

Kafea: ohituren lurrina

Espainiako Estatuko herritar bakoitzak batez beste 1,78 kilo kafe hartu zituen 2016an, eta 26 euro inguru gastatu; horrek garbi azaltzen du nolako garrantzia duen produktu horrek

Bertsio asko dago kafearen jatorriaren inguruan eta sortze garaiaren inguruan, baina ez dago zantzarik Afrikatik datorrela. XIV. mendean, arabiarrek Yemenera eraman zuten landarea, eta han agertzen dira lehenbiziko sailak (eta bakarrak).

Kafea azkar zabaldu zen kultura islamikoa zuten eskualdeetan, eta ospe handia hartu zuen, batetik bizkortzeko gaitasuna zuelako, eta bestetik edari alkoholodunak galaraziak zeudelako. Urte askoan, galarazia egon zen kafea esportatzea.

Aurrerago, XVI. mendearen amaieran, kafe sailak beste herrialde batzuetara zabaldu ziren, lehenbizi Ceilan-era (gaur egungo Sri Lanka) eta gero Indian barrena. Kondairak dioenez, Mysore eskualdeko errames hindu batek ale batzuk ezkutatu zituen arropen artean bere herrialdera eraman eta han landatzeko. XVII. mendearen bukaeran, Herbeheretako esploratzaileek bereganatu zuen kafeondo landare bat Yemenen, eta Amsterdamgo lorategi botanikora eraman zuten. Lurren emankortasunari eta inguru hartako klimari esker, kafea ezin hobeto egokitu zen.

Espainian Borboien eta Italiako merkatarien eskutik sartu zen kafea, gutxi gorabehera XVIII. mendearen erdialdean. Itsas portu garrantzitsuak zizuten hirietara iritsi zen lehendabizi salgai preziatu hori, Bartzelonara, Sevillara eta Cadizera, besteak beste.

XVIII. mendearen hasieran, berriz, Amerikara heldu zen. Europako gobernuek herbeheretarren ereduari jarraitzea erabaki zuten, eta 1726an, Amerikako kafearen lehen uzta jaso zuen Frantziak. Amerikan izan zuen bilakaerarik onena kafeondoak; bi tropikoen artean, eta 2.000 metrotik gorako altueran. Gaur egun ere, Ameriketako kontinentetik datoz munduko kaferik onenetakoak (oso famatuak dira Brasilgoak eta Kolonbiakoak).

KALITATEZKOA

Espainian kosta egin zitzaion kafea hartzeko ohi-tura hedatzea, bai behintzat Europako beste herrialde batzuen aldean, baina lehengai bera goi mailakoa zen, Amerika hegoaldeko kolonietan kafe bikaina landatzen baitzuten. Azken 30 urteetan, etengabe handituz joan da kafe berdearen inportazioa (kafea txigortu aurretik lortzen dena da). Nagusiki herrialde hauetatik inportatzen da kafea: Vietnam, Brasil, Kolonbia eta Uganda.

Espainiako Estatuan gehienbat kafe txigortua hartzen da, bai etxeetan eta bai ostalaritzako establezimenduetan ere. Esan daiteke, gainera, ostatu eta jatetxeetan kafe asko hartzen duela jendeak, eta horrek agerian uzten du edari horrek zer-nolako garrantzia duen gizartean. Kafe disolbagarria gehienbat etxeetan hartzen da.



Espainiako Nekazaritza, Arrantza, Elikadura eta Ingurumen Ministerioak emandako estatistikaren arabera (MAPAMA), kafe eta infusioen artean (kafeak osatzen du infusio guztien %90 inguru, gutxi gorabehera), Estatuko herritar bakoitzak batez beste 1,78 kilo kafe hartu zuen 2016an, eta 25,99 euroko gastua egin zuen.

Kafea kikara bat hartzea ekintza soziala da Espainian, nahiz eta kontsumitzaileen %67k etxean hartzen duten; munduan, berriz, gehien hartzen den edari naturala da tearen ondotik.

KAFE MOTAK

Kafeondoaren uzta urtean behin bildu ohi da, aleek kolore gorrixka hartzen dutenean. Kafeondo bakoitzeko, urtean 400 gramo eta 2,2 kilo artean bildu daitezke, 30 urtez.

Hauk dira kafe mota nagusiak:

♦ **Arabikoa** (*Coffea arabica*). Etiopian du jatorria landare horrek, eta ezagutzen den espezierik zaharrena da (VII. mendekoa); munduan ekoizten den kafearen hiru laurdenak arabikoak dira. Kafe preziatua da oso, lurri sendoa duelako, azidotasun egokia eta zapora delikatuak. Nagusiki Latinoamerikan, Erdialdeko eta Ekialdeko Afrikan eta Indian ekoizten da.

♦ **Kanefora edo Robusta** (*Coffea canephora edo robusta*); Zairen (Kongoko Errepublikan Demokratikoa) aurkitu zuten, 1895ean. Landare sendoa eta indartsua da, eta altuera txiki eremu hezeetan hazten da. Gorputz sendoko kafea ematen du, zaporetsua eta azidotasun gutxiagokoa. Afrika mendebaldean eta Asia hego-ekialdean landatzen da.

