

# Nutri News

• Informativo Semanal NutriFam • Alimentos Enriquecidos com carinho •

## CAFÉ - curiosidades

O café teve origem na Arábia, mais precisamente no Iêmen às margens do Mar Vermelho. Estima-se que a planta exista há mais de 1000 anos no Oriente Médio na região de Kafa (daí o nome café). Os grãos ficaram conhecidos somente em meados do século XV, principalmente por causa da propriedade estimulante da cafeína.

### Brasil

No Brasil, o café começou a ser plantado no início do século XVIII, mas apenas em 1820 ganhou importância e passou a representar 43,8% das exportações (venda de 3 milhões de sacas de 60 Kg por ano). Com a ascensão, surgiram os Barões do Café, situados na região sudeste do país (Rio de Janeiro e São Paulo). A partir daí houve projeção internacional do país, sendo o café o principal produto brasileiro de exportação durante todo o império. Continuou com prestígio após a instauração da República e ainda hoje o café é considerado uma bebida genuinamente brasileira.

### Segredos de um bom café

Em matéria de sabor, o conceito de um bom café varia para cada pessoa, sem levar em conta as distintas variedades de cada espécie de café. Vários fatores podem influenciar o sabor e o aroma da bebida. Esses fatores associados compõem o complexo das sensações degustativas de quem saboreia uma xícara de café.

- Procedência • Clima • Altitude
- Solo • Método De Cultivo
- Sistema De Beneficiamento
- Armazenamento • Grau de torra • Moagem • Preparação

• Qualidade da água • Tipo de cafeteira e os materiais que são fabricadas;

O Café em diferentes línguas

China- Kafei  
Dinamarca- Kaffe  
Egipto- Masbout  
Israel- Kavah, Kaffee  
Filândia- Khavi  
França- Café  
Alemanha- Kaffee  
Grécia- Kafes  
Hungria- Kave  
Itália- Caffè  
Holanda- Koffie  
Noruega- Kaffe  
Portugal- Café  
Espanha. Café  
Croácia- Kava

Como o café é apreciado por diversos países do mundo

- **França:** aprecia-se o sabor amargo que a chicória dá ao café
- **Áustria:** figos secos com café são uma combinação popular. Em Viena, as casas servem bolos e doces para acompanhar o café com chantilly.
- **África e Médio Oriente:** é comum acentuar o sabor do café com algumas especiarias tais como canela e cardomomo, alho ou gengibre
- **Bélgica:** o café é servido com um pedaço pequeno de chocolate, colocado na xícara para derreter quando o café é despejado nela
- **Itália:** o café expresso é servido preto em xícaras pequenas, acompanhadas com tiras de limão
- **Grécia:** o café é acompanhado por um copo de água gelado
- **Cuba:** o café bebe-se é servido forte e doce
- **Sul da Índia:** o café é

misturado com açúcar e leite servido com doces

• **Alemanha:** é servido com leite condensado ou chantilly

• **Suíça:** adiciona-se ao café um licor, o "kirsch"

• **Brasil:** é costume servir café preto em pequenas xícaras

### Café Expresso:

A espuma é responsável por proteger os aromas e manter a temperatura do café na xícara, deve ser espessa e produzir um desenho rajado, durando cerca de um minuto e ser capaz de sustentar o peso do açúcar, por alguns instantes.

Um expresso perfeito tem um creme cor de avelã avermelhada com estrias claras-escuras.

- Só o expresso pode extrair fragrâncias mais escondidas no grão
- Um bom café arábica (mais rica em sabor), natural de origem, recém-torrado
- O tempo de extração deve ser em torno de 20 segundos
- A temperatura ideal da água é de 90°C
- A pressão da bomba deve ser de 9 atmosferas
- A quantidade de bebida por xícara deve ser de 30 ml

### O café no organismo:

A absorção gastrointestinal da cafeína é rápida e completa. A cafeína circula nos fluidos corpóreos e sua concentração atinge o nível mais alto entre 15-45 minutos depois da ingestão. A meia-vida da café nos humanos varia de acordo com a idade, sexo, condição hormonal, ingestão de drogas tabagismo. A cafeína é biologicamente transformada pelo fígado e seus

metabólitos são excretados quase que completamente pelo rim e pelo trato urinário. O café pode ser contra-indicado para pessoas com patologias como: úlcera, problemas cardíacos e hiper-tensão.

### Efeitos da ingestão de café:

Grande parte do café é constituída por cafeína (substância estimulante poderosa), mas além desta substância existem quase 400 outros componentes nesta bebida. Os efeitos que o café pode causar vão depender do organismo de cada indivíduo, por isso não se pode afirmar que todas as pessoas irão sentir algum tipo de reação. Dentre as reações observadas destacam-se:

- Alterações de humor
- Melhor da capacidade intelectual
- Cefaléia
- Ansiedade
- Insônia
- Distúrbios psiquiátricos

Tanto o cafeinado quanto o descafeinado estimulam a secreção de ácidos no estômago podendo causar diarreia ou promover o peristaltismo intestinal em muitos indivíduos. A cafeína também pode provocar a excreção de cálcio. Em relação às doenças cardiovasculares, existem escassos indícios de perigo, desde que a ingestão de café e cafeína sejam moderadas (menos de 4 a 6 xícaras -50mL- por dia). Inúmeras pesquisas realizadas sobre a cafeína não revelaram nenhum perigo significativo para a saúde decorrente do consumo moderado de café.

(fonte: rgnutri identidade em nutrição)