

Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro – UNIRIO
Programa de Pós Graduação em Alimentos e Nutrição- PPGAN
Ciclo de palestras
Palestrante: Cinthia de Carvalho Couto (Mestranda em Alimentos e Nutrição)

Curiosidades sobre o café



Origem do café

- ! Lenda de Kaldi
- ! Descoberto – Na Etiópia



- ! Pastor de ovelhas – efeito estimulante nos animais – frutos como infusão

Histórico do café

- ! Início – cultivado no Etiópia
- ! VI – introduzido na Arábia
- ! 300 anos depois – árabes e turcos
- ! A partir de 1600 – Europa
- ! Por volta de 1720 – América (Brasil)

Café

! Família *Rubiaceae*

! Gênero *Coffea*



Café

Cafezal florido



Por: SULEIMAN, Kadijah

Café

Cultivar de café BRS Ouro Preto - fruto



Por: MEDEIROS, Daniel

Café

Grãos de café verde e café torrado



Por: MAY, Tomas

Café

Moagem



Consumo

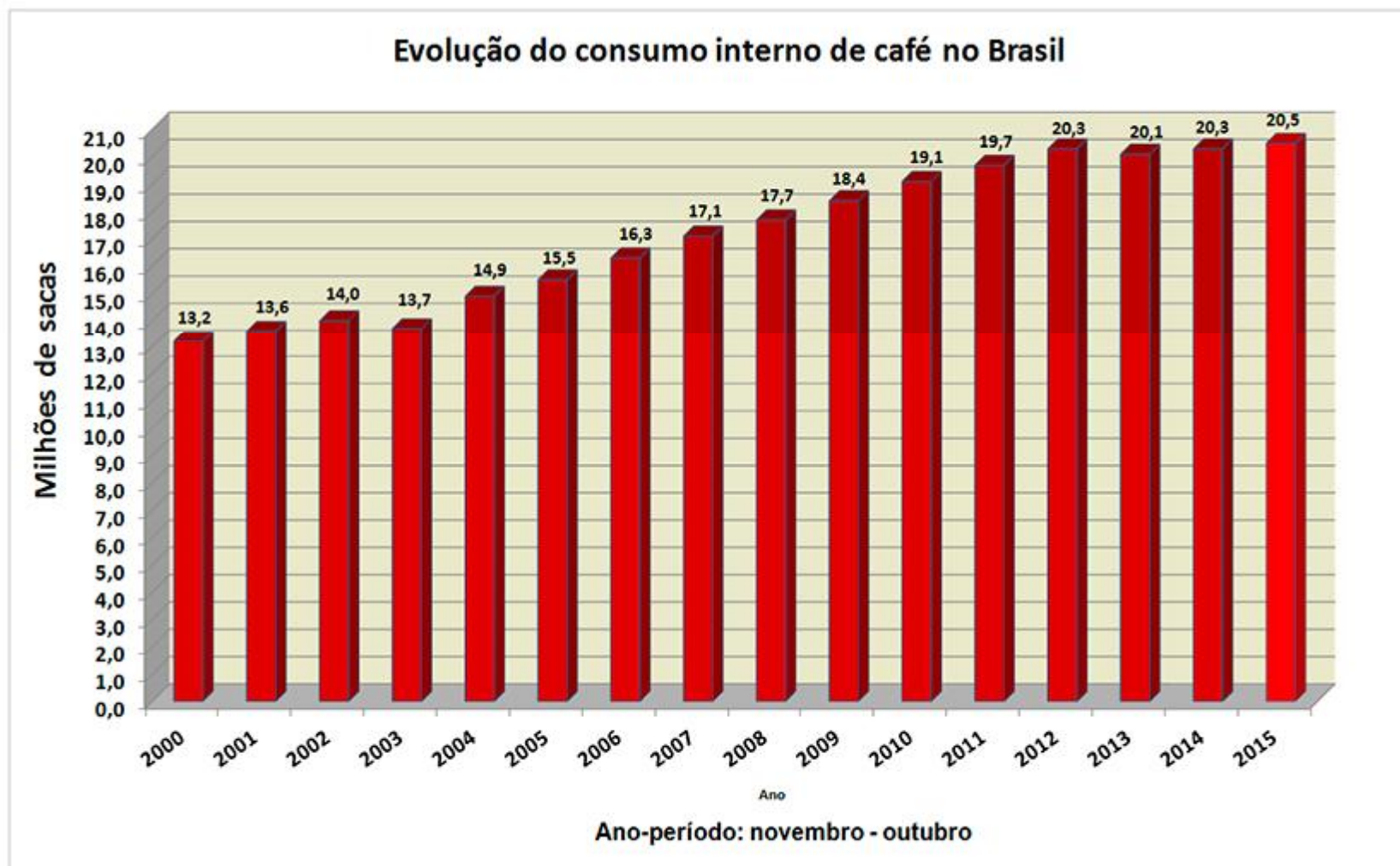
- ! Segunda bebida mais consumida no mundo
- ! Indústria de café movimentada anualmente 173,4 bilhões de dólares (consumo e preço a varejo).



