimi per tutti i campioni.

■ In laboratorio abbiamo verificato anche la presenza di una micotossina (sostanza tossica prodotta da muffe), la ocratossina: può ritrovarsi nel prodotto finito a seguito di condizioni atmosferiche non ideali, per l'utilizzo di materie prime di scarsa qualità o

a causa di processi di lavorazione e di conservazione non adeguati. I risultati del test ci lasciano soddisfatti: i valori di ocratossina A (la più tossica tra le ocratossine) sono notevolmente inferiori al limite stabilito dal regolamento europeo.

■ In ultimo, abbiamo cercato di capire se ha fondamento un altro timore piuttosto diffuso: la presenza nel caffè di residui dei solventi usati nel processo per decaffeinarlo. Su questo punto, la legge tutela i consumatori e stabilisce che l'uso di solventi possa lasciare residui limitati entro determinate soglie. Anche il trattamento di decaffeinizzazione è stato regolamentato: i solventi utilizzabili sono il diclorometano e l'acetato di etile, oltre all'impiego di anidride carbonica e acqua. Sulle etichette dei caffè decaffeinati solo raramente si legge la sostanza usata nel trattamento di decaffeinizzazione: non è obbligatorio riportarla sulla confezione. Noi abbiamo cercato residui di solventi - i più comuni - e non ne abbiamo trovato traccia.

Il (poco) piacere del caffè

Basta anche solo la parola "caffè" per evocare un momento di piacere: la pausa in ufficio, la colazione a casa, il break pomeridiano, tutti momenti in cui ci si concede una tazzina di relax. Di qualsiasi genere sia (il casalingo della moka, l'espresso del bar, l'americano in tazza) il caffè viene catalogato tra le piccole concessioni piacevoli della giornata: anche la versione solubile, dunque, pur non avendo le pretese di un espresso, deve avere la sua identità e peculiarità che ne renda gradevole il gusto. I campioni sono stati sottoposti alla prova di degustazione, strutturata in due momenti.

■ *Parola agli esperti.* Una giuria di 15 giudici esperti ha valutato i caffè del test. La modalità di preparazione è stata scrupolosa e uguale per tutti gli assaggi: a 7,5 grammi di caffè in polvere di ciascun campione sono stati aggiunti

ti (con l'ausilio di una macchina apposita per la preparazione dei caffè filtro) 400 ml di acqua calda (a 95°C). Il caffè, mescolato fino al completo scioglimento, è stato poi ripartito tra i giudici: 25 ml a testa in tazzina, per giudicare ogni campione.

Nel complesso, l'esito della prova ha offerto risultati piuttosto deludenti: in tabella sono tanti i giudizi negativi, con alcuni pessimi e poche sufficienze piene. Sma Auchan Caffè Solubile è stato il meno gradito: gli esperti l'hanno penalizzato sul fronte della ricchezza aromatica (il numero di odori presenti nel caffè), della franchezza (la pulizia del profumo) e dell'equilibrio. Nescafé Caffè per latte, lo segue a ruota nella classifica dei meno apprezzati: è stato penalizzato perché equilibrio e toni odorosi percepiti non sono stati graditi.

In generale, le note odorose negative e le sensazioni gustative che hanno influenzato negativamente i giudizi sono state l'acidità e l'amaro eccessivo, che non hanno nulla a che vedere con l'idea comune del buon caffè.

I caffè della prova non sono riusciti neanche a dimostrare di avere carattere. È stato piuttosto difficile distinguere le peculiarità di gusto che differenziano un prodotto dall'altro: al contrario, sembra emergere un vero e proprio appiattimento di sapori e una certa tendenza a imitare il leader di mercato.

Le conseguenze sono abbastanza ovvie: i caffè hanno tutti lo stesso sapore, tra l'altro neanche particolarmente apprezzabile.

■ *Consumatori all'assaggio.* Sono stati i consumatori (degustatori non professionisti) a confermare la bocciatura del caffè solubile nell'ultima prova. A differenza della degustazione professionale (svolta con modalità identiche per l'assaggio di tutti i campioni) i consumatori coinvolti in questa prova hanno potuto bere il caffè secondo le loro abitudini: c'è chi l'ha testato la mattina a colazione,

chi ha preferito metterlo nel latte, chi invece l'ha bevuto nella versione americana al pomeriggio. I prodotti meno graditi dai nostri consumatori sono stati i caffè solubili di Altromercato Uciri e di Fidel. Il Caffè Serrano è stato giudicato invece gradevole.

Tra i decaffeinati, più apprezzati rispetto ai classici, il Caffè Hag è risultato davvero poco gradito.

In generale, comunque, non si può dire che i caffè del test abbiano lasciato il segno: i giudizi, in tabella, sono tendenti verso il basso.

Anche solubile costa

Il Caffè Serrano convince in laboratorio e nelle prove di degustazione e costa quasi la metà (21,90 euro in media al kg) rispetto al più caro. In generale, i decaffeinati costano più dei classici: faranno meglio al cuore, ma un po' meno al portafoglio. Da segnalare: il caffè Altromercato Uciri risulta il più caro (41,98 euro in media al kg), ma va anche detto che fa parte del circuito equo e solidale e quindi garantisce il rispetto dei diritti dei lavoratori.



☉ **Caffè Serrano, Caffè istantaneo liofilizzato**
2,19 euro



☉ ☉ **Coop, Caffè solubile decaffeinato**
3,50 - 3,67 euro

☉ Miglior Acquisto

Sono 16 i caffè che abbiamo preso in considerazione per il nostro test: 11 solubili classici e 5 decaffeinati. I prodotti non rivelano particolari problemi in laboratorio: il tenore di umidità nei campioni rientra nei parametri previsti dalla legge; idem per la caffeina, regolamentata nei decaffeinati. Anche le ricerche di micotossine, potenzialmente pericolose (comunque indice di scarsa qualità), e del Tca sono risultate fortunatamente negative. La nota dolente del test si scopre essere invece la degustazione, sia professionale sia amatoriale. I nostri caffè piacciono poco (i classici meno dei decaffeinati) e non convincono né gli esperti né i normali consumatori.

Se è consuetudine considerare il caffè solubile un prodotto d'emergenza, imparagonabile all'espresso, è altrettanto palese come questa non possa essere la giustificazione per prodotti mediocri.

Tra laboratorio e degustazione, esce a testa alta Splendid Gran Moka (3,35 - 3,79 euro) per i classici: è risultato il Migliore del Test. Va invece a **Caffè Serrano**, il caffè istantaneo liofilizzato della catena In's, il titolo di Miglior Acquisto (2,19 euro) per la versione classica. **Coop Caffè solubile decaffeinato** (3,50 - 3,67 euro) si aggiudica entrambi i titoli tra i decaffeinati.