

# nutri pro®

Revista de nutriție Nestlé Professional

## CAFEAUA: ORIUNDE, ORICÂND, ORICUM

### CUPRINS

- Cafeaua: Arborele de cafea cucerește lumea
- Cafeaua: Nectar dintr-un fruct roșu
- Cafeina: Nu doar în cafea
- Cafeaua: Sănătate și beneficii
- O cafea pentru fiecare ocazie

# CAFEAUA: oriunde, oricând, oricum

## EDITORIAL

Alături de cereale, cafeaua este unul dintre cele mai importante bunuri comercializate pe piața internațională.



O băutură apreciată la scară globală, aceasta poate fi preparată și savurată în nenumărate moduri. Cafeaua reprezintă un subiect constant a numeroase proiecte de cercetare. Unele studii recente privind efectele cafelei și ale cafeinei confirmă ceea ce știam de mult. Cafeaua are un efect pozitiv asupra organismului și sănătății. Prin urmare, dorim să aducem lumea stimuloare și minunată a cafelei mai aproape de dumneavoastră.

*Sascha Türler*

Sascha Türler-Inderbitzin  
NESTLÉ PROFESSIONAL  
Strategic Business Division

Dorim să mulțumim tuturor pentru contribuția și sprijinul acordat la realizarea acestui număr. Mulțumim în mod deosebit NESTLÉ Elveția, SERVICIUL NUTRIȚIE, pentru cooperarea și entuziasmul lor.



Varietăți de cafea:  
2 / 3 Arabica  
1 / 3 Robusta



## Cafeaua: arborele de cafea cucerește lumea

Cafeaua este un produs important pe piața internațională. Calitatea și cantitatea sa depind de cooperarea dintre jucătorii economici - crescători, producători și consumatori.

Arbustul de cafea provine din platourile înalte din regiunea Kaffa, Etiopia, unde încă se mai face porridge din boabe. În secolul al XI-lea, cafeaua și-a început cariera ca băutură caldă. În secolul al XVI-lea s-au deschis primele cafenele pe străzile din Cairo, Constantinopol și Mecca. Acestea erau locații pentru întâlniri culturale, discuții, cântece și muzică. Consumul de cafea era deja considerat o activitate socială. Colonizarea a contribuit considerabil la extinderea cultivării cafelei în toate regiunile ecuatoriale și, datorită acestei dezvoltări, primele cafenele s-au deschis în Europa în secolul al XVII-lea, unde și-a făcut apariția această băutură exotică.

### Cafeaua este cultivată peste tot la Ecuator, de la Tropicul Capricornului până la Tropicul Racului

Arborele de cafea aparține familiei rubiaceae și crește în regiunile tropicale și sub-tropicale de ambele părți ale ecuatorului, cunoscută și sub denumirea de centura cafelei. Principalele regiuni unde se cultivă sunt America Latină (în special Brazilia), Asia și Africa. Recolta anuală globală de cafea se ridică la aproximativ 7 milioane de tone pe an. Trei sferturi reprezintă diverse varietăți de Arabica (*Coffea arabica*) și un sfert Robusta (*Coffea canephora*), care are o aromă mai puternică.

Cafea

## Principalele regiuni de cultivare

- Arabica
- Robusta



## Câteva diferențe dintre cafeaua Arabica și Robusta

|  | Arabica        | Robusta         |
|--|----------------|-----------------|
| Interval între floare și coacerea boabei | 9 luni         | 10 - 11 luni    |
| Boabe coapte                             | cad            | rămân prinse    |
| Câștig (kg de boabe/ha)                  | 1500 - 3000    | 2300 - 4000     |
| Sistem de rădăcini                       | adânci         | la suprafață    |
| Temperatura optimă (media anuală)        | 15 - 24° C     | 24 - 30° C      |
| Precipitații optime                      | 1500 - 2000 mm | 2000 - 3000 mm  |
| Creștere optimă                          | 1000 - 2000 m  | 0 - 700 m       |
| Conținutul de cafeină al boabelor        | 0.8 - 1,4%     | 1.7 - 4,0%      |
| Forma boabelor                           | plată          | ovală           |
| Caracteristici specifice de preparare    | aciditate      | gust amar, plin |
| Conținut                                 | medie 1,2%     | medie 2,0%      |





