

AMOR POR EL CAFÉ

EL LIBRO DEL CAFÉ Y SU GASTRONOMÍA



CAFÉS LUA

Este libro ha nacido como publicación digital, siendo esta una adaptación del mismo.



eBooks con estilo

ePUB v1.0

NovoaRubio-ITE 01.01.14

CAFÉS LÚA

www.cafeslua.com

EDITA

ITE Ambiental SC para Cafés LUA

I Edición (digital e-book), 2014

REDACCIÓN

Benito García

Lara Rodríguez Peña

FOTOGRAFÍA RECETARIO

Marco Pombo

RECETARIO

Marcelo Negreira

José M. Gaspar

DOCUMENTACIÓN

Lara Rodríguez Peña, Cafés LUA

DISEÑO DE E-BOOK

David Novoa

© 2014, Todo los derechos reservados.

Introducción al mundo del Café

07

La cata del Café

25

Café y salud

35

Recetario del café

41

REFLEJO DE LA POLÍTICA DE LA EMPRESA A LO LARGO DE ESTOS 25 AÑOS, MANTENEMOS una plantilla joven, ilusionada y muy cualificada.

El objeto de la empresa es la fabricación y comercialización del café, pero nuestro trabajo no consiste solo en comercializar café, la venta es una acción puntual, concreta, dentro de un concepto mucho más amplio y enriquecedor que es «el servicio de gestión de producto».

El café es un bálsamo para el corazón y el espíritu

GIUSEPPE FORTUNINO FRANCESCO VERDI (1813-1901), COMPOSITOR ITALIANO

Cada mañana un grupo de profesionales del sector olemos el aroma de un café recién tostado, a punto de introducirse en las bolsas selladas que lo llevarán al consumidor final. En esta breve descripción y en la señal de aprobación de quien degusta un buen café está nuestra razón de ser y la justificación de nuestro trabajo.

Por esta misma razón Cafés LUA, promotores de esta publicación, tomó la decisión de celebrar su 25º Aniversario con la publicación de este libro sobre el café, sus orígenes, características, preparación, usos gastronómicos... ¡Esperemos que lo disfrute!

CAFÉS LUA

INTRODUCCIÓN

al MUNDO *del*

CAFÉ

LA HISTORIA DEL CAFÉ, ESA BEBIDA TAN CONSUMIDA EN EL MUNDO OCCIDENTAL Y alrededor de la cual se ha construido un importante ritual de socialización, resulta curiosa ya desde su denominación, ya que nos da a entender su gran carácter internacional debido a sus múltiples derivaciones terminológicas. La palabra «café» proviene del árabe *qahwa* («estimulante») y se cree que en realidad sería una abreviación de la expresión *qahwat al-bun* o *vino de habichuela*; del árabe derivó al turco bajo la forma *qahve* y de este al italiano *caffè*, vocablo del cual proviene el nombre en español. Si bien el origen de la palabra no se ha esclarecido todavía, se piensa que este estaría en la región de Kaffa, al suroeste de Etiopía, lugar de donde procede el cafeto, la planta del café. Esta zona originariamente funcionaba como ruta comercial hasta Sudán y otras partes de África, entre las cuales se encontraba la Península de Arabia, lugar al que llegó en el siglo XIII, lo cual explica la doble procedencia del café: etíope y arábiga, lugares en los que se cultiva tanto la variedad robusta como la arábiga. Sin embargo, no ha sido posible averiguar en qué momento de la Historia se originó la planta del café, aunque diversos estudios afirman que esta tiene más de 1800 años de vida.



Parece ser que desde una época muy temprana los etíopes masticaban las bayas de café, pues provocaba un efecto estimulante en quien las probaba, por lo que al principio no existía esa costumbre de preparar el café como infusión. Por otra parte, la planta del café fue una de las primeras en haber sido sembrada a voluntad, e incluso el hecho de plantarla se convirtió en un ritual, símbolo de afecto y buena intención. La historia sobre el origen del café la alberga muchas leyendas, siendo la más conocida la del pastor Kaldi, que se remonta al siglo V de nuestra era. Este era un pastor etíope que, mientras sacaba a pastar su rebaño de cabras, observó cómo los animales se volvían más inquietos, nerviosos y activos después de ingerir los frutos y las hojas de una planta desconocida para él. Ante esto, el pastor decidió recoger esos frutos y llevárselos al imán de una mezquita próxima, quien decidió preparar esos frutos en infusión, bien fermentando las semillas, bien preparándola con las hojas del cafeto. Al ver que sus efectos hacían que permaneciese despierto mucho tiempo, decidió ofrecerle esa bebida a sus discípulos, para que fuesen capaces de aguantar toda la noche orando. A partir de ahí el consumo de esta infusión se propagó por todo el territorio y, después de numerosas pruebas hechas con las semillas de esta planta, se descubrió que a través del tueste de las mismas se obtenía una bebida mucho más sabrosa y de aroma agradable. Y aquí surge lo que hoy en día conocemos como el café, una bebida muy popular que rápidamente fue adquiriendo una fama notable.

Como ya hemos destacado, desde Etiopía el cafeto fue llevado a Arabia, en donde la introducción del café no fue tan afortunada ya que, alrededor del año 1510, su consumo fue prohibido en La Meca por considerarlo una droga cuyos efectos eran incluso más fuertes que el «kat», un estimulante natural. Pero además, ordenaron cerrar todos aquellos establecimientos en los que se servía café, los llamados «*Kaveh kanes*», unos lugares muy concurridos en los que se realizaban tertulias de todo tipo, se practicaba el ajedrez y se disfrutaba de la música y del baile. El motivo principal del cierre no fue otro que el hecho de considerar el café como una especie de estimulador del espíritu crítico de sus consumidores, una deducción a la que se llegó después de que esos locales se convirtieran en centros de actividad política; sin embargo, esta prohibición fue rápidamente cancelada debido a la numerosas rebeliones surgidas como consecuencia del cierre. A mediados del siglo XVI el consumo de café se había extendido por casi todo Oriente Medio; de hecho en Constantinopla (la actual Estambul) se creó el primer establecimiento que ofrecía café a sus clientes y en el que, además, se discutían asuntos de tipo político y/o cultural.

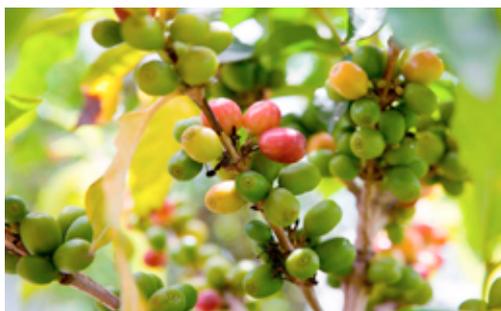
La llegada del café a Europa fue más bien tardía, ya que hasta el siglo XVII no se arraigó su consumo en este territorio. Esta se debió a los comerciantes venecianos, los principales introductores del café en Europa. Es más, el primer local en el que se ofrecía esta bebida fue el famoso *caffè Florian* de la plaza de san Marcos, que continúa abierto hoy en día. Sin embargo, el Papa Clemente VIII prohibió el consumo del café por ser una bebida propia de gente infiel aunque, tras haberla probado, cambió de parecer. Además, el café fue bien recibido por los monjes por la misma razón que defendía el imán anteriormente destacado: permitía mantener a los fieles más tiempo despiertos mientras practicaban el ejercicio de la oración durante la noche. En Italia lo denominaron *caffè*, en España y Francia *café* y en Inglaterra *coffee*; cabe destacar la variedad llamada *caffè Mocha*, la cual fue llevada a Italia desde el puerto de Yemen *Al Mukha*. Pronto se crearon lugares concretos en los que se ofrecía esta bebida: *coffeehouse* en Inglaterra, *café* en Fran-



cia y España y *caffetteria* en Italia; más tarde, a mediados del siglo XVII, estos establecimientos fueron denominados en Perú y México como *cafeterías*, un nombre que más tarde se propagó en España. Establecimientos en los que, también, se llevaban a cabo tertulias y demás intervenciones de tipo cultural.

A mediados del siglo XVII, los holandeses se empezaron a interesar por el cultivo del café, por lo que decidieron sembrar plantas en Ceilán (conocido desde 1972 como Sri Lanka) y más tarde en Indonesia, ambos territorios pertenecientes al Imperio neerlandés. Por este motivo, tiempo después los holandeses comenzaron a cultivar café en la India para más tarde llevarlo a Europa, llegando a convertirse en uno de los principales suministradores de café. Cabe destacar que hoy en día Indonesia es uno de los más importantes abastecedores de café del mundo.

Fue por aquel entonces cuando el gobernador de las Compañía Neerlandesa de las Indias Occidentales decidió sembrar la planta del café en su colonia de Java y, al ver que el resultado fue muy positivo, llevó un árbol a Holanda unos cuantos años después, plantándolo en el Jardín Botánico de Ámsterdam. Gracias al buen rendimiento del mismo el burgomaestre de esta ciudad le ofreció una planta a Luis XIV, rey de Francia por aquel entonces, quien decidió ponerlo en el Jardín de las plantas de París. Debido a que el cafeto se adaptó rápidamente al terreno, el rey decidió llevarlo a sus territorios americanos, aunque no obtuvo éxito; no será hasta el año 1723 cuando,



según la leyenda, este árbol tenga especial acogida en la Martinica (una isla francesa situada en el mar Caribe), lugar en el que la planta fue introducida por un capitán francés.

