

Lo mejor para un buen café

Hacer un buen café no es tan fácil como parece, se necesita buena mano, un sistema apropiado y tener el gusto de tomarlo. Deberíamos preguntarnos ¿por qué con un mismo sistema y el mismo café, algunas personas obtienen un buen café y otras de regular para abajo? Hacer café es una cosa simple, hacerlo bien es un arte. Se debe extraer, por medio del agua hervida, el olor, color y aroma de los granos de café torrado y molido. Pero, esa extracción puede ser realizada por diferentes sistemas, automáticos o no.

Sistemas

El método más antiguo es el del café árabe o a la turca: en una especie de pequeña cacerola se hace hervir una mezcla de agua, miel o azúcar y café molido. Este tipo de café es poco común en nuestros hogares. Por lo contrario, es el café de filtro el que se lleva la mayoría de los gustos de los consumidores.

Este filtrado de café se puede hacer siguiendo métodos muy diferentes.

La cafetera eléctrica ha desplazado totalmente el método manual. La variedad de modelos existentes en el mercado es muy amplia, así como los precios.

El expreso es un procedimiento originario de Italia que se emplea bastante en los hogares y también es de uso común en los restaurantes y cafeterías. El expreso se distingue del café manual por el hecho de que el agua hervida (o el vapor) bajo presión se encausa a través de la dosis de café.

- La llamada **cafetera de pistón** no es muy común. Su método es echar agua hirviendo sobre el café que se ha depositado en el recipiente de vidrio y se deja reposar unos minutos. Cuando el café está listo se va apretando lentamente el pistón hacia el fondo para separar la bebida... y el café está listo.

- El **método al vacío** se compone de dos globos de vidrio. El de abajo contiene el agua y el de arriba el filtro y el café. El mechero de alcohol se coloca bajo el aparato, calentando el agua, y bajo el efecto de la presión la hace subir hacia el globo superior a través del café. Se retira a continuación el mechero y el café es, por así decirlo, aspirado por el globo inferior, que sirve también de recipiente para servir.

- La **cafetera a vapor** es el aparato expreso más simple y probablemente de mayor uso. Se echa agua fría en la parte inferior, en el centro se coloca el café molido y se lo pone al fuego. El agua caliente y el vapor producido por el agua en ebullición pasan a través del café. De este tipo de cafeteras hay de muchos formatos, desde 1 taza hasta 12 tazas.

El café es un buen compañero y testigo de charlas de sobremesa.

Un poco de historia

El origen del café todavía constituye un enigma. Opiniones calificadas sitúan el origen de la planta en las altiplanicies de Etiopía sobre el siglo IX. Parece ser que el café llegó a Europa



recién en el siglo XVIII, probablemente procedente de Estambul o El Cairo, a través del comercio que estas ciudades mantenían con Venecia y Marsella.

En España se generalizó el consumo de café, hecho que se produjo durante los primeros años de reinado de la dinastía borbónica. En nuestro país hace ya mucho que se lo disfruta, y es de consumo muy generalizado.

El cafeto

El cultivo del café exige una característica ecológica que lo hace exclusivo de países y zonas determinadas, situadas todas ellas sobre la línea del Ecuador y de los trópicos.

La planta de café

Pertenciente al género "coffea" de la familia de las rubiáceas, comienza a dar frutos a los dos años de la siembra, alcanzando el máximo de rendimiento dos años después.

Su floración se produce a lo largo de todo el año, simultáneamente, incluso en la misma planta, da frutos verdes y maduros, por lo que la recolección es prácticamente continua a lo largo del año.

Inmediatamente después de la recolección, el grano de café es despojado de sus envolturas y sometido a un secado que reduce su humedad del 50 hasta el 11%. A continuación se procede a la limpieza y clasificación y posteriormente a su torrefacción o tueste.

Las tres especies de cafeto más consumidas son:

- **Arábica:** es la de mayor calidad y la de menor contenido de cafeína. Representa alrededor de las tres cuartas partes de la producción mundial.
- **Canephora** (variedad robusta): posee mayor contenido de cafeína y un sabor fuerte y amargo. Representa un 30% de la producción mundial.
- **Libérica:** su área de distribución es muy

extensa, sobre todo en Africa, aunque su cultivo se está limitando cada vez más.

¿Qué es la cafeína?

La cafeína pertenece a un grupo de sustancias denominadas metilxantinas que se dan en forma natural en 63 especies de plantas.

Esta sustancia se encuentra presente también en las bebidas de cola, el té, chocolate, cacao, así como en ciertos medicamentos y en pasteles y dulces con gusto a café.

Sin embargo, el aporte de cafeína de todos estos productos varía notablemente, por ejemplo, una taza de té contiene sólo la mitad de cafeína que la misma cantidad de café, pero además, esa misma taza de café contendrá más o menos cafeína en función de la variedad de café, el método y duración del proceso de cocción e incluso del tamaño de la partícula de molido.

Las propiedades estimulantes de la cafeína actúan como tónico y estimulante del sistema nervioso y del corazón, así como en el sistema urinario, pues actúa también de diurético.

Dependiendo de la dosis, puede aumentar el metabolismo basal, inducir secreción de los ácidos estomacales, actuar como dilatador de algunos vasos sanguíneos y aumentar la capacidad de trabajo muscular.

A los 30 minutos de haber ingerido el café es cuando la concentración de cafeína alcanza sus niveles máximos. A través de la sangre la cafeína se distribuye a todos los tejidos.


La vida media de la cafeína, es decir, el tiempo necesario que debe transcurrir para que el organismo elimine la mitad de la cantidad ingerida, depende de factores como edad, sexo, si es fumador o no, situación hormonal, etc..., pudiendo durar desde unas horas hasta varios días. Así, por ejemplo, la vida media de la cafeína en una persona fumadora puede ser inferior a tres horas mientras que en una persona que no fuma puede llegar a 7 horas. En mujeres que tomen anticonceptivos orales

puede ser de unas 13 horas, mientras que en embarazadas, que se encuentran en el último trimestre de gestación de la vida media puede situarse entre las 18 y las 20 horas.

Los síntomas del cafeinismo (ansiedad, desazón, insomnio, palpitaciones, dolor de cabeza, ...) en una persona adulta y sana, suelen aparecer cuando se consumen más de

1.000 mg de cafeína por día, lo que viene a equivaler, aproximadamente, a unas 10 tazas de café cargado, mientras que la dosis mortal por vía oral se aproximaría a los 10 g (unas 100 tazas de café cargado), aunque estas dosis topes varían según el hábito de cada persona.

De todos modos, el consumo de cafeína, es totalmente desaconsejable para los niños.

METODO	Fuerza	Sabor	Aroma	Amargura	Extracto seco	Cafeína
					g por 100 ml	
MANUAL						
	●●	●●	●●	●●	1	0,06
ELECTRICA						
	●●●	●●●	●●●	●●●	1,41	0,09
AL VACIO						
	●●●●	●●●	●●	●●●●	1,58	0,10
DE PISTON						
	●●●	●●●	●●●●	●●●	1,34	0,07
EXPRESSO						
	●●●●	●●●	●●●	●●●●	2,17	0,13
CAFETERA DE VAPOR						
	●●●●●	●●●	●●●	●●●●●	1,90	0,12

Cuanto más puntos hay, más elevado es el grado de extracción.