

Composti chimici:

CAFFEINA (2° Parte)

Tratto da "WIKIPEDIA"
Traduzione di: Marco Turazza

FONTI

La caffeina, come già accennato, si trova in molte specie vegetali e la sua azione è quella di pesticida. Alte concentrazioni di caffeina sono ritrovabili nel suolo dei dintorni delle coltivazioni di caffè, agendo così non solo come pesticida, ma anche come inibitore della germinazione dei semi di coltivazioni circostanti, dando così alla propria pianta una maggiore possibilità di sopravvivenza.

Le più comuni piante contenenti caffeina sono il caffè, il tè e, con minor importanza, il cacao. Altre fonti meno utilizzate sono rappresentate dal matè e dal guaranà, spesso utilizzate per la preparazione di bevande energetiche.

Molte fonti naturali di caffeina contengono anche altri alcaloidi xantine (in ampie variazioni di quantità), compresi gli stimolanti cardiaci teofillina e teobromina, nonché altre sostanze, come i polifenoli, che possono formare con la caffeina dei complessi insolubili.

La fonte più importante della caffeina è rappresentata dai chicchi di caffè, che sono i semi della pianta di caffè. La quantità di caffeina contenuta nel caffè varia molto a seconda del tipo del chicco di caffè e del metodo di preparazione utilizzato.

In generale una tazzina di caffè espresso varietà arabica (30 ml) contiene circa 40 mg di caffeina. Solitamente il caffè molto tostato contiene quantità inferiori di caffeina rispetto a quello poco tostato, perché il processo di tostatura ne riduce la concentrazione.

Il caffè inoltre contiene tracce di teofillina e teobromina.

Il tè rappresenta un'altra fonte di caffeina molto comune. Il tè generalmente ne contiene, confrontando una tazza di tè con una tazzina di caffè, circa la metà. Alcuni tipi di tè, come quello nero e l'oolong, contengono una maggior quantità di caffeina rispetto a molti altri tipi di tè.

Il colore del tè, comunque, è un indicatore del contenuto in caffeina molto impreciso. Vi sono tè molto chiari, come il tè verde giapponese Gyokuro ad esempio, che contengono molta più caffeina di altri tipi più scuri, come il lapsang souchong, che ne contiene pochissima.

La caffeina è presente anche in molte bevande energetiche, come la cola, ad esempio. Queste bibite ne contengono una quantità variabile tra i 10 ed i 50 mg per bicchiere. Altre bevande energetiche, come ad esempio la Red Bull, ne contengono fino a 80 mg.

In queste bevande la caffeina può essere presente negli ingredienti utilizzati oppure aggiunta utilizzando i prodotti derivati dalla decaffeinizzazione o ancora per l'aggiunta del composto chimico di sintesi.

Il cioccolato, derivato dal cacao, contiene piccole quantità di caffeina. Un tipico consumo di 28 grammi di cioccolato al latte contiene tanta caffeina quanta ne contiene una tazzina di caffè decaffeinato.