MOTAK

Merkatuan hainbat kafe mota aurki dezakegu: Hauk dira ohikoena:

TXIGORTZE NATURALEKOA

Txigortzeko prozesua oso garrantzitsua da, hain zuzen horrek baldintzatzen du eta kafearen kalitatea. Kafe aleek prozesu horretan jasaten duten eraldaketek erabakiko dute produktuak zer-nolako lurri, gorputza, zapora eta azidotasuna izango duen, eta gainerako ezaugarri organoleptikoak ere horren araberrakoak izango dira.

Txigortzeko prozesua 200 °C inguruko tenperaturan egiten da, gutxi gorabehera, eta horren ondorioz, aleek hezetasuna eta pisua galtzen dute. Aldi berean, bolumena handitu egiten zaie, kolorea aldatu eta konposatu lurrunorak askatzen hasten dira. Ondoren ematen dieten hozte prozesuak azkarra izan behar du, eta aireztatze bidezkoa; horrek bermatu egiten du txigortzea uniforme izango dela.

Txigortzeko prozesua gogorragoa edo arinagoa izango da zenbait faktoreen arabera: zer ale mota den, nolako kalitatea duen, nondik datozen edo nola prestatuko den. Kafea iragazi egingo bada, arin samar txigortzea komeni da, eta kafe *espresso* bat prestatzeko, aldiz, gogorrago. Gaur egun, prozesu industrialei esker, automatizatu egin dira txigortzeko prozesuak, eta teknika aurreratuak sortu dira txigortze puntu egoki eta homogeneoa lortzeko, hautatu diren irizpideen arabera.

TORREFAKTUA

Kafe naturala txigortzeko unean azukrea erantsen diote (gehienez ere, 15 kilo azukre 100 kilo kafe berde bakoitzeko), eta beroaren eraginez, karamelizatu eta bildu egiten du alea. Ale distiratsuak ateratzen dira hortik, kolore ilunekoak, ia beltzak, eta kafea bera zapora sendokoa izaten da. Espainian eta Portugalen hartzen da gisa horretako kafe gehien.

NAHASIA

Espainian nahasia esaten zaio txigortze naturaleko kafearen eta kafe torrefaktuaren arteko nahasketari. Nahasketa edo *blend* perfektua egiteko, zenbait jatorritako aleak konbinatzen dira. Kontuan hartu behar da etxeetan eta kafetegietan hartzen den kafea ia sekula ez dela mota bakarrekoa, nahasketa bat baizik.

Kafe on bat kalitatezkoa izan dadin, oreka egokian eduki behar ditu lurruna, gorputza eta zapora. Jatorri eta mota bateko baino gehiagotako kafeak konbinatu egiten dira proportzio jakinetan, harik eta oreka hori lortzen duten arte, kontsumitzaileen gustuetara egokitzeko, merkaturatzeko modu jakina emateko (ahota edo alean) eta salgai jarriko den merkatura edo herrialdera moldatzeko.

Badira berez bikain orekatuta dauden kafeak, inolaka nahasketa beharrik ez dutenak, adibidez Hawaii Kona, Kenya AA, Jamaica Blue Mountain, Etiopia Limú, Java Arabica edo Kolonbia Gorena, baina nahastea garrantzitsua da, eta badira zenbat parametro komun emaitzarik onena lortzeko:

- "Gorputza" izango duen kafe baterako, Brasil edo Guatemala motak erabiltzen dira, edo Indonesiako eta Sumatrako kafe sendoak ere bai zenbaitetan.
- Lurri gehiagoko kafeak nahi direnean, Erdialdeko Amerikatik datozenak erabiltzen dira, adibidez Costa Ricatik, Guatemalatik edo Kolonbiatik.
- Kenya eta Moka motako kafeekin, fruta ukituak lortzen dira.
- Kamerun motarekin kafe krematsuegok lortzen dira, zapora neutroagoa dutenak; aldiz, zapora handikoak nahi izanez gero, India Plantation, Kolonbia Gorena edo Santos Brasildarra erabili beharko dira nahasketan.
- Venezuelako kafe horiak azidotasun gutxiago izaten dira, eta oso ongi etorri ohi dira Costa Rica motakoekin (altuera handian landatuak) edo Kenya motakoekin.

DISOLBAGARRIA

Kafe estraktua da, kafea deshidratatuz edo lehortuz lortzen dena, bi metodo erabilita:

♦ **Hutsean**. Berotze edo lurruntze teknika bidez lortzen da, aire beroa injektatuz. Horretarako, kafe erraldoi bat prestatzen da

altzairuzko kafeontzietan, zeinak hermetikoki itxita egoten diren lurriak ez galtzeko. Ondoren, iragazi egiten da eta kendu egiten zaio ura aire beroa injektatuz. Ur hori lurruntzen denean, hor gelditzen den hautsa da kafe disolbagarria, eta hutsean ontziratzen dute. Disolbagarria esaten zaio, oso erraz disolbatzen delako urarekin nahasita. Hauts eginda aurkezten da edo aglomeratu gisa (zertxobait hezetuta). Gaur egun, kafe disolbagarria egiteko metodoek aukera ematen dute lurri eta zapora mantentzeko, eta, ondorioz, munduko leku askotan ari da finkatzen kafe disolbagarria.

