

EL ARTE DEL CAFÉ

Cómo preparar cafés deliciosos



SÉBASTIEN RACINEUX • CHUNG-LENG TRAN

Ilustraciones de YANNIS VAROUTSIKOS



EL ARTE DEL CAFÉ

Cómo preparar cafés deliciosos

Sébastien Racineux y Chung Leng Tran
Con ilustraciones de Yannis Varoutsikas

A todos nos gusta disfrutar de una buena taza de café: por el aroma, por la sensación que nos produce o simplemente porque representa una pausa en nuestro ajetreado día a día. Pero el buen café (el de verdad) es mucho más que eso y los auténticos apasionados de esta reconfortante bebida lo saben muy bien. Este práctico libro ilustrado nos desvela todo lo que hay que saber acerca de la cultura del café.

Una miscelánea sobre el mundo del café, sus lugares, léxico y costumbres, sobre los métodos de preparación.

Con todo tipo de consejos sobre cómo comprar o conservar el café que más nos gusta, cómo aprender a degustarlo. Incluye todo tipo de datos de interés para elegir la cafetera apropiada para cada uno e información sobre el cultivo y el tueste.

En un mundo saturado por información de todo tipo, las infografías están de moda: nos permiten acceder de forma rápida y divertida a estadísticas, datos y temas, una información que, si investigáramos de otra manera, tardaríamos mucho más tiempo en asimilar. **El Arte del Café** es un original libro sobre el café que se apoya en las infografías para proporcionarnos una información exhaustiva y fácilmente comprensible sobre el mundo del café.

¿Cuántos estilos de expreso existen? ¿Cómo se hace un capuchino perfecto? ¿qué cafetera escoger? ¿Sirve cualquier agua para hacer un buen café? ¿Cómo hacer una buena cata de cafés? ¿Dónde se cultiva el mejor café del mundo? ¿es mejor el café de mezcla o el de un solo origen?... Este libro es un auténtico manual para los muy cafeteros, en el que consultar todo lo que siempre has querido saber sobre esta deliciosa y adictiva bebida, en torno a la que gira la vida social en buena parte del mundo.

ÍNDICE

Miscelánea sobre el café

- ¿Qué clase de bebedor de café eres?
- Dónde beber un café
- La familia del café
- El léxico del café
- ¿Los prejuicios del café?

Hacer un café

- Moler el café en casa
- El expreso
- Leche, café y latte art
- El café de filtro
- El café frío

Tostar

- El tueste
- ¿Mezcla u origen puro?
- Leer un paquete de café
- La cata
- El descafeinado

Cultivar

- El cultivo del café
- Métodos tradicionales de secado del café
- Limpieza, selección y envasado del café verde
- Países productores de café



¿LOS PERJUICIOS DEL CAFÉ?

Se habla mucho de las propiedades del café, que al parecer no son todas buenas... Pero ¿información o intoxicación? Esto es lo que podemos decir de él, de buena tinta.