La introducción del café en la Martinica supuso el inicio de la llegada del café a América. Sin embargo, lo más probable es que fuese Cristóbal Colón el introductor de la planta del café en los territorios americanos, pues en el siglo XVI ya existían plantaciones en Puerto Rico, Cuba y Santo Domingo. Bajo esas ansias de conquistar el Nuevo Mundo, todos aquellos territorios europeos con posesiones en América decidieron difundir su cultivo allí, para así obtener mayores beneficios. Fue el caso de los holandeses, quienes comenzaron a propagar el cafeto en América Central y Sudamérica; por su parte, los ingleses lo introdujeron en Jamaica, lugar donde actualmente se cultiva uno de los cafés considerado como el mejor café del mundo, el *Blue Mountains*, proveniente de las Montañas Azules de Jamaica. A finales del XVIII llegó la plantación de café a Colombia, país que en los siglos XIX y XX se convertirá en el tercer productor mundial y en el mayor productor caribeño gracias a sus condiciones climáticas, propicias para el crecimiento de la planta. Por otra parte, los portugueses fueron quienes introdujeron el café en Brasil, el principal exportador mundial de café hoy en día. El fin del colonialismo y el inicio de la construcción de una nación fue lo que hizo que Estados Unidos se apropiase del café; de hecho, a finales del siglo XIX este ya formaba parte del estilo de vida de la mayor parte de los estadounidenses, e incluso los granos de café llegaron a ser intercambiados por billetes entre los países consumidores y los consumidores.



Mientras tanto, en Europa el consumo de café aumentaba cada vez más, hasta el punto de que su precio se encareció, de tal manera que el mercado se vio obligado a comercializar sustitutos más baratos para que las familias menos adineradas pudiesen consumir un producto similar, como podían ser la achicoria, el diente de león o la cebada. Tras años de escasez económica, después de la Segunda Guerra Mundial tuvo lugar el conocido como «boom cafetalero», el cual produjo que las ventas de café se dispararan, llegando incluso a terminar las reservas de café de Brasil. La principal consecuencia de este hecho fue el surgimiento de la especulación mercantil en este sector, por lo que alrededor de los años 50 el precio del café siguió aumentando hasta disminuir alrededor de diez años después. Esta escasa estabilidad dentro del sector industrial del café provocó la aparición de grandes compañías torrefactoras y comercializadoras que aún hoy en día continúan dominando el mercado mundial; se trata de multinacionales que se encuentran en continua lucha por la consecución del monopolio dentro de ese sector.

Como podemos comprobar, económicamente desde hace años se ha intentado sacar beneficio al café a través de su compra-venta, pues siempre ha sido una bebida que ha causado y causa mucho interés. Desde el momento en que, a mediados del siglo XVII, un comerciante italiano decidió importarlo para introducirlo en el mercado europeo hasta hoy en día, el café no ha dejado de comercializarse. Su importancia económica es muy notable ya que



existen muchos países productores de café cuya economía depende fundamentalmente de su exportación a los países consumidores, por eso el proceso de producción del café involucra a productores, comerciantes, etc. Sin embargo, su cultivo está muy influido por el mercado mundial, ya que su comercialización, como hemos podido ver a lo largo de su historia, se fue extendiendo hasta alcanzar a más de 50 países tanto pertenecientes al continente americano como al asiático o al africano. Además, el cultivo del café prácticamente se destina a la exportación, ya que la maquinaria empleada para elaborarlo proviene fundamentalmente de países no productores. Por otro lado, su producción necesita mucha mano de obra, tanto desde que se siembra hasta que se recoge, por lo que la importancia de esta práctica es más que evidente, ya que genera mucho empleo. Cabe destacar que actualmente el café, dentro del comercio internacional, es la segunda mercancía más importante después del petróleo.

El café es mucho más que una sencilla infusión de color negro. Detrás de esta bebida hay toda una cultura que se extiende por todo el mundo y que presenta matices muy diferentes. A esto hay que sumarle la importancia que el café se ha ido labrando a lo largo de la historia, pues alrededor de esta bebida se ha movido un grupo de personajes ilustres, se han hecho tertulias, literatura, política, música, así como reuniones de familias o amigos. Y es que nada es tan reconfortante como una buena taza de café.



El Café

El *cafeto*, perteneciente a la familia de las rubiáceas y, concretamente, al género *Coffea*, es un árbol de altura variable (puede llegar a medir 20 metros) con hojas opuestas, lanceoladas, persistentes y de un bello color verde intenso. Sus flores son blancas y aromáticas (parecidas a las del jazmín) y su fruto, el café, es una baya de color rojo compuesta por dos núcleos. Su cultivo comercial se circunscribe a las franjas tropicales y, aunque existen un gran número de especies, solo 12 ofrecen interés desde el punto de vista agrícola. De estas, las de máxima relevancia por nivel de producción mundial son la *Coffea arabica* y la *Coffea canephora* (también denominada *Coffea robusta*) y, en menor medida y con escaso impacto comercial, se cultivan la *C. Liberica*, la *C. Racenosa* y la *C. Sthenophilla*, entre otras. En función de su adaptabilidad al medio, nivel de producción o resistencia frente a enfermedades, podemos encontrar otras variedades dentro de la arábica, como pueden ser la *Typica*, la *Bourbon*, la *Caturra*, la *Mundo Nuevo*, la *Catuai*, la *Frontón* o la *Limaní*.

La variedad *Typica* se encontró creciendo de manera silvestre en Etiopía; se trata de un arbusto con forma de cono y con bastantes ramas; sus hojas lanceoladas son lisas y finas y su fruto es grande. Por otro lado, la *Bourbon* es una mutación de la anterior y crece principalmente en la isla de la Reunión. Al igual que la primera, es de forma cónica y sus ramas cortas hacen que su productividad sea mayor; sus



hojas son de un color verde pálido y su fruto es más pequeño que el de la *Typica*. La *Caturra* es a su vez una mutación de la *Bourbon* y se encuentra en *Minas Gerais* (Brasil). Se trata de una planta más pequeña que las anteriores, con un tronco grueso y poco ramificado; produce una gran cantidad de fruto y sus hojas son grandes y anchas, de color verde oscuro. La *Mundo Nuevo*, a su vez, presenta unas características similares a la variedad anteriormente expuesta. La *Catuí* es un cruce artificial entre la *Caturra* y la *Mundo Nuevo*, y crece en *São Paulo*, Brasil. De alta producción, su tallo es grueso y sus ramas abundantes, lo cual hace que la calidad de la bebida y el rendimiento del grano sea bueno. La *Frontón*, por otro lado, es típica de Puerto Rico y presenta unas características muy similares a la variedad Limaní, nombre dado a una variedad que fue probada por la Estación Experimental Agrícola en el barrio de Adjuntas y en una finca de Ciales, en Puerto Rico. Esta es una variedad conseguida a través del cruce entre otras dos variedades: la *Villa Sarchí* y el Híbrido de Timor, con características parecidas a las de la *Caturra*. Presenta un tronco grueso y poco flexible, con ramas de gran longitud; sus frutos son de un tamaño considerable y su rendimiento es muy favorable.

Cultivo y recolección

El cultivo del café es permanente y su producción comienza cuatro años después de su siembra, prolongándose durante 40 años; por este motivo, es muy importante tener una buena planificación en la elección de variedades y desarrollo del cultivo. Podemos resumir los procesos por los que pasa el café, desde que se planta la semilla hasta su ensacado, en el siguiente esquema:

SIEMBRA.

La semilla debe estar disponible con 8 meses de antelación, de los cuales pasará 2 meses en el germinador y 6 más en almácigo, en vivero. En este tiempo se preparará el terreno, adecuando la inclinación, así como la posición y la altura de las sombras, en función de la variedad elegida.

CRECIMIENTO.

Durante los primeros años de vida de la planta los cuidados deberán ser máximos, ya que de ello dependerá la posterior calidad y cantidad de la producción de café. Los insumos, los cuidados irán encaminados a la prevención de enfermedades, a la resistencia frente a las heladas y a las fuertes lluvias, capaces de estropear las plantas jóvenes. Este período durará unos 4 años, hasta que el cafeto alcance la madurez para comenzar a dar fruto.

PRODUCCIÓN.

Los frutos del café no maduran todos al mismo tiempo, debido a que el arbusto florece varias veces al año; de hecho, es una de las pocas plantas que tiene simultáneamente floración y fruto. Inicialmente, la baya tiene un color verde intenso, que durante el desarrollo del fruto va cambiando a verde claro, amarillo y finalmente rojo. Esta última coloración indica que el mucílago está formado y que, por tanto, el grano está maduro y listo para su recolección.



COSECHA.

La calidad del café está íntimamente ligada a la forma en que se recolectan los frutos. Existen dos métodos para la recolección del grano: manual y mecánico; el primero es el idóneo para los cafés de más alta calidad, ya que se recogen únicamente los frutos que están en su punto óptimo y además este sistema no daña la planta. En este punto tiene lugar el beneficiado.

BENEFICIADO.

Es una transformación del grano en su estado más primario. Consiste en la serie de pasos a los que se somete la cereza para eliminar todas sus capas de la forma más eficiente, sin afectar a su calidad y rendimiento. Se puede dar por la vía seca, la más tradicional, por secado al sol; o por la vía húmeda, que ofrecerá luego sabores más limpios y mayor complejidad de matices. El beneficiado por vía húmeda consta de los siguientes pasos: despulpado, fermentación, desmucilaginado, lavado y secado. A continuación se ensaca y almacena el grano, que ya está listo para su comercialización.



Variedades de Café: variedades de sabor

Las variedades de café más consumidas en el mundo son principalmente la arábica y la robusta. La primera se cultiva en el 85% de los países caficultores y representa el 70% de la producción mundial, mientras que la segunda se destina mayoritariamente a la fabricación de solubles, para molidos en líneas de alimentación y como base de cafés comerciales de baja calidad.

