

Sabe suave

Los amantes del café de tueste natural disponen de muchos cafés correctos en el mercado, aunque solo unos pocos destacan en sabor y aroma por encima de la media. Los demás, ni fú ni fá.



29 CAFÉS MOLIDOS

Enviamos al laboratorio 29 cafés que se venden como café molido de tueste natural.

DEGUSTACIÓN

La prueba incluye dos partes. Una para valorar las cualidades del café en seco (olor, molienda...). Y otra para apreciar su aroma y su sabor una vez infundido en una cafetera de goteo, con filtro de nailon, usando 7 g de café por taza.



En cuestión de cafés cada país tiene sus manías (incluso cada región; por eso hemos incluido marcas que no se distribuyen en todo el territorio nacional).

En España, por ejemplo, el gusto predominante se inclina por los cafés fuertes, que llevan un porcentaje mayor o menor de granos torrefactados, es decir, tostados con azúcar.

En otros lugares se bebe un café más suave, porque entre otras cosas, se toman más cafés al día: un español consume por término medio 4 kilos al año, mientras que la media comunitaria es de 6 kilos (no mucho si lo comparamos con el extremo de la escala: los noruegos toman 13 kilos al año).

Nosotros en esta ocasión hemos analizado los cafés exclusivamente de tueste natural, que consume uno

de cada tres españoles, aquel que prefiere un café suave y matizado, lo que no debería confundirse con un café insípido. Sin embargo, tal y como reflejan los resultados de nuestro análisis, si de algo peca el café natural de gran consumo es de quedarse algo corto en la degustación.

¿Procedencia?, ¿variedad? Nos quedamos con las ganas

Aunque solo fuera porque el café es tendencia, estaría bien que las etiquetas, al margen de ofrecer la información justa que la ley les exige, dieran algún dato más como por ejemplo las variedades que componen su mezcla, de dónde provienen y en que proporción se han usado. Pero entre las 29 marcas analizadas solo una indica su origen (Fortaleza, café de Brasil) y solo cinco mencionan la variedad usada (en todos los casos, mezcla de arábica y robusta, salvo en el de Fortaleza, que es arábica 100%).



La cafetera de goteo es la más común en España y la menos sostenible para el medio ambiente

La intensidad, el contenido en cafeína y la forma de elaboración son otros datos de interés que casi nunca figuran.

Bien procesado, sin cenizas ni ocratoxina
Una vez tostado, el café tiende a absorber la humedad, lo que puede estropearlo en poco tiempo. Nuestra

○ GUÍA DE COMPRA

¿Qué café elijo?

POR LA VARIEDAD

Hay muchas pero dos de ellas cubren casi todo el mercado.



Arábica

Se cultiva en todo el mundo. Produce una infusión de sabor más delicado y ácido, con menor cantidad de cafeína (entre el 1% y el 2%). A esta familia pertenecen algunos cafés afamados como el Moka, afrutado, o el Bourbon, intenso y perfumado.



Robusta

Se cultiva sobre todo en África. La planta es más resistente y rinde más. Produce un café con más cuerpo, sabor y amargor. Suele tomarse mezclado con otras variedades y su porcentaje de cafeína dobla al del café arábica (entre el 2% y el 4,5%).

POR EL TUESTE

El café se recolecta maduro. Los granos se limpian de la pulpa que los recubre antes del tostado.

Natural

Los granos verdes se tuestan a secas, sin ningún añadido. Esto produce un café más suave.

Torrefacto

Durante el tostado se añade azúcar, que se carameliza y hace que el grano se ennegrezca e intensifique su sabor.

Mezcla

Con distintas proporciones de grano tostado al natural y torrefacto, se logran cafés de matices muy variados.

○ DE MÁS A MENOS SOSTENIBLE:

Tacita a tacita, un hogar medio genera unos 40 envases de café al año. Le ayudamos a elegir los menos dañinos.

El envase ideal es aquel que preserve en buen estado los alimentos, a la vez que cumple algunos requisitos:

- Usa la menor cantidad posible de materiales y los escoge entre aquellos cuya obtención, procesamiento y reciclaje causan menor impacto ambiental.
- Los combina de forma que sean fáciles de separar y de comprimir en casa, para que lleguen a la planta de reciclaje en las condiciones óptimas para ser tratados.
- Va lleno al máximo de su capacidad de modo que no emplea material superfluo.

