El café, una bebida de leyenda

06/11/2015



Cuando disfrutamos de una taza de café no le encontramos nada especial, pero **su disfrute suele resultar bastante diferente cuando su sabor y aspecto corresponden a la variedad de la planta** con la que ha sido preparado, el lugar donde ha podido ser cultivado, la forma en que ha sido molido, el tueste y hasta el tipo de cafetera con el que ha sido preparado. Todo el que se precie de saber de cafés, tiene que reconocer que **la cafeína es la principal culpable de ese pequeño placer que diariamente nos estimula** y consigue ponernos en marcha a cualquier hora del día.

La cafeína actúa en nuestro cuerpo con un gran poder estimulante, logrando **aumentar nuestra capacidad de concentración, nos motiva, disminuye la sensación de sueño, nos excita muscularmente** y hasta consigue despejarnos la cabeza cuando nos encontramos cansados. Pero cuidado, crea dependencia física. Aunque se desconoce a partir de qué cantidad es perjudicial, entre otras causas debido a la absorción y efrectos en cada persona, las cuales difieren de unas a otras, ya sea por su constitución o también por su metabolismo.

Si algún día quiere renunciar al café, puede que no sea tan complicado; es aconsejable consultar a un especialista, pero siempre debemos de tener en cuenta que cuando se deja la cafeína y ya se tiene el hábito de consumirla de mucho tiempo, los síntomas que suelen

aparecer son dolor de cabeza, fatiga e irritabilidad, ente otros, los cuales irán desapareciendo paulatinamente con el paso de los días. Siempre se advierte que no es aconsejable dejar de golpe su consumo, es mejor hacerlo poco a poco.

A continuación quiero detallarles una serie de datos que posiblemente se desconozca sobre el café:

Su aporte energético es de 2 Kcal por taza, considerando que esta sea del tamaño tipo que todos usamos.

Los **compuestos que se extraen del agua** cuando hierve se clasifican en dos: c**omponentes de aromas volátiles** (ácidos orgánicos, éteres, etcétera) y **los no volátiles** (cafeína, hidratos de carbono, minerales y aminoácidos).

El origen de las plantas de café lo encontramos en la antigua Etiopía, en la República del Yemen.

Fue en **1645 cuando el café llegó a Italia** gracias al comerciante veneciano **Pietro Della Valle**. Mientras**, Inglaterra comenzó a tomar esta bebida en 1650**, cuando el comerciante **Daniel Edwars** abrió el primer establecimiento de café en este país.

En nuestro país su consumo se inicia en el siglo XVIII, durante el reinado de los Borbones, aunque existen algunas discrepancias sobre su introducción, pues algunos estudiosos aseguran que fueron unos comerciantes italianos los primeros que lo trajeron a nuestro país. Lo que no cabe duda es de que España fue uno de los países más tardíos en su consumo, aunque posteriormente logró adquirir excelentes materias primas debido a sus colonias americanas, las cuales poseían excelentes zonas para su cultivo. Fue en 1764 cuando en la calle de Atocha (Madrid) se abrió el primer café que se conoce en nuestro país.

Tipos de Café:

- **Capuccino**. Se trata de una mezcla espumosa de **espresso y leche hervida** al vapor en la misma proporción.
- **Café au lait** / **Café Latte.** Típico café francés, el cual se prepara con **espresso, leche hervida al vapor** y coronándose con una pequeña cantidad de **espuma de leche**.
- **Latte Machiato**. Se llena un **vaso con espuma de leche caliente** y a continuación se vierte una porción de espresso lentamente. Este proceso crea una capa que se aprecia por el vidrio de la taza.
- **Americano**. **Espresso** al que se le añade **agua caliente**.
- **Corretto**. **Espresso** al que se le puede **rociar licor**. En nuestro país puede ser brandy, grappa, ron...
- **Ristretto**. Es una **doble carga de espresso**.
- **Romano**. **Espresso** que se sirve con una **rodaja de limón**.
- **Con Panna**. **Espresso** que se corona con **crema batida**.
- **Granita de caffé**. **Cold espresso** que se vierte sobre **hielo molido**.
- **Mocha**. Se prepara con un **tercio de espresso**, un **tercio de chocolate caliente** y un **tercio de leche hervida al vapor**.
- **Frappé**. **Café frío con cubitos de hielo**. Muy popular en nuestro país durante el verano.

Quiero, finalmente, volver a recordar lo importante que es poder controlar el consumo de cafeína, tomarlo en exceso puede producir jaquecas, insomnio e irritabilidad.