La variedad arábica, originaria de Etiopía, es más sensible a las oscilaciones de temperatura y de humedad, más débil frente a enfermedades, presenta un menor índice de productividad y solo se da en alturas por encima de 800 msnm (metros sobre el nivel del mar). Sin embargo su café, por estar cultivado a una gran altura, es muy complejo en matices: perfumado, afrutado, dulce, con cierto grado de acidez, suave y achocolatado. Esta variedad se produce en países como Colombia, Costa Rica, Nicaragua, México o Brasil.

La variedad robusta se cree originaria del Congo y crece incluso a 300 msnm, en zonas de fácil manejo del cultivo. Ofrece alta producción y es muy resistente a las enfermedades; no obstante, su café presenta poco aroma, es áspero, amargo, recio, a menudo terroso, pajizo y duro al pala-



dar. Además, el café robusta tiene más del doble de cafeína que el arábica. Uganda, Costa de Marfil, India, Vietnam o Brasil son algunos de los países productores de esta variedad.

La presencia de robusta en los mercados internacionales y en entornos profesionales tiene una justificación fundamentalmente económica, para abaratar las mezclas, aunque en su justa medida y bien seleccionado puede enriquecer un *blend* (mezcla de cafés), aportando cierto cuerpo a una base de arábicas suaves. Cabe destacar que, por encima de cualquier tendencia de consumo, está el gusto personal de cada consumidor.

La composición química del Café

La cafeína, descubierta en las semillas del café en 1820, es uno de los componentes más conocidos del mismo y varía según su procedencia. Sin embargo, esta sustancia no solo está presente en el café, ya que en 1838 se demostró que la teína, alcaloide descubierto en las hojas de té en 1827, era en realidad cafeína. La máxima concentración sanguínea de cafeína se alcanza a los 30-45 minutos de su ingesta, pero entre las tres y las seis horas ya se ha eliminado la mitad de la dosis que se ha absorbido.

Composición química del café arábica natural en gramos por 100 gr:

CELULOSA	28,75
AGUA	11,24
MATERIAS GRASAS	13,63
PROTEÍNAS (INCLÚIDA LA CAFEÍNA)	15,74
CAFEÍNA	1,16
EXTRACTO NO GRASO	25,02
PENTOSA Y CENIZAS	4,46

Tueste y envasado

Es preciso tostar el café para que desarrolle sus características organolépticas, aquellas que apreciamos mediante los sentidos: el aroma, el color, el sabor, etc. Durante el tueste se producen reacciones que dan lugar a importantes cambios físicos en el café y a la aparición de las sustancias que serán responsables de sus apreciadas cualidades sensoriales.

El proceso de fabricación tiene su eje principal en el tueste, siendo esta la parte más decisiva en la obtención del producto final, por lo que sin lugar a dudas podemos afirmar que un mal tueste puede arruinar un buen café. Existen dos métodos de tueste: el tradicional, deliberadamente lento para así conseguir una mayor homogeneidad y habitualmente separado por orígenes; y el industrial, que es más rápido y se aplica sobre *blends* preparados con antelación.

El café se tuesta mediante la introducción de aire caliente proveniente de una estufa en un tambor giratorio, en el cual se van mezclando los granos y se va absorbiendo el aire caliente hasta alcanzar una temperatura de 220º aproximadamente.

El proceso dura de 15 a 20 minutos y es deliberadamente lento para asegurar la calidad y uniformidad del grano, especialmente en cuanto a color y aroma. El proceso de tostado se organiza según el origen del café, ya que al tostarlos por separado se optimiza el desarrollo de las cualidades sensibles de cada origen.

A medida que se avanza en el proceso el color de los granos va cambiando, desde el verde inicial a un tono rubio, para tomar un tinte avellanado y por fin achocolatado. El tueste por este procedimiento se denomina «natural», sin



embargo, si se le añade azúcar se le denomina «tueste torrefacto». Cuando el proceso concluye se aprecia una pérdida acusada de peso en los granos y un simultáneo aumento de volumen, de manera que el café adquiere una estructura porosa y quebradiza.

Tras el tueste es importante emplear materiales adecuados en el envase para proteger el café del aire, la luz y la humedad, prolongando así sus cualidades durante un año. No obstante, aconsejamos su consumo en un período muy anterior, ya que un café viejo pierde aroma y es untuoso y brillante por la pérdida de aceites; además, en el proceso de preparación no crea crema, sino espuma.

Proceso de molturación

La dispersión de las sustancias grasas y aromáticas del café se acentúa después de ser molido, por lo que conviene moler poca cantidad y utilizarla lo antes posible. Debe cuidarse mucho la obtención de una apropiada molienda e intentar mantener un equilibrio con la dosis de café con la que nos guste trabajar. Esta no debe ser ni muy gruesa (pues el café obtenido será blando, apurado, con sabores muy diluidos, espumoso y sin crema) ni demasiado fina (ya que el café sería poco cremoso, frío, con sabores torrados y con pérdida de aroma).

El calor precipita la evaporación y degradación de las sustancias del café, por lo que ha de procurarse que el molido sea lo más adecuado posible a las características y tueste del mismo. Cada tipo y tueste de café requiere su grado de molido, de manera que conviene revisar el punto de molido cada vez que se utilice un nuevo café (incluso si varían mucho las condiciones ambientales, como puede ocurrir en los cambios de estación).

Defectos más comunes asociados a un mal molido:

SI EL MOLIDO ES FINO EN EXCESO (HARINOSO), obtendremos una crema oscura y probablemente tendrá una mancha blanca en el centro, aunque estas señales en la crema también pueden deberse a un café muy tostado (ya que ofrece mucha facilidad para quebrarse).

SI EL MOLIDO ES GRUESO (ASTILLOSO), conseguiremos una crema clara y poco consistente, a pesar de que estos defectos en la crema también pueden ir asociados a un café poco tostado, a un café viejo o a poca temperatura durante la extracción.

SI EL MOLIDO ES DESIGUAL, la crema será poco consistente, lo que normalmente se debe al empleo de fresas mal alineadas o desgastadas.

del LA CATA, CAFÉ

A TRAVÉS DE LA CATA SE PRETENDE OFRECER UNA VALORACIÓN DESCRIPTIVA Y objetiva de las características organolépticas de una muestra de café, determinando su nivel de calidad o sus posibles defectos. Al igual que en otros productos (vino, aceite, etc.), en las catas de café se hace necesaria la creación de un léxico común que facilite la descripción, tanto de valores positivos buscados, como de posibles defectos no deseables. Así, podemos seguir una posible ruta descriptiva en función de los siguientes parámetros:

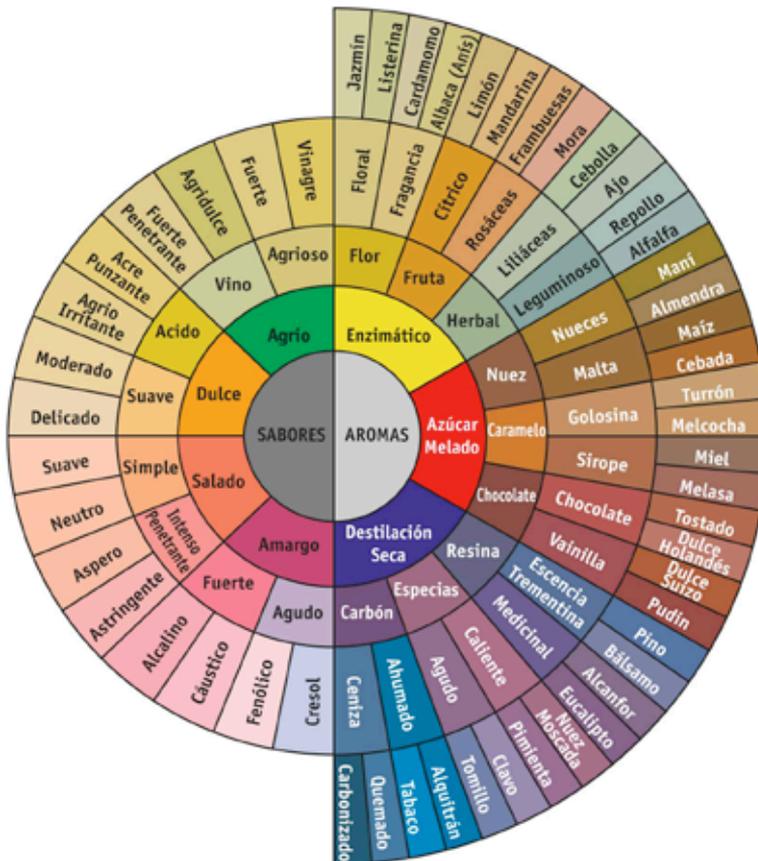
FRAGANCIA (en seco).

AROMA de la bebida.

ACIDEZ (los ácidos del café en combinación con los azúcares, un sabor primario muy deseado en el café y cuya intensidad marcará en gran medida su calidad).

AMARGOR (sabor primario directamente relacionado con el nivel de cafeína y el punto de tueste, el cual se expresa con mayor intensidad en los cafés de baja calidad, fundamentalmente robustas y arábicas no-lavados de poca altura).

RETROGUSTO (la suma del olor y el gusto cuando asciende el aroma por la vía retronasal durante la toma).



POST-GUSTO (el rastro en el paladar que dejan los aceites del café mezclados con la saliva después de tragar o escupir la bebida).

CUERPO (sensación gusto-táctil referida a la untuosidad o densidad).

RANCIDEZ (defecto no deseable ocasionado por la oxidación de los compuestos grasos del café, básicamente por envejecimiento).

Todos los procesos humanos y naturales a los que ha sido sometido el café desde la semilla a la taza van a tener su impacto en mayor o menor medida en el momento de la cata. Un buen catador es aquel capaz de discriminar los diferentes tipos de olores y sabores, lo cual en un producto de gran complejidad orga-

noléptica como el café no es tarea fácil, ya que si bien se han identificado unos 400 compuestos distintos, se cree que podría contener más de 1.000, pudiendo aparecer de forma independiente con mayor o menor jerarquía o interactuando entre ellos. De hecho, aunque la capacidad olfativa se puede entrenar, no todos disponemos del mismo nivel de sensibilidad, pues numerosos estudios han demostrado que las mujeres son mejores catadoras que los hombres.