- La cafeína y la teína son dos moléculas rigurosamente idénticas. Por convenciones lingüísticas, el nombre de la teína perdura y todavía hoy muchas personas creen que son dos sustancias diferentes.
- El café aumenta la secreción ácida del estómago, que favorece la digestión.
- ¡El café es diurético y laxante!
- ¡Consumir con moderación! ¿El café es una droga? No, hablando con propiedad no, pero a un gran consumidor de café (más de 400 mg de cafeína al día) le llevará de 3 a 5 días ver desaparecer los síntomas de una abstinencia brutal, como irritabilidad, dolores de cabeza y fatigas pasajeras.
- Al parecer, el café podría prevenir ciertas enfermedades: limita el desarrollo de la enfermedad de Parkinson en el ser humano.
- La cafeína podría mejorar también la memoria deficiente en la enfermedad de Alzheimer. En cuanto a los polifenoles (poder antioxidante), actúan para luchar contra la diabetes de tipo 2.
- Una sesentena de estudios han demostrado que el café tiene un papel preventivo en varios tipos de cáncer (vejiga, boca, colon, esófago, útero, tumores cerebrales, piel, hígado, mama).
- La cafeína llega al cerebro al cabo de 5 minutos. El período de vida media de la cafeína es de 3 a 5 horas, es decir, la duración al cabo de la cual sus efectos se dividen por la mitad.
- ¡¡El café pone nervioso!!
- La cafeína tiene efectos estimulantes, incluso excitantes, que aumentan la alerta y el ritmo cardíaco, mejoran las funciones cognitivas y disminuyen la sensación de cansancio y el tiempo de reacción.
- Aunque el café puede colorear los dientes, la cafeína y los polifenoles (o compuestos fenólicos) tienen propiedades antibacterianas que limitan la formación de caries.
- La cafeína mejora el rendimiento físico y en especial la resistencia, al movilizar las grasas como energía, hasta tal punto que hasta 2004 la cafeína estuvo inscrita en la lista de sustancias prohibidas en el Código Mundial Antidopaje.
- Si el consumo se vuelve excesivo (más de 400 mg/día) o se realiza poco antes de la hora de acostarse, pueden aparecer dificultades para conciliar el sueño e incluso insomnio. Asimismo, el exceso de cafeína puede provocar palpitaciones y ansiedad.
- Un café de filtro contiene más cafeína que un expreso. Una taza de expreso: de 47 a 75mg. Un mug de café de filtro: de 75 a 200 mg.

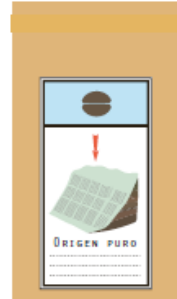
¿MEZCLA O EN ESTADO PURO?

Existen dos clases de café: el que tiene un solo origen (origen puro) y el que está compuesto por una mezcla de varios orígenes (mezcla).

ORIGEN PURO

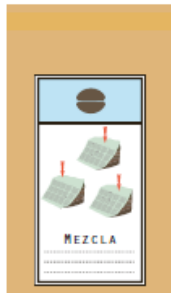
Hay varias definiciones de origen puro. La más común es el hecho de tener granos de un único terruño, como las habas recogidas en la parcela de una plantación. Por extensión, se puede considerar que la unión de las cosechas de varias plantaciones en una única estación de lavado es también un origen puro.

Un origen puro ofrece un carácter único y marcado, propicio para entusiasmar a un degustador entendido: a través del grano, puede reconocer y evaluar el terruño (naturaleza del suelo, clima, exposición...), así como el trabajo efectuado en el cultivo, la cosecha y el procedimiento de secado.



¿EXTRA PURO? SÍ, PERO...

Para ciertos «puristas», un origen puro no solo debe provenir de un único terruño, sino también ser monovarietal, es decir, no tener más que una sola variedad de café. Esta exigencia extrema es discutible, en especial en relación con los criterios de la agricultura duradera, ya que, para el productor, cultivar varias variedades es muy provechoso: adaptar las variedades a las diferentes altitudes de su plantación, limitar el riesgo de que toda la producción se vea afectada por una enfermedad o un parásito, pero también obtener un sabor particular mezclando variedades.



LA MEZCLA

Denominada también *blend*, la mezcla es una combinación de cafés de diferentes orígenes (regiones, países...). Ampliamente practicada por la industria, la mezcla permite armonizar el sabor del café y ofrecer al consumidor un sabor constante, jugando con las proporciones de los cafés mezclados. Pero no solo eso: bien realizada, la mezcla puede también ser mejor que los cafés que la componen.

BALZAC HACÍA SU MEZCLA

Balzac, en su *Tratado de los excitantes modernos* se descubre como un gran apasionado del café. Componía el mismo su combinación, comprando sus cafés en París: “Compraba el Bourbon en la Rue du Mont-Blanc (Chaussee-de-Antin); el Martinica, en la Rue des Vieilles-Audriettes, en un colmado que, sin duda, no habra olvidado su gloriosa practica; el Moca, en el Faubourg Saint-Germain, en un colmado de la Rue de l’Université”. (Leon Gozlan, *Balzac en zapatillas*).

