

# EL CAFÉ



Tomar una taza de café es un placer cotidiano que los españoles repetimos algo más de tres veces al día, de media. Además, la cafeína que posee es un estimulante que nos ayuda a mejorar nuestros niveles de alerta y atención.

## Otras caras del café

A parte del tradicional espresso o café solo, el café con leche o el capuccino, hay formas muy distintas de tomar esta bebida. A continuación detallamos otros tipos de café, menos habituales, pero algunos de ellos muy originales:

-Café **americano**. Se diluye en agua para suavizar la intensidad del café. Se trata de un café rebajado con agua. Su origen se sitúa en la Segunda Guerra Mundial, cuando los soldados estadounidenses comenzaron a rebajar el café espresso local, porque les parecía demasiado fuerte.

-Café **bombón**. Se trata de un café espresso endulzado con leche condensada. Generalmente se sirve en un vaso o una taza de cristal para mostrar las dos capas diferenciadas de la leche condensada (que se pone en el fondo) con el café por encima. Hasta que no se mezclan con la cucharilla, debido a las diferentes densidades, café y leche quedan separados.

-Café **frappé**. Se trata de un café con hielo picado, es decir, una especie de sorbete de café, cubierto de espuma. El término francés *frappé* significa, según los contextos, 'agitado' o 'helado'. Es muy típico en Grecia.

-Café **irlandés**. Se trata de un café al que se le añade whisky y nata montada, por este orden. Joe Sheridan lo creó en 1942.

-Café **amaretto**. Se trata de una variación del café irlandés en la que se sustituye el whisky por licor amaretto. Es mucho más aromático y suave.

-Café **turco**. Se trata de un café fuerte, intenso y de textura densa, muy densa, en la que el café se sirve con posos. Este café se prepara en un Ibrik o cafetera turca que no es más que un cazo de cobre con un mango largo. Una vez que está servido se debe dejar que se asiente y dejar de beber en el momento en el que se llega a los posos del fondo de la taza.

Detrás de muchos alimentos que consumimos, existe una leyenda. Lo mismo ocurre con el café. De él, se dice que lo descubrió un cabrero del Yemen cuando vio a sus animales brincar y danzar efusivamente después de comer los frutos rojos de un matorral. Sorprendido de los efectos también lo probó, descubriendo que podía mantenerse despierto mientras hacía sus oraciones. Verdad o no, la historia oficial dice que el café es originario de Etiopía, África, y fue desde allá que se expandió a Yemen, Arabia y Egipto. Más tarde, en el siglo XIV, se comienza a vender en Europa y a partir de 1727 es cultivado en Centro y Sudamérica.

El 95% de la producción mundial se divide en dos tipos: *Coffea arábica* y *Coffea robusta*. La primera variedad crece en regiones de altura, obviamente Arabia, y también Brasil, Centroamérica, Indonesia, India (Mocha) y Etiopía. De aquí nacen los cafés más

preciados por sus intensos aromas y gustos. La robusta es una especie más resistente a plagas, que crece a menor altura y que en general produce cafés más amargos y con un mayor contenido de cafeína. Tras la cosecha, los granos de café son tostados y molidos. El proceso de tostado es el que permite liberar de los granos el aroma que lo hace tan característico. Los iniciados dicen que el café se tiene que moler justo antes de ser preparado ya que el aroma y sus cualidades suelen perderse con rapidez.

Existen diversos métodos para preparar el café. En algunos casos éste se deja en agua por un tiempo y luego se filtra (café a la francesa). Otras veces se hace pasar vapor de agua (cafeteras tipo moka) o agua hirviendo (café a la americana) a través de un filtro. En el caso del espresso, el agua a 90 grados se pasa a alta presión por el café recién molido. La presión obliga a que el agua se mezcle con los aceites y las proteínas del café,

logrando una bebida plena de aroma, sabor y cuerpo. Según los conocedores, un buen espresso tiene una espuma de color dorado avellana de al menos 3 milímetros de espesor y permanece en la superficie de la taza por al menos 30 segundos después de agregarle una cucharadita de azúcar. Preparar un buen espresso es puro arte. No solo se requiere tener una máquina de calidad, sino también la destreza y conocimientos del barista.

## Beneficios para la salud

El café contiene cafeína, numerosos antioxidantes, vitaminas del grupo B y minerales como calcio, magnesio, potasio y selenio. Según los expertos, tomar una taza de café al día es saludable, y es la mejor forma de comenzar la jornada. No obstante, por su contenido en cafeína hay algunas personas que no deben abusar de él, aunque para ello ya existen también las opciones descafeinadas.



QUIQUE DACOSTA  
(3 ESTRELLAS MICHELIN)

# ARCOS®

Made in Albacete - Since 1734

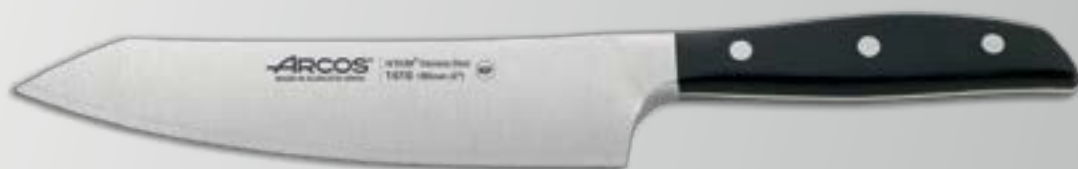


*ARCOS y Quique DACOSTA*

# LÍDERES EN LA COCINA



SERIE  
manhattan

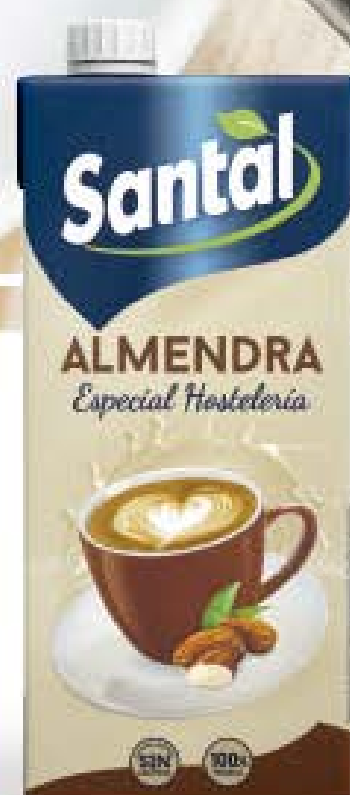


[www.arcos.com](http://www.arcos.com)

# Santal

# ¿TE ATREVES?

DISFRUTA CON LA BEBIDA VEGETAL ÚNICA POR SU SABOR



**ESPECIAL HOSTELERIA**  
PREFERIDO POR SU SABOR (\*)



(\*) Test de aceptación de bebidas vegetales en el atributo sabor. AINIA.