## BINE DE ȘTIUT

### Triumful NESCAFÉ - 100% cafea

Într-o perioadă când în depozitele producătorilor nu mai era loc pentru noi cantități de cafea, către sfârșitul anilor 1920, Brazilia, care era la vremea aceea cea mai mare țară producătoare de cafea din lume, a întrebat NESTLÉ dacă exista vreo metodă prin care să își păstreze prețioasa marfă. Doreau să controleze fluctuația producției anuale, să economisească spațiu de depozitare și mai ales să ofere consumatorului un nou produs gata de utilizat: cafeaua solubilă sub formă de cuburi.

Ideea era la fel de bună pe cât era de greu de pus în practică. Principalele probleme erau solubilitatea produsului și păstrarea aromei. După șapte ani de cercetări și dezvoltări intense, NESTLÉ a lansat primul NESCAFÉ în 1938. Nu era sub formă de cuburi, ci de pudră care putea fi servită în cantitatea dorită și care se putea dizolva cu ușurință.

În cei 68 de ani de la apariție, NESCAFÉ a beneficiat de numeroase progrese ale tehnicii, în special uscarea prin pulverizare și uscarea prin congelare. În prezent, NESTLÉ este liderul de necontestat în domeniul cafelei solubile. Din cele 24.500 de cești de cafea care se beau în întreaga lume în fiecare secundă, peste 4000 de cești sunt de NESCAFÉ.

Există numeroase varietăți de NESCAFÉ. Acestea se caracterizează printr-un amestec diferit de Arabica și Robusta, prin nivelul de prăjire și conținutul de cafeină. Toate sunt supuse celor mai stricte standarde de puritate: NESCAFÉ conține cafea în proporție de 100%.

## Cafeaua: Nectar dintr-un fruct roșu

Arta de a transforma cafeaua o reprezintă controlul diverselor etape care îi păstrează componentele aromatice. Primele tehnologii folosite (prăjire-măcinare-infuzare) au fost completate cu alte etape intermediare care au scopul de a optimiza aroma și parfumul cafelei.

### De la boabele roșii la boaba de cafea maro

În clima tropicală a regiunilor unde crește cafeaua, arborii de cafea înfloresc și rodesc în perioade exacte din an. Aceste perioade variază de la regiune la regiune de-a lungul întregii centuri a cafelei, cu consecința recoltării cafelei de-a lungul întregului an. Pentru a obține 1 kg de boabe verzi de cafea trebuie culese manual aproximativ 5 kg de boabe.

Tratamentul preliminar al boabelor coapte poate fi uscat (proces uscat) sau în apă (proces ud). În acest ultim caz, boabele trec printr-un dispozitiv care îndepărtează pulpa și coaja. Rezultatul este cafeaua în care boabele sunt încă acoperite de un strat subțire de pulpă, sau mucilagiu. Acestea sunt fermentate câteva ore și apoi spălate bine în apă și lăsate la uscat. La sfârșit, sunt decojite, obținându-se astfel boabele verzi folosite de producătorii de



cafea. În paralel, atunci când se recurge la procesul uscat, boabele sunt uscate la soare timp de 2-3 săptămâni. Apoi, carcasa care conține coaja și pulpa, este îndepărtată printr-un procedeu mecanic, iar boabele verzi sunt ambalate în pungi și transportate la destinația finală. Tratamentul uscat post-recoltare produce varietăți mai puternice decât procedeuul ud.