Seis tipos de envases, al menos

Llevamos al laboratorio los envases de café de las marcas analizadas, para desmembrarlos, pesarlos, estudiar su composición y evaluarlos con un programa que mide el impacto ambiental.

Encontramos seis variantes. Todas conservan bien el café, pero no son igual de sostenibles: las ordenamos de mejor a peor.

En todos los casos, el café está directamente contenido en una bolsa fabricada con un material complejo que combina aluminio y plástico o bien aluminio y papel, y que es imposible de separar en el ámbito doméstico. A veces, el envase se limita a eso, pero puede ocurrir que se añada un envase exterior de papel o cartón, y que quizás se complique con algún dispositivo extra: etiquetas de cierre, precintos, anillas...

Los cafés analizados se venden en envases de 250 gramos que están muy bien calculados, pues cuando falta, falta menos de un gramo y cuando sobra, sobran menos de cinco.

Sin embargo, para albergar esos 250 gramos hay envases que invierten poquísimo material y otros que emplean mucho.

A veces, el despilfarro de materiales se podría corregir llenando más el envase. Los cafés envasados al vacío emplean el embalaje justo.

legislación fija el porcentaje máximo de humedad para el café de tueste natural en un 5% y ninguna marca lo excede.

Otro problema indeseable que está perfectamente controlado es el de las "cenizas" o residuos minerales que pueden venir mezclados con el grano y hablan de una recolección y un procesado poco cuidadoso.

Nuevamente, ninguna marca excede el 6% de cenizas que se fija como límite (el que más se acerca se queda en un 4,8%).

El extracto acuoso está formado por todos los compuestos que se hacen solubles en contacto con el agua hirviente y debe tener cierto peso porque es la parte que proporciona cuerpo a la bebida. La ley establece



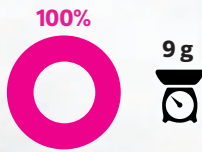
El precio medio por kilo es de 6,68 euros

EN BUSCA DEL ENVASE ECOLÓGICO

TIPO 1

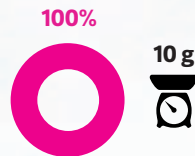
Una bolsa de papel retráctil guarda una segunda bolsa de papel aluminizado en su interior, siendo ambas muy ligeras y fáciles de separar. No lleva etiqueta de cierre.

El café está envasado al vacío, lo que optimiza el llenado.



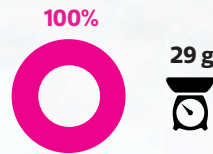
TIPO 2

También consta de una bolsa de papel retráctil exterior y otra interior de papel aluminizado, pero lleva etiqueta de cierre. Por otro lado, lleva más aluminio, que papel, al revés que el tipo 1, lo que incrementa su impacto ambiental.



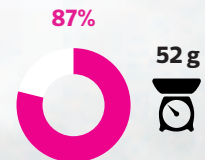
TIPO 3

Presenta un paquete exterior de cartón, bastante pesado, que guarda en su interior una bolsa aluminizada.



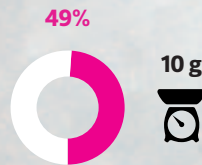
AUN HAY MÁS...

Una misma marca puede tener envases más y menos sostenibles. Por ejemplo la caja de 500 g de Oquendo multiplica por 12 el impacto ambiental del tipo 1: es pesada, usa muchos materiales difíciles de separar y sus paredes rígidas impiden comprimirlo bien.



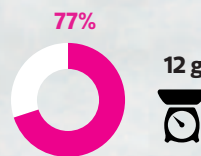
TIPO 4

El café va dentro de una única bolsa de plástico aluminizado, flexible y plana. No hay nada que separar y el residuo ocupa muy poco en el cubo de la basura. La bolsa es ligera pero desperdicia material, porque el café deja mucho espacio disponible.



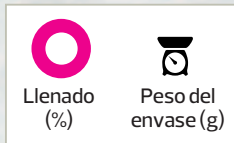
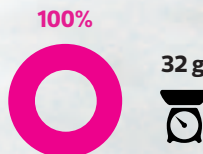
TIPO 5

El café va dentro de una única bolsa de plástico aluminizado y flexible. Tiene pliegues para darle holgura e invierte más material que el tipo 4, aunque también lo aprovecha mejor.



