



Il cappuccino perfetto: tutto quello che c'è da sapere, dagli ingredienti alla tecnica

È un piccolo miracolo italiano da valorizzare e salvaguardare. Tutti lo sorseggiamo ogni mattina al bar ma conosciamo veramente i requisiti del buon cappuccino?



Tutte le regole per un cappuccino perfetto

Che meraviglia il **cappuccino**, non è vero? In un solo sorso, riesce a darci lo stesso piacere dell'abbraccio dell'amata o dell'amato! Caldo, morbido, piacevole, avvolgente, rassicurante e accogliente già dal primo istante. Anzi, dal primo sorso.

Il **cappuccino italiano** è proprio un piccolo miracolo da valorizzare e salvaguardare. Certamente tutti sappiamo cosa sia, ma pare che ancora non esista una sua definizione. In questo articolo, cercheremo di **definire quando e cosa possiamo chiamare cappuccino italiano** e, alla fine, proveremo a stilare una sua definizione accettabile.

Cappuccino italiano: pochi ingredienti ma perfetti

La prima semplice domanda alla quale tutti possiamo rispondere è: quali sono gli ingredienti?

Facile: [caffè](#) e latte. Ma quale tipologia di caffè e quale tipologia di latte?

Possiamo considerare la nascita del cappuccino praticamente contestuale alla nascita della **macchina espresso in Italia**, quindi successiva al 1884; prima di questo momento, non si era mai parlato di cappuccino, almeno non con l'accezione che gli diamo oggi noi baristi.

Posto che sia nato insieme (o poco dopo) la macchina espresso, possiamo intuire che il **cappuccino italiano tradizionale** richiede al suo interno, non un caffè estratto in qualsiasi modo bensì un [caffè espresso](#). Né lungo, né corto, né precedentemente preparato, né diverso da quello che serviremmo in purezza ad un cliente. **Deve essere un espresso italiano perfetto.**

Caratteristiche dell'espresso

Il cappuccino richiede un espresso preparato con **circa 7 grammi di caffè** (macinato al momento dell'utilizzo), che estrarremo preparando circa 25/30 ml di bevanda in circa 25 secondi con acqua ad una temperatura di 88/96°C e pressione alla pompa di 7,5/9 bar. Prendiamo per sufficienti queste indicazioni, scegliendo di non voler approfondire in questa sede altri parametri quali "**brew ratio**", "peso", "forza" dell'espresso et similia.



Varietà Arabica o Robusta per un buon cappuccino?

La miscela: Arabica o Robusta?

Da un punto di vista meramente teorico, non dovremmo porre limitazioni alla miscela adatta al cappuccino, per cui potremmo utilizzare sia caffè di specie [Arabica che Robusta \(scopri le differenze\)](#) oppure miscele di entrambe le specie, come consente la legge. Nella realtà, però, il risultato cambia sostanzialmente.

Se utilizziamo una **miscela a base di Robusta**, che è una qualità scadente, otteniamo un cappuccino fortemente caratterizzato dalle **sensazioni tanniche, legnose e amare** tipiche dei caffè ottenuti con questa specie. Sarebbe, quindi, una bevanda in cui le sensazioni del caffè andrebbero non ad abbinare bensì a sovrastare il latte, dominandolo inesorabilmente.

Il latte presente nel cappuccino deve essere in quantità dominante rispetto al caffè espresso e quindi, nella degustazione, si devono percepire bene anche la presenza e le sensazioni gusto-olfattive del latte stesso e non soltanto quelle del caffè. Per questo motivo, **è da preferire una miscela a base (o totalmente) di Arabica**

Scegliendo bene le origini utilizzate, l'**abbinamento caffè Arabica/latte** diventerà equilibrato e donerà maggior ampiezza, bilanciamento, aromaticità ed eleganza alla neonata bevanda. Quest'ultima, sarà caratterizzata da **sensazioni piacevoli** di frutta esotica, vaniglia, toffee, mou, nocciola, frutta secca e cioccolato.

Il latte: non uno qualsiasi!



Non qualsiasi latte può essere utilizzato per il nostro beneamato cappuccino. Il latte, definito dalla legge come *“il prodotto della mungitura di una o più femmine di bovini in età riproduttiva”*, al momento della mungitura, è un prodotto vivo ed è composto da acqua, zuccheri, grassi, ed proteine. Queste ultime hanno funzione di nutrienti ma anche funzione biologica enzimatica e “antibiotica” agendo da battericide; esse proteggono il vitello da microbi, batteri ed altri patogeni.

Perciò possiamo dire che il latte alla mungitura è un alimento vivo. Basti pensare che quando il vitello contrae infezioni o malattie, la composizione del latte si modifica in tempo reale aumentando la concentrazione degli enzimi battericidi (proteine) specifici in grado di debellare la insorgente patologia.

