

Quanto benessere in una tazzina di caffè

Per molto tempo abbiamo sentito dire che il “caffè fa male”. Ora, invece, c'è un'inversione di tendenza, sostenuta da diversi studi e ricerche che “riabilitano” la tazzina, facendo esultare gli estimatori della bevanda più consumata al mondo.

Gli studiosi concordano infatti nel sostenere i benefici di un consumo di caffè pari a **3/4 tazzine al giorno**. Prima di tutto, il caffè è ricco di **antiossidanti**, fondamentali per contrastare l'invecchiamento cellulare. Il caffè, inoltre, fa bene al fegato, soprattutto di coloro che bevono alcolici, poiché diminuisce del 20% la probabilità di ammalarsi di cirrosi epatica. Uno studio dell'*American Chemical Society* ha poi dimostrato che bere 4 tazzine di caffè al giorno può ridurre le probabilità di ammalarsi di **diabete di tipo 2**, quello che si contrae in età adulta, del 50%.



Il caffè, poi, fa bene al **cervello**, non solo perché migliora l'attenzione e la concentrazione, ma anche perché, secondo uno

studio dell'*University of South Florida* condotto su persone con più di 65 anni, il consumo moderato e quotidiano di caffè ridurrebbe il rischio di ammalarsi di Alzheimer e ne ritarderebbe lo sviluppo da 2 a 4 anni. Il caffè, inoltre, ridurrebbe anche i sintomi di chi soffre del **Morbo di Parkinson**.

Nelle donne, poi, la caffeina abbassa il rischio di **tumore alla pelle**, come dimostrato da una ricerca condotta su 112 mila uomini e donne per 20 anni dalla *Brigham and Women's Hospital and Harvard Medical School*. Sempre nelle donne, bere due tazzine di caffè al giorno diminuisce il rischio di recidiva in chi è stata colpita dal tumore al seno.



Tanti i benefici anche **sull'umore**. Il profumo del caffè, infatti, è un antistress naturale. Gli antiossidanti contenuti nella bevanda contrastano ansia e depressione. Infine, bevuto senza zucchero, il caffè aiuta a ridurre l'appetito favorendo il dimagrimento e i processi digestivi.

Le **controindicazioni** riguardano invece chi soffre di disturbi cardiovascolari, ipertensione, insonnia, ulcere, gastrite e reflusso gastroesofageo. Il consumo eccessivo di caffè può poi

ridurre l'assorbimenti di calcio e ferro.



In grani, macinato o solubile?

Non tutte le "tazzine" sono uguali. Sul mercato, infatti, il caffè si può trovare **in grani**, disponibile anche in miscele di diversa intensità. Viene macinato al momento per un risultato più aromatico e intenso. È il più usato nei bar e nelle torrefazioni, ma si può utilizzare anche in casa servendosi di un macinacaffè o di un frullatore per polverizzare i chicchi.



Per la **moka** si utilizza invece un **macinato** al 100% arabica o robusta, oppure una miscela. Il segreto per un ottimo caffè casalingo è non fare superare all'acqua il livello della valvola, non pressare la polvere, mantenere la fiamma bassa e spegnere un attimo prima che la caffettiera cominci a gorgogliare. Il **caffè solubile**, invece, è molto pratico e si estrae dal caffè liquido, che viene concentrato e fatto essiccare. Viene poi disciolto in acqua calda.

Una passione secolare

La passione per il caffè ha origine nel 1400, quando si hanno notizie di una bevanda scura ricavata dalla tostatura e dalla macinatura delle bacche della pianta *Coffea arabica*, originaria dell'area del Sudan sud orientale, dell'Etiopia e del Kenya settentrionale.



È nel 1500 tuttavia, che il consumo del caffè cresce e si diffonde anche in Europa e in Italia. Oggi, nel mondo, si consumano quasi due miliardi di tazzine di caffè al giorno. Le varietà più diffuse sono **l'Arabica**, dal gusto più dolce e fragrante, e la **Robusta**, dal sapore più corposo e deciso.

CIAMBELLA AL CAFFÈ

Ingredienti

- 500 gr di farina
- 300 gr di zucchero
- 250 gr di burro
- 250 ml di latte
- 100 gr di caffè solubile
- 5 uova medie
- 1 bustina di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

In una ciotola unite lo zucchero e il burro a pezzetti. Lavorate con una frusta elettrica fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. Aggiungete anche le uova e continuate a lavorare azionando la frusta a una velocità medio alta.

Riducete poi la velocità e cominciate ad amalgamare anche la farina e il lievito, poi unite anche l'estratto di vaniglia. Sciogliete poi il caffè solubile nel latte a temperatura ambiente o appena tiepido. Mescolate, poi incorporate il tutto al composto. Imburrate e infarinate uno stampo per ciambella di circa 22 cm di diametro, versate il composto e ponete il tutto in forno preriscaldato a 180° per 50 minuti. Controllate la cottura con uno stecchino. Una volta sfornata e raffreddata, capovolgete la ciambella su un piatto di portata e spolveratela a piacere con dello zucchero a velo.