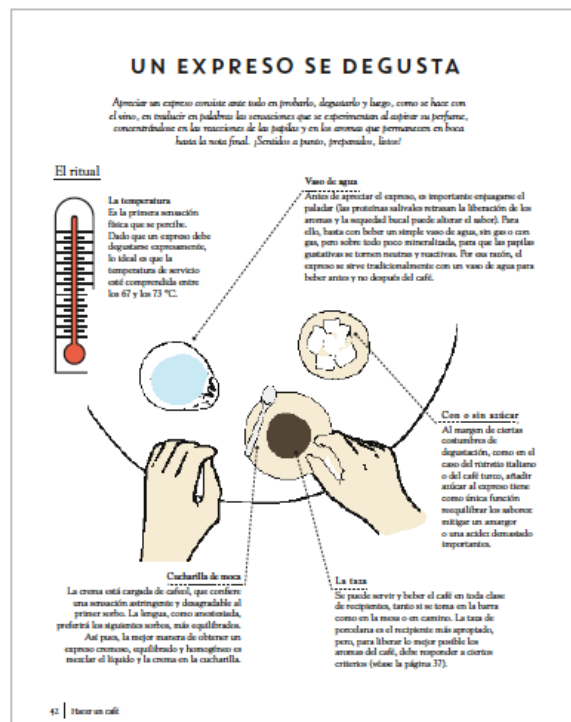
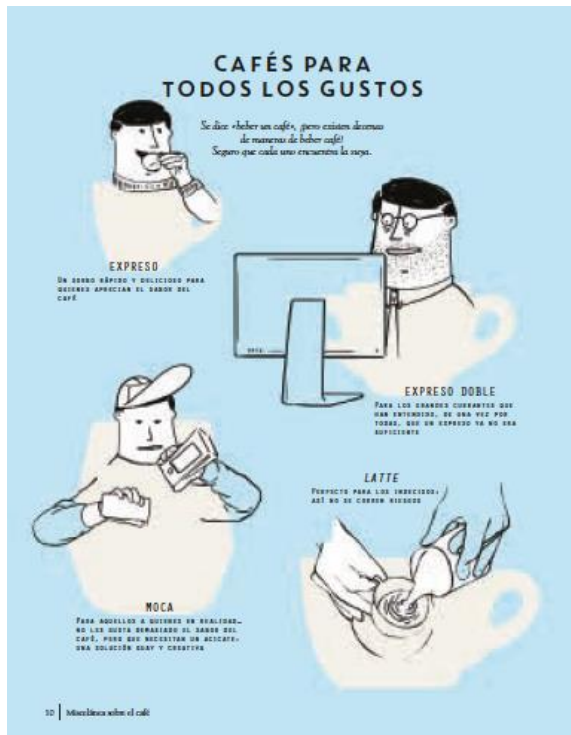
QUÉ PAQUETE PARA QUÉ MÉTODO DE PREPARACIÓN

!El expreso es un procedimiento caprichoso! Por eso, utilizar una mezcla es más seguro, ya que maximiza las oportunidades de obtener un café constante, menos exigente, equilibrado y fácil de trabajar. Bien dosificada, la mezcla combina las cualidades de los cafés (suavidad en el caso del de Brasil, acidez y aromas en el de Etiopia...) y compensa las numerosas dificultades que genera este procedimiento, así como la inestabilidad de las cafeteras expreso domésticas.

Los métodos suaves exaltan las sutilidades de los cafés más finos; así, los cafés de especialidad destinados a los métodos suaves se preparan fundamentalmente con variedades de origen puro. No obstante, algunos tostadores proponen mezclas para los métodos suaves para desvelar una complejidad aromática más amplia.



CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO – Imágenes de las páginas interiores



UN EXPRESO A MEDIDA

Elaborar un expreso es una cosa; mejorarlo y ajustarlo es otra. Esto requiere a la vez conocimientos y experiencia, ya que todo influye. Se divisan calidades al conjunto de los ajustes realizados en los diferentes parámetros que contribuyen a lograr un buen expreso.