Amestecul diverselor boabe verzi de către specialiști este primul pas în definirea aromei și gustului produsului finit. Prăjirea este următorul pas important. Boabele de cafea sunt încălzite timp de 5-15 minute la temperaturi cuprinse între 190 și 250 °C (374-418 °F). În timpul prăjirii, boabele se usucă și își măresc volumul, devenind în același timp maronii. În timp ce capătă această culoare, se dezvoltă și aroma și savoarea caracteristică cafelei. Boabele de cafea prăjite întregi sau măcinate sunt apoi vândute și trebuie folosite repede.

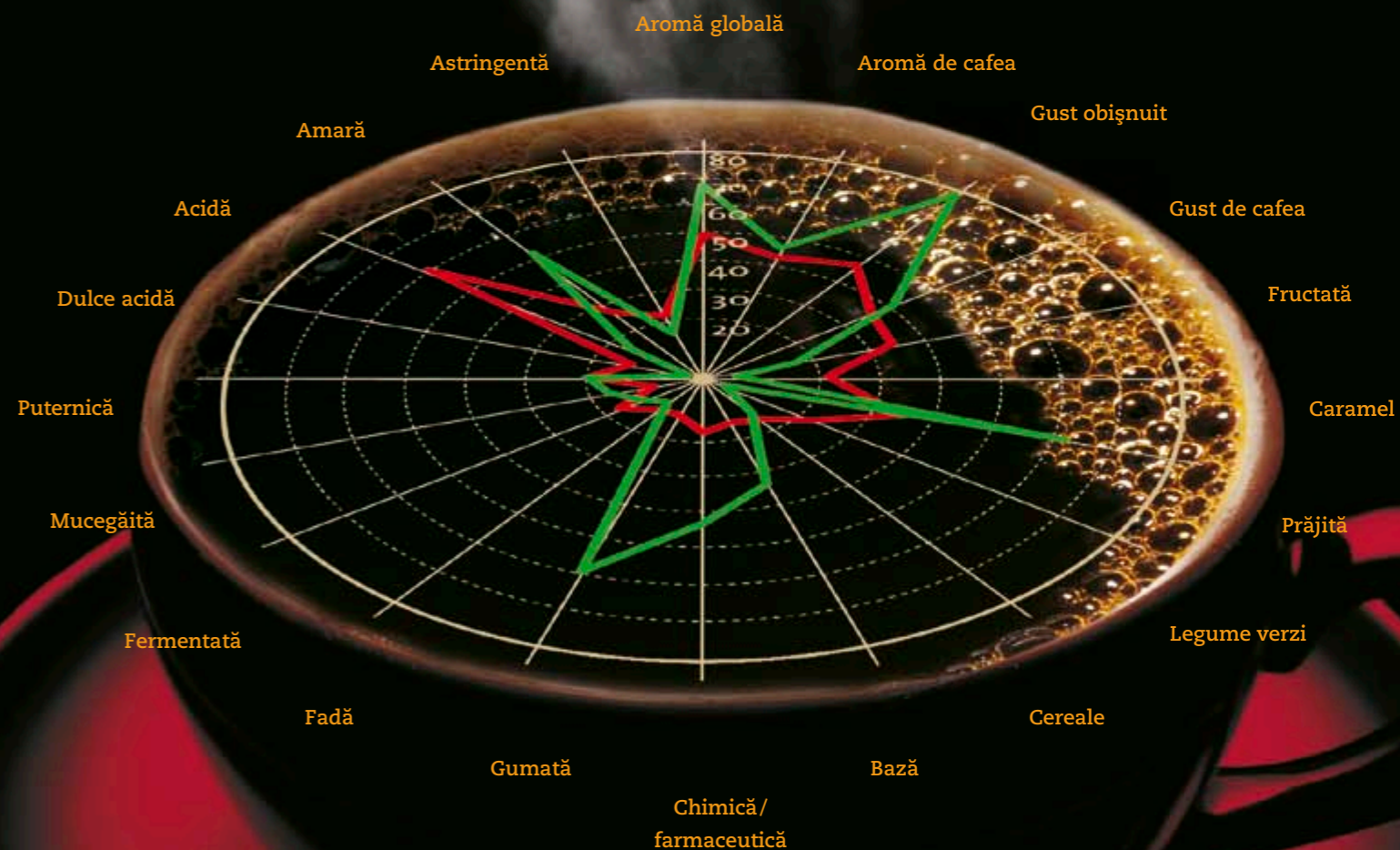
### Misterul aromei

În timpul procesului de transformare, întreaga atenție a operatorului se concentrează asupra captării aromei. Au fost identificate peste o mie de componente extrem de volatile. Ele sunt create în timpul prăjirii ca rezultat al reacțiilor chimice specifice. Este interesant de observat că elementele dominante, atunci când sunt luate separat, nu miros deloc precum cafeaua proaspăt măcinată. Doar atunci când sunt amestecate sunt percepute ca având aromă de cafea. Deoarece calitatea cafelei se identifică mai ales cu aroma ei, cafeaua pe care o știm în prezent nu are nimic în comun cu băutura puternică, amară și acidă care a cucerit lumea la începuturi.

### Profilurile aromei pentru cafeaua Arabica și Robusta

Cele două varietăți, Arabica și Robusta, se diferențiază clar prin aromele lor. Arabica este mai slabă, mai aromată și mai acidă. Este percepută ca acidă în mod plăcut. În cazul ideal, este cultivată în platourile înalte din regiunile tropicale. Robusta are un gust mai puternic, este mai amară și crește mai bine în pădurile umede din văi. Prăjirea joacă și ea un rol esențial în dezvoltarea caracteristicilor lor specifice legate de aromă.

■ Arabica ■ Robusta

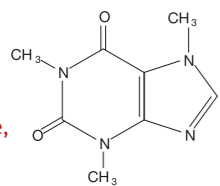