♦ **Liofilizatu**. Izoztuta lortzen da (-40 °C-ko tenperaturan) eta presio atmosferiko apalean. Lehenbiziko tratamendu horren ostean, batabatean igo egiten dituzte tenperatura eta presioa, izotza ur lurrun bihurtu dadin eta kafe partikulak deshidratatu daitezten. Teknologia moderno horri esker lortzen den kafea bere horretan eusten die kafe aleen lurri sotil eta sarkorrari kontsumitzeko unea iristen den arte.

DESKAFEINATUA

Kafe naturalari berezkoa duen alkaloiden (kafeina) kentzen zaionean sortzen da kafe deskafeinatua edo kafeinagabea. Kafe berdearen gain egiten da kafeina kentzeko prozesua, hau da, txigortu baino lehen.

Prozesu horretan, kafe berdea lurrundu ondoren, disolbagarri jakin baten eraginpean jartzen dituzte kafe ale puztuak, eta disolbagarri horrek "harrapatu" egiten du kafeina eta aletik kendu. Fase horren ostean, disolbagarria ere bereizi egiten da kafetik; ondoren, lehortzen jartzen dute kafea eta ontziratuz egiten dute azkenik.

Kafearentzat indarrean dagoen kalitate arauak, abenduaren 14ko 1676/2012 Errege Dekretuak alegia, honela definitzen du "kafeinagabetea": kafeari eta kafe estraktuei kafeinarik gehiena kentzen dien prozesua da. Prozesu hori harrarazi ondotik, txigortze naturaleko kafeak eta torrefaktuak gehienez ere %0,1 kafeina anhidro edukiko dute materia lehorraren gain, eta kafe disolbagarriak %0,3 gehienez ere.

OSAGAIK

Kafeak 1.000 substantzia kimikotik gora ditu: aminoazidoak eta beste konposatu nitrogenatu batzuk, polisakaridoak, azukreak, triglizeridoak, azido linoleikoa, diterpenoak (kafestola eta kahweola), azido lurrunorak (formikoa eta azetikoa) eta ez-lurrunorak (laktikoa, tartarikoa, pirubikoa, zitrikoa), konposatu fenolikoak (azido klorogenikoa), kafeina, substantzia lurrunorak (identifikatuta dauden 800en artean, kafearen lurri sustatzen dute 60-80k), bitaminak eta mineralak.

Ontziratzearen garrantzia

Ontzia egokia izango bada (materiala eta sistema bera), egoki isolatu behar du kafea kanpoko elementuetatik: hezetasuna, argia, usainak, airea, beroa, eta abar. Kafea ehoarekin, hutsean ontziratzea izaten da ohikoena; hau da, txigortu eta eho ondoren, eta kafea paketeetan sartuta dagoela, kendu egitea da berreneko airea eta itxi egiten da hermetikoki. Aleetan datorren kafea, berriz, produktu bizia da, eta jarraitu egiten du bere prozesu naturala, substantzia lurrunorak eta gasak askatuz; ezaugarri hori teknikoki kontuan hartu behar izaten da ontziratze garaian.

Kafea zer motatakoa den eta nola txigortuta dagoen, aldaketa handiak izaten dira osagai horien kopuruetan. Kafeina gehien duten kafeak robusta motarekin eginak dira. Kafeina gutxiago duen kafea nahiko bagenu, arabikoa izango litzateke aukerarik onena.

Berehalako kafeak izaten duen kafeina kopuruari dagokionez eta konposatu fenolikoei dagokienez, azken horiek bereziki aipagarriak dira kafe mota horretan. Kafe disolbagarri edo berehalakoetan askoz kafeina gutxiago izaten da kafetegietako espresso kafeetan baino, non 48 eta 88 mg artean izaten den kafeina errazio bakoitzeko (2 gramo kafe disolbagarri hartzea bezala litzateke 125 ml uretan).

Azido klorogenikoek ezaugarri onuragarriak dituzte, eta horietatik 11 identifikatu zaizkio kafeari. Nutrizio interesa duten polifenolak dira.

Mantenugaiez gain, plazera ere ematen du kafeak, bai lurrinari eta zapoari esker, bai bere sendotasunari esker eta bai kafea hartzea atseden uneekin lotzen dugulako, edo lagunartearekin edo aktibazio uneekin.