! maior produtor e exportador

- ! *Coffea arabica* (70%) e *Coffea canephora* (30%)

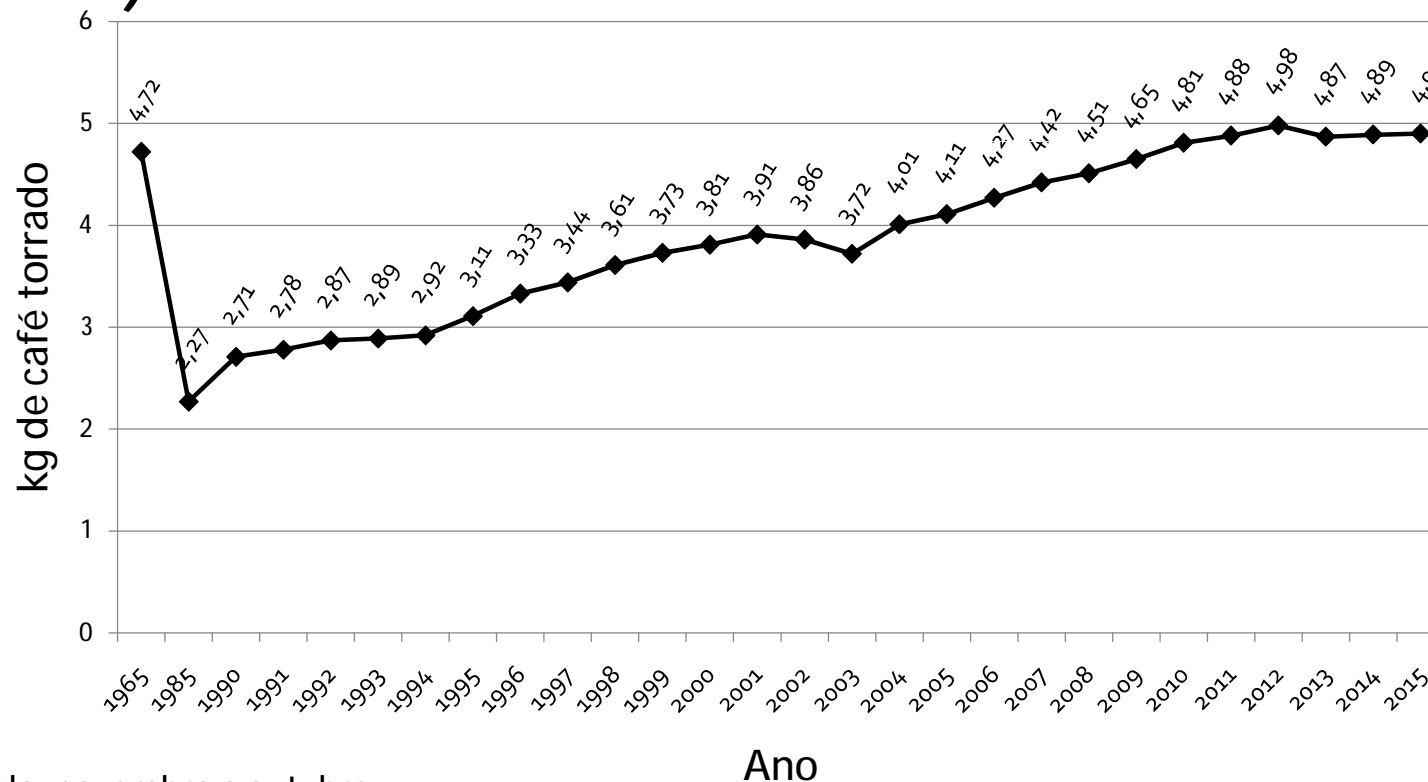
Consumo



Fonte: ABIC, 2016

Consumo

Consumo interno *per capita* (kg/habitante ano) no Brasil



Período: novembro a outubro

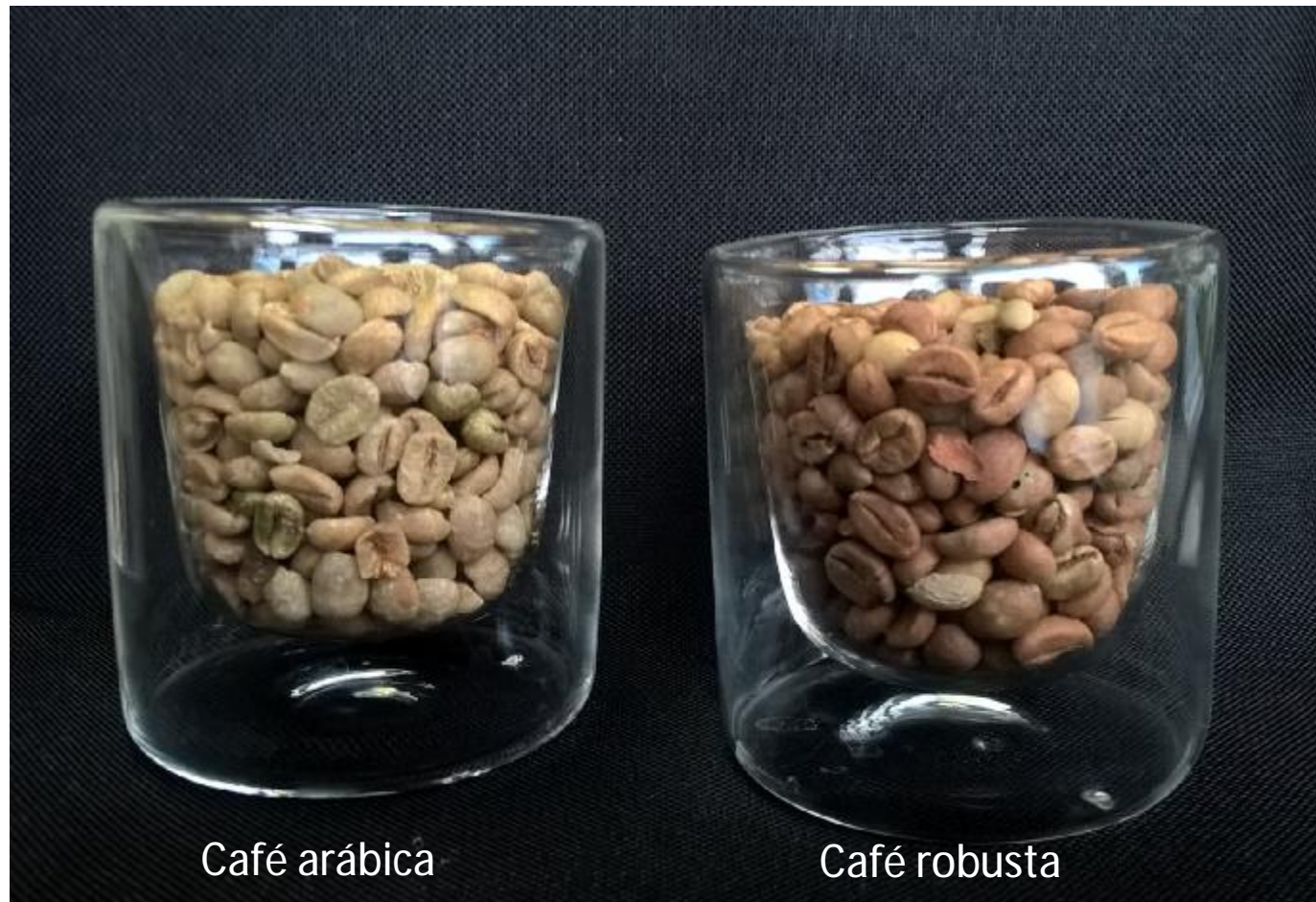
Fonte: ABIC, 2016

Consumo

- ! Características das espécies
- ! Tabela 1. Principais diferenças entre café arábica e café robusta

Café arábica	Café robusta
Menos resistente aos ataques de pragas	Mais resistente aos ataques de pragas
Maior valor comercial	Menor valor comercial
Menor cafeína	Maior cafeína
Menor rendimento após torrefação	Maior rendimento após torrefação
Menor teor de ácido clorogênicos	Maior teor de ácidos clorogênicos

Consumo



Café arábica

Café robusta

Tipos de café

Café tradicional

Constituídos de cafés arábica e/ou robusta/conillon. Café do dia a dia com qualidade recomendável e custo acessível. Certificado pela ABIC.