## BINE DE REȚINUT

### Cafeina

Cafeina este un alcaloid care se găsește în frunzele, boabele și fructele a peste 60 de plante, de exemplu cafea, ceaiul yerba mate, cacao (vezi mai sus). Ea acționează ca stimulent al sistemului nervos central, îmbunătățește atenția și elimină senzația de oboseală. Conținutul de cafeină din cafea variază considerabil în funcție de tipul cafelei (de exemplu, varietatea Robusta conține mai mult decât dublu față de cât conține cafeaua Arabica) și metoda de preparare folosită. În general, cafeaua măcinată neagră conține mai puțină cafeină decât cea mai deschisă la culoare deoarece pe parcursul prăjirii scade și conținutul de cafeină.



### Cafeaua solubilă

Aproximativ 17% din cafeaua verde produsă în întreaga lume se folosește pentru a obține cafeaua solubilă. Boabele sunt prăjite întâi și apoi extrase cu ajutorul apei, după care cafeaua extrasă se usucă. Pentru a da cafelei solubile calitatea și aroma cafelei proaspete, specialiștii NESTLÉ au elaborat anumite procese care păstrează componentele aromatice delicate ale cafelei.

Pentru a obține extrasul de cafea, cafeaua prăjită trebuie mai întâi să fie măcinată foarte fin. Cafeaua măcinată est apoi infuzată în apă la peste 100 °C pentru a extrage aromele și elementele solubile care intră în alcătuirea băuturii. Aromele sunt captate în diverse etape ale procesului și reintroduse în produs într-o etapă ulterioară (înainte de uscare). Extrasul este concentrat în vaporizatori. La sfârșit, uscarea se realizează fie prin pulverizare, fie prin congelare. Într-un pulverizator, extrasul este stropit cu particule minuscule și apoi uscat cu aer fierbinte. Uscarea prin congelare înfierbântă extrasul congelat ușor, la presiune foarte scăzută, astfel încât gheața să se transforme direct în vapori de apă. Această tehnică de încălzire are tendința de a păstra aroma mai bine, deși ambele procese de uscare produc cafea solubilă de cea mai bună calitate.

