



▶ 18 Octubre, 2016

TRINITAT GILBERT
 BARCELONA

Si algú diu "No sóc ningú sense un cafè al matí", és que està reconeixent que en té una dependència severa. I justament el cafè provoca dependència, i també insomni i nerviosisme, però la gran notícia que ha donat la ciència, i que gairebé ha passat desapercebuda, és que el cafè no provoca càncer. "La ciència sempre té incerteses, i els coneixements canvien", aclareix Miquel Porta, catedràtic de medicina preventiva i salut pública de la Universitat Autònoma de Barcelona (UAB), a la seu de l'Institut Hospital del Mar d'Investigacions Mèdiques.

El cas és que l'Agència Internacional per a la Investigació del Càncer (IARC), que és una de les màximes autoritats en coneixements sobre la malaltia, assegura que prendre cafè no va lligat al càncer, i aquí els amants de la beguda negra i amarga respiren alleujats. "El menjar va lligat amb el plaer, i prohibir-lo és molt dur, sobretot a la cultura mediterrània, on al voltant de la taula hem muntat civilitzacions", continua explicant Miquel Porta. Malgrat això, l'única alerta és amb el cafè begut molt calent, que és tal com es beu a Llatinoamèrica.

Quantes tasses al dia?

Ara que sabem que el cafè no provoca càncer i que tornem a beure la beguda sense sentiment de culpa, la pregunta que molts es fan és quantes tasses se n'han de beure. "Jo prenc un cafè al dia, i com a màxim tres al dia", diu l'oncòleg Joan Vidal-Jové. La nedadora Gemma Mengual diu que dues tasses, i sempre "cafè", sense llet ni sucre ni res. "No se'm posava gens bé", explica. El psico-neuroimmunòleg Xevi Verdaguer en beu un després de dinar. Així que la resposta es mou dins el marge del sentit comú: si en prenem cinc al dia, segur que accelerem massa el sistema nerviós, que és la propietat que té el cafè, però, en canvi, si en prenem un o dos, encara n'obtidrem efectes beneficiosos, és a dir, que la beguda sigui antioxidant per a l'organisme. "El més important per prendre un cafè amb propietats beneficioses per a l'organisme és que sigui de molta qualitat", diu Martina Ferrer, dietista i nutricionista.

Per la seva banda, el nutricionista David Gasol recomana prendre un únic cafè al dia: "Considero que el cafè és una droga, que genera una falsa energia al cos, i que sobreestimula els ronyons i les glàndules suprarenals". Tot i això, Gasol reconeix que hi ha estudis que han assegurat que el cafè és antioxidant, però segons diu "no és un antioxidant potent".

Per la seva banda, l'oncòleg Joan Vidal-Jové suggereix "prendre'n només un al matí", perquè "cadascú ha de saber si beure'n li afecta la qualitat del son". Dit amb



És l'hora del cafè

L'OMS l'ha retirat de la llista de cancerígens, mentre els experts discuteixen sobre quants és aconsellable prendre'n al dia



altres paraules, en les persones amb un metabolisme lent, beure més d'un cafè al dia, o un cafè a mitja tarda, farà que aconseguir adormir-se i dormir com un soc sigui molt difícil. "Jo en prenc un a la tarda i puc dormir bé", continua l'oncòleg, que recorda que el fetge és l'encarregat de metabolitzar la cafeïna del cafè.

El cafè, arreu del món

Al restaurant Oaxaca, al pla de Palau de Barcelona, el cuiner Joan Bagur prepara el cafè d'olla. El Joan mol el cafè al moment, en un morter negre (*molcajete*) amb una maça (*el pilón*), i després l'aboca lentament a una olla que té al foc on hi ha aigua bullent, *piloncillo* (és a dir sucre de canya de panela) i canyella. Quan ha bullit, l'aboca en una gerra, amb tapa d'èmbol i premadora, on deixa que s'infusi la preparació uns tres o quatre minuts juntament amb pell de taronja, daus de xocolata i trossos de beina de vainilla.

Quan han passat uns minuts, premsa els ingredients sòlids perquè quedin al fons del pot de vidre, i a dalt només hi hagi el líquid. És llavors quan el cafè estarà preparat per ser begut. "El serveixo amb la closca neta del fruit de l'arbre *jícara*, que és un arbre que fa un fruit



▶ 18 Octubre, 2016

Ho sabies?