ZER LEKU HARTU BEHAR DU DIETAN

Elikadura arloko Segurtasunaren Europako Agintaritzak (EFSA) egindako ikerketek diotenez, gorputz kilo bakoitzeko, egunean 3 eta 4 mg kafeina artean hartzea jo liteke kontsumo segurutzat, 70 kiloko heldu batek, gutxi gora-behera, 200 mg eta 300 mg artean hartu behar luke eguneko; hau da, 2-3 kitarra kafe. Erabakigarria izango da norberak zenbateko tolerantzia duen, pertsona askok sentiberatasuna ager dezakete eta dosi txikiekin.

Kafea nola prestatua dagoen, aldatu egingo da kafeina kantitatea: 180 ml-ko katilu batek 65 mg izango ditu kafe disolbagarri edo berehalakoa bada, eta 125 mg kafe iragazia bada. Eta beste faktore batzuek ere baldintzatzen dute kafeak zer kopurutan emango duen kafeina eta beste substantzia batzuk, adibidez konposatu fenolikoak, zeinak eragin askotarikoak sortzen omen dituzten osasunean; faktore horien artean daude kafe mota, txigortze maila eta mota, eta estrakzio edo erauzte mota. Egun, gero eta adin gazteagoan hasten da jendea kafeina hartzen, edari eta freskagarri energetikoen bidez.

Dirudienez, kafeina gehiegi hartzeak nahasi egiten du loaldia, okerreko eragina izaten du haurren gogo-aldarteetan eta lotura du gizen-tasun tasa handiagoein.

Orain artean ez da ikerketa askorik egin, eta ondorioz ez dakigu kafeina kontsumoak zer-nolako eragina duen haurren jokabidean eta fisiologian. Eta ez dakigu, halaber, adin horietan zenbatekoa den neurri seguruetan gehienez har daitekeen kantitatea. Onartua dago, hala ere, haurrak eta nerabeak zaurgarriagoak direla kafeinak dituen eragin kaltegarrien aurrean, eta errazago erasaten diela urduritasunak eta haserrekortasunak.

KAFEINA ETA OSASUNA

Kafeinari denetik atxikitzen zaio, onurak eta eragozpenak. Azkenaldian, badirudi onartu samarra dagoela ez dela uste bezain txarra. Zenbait ikerketak nabarmendu dute kafeak kafeinari zor dizkiola ustez dituen onurak. Beste batzuek kafeak dituen gainerako substantzia batzuekin lotzen dituzte onura horiek.

Kafeina metilxantina bat da, zenbait edaritan berez agertzen dena eta eragile farmakologiko gisa erabiltzen dena. Nerbio sistema zentrala bizkortzea edo suspertzea izaten da kafeinaren eragin nagusia, eta areagotu egiten ditu alerta eta urduritasun egoerak. Horretaz gain, lasaitu egiten du gihar laua, suspertu egiten ditu gihar kardiakoa eta diuresia, eta badirudi baliagarria dela buruko min mota batzuk tratatzeko. Kafeinak zeluletan beste eragin batzuk ere badituela ikusi da, baina auzi hori ez dago erabat garbi.

NUTRIZIO ARLOKO SEMAFOROA

Nutrizio arloko semaforoa aztertzeke, 2 gramoko errazioa hartu dugu oinarritzat kafe disolbagarrietan (koilarakadaxo bat edo dosi bakarreko zorrotxo bat) eta 7 gramoko errazio bat ezarri dugu ale gisa edo ehotza datorren kafearentzat (100 ml-ko kafe katilukada baten baliokidea).

Kafeak ez du mantenugai askorik ematen, eta, etiketari dagokionez, ez da jokatzeko beste elikagai gehienekin bezala; ohikoa izaten da ontzian nutrizio arloko informazio ematen ez duten markak aurkitzea, horietako gehienak elikagai sail honetan sartzen baitira: "Nutrizio balio aipagarriak ematen ez duten elikagaiak, adibidez berehalako kafea (ohikoa, azukrerik gabea) eta ongailu gehienak".

Semaforoan deigarria gertatzen da kalorien eta beste mantenugai batzuen kopurua, salbu eta kafe disolbagarri jakin batzuetan, adibidez magnesioz hornituta daudenetan (berriak dira); etiketan ageri denez, kaloria ugari ematen dute, elaborazio prozesuan erabiltzen dituzten azukreen eta gantz saturatuen ondorioz. Kezkarriena da sarri kafea beste elikagai batzuekin hartzen dela (gailetak, opil industrialak...).

Hartzeko moduak

Kafearen abantailarik handienetakoa da hainbat modutan har daitekeela, kontsumitzailearen gustuen arabera. Aukera asko eskaintzen du: huts-hutsik har daiteke, adibidez, edo beste elementu batzuekin prestatuta. Honako hauek dira kafea hartzeko modurik ohikoenak Espainiako Estatuan:

Kafe hutsa. Urarekin eta kafe ehoarekin prestatzen den infusioa da edozein kaferen oinarria, baina, aldi berean, kafea hartzeko modua ere bada hori.

Kafe amerikarra. Kafe hutsa jartzen da katilu handi baten erdiraino, eta katiluaren gainerako erdia urarekin betetzen da, kafegailutik irteten den urarekin.

