

A large, dark-colored mug is completely filled with roasted coffee beans. The beans are piled high, overflowing slightly from the top. Wisps of white steam or smoke rise from the top of the mug, suggesting the coffee is hot. The background is a dark, solid color, making the beans stand out. The lighting is dramatic, highlighting the texture of the beans.

De viandas y brebajes  
Café

Escancio "Kansho" Almazara



Fuente de múltiples historias, leyendas, tradiciones y aceptado como una bebida universal, el café es la semilla de las bayas que en racimos produce el cafeto (*coffea spp.*), las que son inicialmente de color verde, pero que adquieren un color rojo carmesí al madurar. El cafeto es un arbusto de la familia de las *rubíaceas*, del que existe consenso que proviene del noroeste de África, concretamente de la región que actualmente es Etiopía, desde donde surgen varias historias que relatan cómo esta planta fue adoptada y domesticada. Una de ellas señala que el ser humano primitivo debió adquirir la costumbre de consumir las bayas así como a disfrutar el brebaje que se prepara con las semillas, porque unas y otras tienen un sabor agradable y producen la sensación primitiva de bienestar que actualmente conocemos muy desarrollada en la bebida. Tal costumbre, supuestamente, se inició al observar que algunas aves y otros animales eran atraídos por ellas por lo que nuestro ancestro decidió imitarlas.

En cuanto a las leyendas, una de las más antiguas menciona a un joven curandero que trabajaba exitosamente en el mercado de Gondar (actualmente Etiopía), donde su vida transcurría sin mayores complicaciones. Pero resulta que un día pasó por el mercado la princesa Jazmín, hermosa hija del terrible sultán, la que se prendó de Alí, pues así dicen que se llamaba el curandero. La leyenda relata, como cualquier telenovela actual, que ambos se enamoraron pero la oposición del sultán impidió que pudieran concretar su amor, ya que desterró al pobre curandero al bosque más lejano. No desanimado por el trato del arbitrario sultán, Alí decidió buscar un regalo magnífico con el propósito de congraciarse con él y recuperar a su amada. Para darse ánimos en su búsqueda, comenzó a beber un brebaje hecho con las bayas de los cafetos que crecían silvestres en el bosque, hasta que cayó en cuenta que ése era precisamente el regalo que buscaba. La leyenda concluye como cualquier novela rosa con tal satisfacción del monarca que finalmente concedió la mano de su hija al curandero.

Otra leyenda tal vez más famosa habla, en una de sus versiones, de un pastor llamado Kaldi de la provincia de Kaffa en Etiopía, que tenía a su cuidado un rebaño de cabras. De acuerdo con la leyenda este pastor notó que algunos de sus animales se veían más vivaces, eran más enérgicos, mucho más activos, parecían estar mejor alimentados y daban más leche que el resto del rebaño. Pero también su curiosidad lo llevó a observar que estas cabras dis-



Figura 1. Cafeto.

frutaban consumiendo las bayas de unos arbustos silvestres cercanos, los que por supuesto eran cafetos, por lo que pensó (muy acertadamente) que esa era la posible causa de su conducta. Con gran interés decidió probar estos frutos, pero como las semillas eran demasiado duras para las mandíbulas humanas (no así para las voraces cabras) se dice que las cocinó, tostándolas, y las trituro para mezclarlas con mantequilla, por lo que éste habría sido el primer uso culinario del café. En otra versión de esta leyenda, éste mismo (u otro pastor) contó a los monjes de un convento cercano que sus cabras permanecían muy activas durante la noche. Los monjes supusieron que las cabras comían algún tipo de planta que producía tal efecto, por lo que terminaron encontrando los cafetos. Cuando decidieron probar el brebaje con las bayas crudas les resultó imposible de beber, por lo que arrojaron al fuego las que no utilizaron. Demás está decir que el fuego tostó los granos despidiendo el agradable aroma que conocemos, por lo que pronto descubrieron que haciendo una infusión, pero esta vez con las semillas tostadas, obtenían una deliciosa bebida con la que podían combatir el sueño eficazmente y en esta forma pasar gran parte de la noche en oración. De allí a comercializar el producto sólo hay un paso.