Existen dos modalidades de cata: la brasileña y la de café *expresso*:

LA CATA BRASILEÑA.

Es el sistema más utilizado, el que nos permite realizar una evaluación más amplia y el que se practica sobre una infusión no terminada de café, bajo parámetros muy controlados. Estaríamos hablando de ocho gramos de café recién molido a los que se añade 150 cc de agua neutra y sin azúcar a punto de ebullición, luego se deja infundir durante tres minutos hasta que comience a sorberse pulverizando hacia el interior de la boca pequeñas cantidades que nos permitan, mediante repeticiones, ir captando los distintos olores, sabores, matices y cuerpo.

LA CATA DE CAFÉ EXPRESSO.

Por el contrario, degustaremos una bebida terminada, en la que interviene maquinaria (el molino y la cafetera) sometiendo la muestra de café a procesos mecánicos y físicos (molturación, presión y temperatura). Como consecuencia del sistema de extracción, obtendremos una crema que también será objeto de evaluación en cuanto a densidad, uniformidad, consistencia, persistencia y atigrados. En lo que respecta al aroma, sabor y cuerpo, se observará la misma mecánica que en el sistema anterior, con el hándicap de que en el café *expresso* el descenso de la temperatura es más rápido, provocando así el desvanecimiento de aromas.

La cata brasileña es realizada más comúnmente por productores e importadores, mientras que la cata sobre café *expresso* es más frecuente entre los torrefactores, ya que este es el sistema más extendido de preparación y consumo de café en cafeterías y restaurantes.

Preparación de un Café expresso

Para conseguir una perfecta preparación de la crema de café *expresso*, deben concurrir unas condiciones determinadas durante todo el proceso:

CARGA Y PRENSADO

En el portacacillo se colocará la carga de café deseada (entre siete y ocho gramos de café) y se realizará el prensado en dos fases: una ligera, ayudando a distribuir el café uniformemente, y otra más consistente (unos 20 kg de presión) que sitúe la carga en horizontal, para un mayor aprovechamiento.

INFUSIÓN.

Este proceso determina la disolución de las sustancias del café en el agua. Se realiza a una temperatura de 86° - 90° C y a presión atmosférica (o bares técnicos) durante 3-5 segundos.

EROGACIÓN.

Es la acción de arrastrar las sustancias disueltas en la infusión, haciendo pasar agua a una presión de 8-9 bars y 86° - 90°C de temperatura por toda la masa de café. El tiempo dependerá de la cantidad de café que se quiera obtener, siendo habitual que para una taza de café de 30 c/c la duración del proceso sea de 25 segundos, aproximadamente.

DESCARGA.

Se realiza después del proceso de erogación y sirve para aflojar el porta-filtro y secado del marro del café.

Experimentalmente se ha determinado que la temperatura óptima en todo el proceso sea de 82° - 92° C, que el tiempo de infusión sea de 3-5 segundos y que la presión de erogación vaya progresivamente de cero a nueve bars,



pues a mayor estabilidad de todos los parámetros, mejor y más homogénea será la calidad final del café.

Las tazas con las que se va a servir el café deben mantener una cierta temperatura ($>40^{\circ}\text{C}$), ya que de lo contrario absorberían el calor de este y el café daría sensación de frío.

Resumen: una máquina de café *expresso* debe reunir las mejores condiciones de temperatura y presión de agua, para permitir que la infusión y posterior erogación del café sean óptimas, es decir:

7,5 – 8,0 GRS DE CAFÉ, 30 CC DE AGUA= 25-30 SEGUNDOS

Mantenimiento

Máquina de Café

DIARIO

- Vaciar y limpiar con detergente los portafiltros y filtros de café.
- Colocar el filtro ciego en un portafiltros.
- Introducir el portafiltros en el grupo de café, accionando durante 30 seg.
- Aclarar, accionando y parando varias veces, hasta que el agua salga clara.
- Limpiar con un paño húmedo los tubos de vapor y purgarlos varias veces.
- Dejar fluir el agua caliente y limpiar la bandeja de desagüe de restos de café.

ANUAL

- Sustituir los filtros, las juntas portafiltros, las duchas y los rociadores. (Y limpiar bien con cepillos las cavidades de los grupos de café).
- Controlar las presiones de la caldera (0,7-1 bars) y bomba (8-9 bars).
- Controlar la temperatura de salida del agua en los grupos de café. (82º - 92º C).
- Controlar y limpiar si es necesario el nivel y los tubos de conexión de éste.
- Controlar que los grifos de vapor y agua caliente no tengan pérdidas. Sustituir las juntas si es necesario.
- Controlar que las válvulas de seguridad abran correctamente (1,6 bars).



Mantenimiento de molino

1º AJUSTAR LA MOLTURACIÓN SEGÚN LAS NECESIDADES.

- Caída del café demasiado rápida, menor de 20 segundos (el molido debe cerrarse uno o dos puntos).
- Caída del café demasiado lenta, mayor de 30 segundos (el molido debe abrirse uno o dos puntos).

2º SUSTITUIR LAS FRESAS CADA 1200 KG DE CAFÉ APROXIMADAMENTE

3º CONTROLAR LA CAÍDA DEL CAFÉ DEL DOSIFICADOR

- Revisar cada tres meses el rascador, el regulador de dosis, la palanca y el mecanismo dosificador.
- Mantener el prensa-café bien apretado en su soporte

4º LIMPIAR REGULARMENTE LOS RESTOS DE RESINAS Y ACEITES DEL CAFÉ.

Introducción al tratamiento y emulsionado de la leche

Podemos afirmar sin ningún género de duda que la mayoría del café consumido en nuestro país en hostelería es mezclado con leche, por lo que debemos prestar gran atención a este ingrediente. Un café con leche estándar responde a las siguientes proporciones: 1/3 de café y 2/3 de leche, por lo tanto, si de ocho gr de café extraemos 30 cc, le corresponderían 60 cc de leche. Si a este volumen añadimos un cm para la crema de la leche y admitimos una altura de servicio que nos permita remover el azúcar (quien lo use), la capacidad total de la taza no debería exceder los 100 – 110 cc

En la actualidad, muchas cafeteras incorporan lanzaderas «capuchinadoras» que facilitan mucho el trabajo, sin embargo, debemos tener en cuenta algunas normas básicas. En primer lugar es necesario cambiar el concepto de lo que estamos haciendo: no calentamos leche, sino que emulsionamos leche.

- Necesitamos una jarra consistente, con la boca más estrecha que la base y con pico afilado.
- Es recomendable trabajar con leche entera, cuanto menos tratada mejor, aunque también es admisible semi-desnatada.
- La leche estará fría, ya que tenemos una temperatura de corte de 65-70º C. Empezar con leche a baja temperatura nos dará margen de tiempo para trabajar.
- Usaremos la leche justa para cada servicio, así trabajaremos con leche nueva cada vez.
- Debemos mantener una proporción entre la cantidad de leche y el tamaño de la jarra.



-
- Antes y después de cada uso es necesario purgar la lanzadera.
 - Sumergiremos la lanzadera un cm en la leche y buscaremos un movimiento de esta en espiral. El soplado debe ser continuo, sin burbujas, para que no entre aire.
 - Se pueden dar unos golpecillos en la base de la jarra y hacer girar la crema obtenida para ayudar a compactar y homogeneizar.

¡¡ FELIZ EXPRESSO O CAPUCCINO !!

CAFÉ &
SALUD

Los beneficios del café

Resulta imposible saber en qué momento exacto de la Historia se empezó a consumir café, y más difícil todavía es saber cuál es su origen; sin embargo, lo que sí podemos afirmar es que durante sus más de 800 años de vida conocida el café no ha parado de ingerirse, llegando a ser una de las bebidas más consumidas en los países desarrollados, principalmente en Estados Unidos y en los países europeos. Es este carácter internacional lo que hace del café una bebida que produce mucho interés, y es por eso por lo que en los últimos años han sido muchos los estudios realizados alrededor de los beneficios que el consumo de café produce en nuestros organismos. Afortunadamente, estos son más de los que cabría esperar; de hecho está comprobado que el café puede formar parte de una dieta equilibrada, siempre y cuando no nos excedamos de las cuatro tazas diarias. Y es que debido a su origen vegetal, el café presenta una serie de compuestos, entre los que se encuentran vitaminas y minerales, entre otros, (el café es una sustancia tan compleja que aún en la actualidad se continúa investigando para lograr averiguar cuáles son todos sus constituyentes) que hacen de este un producto saludable y muy beneficioso para el organismo.

Los componentes del café y sus beneficios

El principal y más conocido componente del café es la **cafeína**, un alcaloide que se obtiene de sus hojas y semillas y que está presente también en el té y en otros vegetales. Esta sustancia actúa sobre el sistema nervioso central, estimulándolo, pero también presenta un efecto diurético sobre el organismo, haciendo que este elimine aquellos líquidos que le sobran. No obstante, y a pesar de los efectos negativos que le han sido atribuidos, lo cierto es que los beneficios que esta puede proporcionar a nuestra salud son muchos más de los que podríamos imaginar. Además de los tan característicos efectos estimulantes, que hacen disminuir la sensación de fatiga y la somnolencia, la cafeína aumenta la capacidad de procesamiento mental, actúa sobre el sistema cardiovascular, respiratorio y gastrointestinal y ejerce sobre las venas y arterias una acción vasodilatadora. Asimismo, la cafeína puede mejorar la absorción de algunos analgésicos, haciendo que sus efectos aumenten y que, por ejemplo, sea un buen remedio contra las migrañas.