En teoría
Por Achille Gaggia, el inventor de la cafetera expreso de palanca, quien estableció los valores de cada parámetro en 1947. Solo la dosis de molienda, inicialmente calculada en 7 g por taza, ha sido revisada al alza. Los otros valores han permanecido idénticos desde hace 70 años!

En la práctica
Para precisar el ajuste de los parámetros de elaboración del expreso con una cafetera tradicional se utiliza siempre la cantidad de 2 tazas. Para pasar a la cantidad de 1 taza, basta con dividir la dosis de molienda por dos, ya que el volumen por taza y el tiempo de extracción son idénticos. Sin embargo, un expreso preparado con el portafiltro de 1 taza siempre será menos sabroso, pues el grupo de la cafetera está concebido para una cantidad de 2 tazas.

LOS 5 PARÁMETROS QUE INFLUYEN SON:

- 1 LA TEMPERATURA
- 2 EL TIEMPO DE EXTRACCIÓN, LA GRANULOMETRÍA
- 3 LA PRESIÓN
- 4 LA DOSIS DE MOLIENDA
- 5 EL VOLUMEN EN TAZA

LA DOSIS DE MOLIENDA

La dosis de molienda condiciona el cuerpo y la potencia gustativa del café. Dominar la dosis hace que el expreso quede más seco. El gramaje estándar establecido por Achille Gaggia —14 g para la cantidad de 2 tazas— ha sido recalculado en unos 18 g, con una horquilla que varía de 16 a 20 g en función del grado de café (verdad, origen, grado de tueste, humedad) y del volumen en taza deseado.

DOSIS MEDIA

16 g	18 g	20 g
TUESTE OSCURO	TUESTE MEDIO	TUESTE LIGERO
CAFÉ CORTO		CAFÉ LARGO
GRANOS FRESCOS		GRANOS QUE PIERDEN FRESCURA

¡EXACTA CASI AL DECÍGRAMO!

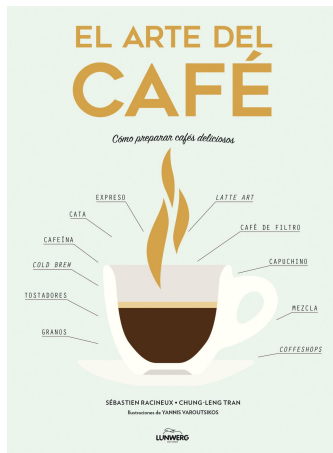
El expreso es el método de preparación de café más impreciso. Así, la dosis de molienda debe ser precisa casi al decígramo. Una cuchara dosificadora (7 g) no es lo bastante precisa, ya que no tiene en cuenta la granulometría y todos los cafés no tienen la misma densidad. La utilización de una báscula para pesar el gramaje de molienda permite evitar estos inconvenientes. Si se utiliza un molinillo sin dosificador equipado con un temporizador, es posible programar la dosis de molienda, pero primero hay que ajustar la granulometría.

EL VOLUMEN EN TAZA

Es difícil medir rigurosamente el volumen total de café debido a la consistencia variable de la crema. Por eso se interpreta el volumen por la masa (1 g = 1,5 ml con crema).

RISTRETTO RATIO DE 1 18 g	EXPRESO RATIO DE 2 18 g	LUNGO RATIO DE 3 18 g
--	--------------------------------------	------------------------------------

PARA CADA VETILO DE EXPRESO HAY UN RATIO ENTRE LA MASA DE CAFÉ EN LA TAZA Y LA DOSIS DE MOLIENDA ÓPTIMA.



Ficha Técnica

EL ARTE DEL CAFÉ

Cómo preparar cafés deliciosos

Sébastien Racineux y Chung-Leng Tran

Ilustraciones de Yannis Varoutsikos

Lunwerg

18,5 x 24 cm. / 224 pp. / Rústica con solapas

PVP c/IVA: 19,95 €

A la venta desde el 18 de mayo de 2022

MÁS INFORMACIÓN PARA PRENSA E IMÁGENES:

Lola Escudero - Directora de Comunicación de Lunwerg

Tel: 619 212 722 - lescudero@planeta.es