Una tercera leyenda sobre el café involucra al profeta Mahoma, a quien la tradición asegura que un día Alá lo vio muy acongojado y afligido por la gran cantidad de preocupaciones que tenía que enfrentar y



los problemas que debía resolver, por lo que le envió al arcángel Gabriel con un regalo que lo animara y le diera consuelo. A este presente, *negro como la piedra negra de la Kaaba*, Mahoma lo llamó *qahwah*,<sup>1</sup> palabra árabe que significa excitante, energético o vigorizador. En esta forma, además, el mundo musulmán acepta de lleno el café porque es la bebida que el propio Alá le envió al profeta.

El café se encuentra en diferentes variedades, de acuerdo con las empresas y países productores, los cuales suelen pregonar que su café es el mejor del mundo. Sin embargo, en cuanto a precios, las palmas se las lleva sin duda el café *kopi luwak* al mismo tiempo que sus fanáticos aseguran que su sabor es inigualable. Su nombre se ha hecho más conocido porque es un elemento muy importante en la película “The Bucket List” (USA, 2007) protagonizada por Jack Nicholson y Morgan Freeman. Aunque se consume principalmente en Japón y Estados Unidos, este café se produce en las islas de Sumatra, Java, Bali y Sulawesi, en el archipiélago de Indonesia, en Filipinas y en Timor oriental, donde los frutos de los cafetos son cosechados en forma muy original. Primeramente son naturalmente escogidos, comidos y digeridos por una civeta local (*paradoxurus hermaphroditus*),<sup>2</sup> la cual como es obvio reparte sus heces por el bosque, las que contienen las semillas de las bayas. Debido a su dureza, los granos de café sólo pasan por el tracto digestivo de éste y otros animales similares ya que no pueden ser digeridos, por lo que la cosecha del café consiste en recogerlos de entre sus excrementos. Posteriormente son lavados, desinfectados, pasan por un ligero tostado para no dañar sus propiedades organolépticas y son posteriormente vendidos al consumidor por 200 o más dólares la libra, dependiendo del productor y de la calidad del grano.

Su nombre proviene de la unión de *kopi* (café en indonesio) y *luwak* (nombre local de la civeta), en tanto que su demanda puede deberse a un par de factores importantes. En primer lugar, las civetas sólo comen los frutos más dulces y maduros de los cafetos, lo que convierte a los granos digeridos en naturalmente seleccionados. Por otra parte, las enzi-

<sup>1</sup>De acuerdo con la segunda leyenda el nombre “café” provendría de la región de Kaffa, aunque según los eruditos deriva del italiano *caffè*, este del turco *kahve*, y éste del árabe clásico *qahwah*. Esto último parece ser lo correcto.

<sup>2</sup>Es una familia de mamíferos del orden carnívora, suborden feliformia llamados vivérridos que son parecidos a los gatos. Son pequeños, omnívoros, principalmente arbóreos y de 1 a 5 kg de peso.



Figura 2. Arte en café.

mas presentes en el tracto digestivo de estos animalitos proporcionan a los granos un sabor muy diferente al café cosechado normalmente debido a que (de acuerdo con varios expertos) éstas destruyen naturalmente las proteínas que le dan al café su típico sabor amargo.

Desde el punto de vista comercial, las variedades económicamente más importantes son *coffea arábica*, originaria de Etiopía, la que representa cerca del 70% de la producción mundial, posiblemente porque este café es más digestivo y suave. El principal productor es Brasil. La segunda variedad más importante es *coffea canéphora* (o *robusta*), originaria de Uganda, la cual es menos digestiva y de sabor más amargo, aunque es un poco más resistente a las plagas que azotan las plantaciones. El principal productor es Vietnam, país que en los últimos años ha entrado sorpresiva y agresivamente al mercado mundial.