## Cafeina: nu doar în cafea

Cafeina se găsește în cafea, ceai\* (ceai negru, ceai verde și mate), cacao, guarana și băuturi pe bază de cacao. Conținutul de cafeină al alimentelor și băuturilor realizate din aceste produse variază în funcție de planta folosită, varietatea, tratamentul și metoda de preparare.

\*Pentru ceai, termenul folosit este teină, care are aceeași structură chimică ca și cafeina.

| Aliment / băutură                          | Valoare medie (mg) | Variație (mg) |
|--|--------------------|---------------|
| <b>Cafea</b>                               |                    |               |
| Cafea la filtru (150 ml)                   | 115                | 60-180        |
| Cafea solubilă (150 ml)                    | 65                 | 30-120        |
| Cafea decafeinizată (150 ml)               | 3                  | 1-5           |
| Espresso (30 ml)                           | 40                 | 30-50         |
| <b>Ceai</b>                                |                    |               |
| Infuzie (150 ml)                           | 40                 | 20-90         |
| Ceai instant (150 ml)                      | 30                 | 25-50         |
| Ice tea (240 ml)                           | 45                 | 45-50         |
| <b>Băuturi carbogazoase și energizante</b> |                    |               |
| Băuturi pe bază de cola ( 300 ml)          | 40                 | 35-55         |
| Băuturi energizante (250 ml)               | 80                 | n.a.          |
| <b>Băuturi pe bază de cacao</b>            |                    |               |
| Băuturi din cacao (150 ml)                 | 5                  | 2-20          |
| Lapte cu ciocolată (240 ml)                | 6                  | 2-7           |
| <b>Ciocolată</b>                           |                    |               |
| Ciocolată cu lapte (100 g)                 | 15                 | 3-35          |
| Ciocolată amăruie(100 g)                   | 90                 | 50-110        |
| Ciocolată de menaj (30 g)                  | 26                 | n.a.          |

## BINE DE ȘTIUT

### Decafeinizare

Cafeina este cea mai cunoscută substanță din cafea. Este apreciată de obicei pentru efectul ei stimulator. Totuși, unii consumatori preferă să se bucure de aroma completă a cafelei fără acest efect. Astfel, au fost dezvoltate diverse procese în vederea eliminării cafeinei din boabele de cafea pentru a obține o cafea care își păstrează aroma, dar nu și efectul stimulator. Metoda preferată folosește doar apă, dar pot fi folosiți și solvenți sau dioxid de carbon. Aproape toate metodele de decafeinizare constau în înmuierea boabelor în apă pentru a dizolva cafeina, a extrage cafeina cu un solvent sau carbon activ și apoi a reînmuia boabele în apa decafeinizată pentru a reabsorbi compușii aromei care au fost îndepărtați în procesul inițial de extracție. Dacă se folosește un solvent, nu rămân reziduuri în cafea. Totuși, toate mărcile de cafea decafeinizată conțin încă o cantitate reziduală foarte scăzută de cafeină. Consumul a douăzeci de cești de cafea decafeinizată la rând oferă așadar aceeași cantitate de cafeină ca o ceașcă de cafea obișnuită.



## BINE DE REȚINUT

### Cafeaua este bogată în antioxidanți

Cafeaua este o sursă importantă de antioxidanți, în principal polifenoli. Se cunoaște că antioxidanții ajută la combaterea radicalilor liberi și a oxidării. Dovezile epidemiologice au arătat efectele benefice ale consumului regulat de cafea, datorate cel mai probabil dozei de polifenoli, care reduce riscul anumitor boli cronice sau degenerative precum cancer, diabet de tip 2, inflamații și afecțiuni hepatice. Noi dovezi arată impactul pozitiv al cafelei asupra bolilor neurogenerative precum Parkinson sau Alzheimer. Polifenolii conțin o familie largă de compuși naturali care se regăsesc în alimentele pe bază de plante. Printre sursele de polifenoli se numără fructele (de exemplu, citricele, merele, strugurii), legumele (de exemplu, roșiile, ardeii, ceapa), ceai, vin, ciocolata amăruie și cafeaua. Ei pot fi clasificați în acizi fenolici și flavonoide.