Appena munto, ovviamente, il latte non può essere destinato al consumo umano tal quale: le bestie potrebbero essere “portatrici sane” di patologie potenzialmente pericolose per l'uomo. Il **latte deve essere “sanificato” con microfiltrazione meccanica e trattamenti termici**. La sola microfiltrazione, infatti, non garantirebbe al 100% la sanificazione del latte e, quindi, per eliminare tutti i patogeni, è opportuno un aggiuntivo trattamento termico. Questi ultimi, però, causano diversi effetti e portano a diversi risultati.

Le proteine, tanto importanti per il loro valore nutritivo ed enzimatico/battericida, sono piuttosto sensibili alla temperatura. Se il latte viene trattato termicamente, ad esempio con il metodo “UHT”

(Ultra High Temperature) o con la sterilizzazione, abbiamo la certezza di avere un prodotto perfettamente sanificato ma la temperatura troppo alta avrà anche distrutto irrimediabilmente la funzione enzimatica e battericida delle proteine, “denaturandole”. Si tratta della stessa cosa che accade alle proteine del bianco d'uovo in cottura. Manterranno il loro valore nutritivo, ma avranno perso completamente la loro funzione battericida e biologica. Inoltre, a causa di questa denaturazione, le proteine abbinate al caffè nel cappuccino tenderanno a creare un composto (**Tannato di Caseina**) ritenuto dannoso.

Un latte UHT o sterilizzato sarà adatto a situazioni estreme, come Paesi in guerra o in cui la denutrizione uccide o dove non c'è corrente elettrica per alimentare frigoriferi (il latte UHT e sterile si conservano a temperatura ambiente) ma non al cappuccino di noi fortunati che viviamo in tutt'altra realtà.

Quindi il latte, non potrà essere crudo ma non dovrà nemmeno aver subito trattamenti termici troppo invasivi come UHT e sterilizzazione. Il trattamento termico più adatto è la “**pastorizzazione**” la quale, evitando di portare il latte a temperature superiori a 72°C, lo preserva dalla denaturazione delle proteine pur sanificandolo. Tale processo, agisce sulle forme vitali dei patogeni debellandole completamente, ma non sulle spore, che nel latte, anche se pastorizzato, dopo alcuni giorni, riprendono forma vitale.

Ecco perché il “latte fresco pastorizzato” dopo cinque/sei giorni (la “data di scadenza”), nonostante sia stato conservato in frigorifero (0/4°C), non è più consumabile: le spore batteriche hanno dato vita a nuovi individui (batteri). **Quindi per il cappuccino va usato latte fresco pastorizzato.**

Proteine e grassi per il latte ideale: ecco le percentuali

Le proteine, oltre alle citate funzioni nutritive e biologiche, permettono la corretta vaporizzazione del latte e facilitano il barista nella realizzazione della crema per il cappuccino. **Quindi va scelto un latte ricco in proteine, come la tipologia “Alta Qualità”** (min 3,2% proteine).

Per quanto riguarda la **materia grassa**, questa non è di grande aiuto nella preparazione del cappuccino e anzi ostacola la formazione della crema. D'altra parte, assicura una **piacevole sensazione tattile** all'assaggio e una **lunga persistenza** dopo la deglutizione in quanto la panna conferisce una spiccata “untuosità” al cavo orale, sensazione estremamente piacevole se il caffè ed il latte utilizzati sono di buona qualità. Il suggerimento è di adoperare un cosiddetto “**latte intero**” (minimo 3,5% materia grassa).

Infine, il latte dovrà anche essere “**omogeneizzato**” per poter garantire “stabilità” in tutti i cappuccini ottenuti con quel quantitativo di latte. Va evitato, in pratica, che i primi siano più grassi per l'affioramento della panna, più leggera, e gli ultimi molto più... magri.

Il contenitore del latte

Potendo scegliere, va preferito un latte il cui contenitore non sia in plastica o PET in quanto, da alcuni studi, sembrerebbe che i prodotti caseari a contatto con materiali plastici diano luogo a formazione di sostanze possibilmente nocive per l'uomo.

La tecnica giusta per il cappuccino italiano

Per ottenere un buon cappuccino italiano il barista deve:

1. preparare un perfetto caffè espresso nella tazza;
2. procedere alla giusta tecnica di "vaporizzazione", senza superare i 72°C;
3. seguire una corretta tecnica di versaggio del latte precedentemente vaporizzato .

La nostra bevanda, potrà essere chiamata "cappuccino" solo se perfettamente monofasica ed omogenea e, per evitare "stratificazioni" in tazza, dovrà essere immediatamente servita. Un cappuccino perfetto, già dopo pochi secondi, per effetto della crema che si separa tendendo ad affiorare, è soltanto un caffelatte con un po' di schiuma.

Alla luce di quanto sopra, possiamo così definire il cappuccino:

"Bevanda calda di 150/180ml, monofasica instabile, preparata al momento dell'ordine e immediatamente servita, composta da caffè (1 espresso perfetto) e latte (intero, fresco, pastorizzato, omogeneizzato e ad Alta qualità) correttamente vaporizzato (temperatura non superiore a 70°C, con crescita di volume del 35/40%), perfettamente omogeneizzato prima del versaggio e correttamente versato."

Data di creazione

05/02/2018

Autore

manuel-terzi