La popularidad del café es tan grande que lo ha convertido en una gran industria ya que no sólo es el segundo producto en volumen del comercio mundial, después del petróleo, sino que es una gran fuente de trabajo al punto que en la actualidad se encuentran en casi cualquier esquina cadenas de tiendas de café gourmet o sitios de reunión, llamados también cafés o cafeterías, donde se practica la convivencia o se bebe un buen café, ya que ha pasado a ser un elemento casi indispensable de la gastronomía y de la sociedad moderna.<sup>3</sup> Para lograr este éxito, los productores se han encargado de desarrollar variedades resistentes al medio ambiente y a

<sup>3</sup>Y para completar el panorama moderno, los comercios dedicados a rentar tiempo de cómputo son llamados en muchas partes “café internet” (entre otras denominaciones), aunque en ellos el expendio de café no sea común.



las plagas, así como a elaborar mezclas de diferentes granos para mejorar su calidad, lograr un sabor más distintivo, fortalecer determinadas características con dicha mezcla o para generar productos más originales que tengan mayor aceptación en el mercado. Adicionalmente, para determinar la calidad del café que se comercializa mundialmente es muy importante controlar la velocidad del método utilizado para tostarlo (torrefacción), ya que mientras más lento y más suave es este proceso el resultado es un producto más apreciado.



Figura 3. Cappuccino.

Por otra parte, entre los componentes del café se encuentra por cierto la cafeína, que es un alcaloide, aunque también contiene, de acuerdo con los expertos, carbohidratos, varios ácidos orgánicos, diversas sales minerales, ciertos aminoácidos, así como antioxidantes, lípidos y vitaminas. Por lo que sus efectos sobre la salud, según algunos, son más benéficos que perjudiciales, a pesar de la cafeína. Sin embargo, también hay detractores que lo señalan como la causa de afecciones de diversa índole, aunque al parecer nada de esto ha sido completamente confirmado. Entre sus efectos más conocidos, se tiene que puede provocar insomnio, aunque en otros casos facilita el sueño profundo. También es irritante del sistema digestivo ya que varios estudios insinúan que puede incrementar los niveles de colesterol, que tiene efectos negativos en el embarazo y la menopausia, que puede incrementar los riesgos de problemas cardiovasculares, entre otros. Sin embargo, estos estudios no son completamente concluyentes y en ciertos casos llegan a ser contradictorios. En cuanto a sus efectos positivos, la cafeína es un buen vasodilatador que disminuye las cefaleas, por lo que se usa con ciertos analgésicos, y que puede tener efectos benéficos en ciertas enfermedades, aunque tampoco existen estudios concluyentes al respecto, por lo que es probable que los resultados dependan del nivel de consumo y de otros factores.

En cuanto a sus formas de preparación, son múltiples, ya que van desde el café *expreso*, muy cargado y servido en una pequeña tacita, hasta el café *americano*, más diluido en agua y servido en taza grande por lo que resulta muy apropiado para beberlo durante todo el día, como se acostumbra en muchas oficinas. Otras formas populares son *árabe*, con azúcar y agua hervida con canela y cardamomo; *café con hielo*, expreso que se prepara caliente para disolver el azúcar y se sirve en un vaso con cubos de hielo; *café crema* (en francés, *café-crème*), al que se añade un poco de crema fresca o leche batida; *café helado*, frío y con una bola de helado; *café latte* (café con leche, en francés *café au lait*), es 1/3 de expreso con 2/3 de leche caliente; *cappuccino* (capuchino<sup>4</sup>), expreso con chocolate rallado, leche y crema batida en proporciones de un tercio cada una, con azúcar y canela; *carajillo*, expreso con brandy, ron u otros licores a partes iguales (el licor puede quemarse con azúcar); *danés*, con brandy, azúcar y huevos batidos; *descafeinado*, al que se le ha extraído este alcaloide por métodos químicos para deleite de las personas que no toleran la cafeína; *expreso*, el que se prepara en máquina haciendo pasar agua hirviendo bajo presión a través del café molido; *filtrado*, se prepara haciendo pasar lentamente agua hirviendo a través de un filtro lleno de café molido; *frappé*, es café instantáneo batido que puede servirse muy frío y con leche; *irlandés*, preparado con una parte de whisky irlandés por cada tres de café y crema batida; *jamaicano*, café fuerte frío, ron, azúcar mascabado y crema batida; *latte macchiato* ('leche manchada') leche caliente con pequeña cantidad de expreso; *macchiato* ('manchado', conocido como café cortado), expreso con espuma de leche; *mokaccino* (o *café moca*), hecho con expreso, chocolate y leche, en proporción de 1/3 cada uno; *ristretto* (en español, restringido) todavía más corto que el expreso, para incrementar su sabor; *turco*, se prepara con el café muy finamente molido en agua hirviendo, cuyos sedimentos por cierto se usan para la "lectura del café"; *viés* (o *cappuccino alla viennese*) es una preparación de expreso largo con leche caliente batida con crema, se adorna con chocolate en polvo o en virutas; y, finalmente, el popular *café de olla* mexicano, con piloncillo. Aunque no hay que olvidar el también muy mexicano Kahlúa, licor hecho a base de café.