## Cafeaua: sănătate și beneficii

Ca orice alt aliment, cafeaua conține nutrienți, ca de exemplu, potasiu, magneziu și mangan. Acțiunea fiziologică a cafelei provine în principal din cafeină și din concentrația ridicată de antioxidanți precum compușii fenolici (polifenoli).

### Există o cantitate maximă de consum zilnic?

Nu se obișnuiește să se recurgă la studii pentru recomandările cantitative privind consumul de cafea. Rata rapidă a absorbției cafeinei, cel mai cunoscut component al cafelei, variază considerabil de la o persoană la alta. Viața medie a cafeinei (timpul de care are nevoie organismul să elimine jumătate din cantitatea totală de cafeină consumată la un moment dat) este de aproximativ 3 ore și poate fi influențată de numeroși factori. Gravitatea poate prelungi durata cu până la 100%, în timp ce fumatul crește eliminarea sa. Contraceptivele sau alcoolul prelungesc și ele durata medie a absorbției cafeinei. Cantitatea de cafea adecvată pentru fiecare persoană trebuie așadar determinată luând în considerație organismul fiecăruia și starea sa de sănătate. Se recomandă în general consumul mediu zilnic de 3 până la 5 cești de cafea pe zi; cantitatea aceasta poate avea efecte benefice asupra sănătății și stării de bine a unei persoane.



### Cafeaua și efectul său asupra sistemului nervos central

Efectul cafeinei asupra sistemului nervos central este bine cunoscut. Îmbunătățește reacțiile și concentrarea, întârziind în același timp instalarea oboselii. Este unul dintre motivele pentru care este studiată pentru a contracara efectele schimbării fusului orar. Cafeina poate avea o anumită influență și asupra rapidității învățării în cazul anumitor sarcini.

Cafeina acționează și ca stimulent global asupra metabolismului. Astfel se explică capacitatea depunerii efortului fizic mai intens la serviciu sau în cazul unui sport de rezistență. De exemplu, se cunoaște faptul că ea ajută cicliștii și alergătorii pe distanțe lungi să își accelereze performanța legată de viteză.



## BINE DE ȘTIUT

### Cafeaua nu mai este considerată ca fiind o sursă de deshidratare

Reinterpretările studiilor științifice existente arată că, cafeaua nu mai este considerată a avea un efect deshidratant, deoarece scade doar apa din afara celulelor și nu are nici un efect asupra lichidului intracelular (apa din celule). Deoarece în principiu cafeaua nu conține calorii, consumul moderat de cafea (3-5 cești pe zi) pot astfel contribui în mod pozitiv la doza zilnică recomandată de lichid în cadrul unei diete diversificate și echilibrate.



### Cafeina și efectele ei asupra inimii

Uneori cafeaua este asociată cu anumite probleme cardiovasculare precum nivelul ridicat al colesterolului. Pentru crearea acestui efect sunt responsabile uleiurile conținute de cafeaua nefiltrată precum cafeaua turcească sau cafeaua fiartă în stil nordic. Acest efect poate fi eliminat prin utilizarea filtrului de hârtie în cazul cafelei fierte sau prin consumul cafelei solubile. Nu s-a demonstrat alt efect al cafelei asupra sistemului cardiovascular în cazul consumului moderat de cafea (3-5 cești pe zi), în ciuda efectului stimulator al cafeinei. De exemplu, nu s-a demonstrat că ar exista vreă legătură între tensiunea arterială și consumul de cafea, dar există persoane sensibile la cafeină, a căror tensiune arterială crește atunci când consumă cafeină. Totuși, creșterea tensiunii arteriale la aceste persoane este de obicei nesemnificativă și durează aproximativ o oră. Prin urmare, cafeaua nu este considerată un factor de risc pentru tensiunea arterială ridicată. Unele dovezi epidemiologice pozitive recente au arătat că consumul de cafea poate contribui la incidența redusă a infarcturilor fatale.

