



# El Café, el despertar de nuestros sentidos

*Qué rico levantarse por la mañana y tomar una deliciosa taza de café, y sentir cómo despiertan todos nuestros sentidos aún dormidos.*

## Origen del café

El café es una planta de la familia de las rubiáceas, del género coffea, de hojas lustrosas y alargadas, su flor es parecida al jazmín, después de la floración aparece el fruto de color verde y conforme van pasando los días toma un color rojo carmesí, como una cereza.

A ciencia cierta no se sabe una fecha exacta del origen del café, hay varias historias al respecto, lo más seguro es que tuvo su origen en Abisinia hoy Turquía, hace ya varios siglos, pero tal vez desde el año 500 AC lo consumían las tribus africanas mezclado con grasa, posteriormente fermentaban el fruto haciendo una especie de vino.

Existen muchas leyendas sobre el origen del café a cual más encantadoras, pero a mi gusto la más bonita y la más popular cuenta que en Abisinia había un muchacho llamado Kaldi, muy soñador que escribía poemas y tocaba la flauta, pero no solo se dedicaba a esto, sino también era el encargado de llevar a las cabras que poseían su familia, al monte a correr y buscar comida, esta tarea le agradaba mucho, pues en la soledad del campo y mientras las cabras se apacentaban él podía componer sus versos y tocar la flauta, por lo regular ya casi para caer la tarde regresaban a casa, pero un día se empezó a preocupar porque las cabras no regresaban, entonces decidió buscarlas por la montaña, después de un buen rato las encontró retozando con mucha algarabía y veía como comían los frutos rojos y masticaban las hojas de unos arbustos, empezó a llamar a las cabras para regresar pero no le hacían caso, entonces por curiosidad probó esos frutos y resultó que él también se puso eufórico y de su mente empezaron a brotar poesías, y bailaba y se sintió tan feliz que pensaba que de por vida iba a estar así, más tarde ya en

su casa le platicó a su padre de aquellas plantas mágicas y se empezó a correr la voz y todo el pueblo empezó a comer de la fabulosa planta.

Después de algunos años ya conocían el café los árabes y los turcos.

Fueron los comerciantes venecianos que llevaron el café desde Asia Menor al Viejo Mundo. Alrededor de 1590 ya se conseguía café en Venecia; se le conocía por sus propiedades curativas y lo usaban sólo los médicos

### ***El café en América***

Como el clima de Europa no es propicio para cultivar el café, los europeos decidieron enviar las plantas a sus colonias en el Nuevo Mundo.

Para traer el cafeto a América hubo varios intentos frustrados, tuvo que correr varias peripecias ya que por ser una planta muy delicada y que necesita un clima tropical para su desarrollo no fue fácil. Fueron los franceses los primeros y en un barco comandado por el capitán Clieu se mandó la primera planta a las Antillas en 1723, él se encargó de traerla con sumo cuidado dentro de una caja de madera con la tapa de cristal para que recibiera los rayos del sol. Por fin llegaron a su destino, La Martinica. Clieu decidió trasplantarla en su jardín, aún ahí la planta corría peligro pues varias gentes querían apoderarse de ella, hasta que le puso un cerco de púas y vigilancia constante, con todos estos contratiempos pero con el clima a su favor, el cafeto al fin se aclimató y en 1726 fue la primera cosecha y esta fue de excelente calidad. La segunda cosecha ya fue más extensa y así sucesivamente hasta que en el año de 1777 ya había en la isla 18 millones de cafetos, por lo que se empezaron a mandar a otras partes del continente americano. Probablemente gran parte de la provisión actual de café en el mundo entero deriva de esta planta.

Por supuesto que con la llegada y el auge del café a América llegaron también las injusticias y los problemas, para hacer todo el proceso desde la siembra hasta la importación del grano, se tuvieron que traer esclavos de África. Al principio, los esclavos se traían de África al Caribe para la explotación de la

caña de azúcar, que curiosamente después quedó vinculada estrechamente con el café. A los esclavos por lo regular se les daba un trato infame y trabajaban 17 horas y nada más descansaban 7, hasta que después de muchísimos años se empezaron a sublevar y se abolió la esclavitud.

### **El café en México**

Según el Consejo Mexicano del Café, los primeros cafetos llegan a México en el año de 1792, parece ser durante la época del virreinato y siendo virrey Bernardo de Gálvez.