TIPO 6

La bolsa interior aluminizada va dentro de un paquete exterior de cartón que lleva una cubierta de plástico y un precinto de aluminio con una anilla de plástico muy difícil de separar.



CAFÉ MOLIDO TOSTADO NATURAL		PRECIOS		RESULTADOS							CALIFICACIÓN GLOBAL	
		Por envase de 250 gr	Precio medio por kg	Tipo de envase	Etiquetado	Humedad	Cenizas	Extracto acuoso	Ocratoxina	Degustación		
★	ALIPENDE (Alipende)	Café molido tueste natural	1,19-1,21	4,79	1	□	+	+	+	+	+	78
★	BONKA	Café molido natural	1,75-2,43	8,29	1	+	+	+	+	+	+	78
○	ALIADA (G. El Corte Inglés)	Café tostado molido natural	1,16-1,18	4,65	1	□	+	+	+	+	+	76
○	BELLARON (Lidl)	Café molido tueste natural	1,12-1,19	4,60	1	□	+	+	+	+	+	76
	DIA	Café molido tueste natural	1,15-1,20	4,75	1	□	+	+	+	+	+	73
	JSP	Café molido de tueste natural	1,44-1,69	6,11	4	□	+	+	+	+	+	73
	INTERMON OXFAM	Café natural molido. Comercio justo	2,20-2,79	9,83	1	□	+	+	+	+	+	72
	MARKUS (Aldi)	Café molido natural	1,15-1,15	4,60	1	+	+	+	+	+	+	72
	TIRMA	Café natural tueste medio	1,00-1,59	4,77	4	□	+	+	+	+	+	72
	BAQUÉ	Café natural. Suave y aromático	2,40-2,55	9,85	2	+	+	+	+	+	+	71
	CARREFOUR	Café molido natural	1,09-1,19	4,64	1	□	+	+	+	+	+	71
	SOLEY	Café molido natural	1,82-2,25	8,44	1	□	+	+	+	+	+	71
	AUCHAN (Alcampo)	Café molido natural	1,05-1,25	4,71	1	+	□	+	+	+	+	70
	SAIMAZA	Café molido natural	1,92-2,69	9,24	3	□	□	+	+	+	+	70
	SANTA CRISTINA	Tueste Natural. Molido	1,76-1,93	7,52	1	□	+	+	+	+	+	70
	BRASILIA	Tueste Natural. Café molido	1,70-1,78	6,97	1	□	+	+	+	+	+	69
	MARCILLA	Gran aroma natural. Café molido natural	1,83-2,65	9,11	6	+	□	+	+	+	+	69
	OQUENDO	Café molido natural. Paquete blando	2,25-2,53	9,63	5	□	□	+	+	+	+	69
	COVIRAN	Café molido natural	1,59-1,95	7,08	3	□	+	+	+	+	+	68
	FORTALEZA	Café molido natural. Puro sabor	1,85-2,95	9,63	2	+	+	+	+	+	□	67
	CANDELAS	Café molido natural	1,85-2,05	7,74	1	□	+	+	+	+	□	66
	CAFÉS VALIENTE	Café molido natural. Col. de Finos Cafés	1,75-2,29	7,96	2	+	+	+	+	+	□	63
	TOSCAF	Café molido tueste natural	2,20-2,37	9,08	1	□	+	+	+	+	□	63
	CONSUM	Café molido natural	1,16-1,16	4,64	1	□	+	+	+	+	□	62
	CONDIS	Café molido de tueste natural	1,15-1,15	4,60	1	□	+	+	+	+	□	61
	EROSKI BASIC	Café molido natural	1,15-1,18	4,64	2	□	+	+	+	+	□	61
	HACENDADO (Mercadona)	Café molido natural	1,16-1,16	4,64	1	□	+	+	+	+	□	61
	LA ESTRELLA	Café molido tueste natural	1,49-1,79	6,51	1	□	+	+	+	+	□	61
	SUPER (G. El Árbol)	Café molido natural	1,19-1,19	4,76	3	□	+	+	+	+	□	60



○ CAFEINA

Una taza de café casero = 128 mg

Buena en la dosis justa

Aparte de en el café, la cafeína está presente en los refrescos de cola, el té, así como algunos medicamentos (sobre todo, antigripales y analgésicos).

