

# EL ARTE DEL CAFÉ

*Cómo preparar cafés deliciosos*



SÉBASTIEN RACINEUX • CHUNG-LENG TRAN

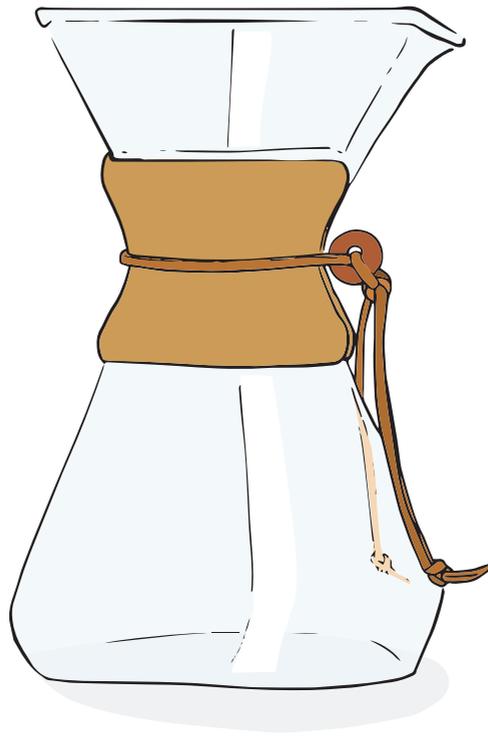
Ilustraciones de YANNIS VAROUTSIKOS

SÉBASTIEN RACINEUX • CHUNG-LENG TRAN

Ilustraciones de YANNIS VAROUTSIKOS

# EL ARTE DEL CAFÉ

## Cómo preparar cafés deliciosos



Traducción de Marta García García

Título original: *Le café, c'est pas sorcier*

© Hachette Livre, Département Marabout, 2016  
Edición original de Marabout, Vanves, 2016

© de la traducción: Marta García García, 2017

© Editorial Planeta, S. A., 2017, 2022  
Lunweg es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.  
Avenida Diagonal, 662-664 - 08034 Barcelona  
Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 - 28027 Madrid  
lunweg@lunweg.com  
www.lunweg.com  
www.instagram.com/lunweg  
www.facebook.com/lunweg  
www.twitter.com/Lunweglibros

Ilustraciones y grafismos: Yannis Varoutsikos  
www.lacourtoisiecreative.com

Fotografías: Chung-Leng Tran

Primera edición en esta presentación: mayo de 2022  
Ediciones anteriores en otras presentaciones: de noviembre  
de 2017 a agosto de 2020  
ISBN: 978-84-18820-50-2  
Depósito legal: B. 2.416-2022  
Imprime: Macrolibros

Primera edición: noviembre de 2017  
ISBN: 978-84-16890-32-3  
Depósito legal: B 10299-2017

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Impreso en España

El papel utilizado para la impresión de este libro es cien por cien libre de cloro y está calificado como papel ecológico.



# ÍNDICE



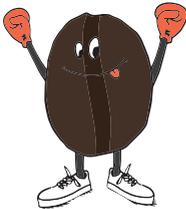
## 7 Miscelánea sobre el café

- 8 ¿Qué clase de bebedor de café eres?
- 14 Dónde beber un café
- 16 La familia del café
- 20 El léxico del café
- 22 ¿Los prejuicios del café?



## 25 Hacer un café

- 26 Moler el café en casa
- 39 El expreso
- 68 Leche, café y *latte art*
- 77 El café de filtro
- 107 El café frío



## 111 Tostar

- 112 El tueste
- 118 ¿Mezcla u origen puro?
- 120 Leer un paquete de café
- 124 La cata
- 128 El descafeinado



## 131 Cultivar

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





C A P Í T U L O

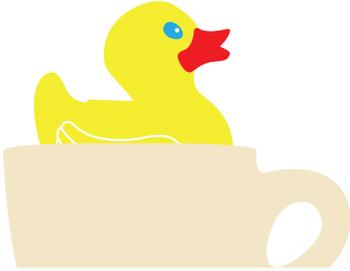
1

**MISCELÁNEA  
SOBRE EL CAFÉ**



# ¿QUÉ CLASE DE BEBEDOR DE CAFÉ ERES?

*Superada la primera taza que te arrancó una mueca contenida a finales de la adolescencia, hay muchas posibilidades de que ahora el café te guste. Forma parte de tu vida diaria. Pero, exactamente, ¿qué relación tienes con el café?*



## Un terrón de azúcar mojado en café te evoca:

- Tu fascinación infantil ante la lenta coloración del azúcar a medida que se empapa de café
- El consuelo del azúcar caliente al fundirse en la lengua
- Cuando la infancia incursiona en el mundo de los adultos
- La derrota de ahogarse en el fondo de una taza
- Las caries y la diabetes



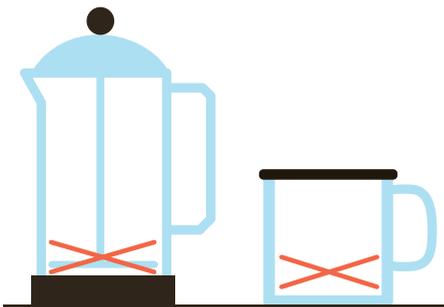
## ¿Cuántas tazas de café bebes al día?