Kafesnea. Katilu handi batean, kafe hutsa jartzen da erdiraino eta esnea eransten zaio, metalezko ontzi batean berotuta eta aparra ateratzen zaiola lurrungailuarekin.

Kafe ebakia. Katilu txiki batean jartzen da kafea, erdiraino baino zertxobait gehiago, eta esne bero apardunarekin mozten da.

Kafe deskafeinatua. Nahiz eta esnearekin hartu ohi den, gero eta ohikoagoa da hutsik hartzea edo esnearekin, izan eho, liofilizatua edo zorrokoa; osagai nagusian dago aldea, kafe deskafeinatuan.

Kafea izotzarekin. Kafe hutsa prestatzen da, eta edalontzi batekin aurkeztzen da, hiru izotz koskor sartuta; kontsumitzaileak hara isurtzen du kafea, eta edalontzitik hartzen du zuzenean.

Kafe patarduna: kafeari brandy edo koñak pittin bat eranstea da sekretua. Prestatzeko beste modu bat izaten da patarra berotzea eta erretzea lau kafe ale eta limoi azala botata. Hortik ateratzen dena iragazi egiten da, eta kafe hutsaren gainera botatzen da, katilu txiki batean.

Kafe eskoziarra: Kopa batean prestatzen da, non banillazko hiru izozki bola jartzen diren. Gero kafea botatzen da izozkiaren gainera, eta whisky eskoziarra.

Kafe vienarra: Kafe beroaren gainean, esne gain harrotua botatzen da eta kakao hautsarekin apaintzen.

■ **Kafeak ez du mantenugai askorik ematen, kaloria kopurua izaten da aipagarriena**

KAFE EHOAREN EZAUGARRI NAGUSIAK. ZER ERAKUSTEN DIGU NUTRIZIO ARLOKO SEMAFOROAK?*

Produktuaren errazio batean: 7 g kafe (ehoa edo alean) = 100 ml kafe egin	ENERGIA		GANTZA		GANTZ SATURATUA		AZUKREAK		GATZA		ZUNTZA	
	(kcal)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾	(g)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾	(g)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾	(g)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾	(g)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾	(g)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾
KAFE ALEAK, NAHASKETA, EROSKI 500 G	7	0,4	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	2,9
KAFE ALEAK, NATURALA, EROSKI 500 G	7	0,4	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	4,6
KAFE EHOA, NAHASKETA, EROSKI 250 G	7	0,4	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	2,9
KAFE EHOA, NATURALA, EROSKI 250 G	7	0,4	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	4,6
KAFE EHOA, NAHASKETA, DESKAFEINATUA, EROSKI 250 G	6	0,3	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	2,9
KAFE EHOA, NATURALA, DESKAFEINATUA, EROSKI 250 G	5	0,3	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	4,6
KAFE EHOA, BONKA DESKAFEINATUA	16	0,8	0,8	1,2	0,4	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	10,8
KAFE EHOA, TROPIKO NAHASKETA (CAFENTO)	30	1,5	0,7	1,0	0,4	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0		Daturik ez

* 8 eratako kafe ehoak erosita atera zaigun semaforoa, kontsumo errazio bat aintzat hartuta: 7 g = 100 ml. (1) Mantenugai bakoitza zer-nolako proportzioan ematen duen adierazten du, heldu batek mantenugai bakoitzetik hartu behar lukeen Kopuru Gomendatua (KG) aintzat hartuta: 2.000 kcal, 70 g. gantz, 20 g. gantz saturatu, 90 g. azukre, 5 g. gatz eta 24 g. zuntz. Nutrizio arloko semaforoak kolore sistema bat darabil: berdea-kopuru txikia (KGaren %7,5 ematen du), horia-kopuru ertaina (KGaren %7,5 eta %20 artean) eta laranja-kopuru handia (%20 baino gehiago).

KAFE DISOLBAGARRIAREN EZAUGARRI NAGUSIAK. ZER ERAKUSTEN DIGU NUTRIZIO ARLOKO SEMAFOROAK?*

2 gramokoa da kafe disolbagarriaren errazio bat	ENERGIA		GANTZA		GANTZ SATURATUA		AZUKREAK		GATZA		ZUNTZA	
	(kcal)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾	(g)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾	(g)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾	(g)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾	(g)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾	(g)	% Eka-rekiko ⁽¹⁾
KAFE DISOLBAGARRI DESKAFEINATUA (ZORROAK), EROSKI	6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
KAFE DISOLBAGARRI DESKAFEINATUA, EROSKI 100 G	6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
KAFE DISOLBAGARRI NATURALA (ZORROAK), EROSKI	6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4
Kafe disolbagarri naturala, Eroski 100 g	6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
KAFE DISOLBAGARRI NATURAL SENDOA, EROSKI	6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Kafe disolbagarri naturala, Nescafé (potoa)	2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,7	2,9
KAFE DISOLBAGARRI DESKAFEINATUA, NESCAFÉ (POTOA)	2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,2	0,7	2,9
KAFE DISOLBAGARRI NATURALA, VITALISSIMO NESCAFÉ (POTOA)	99	5,0	3,3	4,7	2,0	10,0	10,0	11,1	0,2	4,0	0,7	2,9