Además de la cafeína, el café, como ya hemos destacado, presenta otros muchos componentes que, al igual que esta, son muy beneficiosos para la salud. Carbohidratos, lípidos, sustancias nitrogenadas, vitaminas, minerales y compuestos fenólicos son algunos de los elementos que hacen del café una bebida saludable y llena de ventajas. Uno de los minerales más abundantes del café es el **potasio**, cuya cantidad por taza sería de unos 40 u 80 mg, lo cual supone entre el 1 y el 2% de la ingesta diaria recomendada. Este elemento presenta, a su vez, numerosos beneficios para el organismo, ya que regula el ritmo cardíaco y la contracción de los músculos, favorece la eliminación de desechos orgánicos, estimula los movimientos del intestino, regula la presión arterial y el contenido de agua en las células, ayuda a combatir la fatiga y colabora en el mantenimiento del ácido base en los tejidos. Sin embargo, además del potasio, encontramos en el café otros minerales cuya presencia resulta de importancia vital, como son el sodio, (1 mg por taza), el calcio (2 mg), el hierro (0,1 mg), y el fósforo (4 mg). Una taza de café *expresso* contiene también una cantidad considerable de magnesio, unos 24 miligramos por taza, lo que supone una parte importante del consumo diario recomendado, el cual está en, aproximadamente, 300 miligramos.

Por otro lado, y a pesar que la mayor parte de las vitaminas presentes en los granos de café desaparecen en el momento del tueste, como pueden ser la vitamina B1, B2, B5 y la vitamina C, este presenta una cantidad importante de **niacina** o **vitamina B3**, un nutriente que favorece el funcionamiento del aparato digestivo, mantiene la piel sana y contribuye en la reparación del ADN. Si tomamos una taza de café diaria estaríamos cubriendo entre un 6 y un 18% de la dosis diaria recomendada de esta vitamina.



El café es también una fuente de **antioxidantes**, concretamente de los denominados «polifenoles», una sustancia química que, entre sus múltiples funciones, retrasa el envejecimiento de las células, activa los sistemas inmunológicos y reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares y otras enfermedades inflamatorias en mujeres posmenopáusicas. Una taza de 200 ml de café proporciona entre 70 y 350 mg de ácido clorogénico (un compuesto polifenólico) con capacidad antioxidante, lo cual hace del café una de mayores fuentes de esta sustancia; de hecho numerosos estudios han demostrado que la ingesta fundamental de antioxidantes en adultos noruegos, españoles e italianos es la proporcionada por el café. Este, según una publicación en el *American Journal of Clinical Nutrition*, ocuparía el sexto lugar entre los 50 principales alimentos que contienen antioxidantes.

Otro de las sustancias primordiales de las que se compone el café es la **fibra**, lo cual implica que este tenga un efecto prebiótico para nuestro organismo. Esta bebida contiene polisacáridos no digeribles que estimulan el crecimiento y/o la actividad de algunas bacterias que ya están establecidas en nuestro colon, mejorando así nuestra salud.

Café y prevención del cáncer

Es difícil determinar si una bebida o alimento pueden llegar a prevenir el cáncer, sin embargo, a través de un metaanálisis realizado recientemente (dentro del cual se encuentra el estudio *JACC - Japan Collaborative cohort study for evaluation of cancer risk* realizado en el año 2005) se ha demostrado que en aquellas personas consumidoras habituales de café (alrededor de dos tazas al día) las probabilidades de desarrollar **cáncer hepático** se pueden reducir hasta un 43%. Además, gracias al efecto inhibitor del café en la secreción de ácidos biliares, los consumidores asiduos de esta bebida son menos propensos a padecer cáncer de recto o de colon.



Café y alzhéimer

Como ya hemos destacado, el aumento de la concentración y de la atención son dos de los numerosos beneficios que el café, a través de la cafeína, nos puede proporcionar. Por este motivo, el hecho de emplear esta sustancia acompañada de otras, como los antagonistas de los receptores A2A, en tratamientos para prevenir el déficit de memoria, hizo pensar en la posibilidad de emplear estos elementos en aquellas personas que padezcan alzhéimer; una enfermedad degenerativa del sistema nervioso central que provoca una demencia progresiva habitualmente después de la etapa media de la vida. Los estudios realizados recientemente (Eskelinen et alii, 2009) han dado resultados positivos, ya que han demostrado que aquellas personas que consumían café de forma habitual reducían las posibilidades de padecer esta enfermedad. Por otra parte, experimentos con ratones elaborados últimamente en la Universidad de Florida indican que esta bebida podría reducir sus síntomas.

Café y párkinson

A través de estudios epidemiológicos realizados en Europa y Estados Unidos, en los cuales se realizó un seguimiento durante un tiempo considerable a miles de personas para averiguar cuáles eran sus hábitos alimenticios, se ha llegado a la conclusión de que el café previene el riesgo de padecer párkinson, otra enfermedad degenerativa que produce temblores y rigidez muscular. Se cree que la razón fundamental reside en el hecho de que la cafeína bloquea los receptores de una sustancia denominada «adenosina», un nucleósido que obstaculiza la acción de la dopamina, un químico que emplean las neuronas para ayudar a controlar el movimiento muscular y cuya carencia es característica en los enfermos de Párkinson.

Café y diabetes tipo 2

Mediante la elaboración de numerosas investigaciones realizadas en países como Suecia o Finlandia se ha llegado a la conclusión de que el consumo de café, acompañado de un estilo de vida saludable, contribuye a reducir el peligro de padecer diabetes tipo 2, la forma más extendida de esta enfermedad. No obstante, todavía no se ha esclarecido el mecanismo que hace que el café presente estos efectos tan beneficiosos, pues este es un compuesto complejo cuya composición se ve afectada por numerosos factores, como pueden ser la mezcla o su preparación. A pesar de que la presencia de la cafeína sea de una importante trascendencia en la prevención de la diabetes, el café contiene además ácidos clorogénicos, a los cuales se les atribuye la capacidad de inhibir una de las enzimas que intervienen en la formación de glucosa en el intestino delgado, por lo que el consumo de café puede hacer que el nivel de glucosa en la sangre esté más controlado.

RECETARIO *del*
CAFE



MARCELO NEGREIRA MONTAÑA

{*Negreira, 1983*}

Inició los estudios de Hostelería en Santiago de Compostela realizando el ciclo de Cocina y Gastronomía en el C.I.F.P. Compostela (antiguo Lamas de Abade), cursando las prácticas y posteriormente trabajando en el Hotel Puerta del Camino.

Siguió su andadura profesional en Santiago trabajando en varios locales conocidos como O Celme do Caracol, Hotel Rosalía, o Pazo de Congressos, Almirez y Sino, entre otros.

Posteriormente se trasladó fuera de Galicia, trabajando en el Pirineo Aragonés (Formigal), Barcelona y Gasteiz, localidad en la que destaca su labor para el grupo A Fuego Negro.

En 2010 crea el Restaurante Pontemaceira en el cual, hasta el día de hoy, siguió aportando toda su experiencia y formación conseguida a lo largo de estos años.



JOSE M. GASPAR ÁVILA

{Carballo, 1976}

Terminó sus estudios en el Centro Superior de Hostelería de Galicia en 2001 e inició su carrera profesional desempeñando su labor como cocinero en distintos hoteles y restaurantes de Galicia, además de paradores como el de Villalba.

Más tarde se pasará al Departamento de Alimentos y Bebidas trabajando en diversas cadenas hoteleras (Barceló, Husa...) y viajando por toda España (Aragón, Euskadi, Islas Canarias...).

En 2009 regresa a Galicia para dirigir el Hotel Corcubión y finalmente en 2010 funda, junto a su socio Marcelo Negreira Montaña, el Restaurante Pontemaceira, local que regenta en la actualidad.

TOMATE CONFITADO,
ESPUMA D PARMESANO,
MIGAS *de* **CAFÉ**
& *vinagreta de miel*





8 TOMATES CHERRY.

200 ML DE ACEITE DE OLIVA SUAVE.

20 GRANOS DE CAFÉ TOSTADO

COLOMBIANO.

200 GR DE PARMESANO GALLEGO.

200 ML DE NATA.

200 ML DE LECHE.

SAL Y PIMIENTA BLANCA.

8 REBANADAS DE PAN DEL PAÍS.

5 GR DE AZÚCAR.

2 CC DE CAFÉ MOLIDO.

100 ML DE VINAGRE DE MÓDENA.

300 ML DE ACEITE DE OLIVA INTENSO.

100 GR DE MIEL.

BERROS.

En primer lugar, confitamos los granos de café con el aceite de oliva unos 20 minutos a fuego lento, dejamos enfriar y reservamos.

Envasamos los tomates cherry con el aceite anterior y el azúcar, después los cocemos a 65 grados durante 3 horas y finalmente los dejamos enfriar y reservamos.

Derretimos el queso en un cazo con la leche e infusionamos con la nata 40 minutos, lo trituramos todo y lo introducimos en un sifón con dos cargas. Guardamos en frío.

Salteamos las rebanadas de pan cortadas en tacos de 4 cm hasta que estén tostadas. Luego, añadimos el café molido y el azúcar, los secamos encima del horno 12 horas y trituramos.

Guardamos en seco.

Mezclamos el aceite, el vinagre y la miel en un biberón.

En el momento del pase, pelamos los tomates cherry, llenamos un bol de ensalada con 2/3 partes de espuma de parmesano, unos berros, dos tomates cherry y rematamos con la vinagreta de miel y las migas.



1 PIEZA DE LOMO DE ATÚN LIMPIO
DE PIEL Y ESPINAS DE 250 GR.
250 GR DE AZÚCAR.
250 GR DE SAL.
250 GR DE CAFÉ MOLIDO.
MENTA.
TOMILLO LIMONERO.

