

¡No tires los posos del café! Son una fuente de salud

Marisol
Guisasola

En la época de la posguerra y la escasez, mucha gente iba a los bares a pedir los **posos de las cafeteras** para preparar con ellos el café de su casa. Lo hacían echando un par de tazones de posos y unas cucharadas de achicoria sobre un litro de agua hirviendo, apartando luego la olla del fuego para taparla y dejar reposar la mezcla, y colándolo todo con un colador de aquellos de "calcetín".

El sabor era suave y agradable y, en una época en que la que nadie hablaba de reciclado, era una imaginativa forma de aprovechar los recursos al máximo.

Lo que nadie sabía entonces era que, lejos de estar tomando un producto degradado, aquellos posos de café tenían sorprendentes propiedades saludables. ¡¡incluida una capacidad antioxidante muy superior a la de la mismísima vitamina C!!

Lo han comprobado ahora investigadores de la [Universidad de Granada](#) y de la [Estación Experimental del Zaidín del CSIC](#), que recuerdan que **el sector del café genera al año 2.000 millones de toneladas de posos y otros subproductos (como la cascarilla del café) ricos en fibra y en compuestos fenólicos altamente beneficiosos** y que esos subproductos se arrojan a los vertederos, donde tienen en cambio efectos tóxicos.

Publicado en la prestigiosa [revista Food Science and Technology](#), los científicos granadinos han investigado las **propiedades biológicas de los posos y la cascarilla del café** y comprobado que favorecen el crecimiento de bacterias beneficiosas, tienen actividad antimicrobiana y una altísima capacidad antioxidante (hasta 500 veces más alta que la de la vitamina C).

Su conclusión: que **los subproductos del café se podrían reutilizar para elaborar alimentos más saludables para los humanos**. Aquí entre nosotras, yo he decidido ya reciclar los posos de mi cafetera italiana tradicional (que no necesita cápsulas) para preparar una segunda y saludable taza de café, a la manera de la posguerra, incluida su dosis de achicoria. Y es que no es un ingrediente banal: nuevos estudios han comprobado que la achicoria del café tiene propiedades **antitrombóticas, antiinflamatorias, antimicrobianas y que ayuda a prevenir infecciones por hongos**.

- [Imprimir](#)