Aún en México el café está ligado inexplicablemente a una historia de injusticia en la que los ricos les quitan a los pobres. La bebida que es sobre todo una bebida estimulante que ha ayudado a mantener alerta al mundo industrializado, también ha sido causa de disputas y abusos, muchos la consideran “el Oro Negro”. No cabe duda que desde épocas pasadas los trabajadores del café han sido oprimidos y humillados hasta la fecha sobre todo en el estado de Chiapas.

Los españoles se hicieron presentes en esta región en 1524, pero las partes altas de la sierra permanecieron desocupadas. En la segunda mitad del siglo XIX el gobierno federal fomentó la inversión de capital extranjero y surgen así las primeras fincas cafetaleras, iniciadas por alemanes: Finca Prusia y Finca Liquidámbar, con esto comienza el auge del café. Se construye la carretera panamericana y el ferrocarril. Los primeros ejidos fueron establecidos en la década de los 50's.

Desde 1802 el café mexicano se empieza a exportar.



Actualmente el café se cultiva en doce estados de la República Mexicana que se encuentra en cuatro zonas que son: las vertientes del Golfo de México y del Océano Pacífico, la Zona Centro Norte y la del Soconusco en Chiapas, siendo ésta la más importante.

Toda esta zona de la Sierra Madre de Chiapas se llama La Reserva de la Biósfera “El Triunfo”, esto a petición de la UNESCO. Con el nombre del Triunfo se conocía al punto de descanso de los arrieros que sacaban el café en mulas de la depresión central hacia la costa cruzando la Sierra Madre de Chiapas.

## MARTHA SÁNCHEZ

Actualmente en Chiapas se han creado sociedades con los mismos trabajadores cafetaleros para controlar que haya transparencia un todo este asunto del café ya que los sistemas de producción del café constituyen la base de su economía.

En Nueva Colombia, Chiapas existe una organización llamada “Campesinos Ecológicos de la Sierra Madre de Chiapas, S. C. (CESMACH), actualmente está conformada por más de 200 familias de 11 comunidades, en esa zona predominan las variedades de Árabe, Marago y Caturra. Con el manejo agrícola que se realiza, desde escoger condiciones topográficas, ecológicas, de cultivo del café que se ha logrado obtener es un producto de alta calidad.

### **Cultivo del café**

El cultivo del café consiste en sembrarlo en un lugar donde haya sombra, esta la pueden dar árboles frutales, arbustos, hortalizas.

El cafeto empieza a producir a los cuatro años, antes sí da fruto pero la cereza tiene un sabor muy ligero.

La producción se da una vez al año y se denomina “Ciclo Cafetalero”.

### **Proceso y distribución**

El recorrido del cafeto a la taza inicia en el germinador, después pasa al vivero que es algo similar a una incubadora. Ya que está las plántulas están listas se trasplantan en el terreno.

### **Floración**

En esta etapa los cuidados que se ha tenido a la planta como la regulación de la sombra, la edad, el suelo, se ven reflejados en la floración. Como todo fruto antes de la maduración pasa por distintas tonalidades, el fruto del café llega a su total madurez cuando alcanza un color rojo carmesí. Cuando la tonalidad de las bayas no es pareja es que los cafetos son de segunda calidad. Si los frutos están en racimos y con una tonalidad pareja quiere decir que va a ser un producto de primera calidad.

### **La cosecha**

[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)

## MARTHA SÁNCHEZ

Esta se hace a mano cuando el fruto alcanza un color cereza que caracteriza a las variedades Árabe, Marago y Caracolillo, mientras que la variedad Caturra se caracteriza por alcanzar un color amarillo canario.

### **Beneficio húmedo**

Transforma al fruto en pergamino, después pasa a la despulpadora, luego se fermenta para desprender el mucílago, en la fermentación hay que tener mucho cuidado de no pasarse de tiempo, 24 horas, pues resultaría un café muy astringente. Después se lava con agua limpia y se pone a secar al sol, por lo regular en los patios de las casas de los pergamineros, el tiempo de secado puede variar. Actualmente en algunos lugares ya se usa maquinaria, pero esto eleva los costos.