* 8 eratako kafe disolbagarriak erosita atera zaigun semaforoa, kontsumo errazio bat aintzat hartuta: 2 g. (1) Mantenugai bakoitza zer-nolako proportzioan ematen duen adierazten du, heldu batek mantenugai bakoitzetik hartu behar lukeen Kopuru Gomendatua (KG) aintzat hartuta: 2.000 kcal, 70 g. gantz, 20 g. gantz saturatu, 90 g. azukre, 5 g. gatz eta 24 g. zuntz. Nutrizio arloko semaforoak kolore sistema bat darabil: berdea-kopuru txikia (KGaren %7,5 ematen du), horia-kopuru ertaina (KGaren %7,5 eta %20 artean) eta laranja-kopuru handia (%20 baino gehiago).



EROSKETA EGITEKO GOMENDIOAK:

Kafea gure herrialdeko sinbolo kultural izatera iritsi da, eta gizarte bizitzarekin lotzen da, milioika herritarren elikaduraren zati nahitaezko gisa. Hona hemen produktu horrekin gozatzeko zenbait aholku eta gomendio:

Gosaltzeko kaferik onena.

Goizetan hartzen du jendeak kafe gehien. Sendoenak edo sendotasun ertainekoak eta lurrin handikoak nahi izanez gero, Brasilgo kafeak edo Etiopiakoak hauta litezke. Kafe on bat aukeratzeaz gain, funtsezkoa izaten da elikagai osasungarriekin laguntzea ere: osoko ogia olioarekin eta tomatearekin, fruta atal bat edo bi, olo maluta batzuk jogurtarekin edo arrautza batzuk.

Bazkaldu ondoren hartzeko onena.

Espainiako Estatuan ohitura bihurtu da bazkalostean kafea hartzea. Kafeinarekiko zenbateko sentiberatasuna dugun, kafe sendoagoa edo arinagoa hauta daiteke, ebakia edo esnearekin, edo deskafeinatua. Beroa egiten badu, izotzarekin hartzea oso atsegin izaten du jendeak.

Estresarekin dabilzan pertsonentzat.

Halakoetan, deskafeinatua hartzea izaten da aukerarik onena.

Hipertentsioa dutenei komeni zaiena.

Zenbait ikerketak dioenez, kafea maiz hartzeak ez du zertan eragin arteria presio handia. Norbanako bati bihotz-hodietako gaixotasuna antzeman badiote edo arteria hipertentsioa, eta osasungarriak ez diren ohiturak baldin baditu, kafe gutxiago hartzea gomendatzen da eta berdin bestelako edari kitzikagarriak ere. Kasu honetan, beraz, deskafeinatua litzateke aukerarik onena, edo antzeko zaporea duten edari kafeinagabeak hartzea, adibidez txikoria edo bertsio disolbagarrian datozen zerealak (zekalea, eta abar).



■ Gosaltzeko sendoenak eta lurritasun handikoak aukeratzeko dira



Kapsulak: errespetatzen ote du ingurumena moda honek?

Kapsulek badute eragozpen handi handi bat: izugarritzko energia pila behar da horiek ekoizteko, biltzeko eta garraiatzeko, eta, ondoren, kafe katilukada batek hondakin asko uzten du. Hori guztia, jakina, ingurumenaren kaltetan da. Kutxa batean datoz, bakoitza bere bilgarriarekin; barrenean, aluminiozko kapsulak izaten dira, plastikozko materiala itsatsita dutela eta nekez birziklatzeko moduan. Horri erantsi behar zaio landatzeko eta biltzeko garaian beti ez dela errespetatzen bioaniztasuna, eta beti ez dela jokatzeko errespetuz inguruarekin

Kafe on bat prestatzeko

Kafe on bat hautatzea ez ezik (gehien maite dugun motakoa edo nahasketakoa), beste faktore batzuk ere erabakigarriak izaten dira kafe on bat egiteko garaian:

- > Kafeak ahalik eta freskoena izan behar du, kalitatezkoa eta prestatzeko unean bertan ehoa. Hori ezin bada, beti eros dezakegu eho berria edo hutsean ontziratua.
- > Infusio bat denez, uraren kalitatea ere garrantzitsua da. Gatz mineral asko duen ur batek aldatu egin dezake kafearen zaporea.
- > Katilu bakoitzean 7-10 gramo erabiltzea, gutxi gorabehera, eta kafeak ez irakitea.
- > Zerbitzatzeko ontziak ez izatea zaporea eranstean duten horietakoak (portzelana edo beira dira egokiak), eta beroari luzaroago eusteko balio dutenak izatea.
- > Egin berria hartzea eta ez ibiltzea behin eta berriz berotzen.