Otras cosas que se derivan de la costumbre de beber café son las cafeteras, dispositivos concebidos

<sup>4</sup>Este nombre proviene del color que adquiere, ya que se parece al color de los hábitos de los monjes de esa orden.

para que la preparación resulte óptima. A su alrededor existe una gran industria que provee de estos aparatos para su uso en cafeterías y restaurantes, así como para uso doméstico. Las primeras disponen de agua hirviendo o vapor para hacerlo pasar por el café molido y obtener el expreso que es la base para casi cualquier otra preparación, pero también disponen de un calentador o vaporizador de leche que es el dispositivo que además produce la espuma de leche. En cuanto a las de uso doméstico, son populares las de dos compartimentos que utilizan en la parte superior un filtro de papel lleno con café molido donde se pone el agua hirviendo, para que el café caiga lentamente en el receptáculo inferior. También las hay de tres compartimentos en las que el depósito inferior se llena de agua y se cierra herméticamente. Entonces, debido a la presión que se produce cuando el agua hierve, tanto ésta como el vapor suben atravesando un delgado colador lleno de café molido en el segundo receptáculo, por lo que el líquido resultante continúa subiendo a la parte superior donde el café listo para servir se deposita.

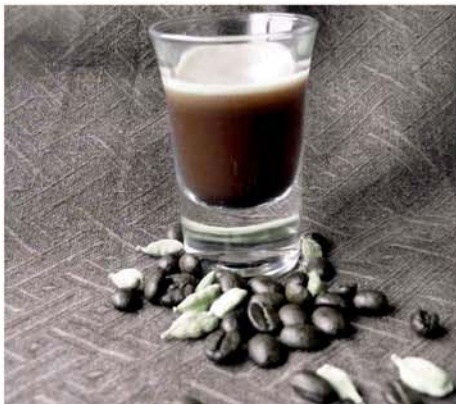


Figura 4. Café arabe.

### La receta fácil

Son muchas las formas de preparar un buen café y aunque los aficionados prefieran una cafetería gourmet para degustar su café favorito, existen dos preparaciones muy conocidas que es bastante sencillo preparar en casa. Son el café capuchino y el café irlandés, los que propongo a continuación.

### Café irlandés

#### Ingredientes:

3 partes de café expreso  
1 parte de whisky irlandés  
Crema de leche batida  
Azúcar al gusto

#### Preparación:

Se calienta el whisky previamente sin que llegue a hervir y se mezcla en cada taza con el azúcar. Luego se agrega el café muy caliente y recién hecho, el que puede ser instantáneo, poniendo la crema de leche batida con cuidado sobre la superficie.

### Café Capuchino con café instantáneo

#### Ingredientes:

1 taza de leche  
1 cucharadita de chocolate rallado  
1 cucharadita de café instantáneo  
Crema de leche o leche entera batida  
Azúcar al gusto  
Canela en polvo

#### Preparación:

Hay que preparar un café tipo expreso con el café instantáneo mientras la leche se calienta, pero sin que empiece a hervir, por lo que hay que revolverla constantemente. El café ya preparado se endulza a gusto y se le agrega el chocolate rallado procurando que se disuelva. La leche caliente se agrega al café con cuidado para que no se mezcle totalmente con el café y encima se agrega la crema batida, de modo que en la taza (transparente) se vea 1/3 de café, 1/3 de leche y 1/3 de crema batida. Si no se desea usar crema, se obtiene un resultado aceptable si la leche entera se bate hasta que forme espuma. Finalmente se adorna con una pizca de canela en polvo.

CS