Se ha establecido que para un adulto sano, una ingesta inferior a 300 mg diarios de cafeína es segura. Pero un adolescente no

debería superar los 100 mg.

A partir de los límites, se acusan los efectos negativos: insomnio, nerviosismo, taquicardia, aumento de la tensión, irritación gástrica... Y en algunos casos más vale privarse de cafeína o reducir mucho su consumo: hipertensos, diabéticos, embarazadas, niños...

No obstante, un consumo razonable tiene muchos beneficios, pues entre otras cosas disminuye la sensación de fatiga y aumenta el rendimiento. Una pista: una taza de café hecho en casa tiene 128 mg de cafeína y uno de cafetería 180. Más que la mayoría de las bebidas energéticas.



Guarde el café en un recipiente hermético, en la nevera, a resguardo del aire, la luz y la humedad

CUADRO CÓMO SE USA

Precio (envase de 250g)

Recogimos 475 precios en febrero de 2014 en 121 establecimientos de siete ciudades españolas.

Tipo de envase Vea en la pág. 26 De más a menos sostenible: en busca del envase ecológico.

Extracto acuoso Son los compuestos que se disuelven en el agua y dan cuerpo al café.

Ocratoxina Sustancia tóxica que se forma por el crecimiento de ciertos hongos en el café.

 Mejor del Análisis	 Muy bueno
 Compra Maestra	 Bueno
 Compra Ventajosa	 Aceptable
 Buena calidad	 Malo
	 Muy malo

Cafés galardonados



78

ALIPENDE

El más destacado en la degustación y con un precio muy competitivo. Producto propio de la cadena Ahorramás.

Entre 1,19 y 1,21 euros



78

BONKA

Un producto que resulta bien en todos los criterios, pero con un precio medio por kilo de 8,29 euros, casi el doble que los demás galardonados.

Entre 1,75 y 2,43 euros



76

ALIADA

Otro de los pocos que sale aireoso en la degustación. Solo en supermercados del grupo El Corte Inglés.

Entre 1,16 y 1,18 euros



76

BELLARON

Producto propio de Lidl. Su envase, como el de todos los galardonados, es del tipo menos dañino en términos de impacto ambiental.

Entre 1,12 y 1,19 euros

que los sólidos solubles deben representar entre el 20 y el 35% del café, y en todos los casos los resultados son buenos o muy buenos.

Hemos buscado sin éxito ocratoxina A, una sustancia tóxica que se genera por la actividad de hongos que pueden crecer en el café almacenado y envasado en malas condiciones.

Y como última sustancia rara cuyo nombre va resonando cada vez más fuerte, hemos medido la presencia de acrilamida, una sustancia potencialmente carcinógena que está en el punto de mira de las autoridades comunitarias, a falta de que se le fijen límites legales. ¿Por qué la hemos buscado? Porque se forma cuando un alimento rico en azúcares se cocina a altas temperaturas. ¿La hemos encontrado? Sí, pero en cantidades que están lejos de las recomendaciones actuales. Para que se haga una idea, si nuestra última búsqueda de acrilamidas en patatas fritas de bolsa dio valores medios en torno a 500 microgramos por kilo, el café más rico en esta sustancia solo tiene 310.

¿Caros? Depende de cuántos se tome

Los cafés analizados tienen un precio medio por kilo que va de 4,60 a 9,85 euros. Por lo tanto, si usted es un consumidor típico, que toma 4 kilos al año de al-



Así es la mayoría: molienda fina e intenso olor a tostado en seco. En infusión, olor corto, sabor poco persistente y ligero amargor

guno de estos cafés (una taza y media al día aproximadamente), pagará entre 18,40 y 39,40 euros al año. Recuerde en todo caso que algunos de los cafés analizados solo se encuentran con facilidad en determinadas zonas de distribución. Es el caso de Tirma y JSP (Canarias), Brasilia y Soley (Cataluña), La Estrella (Madrid), Candela (Galicia), Toscaf (Galicia y Madrid), Santa Cristina (Andalucía), Baqué y Fortaleza (País Vasco) y Cafes Valiente (Valencia).



Si no está seguro de si toma mucha o poca cafeína, la aplicación "Calcula tu consumo de cafeína" de nuestra web le puede ayudar. Solo tiene que indicar su consumo diario de ciertas bebidas y medicamentos.

www.ocu.org/alimentacion/cafe