Kontserbatzeko moduari dagokionez, hezetasuna eta oxigenoa dira kafearen etsairik handienak. Ildo horretan, oso garrantzitsua da zer-nolako ontzia erabiltzen den gordetzeko (hermetikoa behar du izan eta garbia egon behar du), eta zenbat denbora egiten duen ontzi horretan. Astebetean baino gehiagoan edukiko bada, izozkailuan sartzea komeni da, ontzi hermetiko batean, sekula ez hozkailuan, hezetasuna kondentsatu egin daiteke eta gainazalean. Ale gisa gordeko badugu, ez da desizozten ibili beharrik ehotzeko.



Aurrezteko aholkuak

Uraren ondotik, kafea da munduan gehien hartzen den edarietako bat. Hori sumatu egiten da merkatuan, eta horregatik dago hainbeste-ko aukera ezaugarrietan: jatorria, aurkezpena, ale mota, salgaien formatua... Eta hainbesteko aniztasuna testurretan, lurrinetan, zapoetan eta prezioetan.

Aukeratzeko orduan, norberaren gustuek eta beharrezanek izaten dute lehentasuna gehienetan: kafe disolbagarria gosari azkar baterako, kapsulako kafea eguneko gutziari men egiteko, kafe ehoa egun guztirako, deskafeinatua gure gorputzari mesede egiten diolako, sendoa bizkortu egiten gaituelako... Hori bai, kontuan hartzekoa da, merkatuan aukera ugari egoteaz gain, egin daitezkeen konbinazioak ere ia amaiezinak direla.

Aurrezteko garaian, kontuan hartzekoa da alde oso handiak egon daitezkeela prezioetan. Kafe disolbagarrian, adibidez, 9,50 eta 45 euroren artean ibil daiteke kiloaren prezioa. Halako aniztasuna izanik, zer egin ez galtzeko? Hona hemen helburua lortzeko balio dezaketen ohar batzuk:

> Kafe mota guztien artean, kafe ehoa eta aleetan datorrena da merkeena. Kafe disolbagarriak datoz ondotik, eta guztietan garestienak kapsulakoak dira.

> Izan mota batekoa edo bestekoa, ontzi handiak erosteak lagundu egiten du aurrezten. Kafe ehoan, hobe da kilo erdiko paketea 250 gramokoa baino. Kafe disolbagarrian, hobeto ateratzen 200 gramoko poto bat erostea 100 edo 50 gramokoa baino, eta azken horiek,aldi berean, merkeagoak dira banakako zorrotxoak baino. Kapsulak 10 aleko paketeetan etorri ohi dira, nahiz eta badiren salbuespenak, eta horiek ere kontuan hartzea merezi du.

> Edukiak ere badu eragina prezioan: kafearen munduan ospea eta tradizioa duten lurraldeetakoak (Brasil, Kolonbia edo Kenya) garestiagoak dira gainerakoak baino; eta garestiagoak dira, halaber, ezaugarri organoleptikoak hobetuta dituzten kafeak, edari krematsuagoak eta apardunak ematen dituztenak.

> Markaren arabera ere nabarmen aldatzen da prezioa. Ez badugu marka jakin bat begiz jota, komeni da gainerakoei ere begiratu bat ematea: zenbaitetan, produktu bera dezente merkeagoa izan daiteke beste marka batean.

> Bertsio deskafeinatua beti dira garestiagoak normalak baino.

Urteko aurrezki posiblea
1 eta 4 saskien artean
108 euro

A FAMILIA: BI HELDU + HAUR BAT

ZENBAT JATEN DUTE HILEAN: 84 katilu heldu bakoitzeko + 0 katilu bakoitzeko
GUZTIRA = 168 katilu

SASKIA*	EDUKIA	KOPURUA	PREZIOA
1	Kafe disolbagarri naturala, EROSKI basic, 200 g-ko potoa	100 katilu	1,90 euro
	Kafe eho naturala, EROSKI basic, 250 g-ko paketea	173 katilu	1,05 euro
	Kafe eho naturala, FORTALEZA, 16 monodosiko paketea	16 katilu	2,39 euro
	GUZTIRA	289 katilu	5,34 euro
2	Kafe disolbagarri naturala, BAQUÉ, 200 g-ko potoa	100 katilu	4,25 euro
	Kafe eho naturala, BONKA, 250 g-ko paketea	173 katilu	2,20 euro
	Kenya kafea, Eroski SELEQTIA, 10 monodosiko kaxa	10 katilu	2,14 euro
	GUZTIRA	283 katilu	8,59 euro
3	Kafe disolbagarri naturala, MARCILLA Crème, 200 g-ko potoa	100 katilu	6,73 euro
	Kafe eho naturala, FORTALEZA, 250 g-ko lata	173 katilu	3,79 euro
	Zapore sendoko kafea, CDG BAQUÉ, 10 monodosiko kaxa	10 katilu	2,79 euro
	GUZTIRA	283 katilu	13,31 euro
4	Kafe disolbagarri naturala, NESCAFÉ Gold, 100 g-ko potoa	50 katilu	4,55 euro
	Kafe ehoa, Espresso LAVAZZA, 250 g-ko paketea	173 katilu	5,31 euro
	Kafe sendoa, STRACTO, 10 monodosiko kaxa	10 katilu	4,49 euro
	GUZTIRA	233 katilu	14,35 euro

* Erosketa saski hauek erakusten dute prezioan zer-nolako aldea dagoen eta zenbat aurreztuko genukeen produktu bat edo bestea hautatu. Guztiek antzeko kopuruak eta elementuak dituzte, baina ikus daitezkeen bezala, prezioak aldatu egiten dira markaren, formatuaren eta neurriaren arabera.