Café superior

Aqueles cuja constituição recomenda-se sejam as de cafés arábicas e/ou com cafés robusta/conillon (15%). Café com qualidade boa com maior valor agregado. Certificado pela ABIC.

Café gourmet

Constituído por grãos de café 100% arábica. Café de alta qualidade, excelentes e exclusivos. Certificados pela ABIC

SAA, 2007 a, 2007b, SAA 2010

Tipos de café – cafés exóticos

- ! Civeta (Kopi Luwak) - proveniente da Indonésia



- ! *Civeta (mamífero)*

- ! *Café Jacu - Espírito Santo, Brasil*



- ! Ave jacu

Estudos científicos

- ∅ *Blends* (misturas) de arábica e robusta
- ¡ Estudo *blends* de café arábica e conillon (Eugênio, 2011)
 - § Quanto maior a adição de robusta maior a chance de acerto
 - § Os provadores foram capazes de perceber adição de café conillon em café arábica à partir da concentração de 12,07%.

Preparo do café

- ! A adição de água quente ao café torrado e moído, produzindo então a bebida café, é um processo chamado de infusão, e pode ocorrer por:
 - ! Filtragem (manual ou elétrica)
 - ! Percolação
 - ! Prensagem
 - ! Pressão

Preparo do café

! Filtragem (manual ou elétrica)



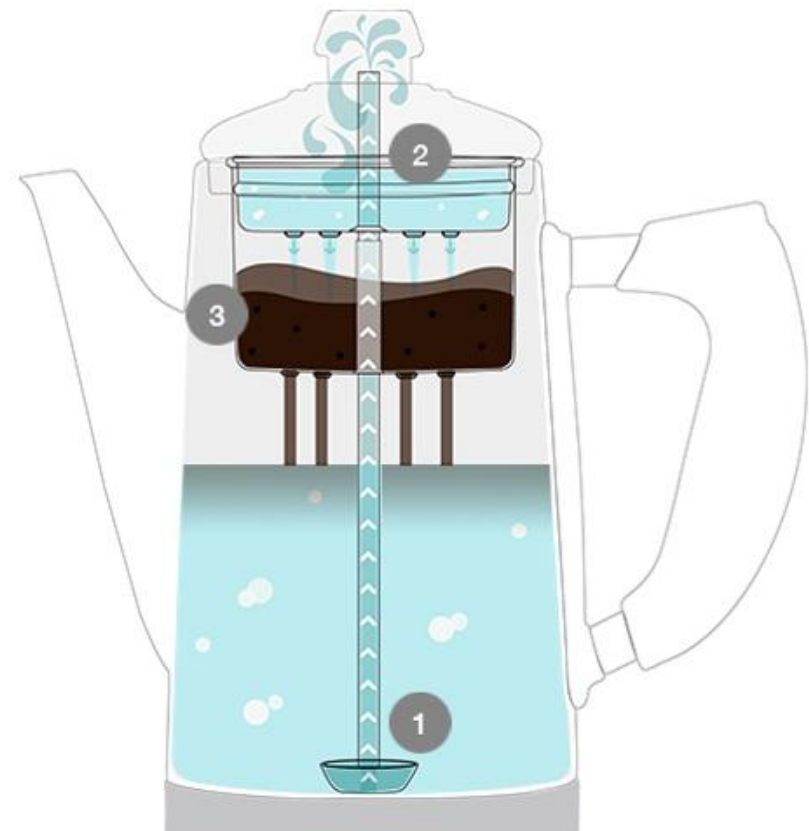
Manual



Elétrica

Preparo do café

! Percolação



Cafeteira italiana – muito utilizada na Europa

Preparo do café

! Prensagem



Preparo do café

! Pressão



Preparo do café

∅ Outros tipos de preparo

- ! Solúvel – pó dissolvido diretamente em água fervente.
- ! Turco ou árabe – o pó de café misturado assim que a água começa a ferver. É servido sem filtrar.
- ! Escandinavo – o pó do café é fervido junto com a água, e posteriormente é servido sem filtrar.

Qual seu valor nutricional?

Ø Nutrientes benéficos

Antioxidantes (ácidos clorogênicos, cafeína)
-diminui a morte celular, previne o câncer,
-contribui para o aroma e sabor

Cafeína e outros componentes
ácido clorogênico

- menor risco de desenvolver
diabetes *mellitus* II

Cafeína

-estimulante sistema nervoso central;
-reduz a fadiga, aumenta o estado de alerta; antidepressivo e ansiolítico
-contribui para prevenção de doença de Parkinson e doença de Alzheimer

Recomendação diária: mínimo de 3 a 5 xícaras por dia

Qual seu valor nutricional?