Quanto ne sai sul burro?

Spesso demonizzato in favore dell'olio di oliva, il burro contiene una fonte di Vitamina D e si può trovare in diverse versioni. Ma si può anche "trasformare" a seconda dell'uso che se ne vuole fare.

Moresco, il fascino della torre

Alla scoperta di Moresco, uno dei Borghi più Belli d'Italia e delle sue architetture medievali. E, tra musei e torri merlate, da non perdere una sosta golosa per gustare i piatti della tradizione fermana.

Asola, una passeggiata tra storia e arte

Per chi ama la storia e i buoni sapori, Asola è tutta da scoprire. E, tra chiese, piazze e antichi palazzi, una sosta è d'obbligo per gustare i piatti tipici della cucina mantovana

Civitella del Tronto, la città fortezza

Ultima roccaforte borbonica a cadere sotto l'assedio delle truppe piemontesi, nel 1820, della dominazione conserva non solo l'imponente fortezza, ma anche i nomi dei suoi piatti tipici, come lo Spezzatino alla Franceschiello e il filetto alla borbonica. E per Natale si prepara il parrozzo.

Siena si accende con il Natale

Con oltre 250 eventi che proseguono fino alla fine di gennaio è Siena la meta ideale per un fine settimana tra arte, cultura e gusto. E per chi volesse cimentarsi a preparare i classici “ricciarelli”, ecco la ricetta

Longiano e Santarcangelo di Romagna, nei borghi dei Malatesta

Un itinerario da fare in un weekend alla scoperta di Longiano e Santarcangelo, tra i più bei borghi della Romagna, costellati da castelli, musei e chiese medievali e rinascimentali. Senza dimenticare le prelibatezze della celebre cucina romagnola.

Modica, dolcezze barocche

Patrimonio dell’Umanità Unesco, Modica vanta un prezioso centro storico in stile barocco, sorto dopo il terremoto del 1693. Ma per il palato, la sua ricchezza è il cioccolato,

dalla lavorazione unica, famoso in tutto il mondo.

Revolutja, a Bologna i capolavori del Museo di Stato di San Pietroburgo

Inaugura il prossimo 15 dicembre al MAMbo, la mostra Revolutija. Da Chagall a Malevich, da Repin a Kandinsky che espone più di 70 opere degli Avanguardisti. Per l'occasione, ci si può ritagliare un weekend per visitare la città, senza lasciarsi scappare un bel piatto di tagliatelle al ragù

Bolzano, la città del Natale

Il Mercatino di Natale più famoso dell'Alto Adige aprirà i battenti il 23 novembre e si potrà visitare fino al 6 gennaio. Tra novità e graditi ritorni, si potranno assaggiare i piatti della tradizione altoatesina, l'immane vin brulé, ascoltare le musiche dell'Avvento Alpino e partecipare a un ricco calendario di eventi.

Castelnuovo Magra, il fascino del borgo antico

Castelnuovo , in provincia de La Spezia, è il gioiello della bassa Val di Magra, dove nasce il Vermentino DOC Colli di Luni e il pregiato olio di oliva. Ecco un itinerario tra eccellenze storico artistiche ed enogastronomiche. Con la ricetta del buccellato, il dolce tipico della Lunigiana.

Longiano, l'antico borgo dei Malatesta

Un percorso alla scoperta delle bellezze artistiche e culinarie di Longiano. Già Bandiera Arancione del Touring, il tesoro della Romagna svela tesori inattesi. A cominciare da uno dei dolci più golosi: la zuppa inglese

Cusano Mutri, bella come un presepe

Un itinerario di due giorni nella zona sannitica del Matese, alla scoperta di uno dei "Borghi più belli d'Italia", tra profumi e sapori di sottobosco e relax alle terme di Telesse. E, da provare, la ricetta della Zuppa Santella, piatto tipico di Cusano.

San Lorenzo in Banale, colori e sapori d'autunno

Un itinerario di due giorni nel Trentino, alla scoperta del Parco Naturale Adamello Brenta e del Lago di Molveno. Ma novembre è anche il mese in cui San Lorenzo celebra la ciuiga, il gustoso salame locale

Vizzini, un weekend sulle tracce di Giovanni Verga

Un fine settimana da trascorrere nel borgo che ha dato i natali, nel 1840, al maggior esponente del Verismo, tra tesori d'arte e atmosfere da "Cavalleria Rusticana". E il periodo è propizio per assaggiare le "ossa dei morti", i tipici biscotti siciliani che si preparano per commemorare i defunti.

Barbarano Vicentino, la città del vino e dell'olio

un itinerario a Barbarano Vicentino da fare nel weekend alla scoperta dei sapori e dei paesaggi dei Colli Berici. E questa settimana la rubrica Ricette di Viaggio vi propone la "Trippa

alla vicentina”.