1 CEBOLLA ROJA.
500 GR DE PULPA DE TOMATE.
100 GR DE AZÚCAR.
50 ML DE VINAGRE DE MÓDENA.
4 COCAS DE 60 GR CADA UNA.
UNOS BROTES DE CEBOLLA Y ALEALEA.
ESCAMAS DE SAL.

Marinamos el atún en la mezcla de azúcar, sal y café durante 24 horas, lavamos y conservamos en aceite de oliva suave.

Con la pulpa del tomate, el vinagre de Módena y el azúcar, hacemos un ketchup casero cociéndolo todo junto a fuego lento $\frac{3}{4}$ de hora. Lo dejamos enfriar y lo reservamos.

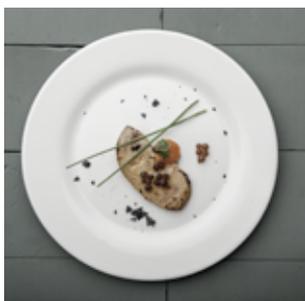
Pelamos la cebolla roja y la cortamos en la corta fiambre del grosor del canto de un euro, luego lavamos los brotes.

Cortamos el atún en filetes finos. Regeneramos la coca en el micro un par de minutos y la untamos con el ketchup. Para finalizar, alternamos filetes de atún con rodajas de cebolla roja, decoramos con los brotes y acabamos con unas escamas de sal.

{En este plato se puede cambiar la coca por una simple tostada de pan, y el atún por cualquier pescado que acepte el marinado: txitxarro, bonito, salmón ...}

FOIE *con*
CONFITURA *de*
ZANAHORIA,
vainilla & lágrimas de CAFÉ





{	400 GR DE FOIE FRESCO.	2 GR DE AGAR-AGAR.	}
	4 ZANAHORIAS.	ACEITE DE GIRASOL.	
	1 RAMA DE VAINILLA.	CEBOLLINO	
	1 C/S DE AZÚCAR.	ESCAMAS DE SAL	
	SAL Y PIMIENTA NEGRA.	UN CAFÉ SOLO MUY FUERTE	
	200 ML DE CAFÉ SOLO.		
	UNAS GOTAS DE BRANDY.		

Cortamos el foie en porciones de 100 gr cada una, salpimentamos y reservamos a temperatura ambiente.

Pelamos las zanahorias y las picamos en brunoise fina. Luego, en un cazo, las cocemos con las 2 cucharadas de azúcar, la rama de vainilla abierta y un dedo de agua. Cuando estén cocidas, las trituramos, las pasamos por un chino y las reservamos.

Calentamos los 200 ml de café y las gotas de brandy hasta alcanzar los 80 grados, incorporamos el agar-agar y trituramos. Con la ayuda de una pipeta vamos echando gota a gota en aceite de girasol muy frío formando así las lágrimas. Guardamos en frío.

Sumergimos en el café solo unas escamas de sal hasta que se empapen bien, escurrimos y secamos en un papel sulfurizado durante 12 horas encima del horno.

Marcamos el foie a fuego fuerte en una sartén antiadherente, por los dos lados. Emplatamos con una cucharada de confitura de zanahoria y las lágrimas de café, la sal de café y el cebollino picado para decorar por encima.



¡SE ME
las **HAN QUEMADO**
GIULETAS!





1 LOMO DE CONEJO.

1 DIENTE DE AJO.

1 CC DE COMINO.

1 C/S DE ACEITE DE CAFÉ (VER RECETA 1).

JENGIBRE RALLADO.

SAL Y PIMIENTA.

250 GR DE PAN RALLADO.

250 GR DE CAFÉ MOLIDO.

HARINA.

2 HUEVOS.

CHIPS.

1 PATATA.

1 PATATA MORADA.

1 PLÁTANO MACHO.

ACEITE DE GIRASOL.

ALI-OLÍ DE MIEL.

600 GR DE MAYONESA

3 CABEZAS DE AJO ASADO.

50 GR DE MIEL.

25 ML DE SOJA.

Sacamos las chuletas del lomo del conejo, retiramos la piel del hueso y las espalmamos suavemente. Luego las adobamos con sal y pimienta, el aceite de café, el comino, el ajo rallado y el jengibre rallado durante 12 horas.

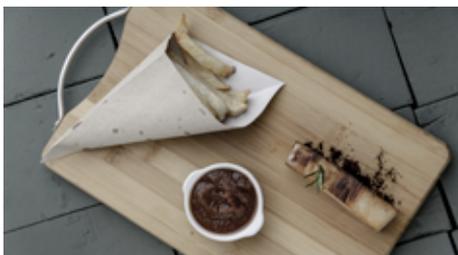
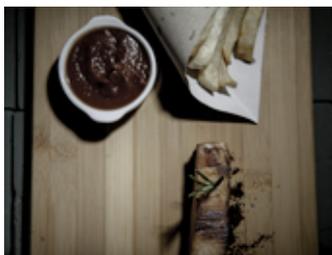
Introducimos todo los ingredientes del ali-olí en la Thermomix y lo trituramos. Reservamos en un biberón en frío.

Cortamos la patata, la patata morada y el plátano macho en la corta fiambres para hacer chips muy finas. Luego las freímos en abundante aceite de girasol, las secamos en papel y las guardamos en seco.

Rebozamos las chuletas de conejo en harina, huevo y la mezcla de pan rallado y café molido. Las freímos en aceite de girasol a 200 grados y, cuando estén bien fritas y crujientes, las secamos en papel absorbente y las emplatamos con las chips y el alioli de miel.



PANCETA
DE CERDO
con salsa
BARBACOA



500 GR DE PANCETA DE CERDO SIN
HUESO.

2 HOJAS DE LAUREL.

1 CEBOLLA.

10 GRANOS DE CAFÉ.

1 ZANAHORIA.

SAL GORDA.

SALSA BARBACOA.

800 GR DE PULPA DE TOMATE.

100 GR DE AZÚCAR.

50 ML DE VINAGRE DE MÓDENA.

50 GR DE MIEL.

1 CEBOLLETA.

1 DIENTE DE AJO.

1 GUINDILLA.

TABASCO.

1 TAZA DE CAFÉ SOLO.

10 GR DE SAL.

PIMIENTA NEGRA MOLIDA.

1 RAMA DE ROMERO.

Limpiamos la panceta de piel con cuidado de no retirar mucha grasa y la ponemos en una olla alta a cocer durante una hora y media con la cebolla, los granos de café, la zanahoria, la sal gorda y el laurel. Luego ponemos la panceta en una bandeja con agujeros y otra bandeja encima con un peso para que suelte el exceso de grasa y lo guardamos en la nevera durante una noche.

Picamos la cebolleta y el ajo, los pochamos en un cazo añadiéndoles la guindilla y el resto de ingredientes (menos el tabasco y la rama de romero). Lo cocemos durante 1 hora a fuego medio, después introducimos la rama de romero y dejamos infundir 20 minutos. Trituramos en la thermomix y lo ponemos a punto de tabasco. Enfiamos y reservamos.

En el momento del pase cortamos 4 porciones de panceta, las marcamos en la plancha y las disponemos en una bandeja de horno. Untamos la panceta con la ayuda de un pincel de salsa barbacoa.

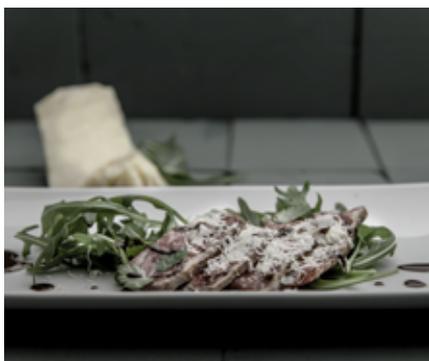
Gratinamos en el horno a 200 grados durante 5 minutos, emplatamos y acompañamos de un cucurucho de patatas fritas y un tarro de salsa barbacoa.

ROSBIF

CON
rúcula, pecorino y salsa de

CAFÉ & CACAO





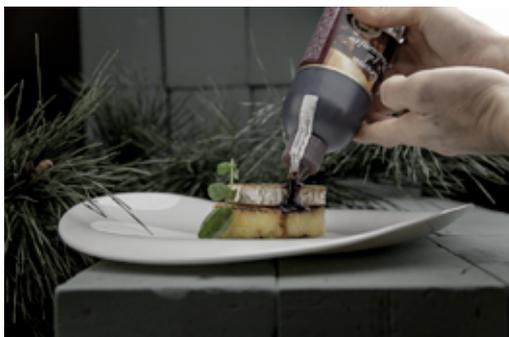
1 PIEZA DE 400 GR DE LOMO DE
VACA.
SAL.
PIMIENTA NEGRA Y DE JAMAICA.
MOSTAZA DE DIJON.
1 C/S DE ACEITE DE CAFÉ (VER
RECETA 1).
5 GRANOS DE CAFÉ BRASILEÑO
TOSTADO.

RÚCULA.
1 CUÑA DE QUESO PECORINO PARA
RALLAR.
SALSA DE CAFÉ Y CACAO.
300 ML DE JUGO DE CARNE.
30 GR DE AZÚCAR.
60 GRS DE CAFÉ SOLUBLE.
40 GR DE CACAO.
PERIFOLLO PARA DECORAR.

Salpimentamos y adobamos el lomo de vaca con la mostaza de Dijon y el aceite de café. Luego lo envasamos al vacío con los granos de café brasileño. Lo cocemos durante 90 minutos a 60 grados.
Lo dejamos enfriar, marcamos los 4 lados de la pieza de lomo en la plancha y dejamos reposar.
En un cazo ponemos el jugo de carne, el café soluble, el cacao y el azúcar. Reducimos, lo dejamos enfriar y finalmente lo guardamos en un biberón en frío.
En el momento del pase ponemos un bouquet de rúcula en una bandeja de presentación. Cortamos el rosbif en rectángulos y lo calentamos por un solo lado en la plancha. Disponemos los trozos encima de la rúcula, rallamos pecorino encima, salseamos con la salsa de café y decoramos con perifollo.