Erosketa saskiak

Erosketa saskiak osatzeko, bi parametro hartu ditugu eredutzat. Alde batetik, kafe ekoizleek erabiltzen dituzten kantitateak; haien arabera, adibidez, 2 gramo kafe disolbagarri behar dira katilukada baterako. Bestetik, dieta arloko gomendioak hartu ditugu kontuan. Azken ikerketek diote egunean 3 eta 4 miligramo arteko kafeina kopurua hartzea jotzen dela segurutzat gorputz pisuaren kilo bakoitzeko. Hortaz, 70 kiloko heldu batentzat, 200 eta 300 mg artean ibiliko litzateke egunean; hau da, 2 edo 3 kafe katilukada. Haurrek, bestalde, ez dute hartu behar kafeinarik.

Era horretan, pertsona heldu bakoitzarentzat 3 katiluko neurria jarri dugu, eta gehien erabiltzen diren hiru kafe formatuak sartu ditugu saskietan: disolbagarria, ehoa eta kapsuletakoa. Kafea sendoagoa edo arinagoa hartzea, hori norberaren hautua izaten da, baina alderaketa egiteko, bateratu egin ditugu irizpideak. Saskietan, katilua erabili dugu unitate gisa, eta honela jokatu dugu:

- > Kapsulako kafea: 1 kapsula = 1 katilu
- > Kafe disolbagarria: 2 gramo = 1 katilu
- > Kafe ehoa: 3 gramo = 1 katilu

A familiari dagokionez (bi kontsumitzailek osatzen dute), saski bakoitzean datorren kafe kopuruak gainditu egiten ditu hilabeteko kontsumo kopuruak. Eguneroko bizitzan, edo kafeak luzaroago irauten du, edo familiek kafe mota bat edo bestea hautatzen dute. Kasu honetan hiru kafe motak erabili ditugu, hirurak kontuan hartuz zenbat aurreztuko litzatekeen ikusteko.



Urteko aurrezki posiblea
1 eta 4 saskien artean
163 euro

A FAMILIA: BI HELDU + HAUR BAT

ZENBAT JATEN DUTE HILEAN: 84 katilu heldu bakoitzeko + 0 katilu bakoitzeko
GUZTIRA = 252 katilu

SASKIA*	EDUKIA	KOPURUA	PREZIOA
1	Kafe disolbagarri naturala, EROSKI basic, 200 g-ko potoa	100 katilu	1,90 euro
	Kafe eho naturala, EROSKI basic, 250 g-ko paketea	173 katilu	1,05 euro
	Kafe eho naturala, FORTALEZA, 16 monodosiko paketea	16 katilu	2,39 euro
	GUZTIRA	289 katilu	5,34 euro
2	Kafe disolbagarri naturala, BAQUÉ, 200 g-ko potoa	100 katilu	4,25 euro
	Kafe eho naturala, BONKA, 250 g-ko paketea	173 katilu	2,20 euro
	Kenya kafea, Eroski SELEQTIA, 10 monodosiko kaxa	10 katilu	2,14 euro
	GUZTIRA	283 katilu	8,59 euro
3	Kafe disolbagarri naturala, MARCILLA Crème, 200 g-ko potoa	100 katilu	6,73 euro
	Kafe eho naturala, FORTALEZA, 250 g-ko lata	173 katilu	3,79 euro
	Zapore sendoko kafea, CDG BAQUÉ, 10 monodosiko kaxa	10 katilu	2,79 euro
	GUZTIRA	283 katilu	13,31 euro
4	Kafe disolbagarri naturala, NESCAFÉ Gold, 100 g-ko potoa	100 katilu	9,10 euro
	Kafe ehoa, Espresso LAVAZZA, 250 g-ko paketea	173 katilu	5,31 euro
	Kafe sendoa, STRACTO, 10 monodosiko kaxa	10 katilu	4,49 euro
	GUZTIRA	283 katilu	18,9 euro

* Erosketa saski hauek erakusten dute prezioan zer-nolako aldea dagoen eta zenbat aurreztuko genukeen produktu bat edo bestea hautatu. Guztiek antzeko kopuruak eta elementuak dituzte, baina ikus daitezkeen bezala, prezioak aldatu egiten dira markaren, formatuaren eta neurriaren arabera.