### Cafeaua și sănătatea: unele mituri

S-au afirmat multe, dar fără dovezi, cu privire la posibilele efecte ale cafelei asupra densității osoase. Osteoporoza este demineralizarea oaselor, care crește riscul fracturilor. Această afecțiune depinde de numeroși factori: obiceiurile alimentare, în special absorbția vitaminei D și a calciului, exerciții fizice, greutate, consumul de tutun și alcool, ereditatea și echilibrul hormonal. Datele științifice arată că, cafeaua nu intervine în sănătatea oaselor dacă valoarea zilnică de calciu este adecvată. Totuși, cantitatea ridicată de cafeină poate crește, uneori, eliminarea de calciu la femeile care iau doze insuficiente de calciu. Un alt mit este acela conform căruia cafeaua are efect diuretic. Dovezile științifice arată în mod clar că moderația în consumul de cafea nu are un impact semnificativ asupra echilibrului general al fluidelor.

### Graviditate: 2-3 cești pe zi

Metabolismul cafeinei este influențat în mod clar de starea hormonală a femeii. Absorbția mai lentă de cafeină la femeile gravide, cu consecința prezenței constante a cafeinei în sânge, s-a dovedit în repetate rânduri. Deoarece cafeina trece la făt prin sângele mamei, corelația dintre doza de cafea și sănătatea fătului a fost subiectul a numeroase studii asupra fertilității, avortului spontan, greutății scăzute la naștere, dezvoltării încete și deceselor. Nu s-a descoperit nicio relație cauză-efect cu privire la consumul de cafea. Rezultatele acestor studii au indicat că 2-3 cești de cafea pe zi (<300 mg cafeină/zi) nu reprezintă nicio problemă pentru femeile gravide și pentru făt. De fapt, s-a dovedit că aceasta este extrem de utilă în neonatologia copiilor născuți prematur. Din 1913, se știe că elementul cafeină stimulează respirația, iar doze de cafeină atent monitorizate sunt administrate ca măsură terapeutică nou-născuților cu activitate respiratorie slabă.



Există numeroase metode de a prepara o ceașcă perfectă de cafea



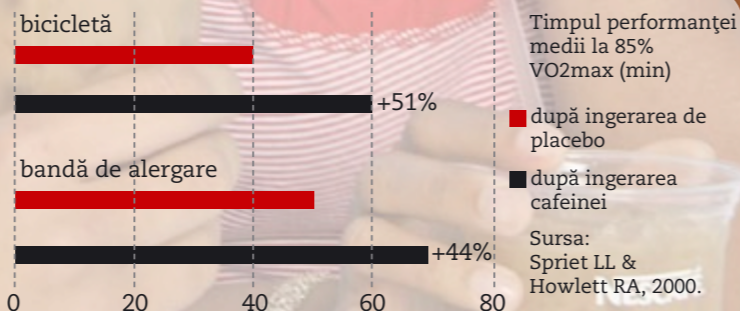
## O cafea pentru orice ocazie

Majoritatea adulților consumă cafea. Iar pentru aceasta au cel puțin două motive: gustul cafelei și efectul ei stimulator. Modul în care se bea cafeaua este o chestiune de preferință individuală, ofertă și disponibilitate, precum și obiceiuri socio-culturale.



### Cafeina prelungește performanța în sporturile de rezistență

După ingerarea cafeinei, cicliștii și alergătorii pot să își susțină performanța athletică la un nivel superior o perioadă mai îndelungată de timp.