PIÑA,
CAFÉ & QUESO
rulo de cabra





{ 1 PIÑA MADURA. }
{ 1 TAZA DE CAFÉ, SOLO, FUERTE. }
{ 4 RODAJAS DE RULO DE CABRA. }

Limpiamos la piña y la descorazonamos. Luego cortamos cuatro rodajas de 2 cm de ancho.

Después licuamos el resto de la piña y mezclamos el jugo con el café en frío.

Envasamos las rodajas de piña con el licuado y el café para que se empapen bien. Luego reservamos.

En la plancha bien caliente, marcamos las rodajas de piña y de queso de cabra, montamos la piña y, encima, el queso.

FRESAS *al* RON

CON GRANIZADO E

CAFÉ & LIMÓN





{	500 GR DE FRESAS.	5 GR DE AZÚCAR MORENO.	}
	2 C/S DE AZÚCAR.	RON.	
	200 ML DE CAFÉ, SOLO.	MENTA.	
	2 LIMONES EXPRIMIDO.		

Cortamos las fresas a la mitad y espolvoreamos con el azúcar. Envasamos al vacío con un chorro de ron, para que se impregnen bien de sabor.

Mezclamos el café con el azúcar moreno y dejamos enfriar, añadimos el limón y congelamos.

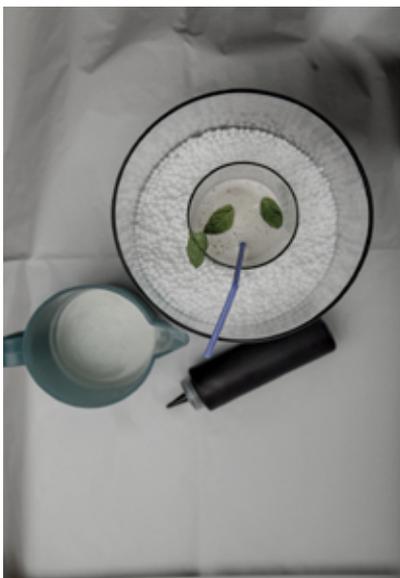
Llenamos con fresas los 2/3 de un bol de postre y, con un tenedor, rallamos el granizado de café hasta completar el recipiente.

Decoramos con unas hojas de menta y una pajita para beber el jugo que irá soltando al descongelarse.

{Este plato encaja perfectamente en verano, ya que es fresco y sencillo de elaborar. Si no disponemos de envasadora al vacío bastará con mojar las fresas con el ron y el azúcar. Podemos sustituir las fresas por gajos de naranja, melón u otra fruta que encaje con la mezcla de café y limón.}

BATIDO
DE PLÁTANO
con helado de leche merengada
& SIROPE DE CAFÉ





{	4 PLÁTANOS MADUROS.	4 BOLAS DE HELADO DE LECHE	}
	500 ML DE LECHE.	MERENGADA.	
	500 ML DE NATA.	100 GR DE AZÚCAR.	
	50 GR DE AZÚCAR.	CACAO EN POLVO.	
	200 ML DE CAFÉ EXPRESO, SOLO.		

Trituramos los plátanos con la leche, la nata y el azúcar en la Thermomix.

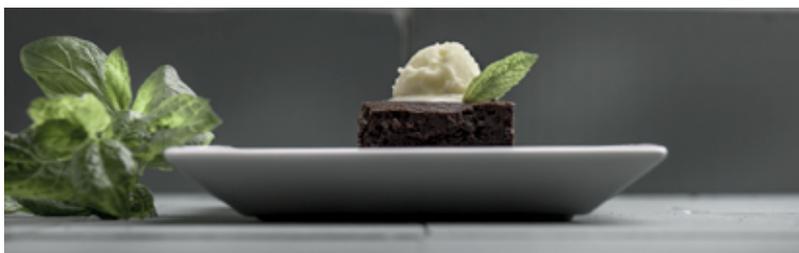
Guardamos en una jarra en frío.

En un cazo levantamos el café expreso y los 100 gr de azúcar hasta que tenga textura de almíbar ligero. Luego añadimos el cacao en polvo. Cuando presente consistencia de sirope, lo guardamos en un biberón en frío.

En 4 vasos de batido ponemos una bola de helado de leche merengada en cada uno, llenamos con el batido de plátano y servimos con un biberón de sirope, para que cada uno le eche la cantidad que quiera.

BROWNIE D
chocolate &
CAFÉ *descafeinado*
CON **PISTAGGIO VERDE**





**250 GR DE CHOCOLATE DE
COBERTURA AL 70 POR
CIEN DE CACAO.
180 GR DE MANTEQUILLA.
60 GR DE HARINA.**

**60 GR DE PISTACHO VERDE.
180 GR DE AZÚCAR.
20 GR DE CAFÉ DESCAFEINADO,
SOLUBLE.
4 HUEVOS.**

Derretimos el chocolate con la mantequilla al baño María, luego añadimos el azúcar y el café descafeinado.

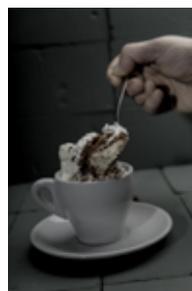
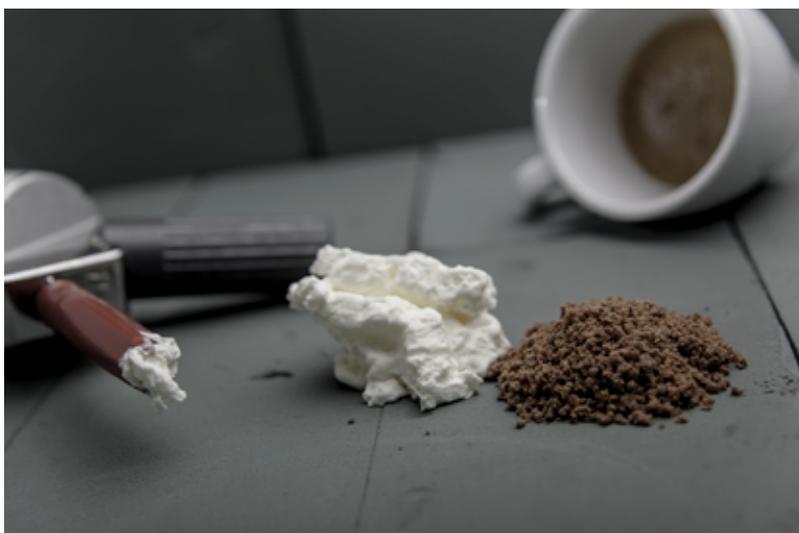
Picamos con un cuchillo los pistachos y los añadimos, junto con la harina, a la mezcla anterior.

Removemos toda la mezcla con una varilla e incorporamos los huevos uno a uno. Cuando esté bien diluido, vertemos en una placa de horno forrada en papel sulfurado y horneamos a 180° durante 30 minutos. Luego dejamos enfriar.

Cortamos porciones de 60 gramos. En el momento de servir, lo calentamos un minuto en el microondas y lo acompañamos de nata montada, crema inglesa o un helado, preferentemente cítrico.

CAPUCHINO D AGUARDIENTE





TIERRA DE CACAO.
100 GR DE CHOCOLATE.
250 GR DE AZÚCAR.

325 GR DE HARINA.
50 GR DE CACAO.
30 GR DE CAFÉ SOLUBLE.

Derretimos el chocolate con la mantequilla al baño María. Incorporamos el resto de ingredientes y los mezclamos bien, extendemos entre dos papeles sulfurizados y horneamos durante 8 minutos a 160 grados. Dejamos enfriar en la cámara y lo trituramos o lo picamos fino con un cuchillo. Guardamos en frío.

CREMA *de* CAFÉ

{	60 GR DE YEMA DE HUEVO	50 ML DE LECHE.	}
	(4 YEMAS MÁS O MENOS).	1 CAFÉ EXPRESO, MUY FUERTE.	
	50 GR DE AZÚCAR.	200 ML DE NATA.	

Hervimos la leche y la nata con el café. Batimos las yemas con el azúcar y lo vertemos en la mezcla anterior. La repartimos en 8 tazas de capuchino y disponemos la mezcla en una bandeja llena de agua.

Horneamos durante 40 minutos a 110°. Lo dejamos enfriar en la cámara.

ESPUMA *de* AGUARDIENTE

{	300 ML DE NATA.	2 HOJAS DE GELATINA.	}
	50 ML DE AGUARDIENTE.	10 GR DE AZÚCAR.	

Hervimos la nata con el azúcar, quemamos el aguardiente en un cazo, lo reducimos a la mitad y lo mezclamos con la nata.

Cuando la mezcla anterior esté templada, incorporamos las colas de gelatina previamente remojadas en agua. Lo trituramos todo y lo metemos en un sifón con dos cargas. Guardamos en frío.

Para el montaje, echamos tierra de café y cacao en las tazas de capuchino hasta que cubramos bien la crema de café y completamos con espuma de aguardiente.

VIEIRA CON
LANGOSTINOS, BOLETUS, &
TERIYAKI D CAFÉ





4 VIEIRAS.

4 LANGOSTINOS.

250 GR DE BOLETUS.

1 DIENTE DE AJO.

SAL.

CILANTRO.

PEDRO XIMÉNEZ.

TERIYAKI.

300 ML DE CALDO DE POLLO.

50 GR DE AZÚCAR.

200 DE VINAGRE DE MÓDENA.

50 ML DE SOJA.

100 ML DE CAFÉ EXPRESO.

KUZU.

