



## Weer Wat Wijzer

# Hoe gezond is decafé?

'Koffie is niet ongezond,' vertelt Vincenzo Fogliano, hoogleraar Food Quality and Design, 'mits met mate gedronken.' Een paar kopjes per dag verlaagt zelfs het risico op diabetes, hartziekten en beroertes. Het gezondst is filterkoffie; het filter houdt namelijk een deel van de cafestol en kahweol tegen, stoffen die het LDL (slechte) cholesterol verhogen. In cafetière-koffie zitten de meeste cholesterolverhogende stoffen. Daarnaast bevat koffie cafeïne. Vanwege het stimulerende effect voor veel mensen een reden om het te drinken. Maar niet handig als je wilt slapen of erg gevoelig bent voor cafeïne. Dan is er decafé. Helemaal vrij van cafeïne is dat trouwens niet: in een kopje decafé zit nog zo'n 3 milligram cafeïne, tegenover 60 tot 90 milligram in een gewoon kopje koffie. Decafé zou ongezond zijn voor mens en klimaat vanwege het chemische proces dat nodig is om de cafeïne uit de groene, ongebrande koffiebonen te halen. 'Vroeger werd hier dichloormethaan voor gebruikt,' zegt Fogliano. 'Dat is een giftige stof die na het proces verdamppt. Tegenwoordig wordt gebruik gemaakt van CO<sub>2</sub>. Onder hoge druk wordt dat gas een vloeistof waarin de cafeïne oplost en vervolgens verdamppt. Het is een schoon proces zonder gifstoffen.' Het proces kost wel veel energie en dat is dan weer niet goed voor het klimaat. Europa telt volgens Fogliano slechts enkele fabrieken die op grote schaal met deze CO<sub>2</sub>-methode werken. 'Vanwege de enorme schaal worden koffiebonen in bulk gebruikt. En dat zijn

niet de beste bonen. Koffiebranders gebruiken meestal de beste bonen voor reguliere koffie en de overige bonen voor decafé. Mede omdat het proces van decafeïneren bepaalde ongewenste bijsmaken weghaalt.' Mensen vinden decafé soms minder lekker. Fogliano begrijpt dat. 'Maar de matige kwaliteit van cafeïnevrije koffie heeft niets te maken met het proces van decafeïneren, maar met de kwaliteit van de bonen. Het decafeïneren verbetert de smaak juist nog wat. Maar van lage kwaliteit bonen kun je nooit goeie koffie maken.' De cafeïne uit de bonen halen, biedt nog een voordeel: in koffie kunnen gemakkelijk schimmels groeien die gifstoffen maken. 'Als dat gebeurt, moet je de koffie weggooien. Er zijn fabrikanten die een andere oplossing kiezen: ze maken er decafé van. Met de CO<sub>2</sub> was je niet alleen de cafeïne weg, maar ook het gif van de schimmels.' TL

## 'Van lage kwaliteit bonen kun je nooit goeie koffie maken'

Vincenzo Fogliano, hoogleraar Food Quality and Design

We worden dagelijks overspoeld met soms tegenstrijdige informatie. Hoe zit het nu precies? In deze rubriek geeft een wetenschapper antwoord op jullie prangende vragen.

Door te vragen word je wijzer. Durf jij 'm te stellen? Mail naar [redactie@resource.nl](mailto:redactie@resource.nl)

Illustrator Marly Hendricks