∅ Fatores anti-nutricionais

- ! Taninos, polifenóis(ácido clorogênico),
cafeína



- ! Substâncias que atrapalham o
aproveitamento do ferro, cálcio etc. (crianças
e idosos)

Quando consumir x quando evitar

∅ Quando consumir

- ! Intervalos das refeições

- ! 1h antes de qualquer refeição não foi observado alteração no aproveitamento de ferro no organismo

Quando consumir x quando evitar

∅ Quando evitar

Alimentação

- Grandes refeições (almoço e jantar) – ferro
- Evitar consumir junto a leite e derivados (crianças e idosos)

Efeitos no corpo

- Azia, refluxo gastro-esofágico
- Doenças gastrointestinais (gastrite, diverticulite...)
- Hipertensão arterial (?)
- Consumo em excesso: palpitações, taquicardia, insônia, tremores, náuseas, dor de cabeça e ansiedade

Gestação - interrupção ou redução da ingestão diária de cafeína para uma ou duas xícaras de café (<150 mg)

Referências bibliográficas

- ALVES, R. C.; CASAL, S.; OLIVEIRA, B. Benefícios do café na saúde: mito ou realidade? Química Nova, v. 32, n. 8, p. 2169–2180, 2009.
- ABRAHÃO, S. A. et al. Compostos bioativos e atividade antioxidante do café (*Coffea arabica* L.). Ciência e Agrotecnologia, v. 34, n. 2, p. 414–420, 2010.
- CONTI, M. C. M. D. DE et al. Características físicas e químicas de cafés torrados e moídos exóticos e convencionais. B.CEPPA, v. 31, n. 1, p. 161–172, 2013.
- EUGÊNIO, M. H. A. Blends de café arábica e conillon: avaliações físicas, químicas e sensoriais. 2011.
- ICO. International Coffee Organization. World coffee trade (1963 – 2013): A review of the markets, challenges and opportunities facing the sector. . 2014, p. 25.
- ABIC. Indicadores da indústria de café no Brasil. Desempenho da Produção e do Consumo Interno. 2016. Disponível em: <<http://www.abic.com.br/publique/cgi/cgilua.exe/sys/start.htm?sid=61#5103>>
- PENAFORT, A. G. Padrão de consumo de café e de cafeína de um grupo populacional no nordestes brasileiro: risco à saúde ou não? [s.l.] Universidade Estadual do Ceará, 2008.
- SAA. Secretaria da Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo. Resolução SAA - 31, de 22 de junho de 2007. Norma de Padrões Mínimos de Qualidade para Café torrado em Grão e Torrado e Moído. Diário Oficial [Poder Executivo]. . 2007 a, p. 24/25. Disponível em: <http://www.abic.com.br/publique/media/CONS_leg_resolucaoSAA31.pdf>

Referências bibliográficas

- i SAA. Secretaria da Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo. Resolução SAA - 30, de 22 de junho de 2007. Norma de Padrões Mínimos de Qualidade para Café torrado em Grão e Torrado e Moído. Diário Oficial [Poder Executivo]. . 2007 b, p. 23/24. Disponível em: <http://www.abic.com.br/publique/media/CONS_leg_resolucaoSAA30.pdf>
- i SAA. Secretaria da Agricultura e Abastecimento do Estado de São Paulo. Resolução SAA - 19, de 5 de abril de 2010. Norma de Padrões Mínimos de Qualidade para Café torrado em Grão e Torrado e Moído. Característica: CAFÈ TRADICIONAL. Diário Oficial [Poder Executivo]. . 2010, p. 8–9. Disponível em: <http://www.abic.com.br/publique/media/CONS_leg_resolucaosaa19.pdf>
- i SILVA, E. G.; BITTENCOURT, P. R. S.; TORQUATO, A. S. CAFÉ E SEUS CONSTITUENTES : BENEFÍCIOS E MALEFÍCIOS PARA A SAÚDE HUMANA. v. 13, n. 1, p. 15–26, 2013.
- i WEI, F.; TANOKURA, M. Organic Compounds in Green Coffee Beans. In: Coffee in Health and Disease Prevention. [s.l.] Elsevier, 2015a. p. 149–162.
- i WEI, F.; TANOKURA, M. Chemical Changes in the Components of Coffee Beans during Roasting. In: Coffee in Health and Disease Prevention. [s.l.] Elsevier, 2015b. p. 83–91.

Obrigada!