En una cazuela de cobre reducimos el vinagre de Módena hasta la mitad, incorporamos el café, el caldo y el azúcar junto con la soja. Cuando se disuelva bien agregamos el kuzu y espesamos.

Dejamos enfriar y guardamos en un biberón en frío.

Picamos el diente de ajo. En una sartén, lo tostamos con un poco de aceite de oliva y salteamos los boletus, luego ponemos todo a punto de sal y lo mojamos con un chorro de Pedro Ximénez.

Realizamos a la vieira dos cortes en vertical y dos en horizontal, las marcamos en una sartén por los dos lados, añadimos los langostinos y salteamos. Ponemos a punto de sal.

Emplataremos utilizando la propia concha de la vieira como plato. Haremos una base de boletus, luego pondremos la vieira con el langostino y salearmos con la teriyaki.

Decoramos con unas hojas de cilantro.

PUDIN ^D CAFÉ





1 LITRO DE LECHE.

8 HUEVOS.

2 YEMAS.

125 DE AZÚCAR.

2 PIELES DE LIMA.

1 CC DE CANELA.

CARAMELO.

2 PANES DE CAFÉ Y CHOCOLATE

DE 80 GRAMOS. EN ESTA

RECETA UTILIZAMOS EL

PAN DE DANÍ JORDÀ (PANES

CREATIVOS «LA TRINIDAD»).

100 GR DE AZÚCAR.

1 C/S DE AGUA.

En un cazo de cobre ponemos el azúcar y el agua. Después hacemos el caramelo a fuego muy lento y sin que se nos queme.

Hervimos el litro de leche con el azúcar, las pieles de lima y la canela. Colamos y reservamos.

Desmenuzamos el pan de café.

Forramos un molde de pudín con el caramelo.

Trituramos la leche con los huevos y las 2 yemas.

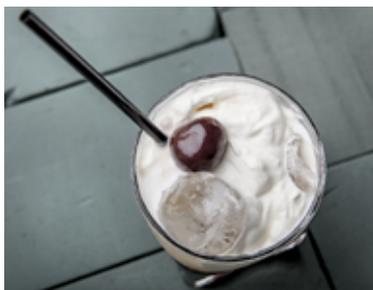
Repartimos el pan de café y chocolate desmenuzado en el molde de pudín, vertemos la leche con los huevos y horneamos al baño María a 150 grados durante 45 minutos.

Dejamos enfriar y guardamos durante 12 horas en la nevera. Finalmente lo desmoldamos con ayuda de un cuchillo encima de una bandeja.

{ *Este pudín es perfecto para las meriendas, acompañado de chocolate a la taza o café con leche. También es un excelente postre con nata montada.* }



GALEGO BLANCO



{ 1/3 DE LITRO DE ORUJO BLANCO GUINDAS EN AGUARDIENTE
1/3 DE LITRO DE LICOR CAFÉ HIELO
1/3 DE LITRO DE LECHE CONDENSADA } }

Llenamos un vaso «on the Rocks» con el hielo y añadimos primero el orujo blanco y luego el licor café para que se mezclen en el fondo del vaso.

Seguidamente añadimos la leche condensada con ayuda de una cucharita (para que no se mezcle con los licores) hasta llenar el vaso.

Decoramos con la guinda en aguardiente y servimos con unas cañitas pero sin remover.

{Este combinado es perfecto para las sobremesas nocturnas.}

COMBINADO

EXPRESSO





{	2/4 DE CAFÉ EXPRESSO.	AGUA.	}
	1/4 DE LITRO DE BRANDY.	GRANOS DE CAFÉ.	
	1/4 DE LITRO DE CREMA DE ORUJO.	HIELO.	
	AZÚCAR.		

Hacemos un sirope con el agua y el azúcar en un cazo y reservamos en frío. Llenamos la coctelera con hielo y añadimos el café, el brandy, la crema de orujo y el sirope al gusto, según se quiera más o menos dulce. Luego batimos bien para que se forme una buena capa de crema y, finalmente, lo servimos en copa «Martini» con los granos de café decorando encima de la capa de crema.



CAFÉ
«QUEIMADA»



{	5 CL DE AGUARDIENTE DE ORUJO	1/3 DE «QUEIMADA».	}
	6 GR DE AZÚCAR.	1/3 DE CAFÉ EXPRESSO.	
	PIEL DE NARANJA Y LIMÓN.	1/3 DE NATA.	
	GRANOS DE CAFÉ.	CAFÉ MOLIDO.	

Para hacer la «queimada», ponemos en un recipiente de barro el aguardiente con el azúcar, las pieles de naranja y de limón y los granos de café.

Con una cuchara cogemos el azúcar del fondo con algo de aguardiente y le prendemos fuego, luego poco a poco lo vamos metiendo en el recipiente para que arda todo (hay que estar removiendo continuamente para que no se apague y se mezcle bien el azúcar).

La «queimada» estaría terminada cuando vemos que ya se apaga muy fácilmente. Luego la ponemos bien caliente en una copa de cristal alta y hacemos un expresso doble en la misma copa. Rellenamos la copa con la nata semimontada y espolvoreamos con el café molido.

CAFÉ CON LECHE & HIELOS

{	1 LITRO DE LECHE.	100 GR DE AZÚCAR MORENO.	}
{	2 PIELES DE LIMA.	20 GR DE CAFÉ SOLUBLE.	}
{	1 CC DE CANELA.	1 CC DE PIMIENTA DE JAMAICA.	}
{	1 RAMA DE VAINILLA.	2 C/S DE HIELO SECO.	}

Hervimos la leche con todos los ingredientes, tapamos con un film y dejamos infundir 40 minutos. Luego colamos con un chino y guardamos en la nevera. Para servir utilizaremos una jarrita de cristal de 1 litro, con las dos cucharadas de hielo seco.

Después llevaremos a la mesa en una bandeja de cristal la jarrita con el hielo seco y otra con la leche infundida, verteremos la leche lentamente consiguiendo un efecto espectacular, pues se formarán burbujitas que iremos cogiendo con una cuchara y que iremos comiendo.

{Esta última receta es la única que se acerca a la cocina de vanguardia. Recordamos no tener miedo del hielo seco, pues es CO² comprimido, por lo que no da sabor ni contamina, únicamente nos ayudará a darle un toque distinto a la presentación.}

GRANIZADO

de **CAFÉ & LIMÓN**

{	30 GR DE AZÚCAR.	1 LIMÓN.	}
	10 CL DE AGUA.	NUEZ MOSCADA.	
	10 CL DE CAFÉ EXPRESO.		

Ponemos el agua y el azúcar a calentar en un cazo hasta que se disuelve totalmente, se añade el café y un poco de ralladura de nuez moscada y se le va añadiendo el zumo de limón poco a poco mientras se remueve todo y se va probando para que no quede demasiado ácido.

Se pasa todo a una placa metálica grande, lo suficiente para que la capa que resulte sea bastante fina. Se pone en el congelador y se remueve con un tenedor cada hora para que no se congele en bloque.

Servir en copa de helado.

LECOR *de* CAFÉ A LA CANELA





{	1,5 LITROS DE AGUARDIENTE.	1 RAMITA DE CANELA.	}
	600 GR DE AZÚCAR.	UNA MONDA DE NARANJA.	
	100 GR DE CAFÉ MOLIDO.	UNA MONDA DE LIMÓN.	
	½ LITRO DE AGUA.		

Maceramos el café, las mondas y la canela en el aguardiente un mínimo de 7 días. Luego hacemos un almíbar con el agua y el azúcar, lo dejamos enfriar y lo mezclamos con el aguardiente. Finalmente dejamos el licor en reposo uno o dos días, colamos y envasamos.

COMBINADO D CAFÉ & MENTA



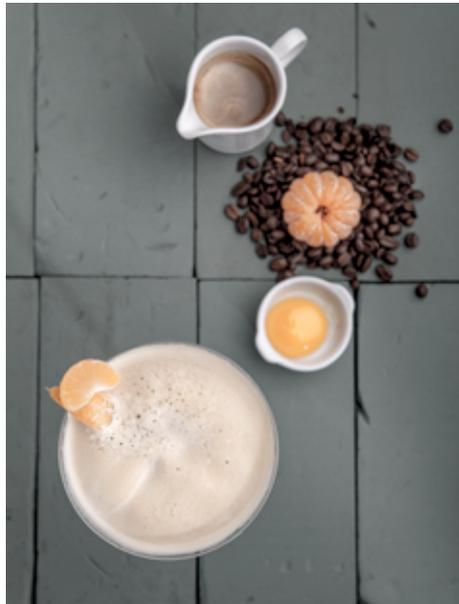


{	1/3 DE LITRO DE LICOR DE MENTA.	HOJAS DE MENTA.	}
	1/3 DE LITRO DE LICOR DE CAFÉ.	GRANOS DE CAFÉ.	
	1/3 DE LITRO DE LICOR DE AVELLANA.	HIELO.	

Llenamos el vaso mezclador con hielo y añadimos el licor de café, el de menta y el de avellana y lo batimos.

Servimos en copa de cóctel con los granos de café y una hojita de menta como decoración.

CAFÉ & HUEVO





- | | | | |
|---|--------------------|------------------|---|
| { | 1 YEMA DE HUEVO. | 50 GR DE AZÚCAR. | } |
| | 2/10 DE COINTREAU. | HIELO PICADO. | |
| | 1/10 DE OPORTO. | HIELO. | |
| | 7/10 DE CAFÉ. | MANDARINA. | |

Llenamos el vaso mezclador con hielo y añadimos la yema de huevo, el Cointreau, el Oporto, el café y el azúcar y lo batimos. Luego picamos unos hielos para llenar la copa de cóctel y lo servimos con una pajita y dos gajos de mandarina como decoración.

25 aniversario



CAFÉS LUA
amor por el café

www.cafeslua.com