## CHESTIONAR

- Din ce țară provine cafeaua?  
N Brazilia  
C Etiopia  
U SUA
- Care este cea mai cultivată varietate de cafea?  
A Coffea arabica  
E Coffea canephora
- Câte componente de aromă ale cafelei au fost identificate până în prezent?  
D Cinci sute  
E Opt sute  
F O mie
- Cafeaua decofeinizată mai conține cafeină?  
F Da  
G Nu
- Care ceașcă de cafea conține mai multă cafeină?  
E O ceașcă de cafea la filtru  
F O ceașcă de cafea solubilă  
G O ceașcă de espresso
- Cafeina este bogată în:  
A Proteine  
I Antioxidanți  
D Fier
- Pentru o cafea turcească se fierbe cafeaua:  
U O dată  
T De două ori  
N De trei ori
- Un latte macchiato este  
D O cafea aromatizată  
E Un espresso cu spumă de lapte  
F Un espresso foarte puternic

1 2 3 4 5 6 7 8

Răspuns: CAFEINA

### Mai dinamic datorită unei cești de cafea de dimineață

Un mic dejun echilibrat este esențial pentru a începe bine o zi. S-a dovedit că micul dejun îmbunătățește performanța dimineața, în special în ceea ce privește memoria, iar o ceașcă de cafea contribuie cu siguranța la aceasta. Un mic dejun bogat în carbohidrați (de exemplu, cereale cu lapte sau iaurt) oferă energie, iar o gamă variată de nutrienți esențiali și cafeaua contribuie la stimularea atenției.

Un mic dejun greoi poate induce o stare de somnolență și atenție scăzută la începutul după-amiezii. O ceașcă de cafea după prânz poate contracara acest efect. Oboseala afectează și persoanele care lucrează noaptea. Cafeaua le ajută să rămână alerte și să își adapteze ceasul biologic la diverse situații.

### O cafea pe gustul fiecăruia

Cafeaua se găsește sub diverse forme și cu diverse arome: boabe de cafea prăjite, cafea prăjită măcinată sau cafea solubilă. Poate fi consumată prin diverse metode de preparare precum cele folosite pentru cafeaua la filtru, espresso sau cafeaua cu lapte. Există cafea pentru toate gusturile. Cafea cu arome de vanilie, alune, caramel, de exemplu, și cappuccino sunt foarte apreciate de consumatori.

### Sunt atâtea moduri de a prepara o ceașcă de cafea bună

Cafeaua turcească este o metodă specifică de preparare a cafelei, care este fundamental diferită de alte metode: cafeaua este în mod tradițional fiartă de trei ori. Echipamentul necesar pentru prepararea acestei cafele este alcătuit dintr-un ibric, un vas mic de aramă cu un mâner lung de lemn, și cafea măcinată fin (de obicei din varietatea Arabica), care seamănă mai mult a pudră. În unele regiuni se adaugă și semințe de cardamom pentru un plus de aromă.

**Espresso** reprezintă întreaga categorie de varietăți de cafea precum cappuccino (o treime espresso, o treime spumă de lapte și o treime lapte fierbinte), latte macchiato (o treime espresso și două treimi spumă de lapte) sau ristretto sau corto (un espresso foarte puternic cu o cantitate foarte redusă de apă).

**Cafeaua solubilă** este bună pentru prepararea unui frappé, o băutură rece cu cafea, creată inițial în Grecia. Este servită cu un pai, cu sau fără zahăr sau lapte.

**Cafeaua cu arome** reprezintă un domeniu în creștere rapidă pe piața cafelei. În prezent sunt peste 100 de varietăți cu arome diferite. Există două modalități de a aromatiza o cafea:

- Se adaugă aromele direct peste boabele prăjite stropindu-le cu un ulei care conține aroma respectivă.
- Se adaugă un sirop peste cafeaua fierbinte.