### **Beneficio seco**

Los frutos después del corte pasan directamente al mortero para quitar la pulpa y dejar al café verde. El proceso de secado es en patios especialmente dedicados a este fin, algunos campesinos construyen sus casas con techos de cemento para así aprovechar el espacio.

El beneficio seco es un proceso laborioso, primero no se seca sobre plásticos porque contamina el café, se hace directamente sobre el suelo y un miembro de la familia se dedica a rallar o barrer el café cada 20 minutos para que el secado sea parejo, al cabo de dos días el grano es encostalado y entregado al promotor de la organización.

En CESMACH clasifican el grano según los defectos o manchas que tengan.

[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)

**Café gourmet** casi no tiene defectos de 0 a 3 % de mancha.

**Café orgánico** de 4 a 7 % de manchas

**Café femenino** de 4 hasta un 11 % de defectos y la ganancia que se obtiene de la venta de este producto se les da a las socias mujeres, viudas o madres solteras, tiene un precio más alto para ayudarlas.

### **Tueste y molienda**

[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)

## MARTHA SÁNCHEZ

El grano de café sin tostar es insípido, con el tostado sus aceites desprenden su aroma. Cuanto más se tueste el grano, el aceite se propaga más hacia afuera, los granos de tostado más oscuro son más brillantes.

La finura del molido depende del tipo de cafetera que vaya a utilizarse.

### Características

El *sabor* es la sensación que se percibe en la boca cuando se balancea bien acidez, aroma y cuerpo.

*Acidez* es una sensación que provoca salivación al momento de degustar el café.

*Aroma* es la fragancia que despide el café y prepara psicológicamente al individuo a degustar la bebida.

El *cuerpo* indica la consistencia del café en la taza, puede ser ligero, medio o espeso.

El café contiene *cafeína*, la cantidad de ésta determina el efecto estimulante, hay algunos casos en que puede hacer mal a la salud. Existen cafés descafeinados y son muy consumidos.

Y ahora veamos como el café también se usa en la gastronomía.

Vamos a preparar unos frutos picantes al café ideales para botanear, acompañar una carne y nunca deberán faltar en la mesa de ahora en adelante.



m@chefmarthasanchez.com

## Frutos Secos Picantes y su toque de Café tostado

### Ingredientes

Para 800 gramos aproximadamente

Nueces 70 gr

Pistache sin cáscara y con sal 70 gr

Nuez de la india 70 gr

Cacahuete sin piel 70 gr

Pepita sin cáscara 70 gr

Semilla de girasol 70 gr

Café molido 50 gr

Ajo 6 dientes

Aceite de maíz 300 ml

Chile seco de árbol 4 pzas

Sal al gusto

Pimentón ½ C

### Material de trabajo

Sartén

Cuchillo

Tabla de picar

Cacerola

Frascos chicos de vidrio con tapa metálica para envasar



[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)

### Modo de preparación

1. Tostar todos los frutos secos por separado ya sea en una sartén a fuego bajo o al horno a una temperatura de 180°C.
2. Una vez tostados los frutos secos y a temperatura ambiente, picar finamente los frutos ya sea a cuchillo o con procesador de alimentos.
3. Picar finamente el ajo y el chile sin las semillas.
4. En una cacerola, calentar el aceite a fuego medio.
5. Agregar el ajo finamente picado y cocinar un par de minutos hasta que adquiera un color dorado.
6. Agregar el café molido, el chile y todos los frutos secos.

## MARTHA SÁNCHEZ

7. Cocinar a fuego medio moviendo constantemente para que los frutos secos doren parejo y el café libere su sabor.
8. Espolvorear el pimentón y la sal al gusto.
9. Vaciar en caliente dentro de los frascos listos llenando hasta donde inicia la rosca del frasco.
10. Tapar y voltear de cabeza el frasco para crear el vacío.

### Fuentes

- Pendergrast, Mark. “El Café”, Javier Vergara Editor, México, 2002.
- Chapa, Martha. “Bebidas Mexicanas”, Ed. Everest, México, 1999.
- Cid de González, Cheli. “El Artes del buen Café”, Ed. Samara, México, 1994.
- Rivera, Mera Miriam Adriana. “Diversos usos del café para los pequeños productores del poblado Nueva Colombia, Chiapas, asociados a CESMACH”, Tesis UCSJ, México (2006-2007)



[m@chefmarthasanchez.com](mailto:m@chefmarthasanchez.com)