Les borses dels EUA i de Londres controlen el comerç de cafè. Les dues subhasten les dues úniques varietats de cafè que existeixen, l'*arabica* i la *robusta*. Als EUA se subhasta el cafè de la varietat *arabica*, i a Londres la *robusta*. Mitjançant intermediaris, els empresaris del cafè compren la varietat que volen, per després comercialitzar-la.



GETTY

Com es beu el cafè al món

Segons explica Hugo Castañeda, director general de Costa Coffee:

- Als països del centre i del nord d'Europa el cafè es prepara amb un èmbol, que fa que el cafè tingui contacte directe amb l'aigua. Se'n consumeix la varietat *arabica*.
- Als països mediterranis el cafè es prefereix molt intens. D'aquí el cafè *espresso* italià o el turc, amb cafè molt de manera fina. Se serveix en tassa petita.
- A Nova Zelanda i als Països Baixos, preparen el cafè per sistema d'extracció. És a dir, el cafè goteja lentament durant 16 hores o més, un sistema que permet que es refredi.
- A Llatinoamèrica el cafè es pren calent, sobretot quan es beu al matí. Poques vegades en beuen després de sopar. De fet, les begudes fredes les prenen com a postres, com és el cas del cafè granissat, que preparen a partir de cafè congelat, molt, amb llet condensada i aromatitzants.

que no es menja", explica el Joan al restaurant Oaxaca.

A l'hora de beure'l, el cafè mexicà està aromatitzat, té un gust suau, i és força dolçenc, així que si algú associa el cafè sempre amb el gust amarg, amb el cafè d'olla mexicana la teoria desapareix.

Mentrestant, a Itàlia, el cafè és "una religió", diuen el director general de Cafès Saula, Lluís Saula, i el periodista especialitzat en viatges Raimon Portell. "A Nàpols pots prendre'n una gota al cul d'una tasetta, però ai, aquella gota!, aquella gota concentra tota l'Àfrica i part del Brasil", diu Raimon Portell. Qui vulgui allargar més aquell gust tan saborós, "sobretot si vols engolir una *sfogliatella*, llavors és l'hora de prendre un caputxino". Un caputxino que Itàlia competeix per fer-ne amb *latte arte*, és a dir amb dibuixos fets amb una mà dreta que va abocant l'escuma de la llet sobre el cafè. A Nàpols qui vulgui contemplar les tasses en què ha begut cafè la cancellera Angela Merkel o el papa Francesc, el Gran Caffè Gambinus les exposa en una vitrina. Sobre gustos ni hi ha res escrit.

L'èxit de l'*espresso*

No obstant, "les primeres cafeteries a Europa es van obrir a Londres, i no a Itàlia, malgrat que és Itàlia la que marca tendències a tot el món", diu Saula. I la tendència que difon és "la del cafè *espresso*, que va començar a practicar-se el 1900, i que vol dir que està fet expressament per a tu, i no que es fa ràpidament, com ara es creu que vol dir", continua Saula.

"El cafè *espresso* té la cafeïna més concentrada", assegura Hugo Castañeda, director general de Costa Coffee, per desmentir la idea que com més curt es pren el cafè, menys cafeïna. Alerta també a la redundància "cafè sol", que s'ha implantat amb força en el llenguatge, i que és això, redundància, de vegades necessària per deixar clar que no s'hi afegeixi res més que cafè.

Castañeda explica la manera com els sud-americans beuen el cafè, el que anomenen "*tinto*", i que preparen amb la mateixa tècnica amb què es fa amb el te amb bosseta, i amb got de 150 ml. I Amèrica amunt, al nord del continent, el cafè canvia. Per començar, no és "*tinto*", sinó *americà* (visca les redundàncies!) i per continuar es necessita una cafetera Chemex, en la qual l'aigua i el cafè contacten mitjançant un filtre de paper.

A la resta del món, cada país aboca al cafè els seus gustos. A Àsia cardamom. Al nord d'Europa gel, fins i tot al cafè amb llet. A Turquia i també a Grècia es desitja ben negre, i ho aconsegueixen bullint aigua, i després abocant-hi cafè acabat de moldre i sucre. El pòsit que queda a la tassa no se l'empassen, però n'hi ha que hi veuen, segons les formes que hi hagi dibuixat, un significat o un altre. Així que, per començar bé el dia, val més veure-hi sempre una cara alegre. ■