- |     |  |
|-----|--|
| 0   | Mi consumo es sobre todo semanal                       |
| 1-2 | Moderación ante todo                                   |
| 2-3 | Es lo máximo   |
| 3-4 | Ocasionalmente..., pero de hecho sucede con frecuencia |
| >5  | Sí, lo sé. Intento reducirlo                           |



## ¿En qué momento tomas la primera taza de café?

- Al despertarme, antes de la ducha
- Después de la ducha
- Un cuenco de café con leche en el desayuno
- Al llegar a la oficina
- Después del almuerzo



## ¡No queda café!

- Buscas la cafetería más cercana y te abalanzas sobre el mostrador para pedir un café solo
- Cruzas toda la ciudad, si es necesario, para reaprovisionarte de la preciosa sustancia
- Prescindes de él, pero estás gruñón
- Qué se le va a hacer: tomas un té. Hará el mismo efecto

En tu opinión, eres:



Un adicto al café: no se sacará nada de mí hasta que reciba mi dosis



Un esnob del café: cuando uno ha aprendido a degustar los grandes granos, realmente ya no hay marcha atrás



Un romántico aficionado al café en cuenco del desayuno, con un cruasán y el periódico. El rayito de sol en la terraza es un extra.



Un fan de la cafetera y del ~~chisme~~ morreo con los colegas



Un abonado del «para llevar»



Un incondicional del «pásate a tomar un café»



Un voluble del café: me gusta solo por el derecho que da a mordisquear un trozo de chocolate



Un tímido del café que se permite un descafeinado al final de la velada

# CAFÉS PARA TODOS LOS GUSTOS



## EXPRESO

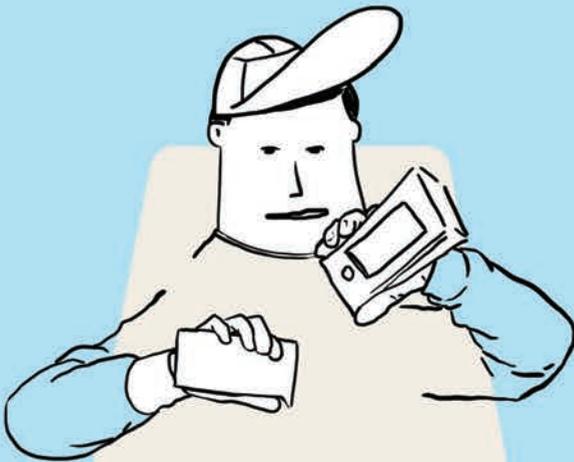
UN SORBO RÁPIDO Y DELICIOSO PARA QUIENES APRECIAN EL SABOR DEL CAFÉ

*Se dice «beber un café», ¡pero existen decenas de maneras de beber café!  
Seguro que cada uno encuentra la suya.*



## EXPRESO DOBLE

PARA LOS GRANDES CURRANTES QUE HAN ENTENDIDO, DE UNA VEZ POR TODAS, QUE UN EXPRESO YA NO ERA SUFICIENTE



## MOCA

PARA AQUELLOS A QUIENES EN REALIDAD... NO LES GUSTA DEMASIADO EL SABOR DEL CAFÉ, PERO QUE NECESITAN UN ACICATE: UNA SOLUCIÓN GUAY Y CREATIVA



## LATTE

PERFECTO PARA LOS INDECISOS: ASÍ NO SE CORREN RIESGOS



## CAPUCHINO

UN CAFÉ SUAVE PARA LOS GOLOSOS...  
CUIDADO CON EL BIGOTE DE CREMA:  
LA DISTRACCIÓN SALE CARA



## CORTADO

UN CAFÉ SUAVE PARA  
QUIENES ODIAN LOS  
BIGOTES DE CREMA



## CAFÉ HELADO

UNA BEBIDA LLENA DE  
ATREVIMIENTO PARA LOS  
AFICIONADOS TANTO AL CAFÉ  
COMO A LAS PAJITAS



## AMERICANO

¿QUIÉN HA DICHO QUE UN  
AMERICANO ES AGUACHIRLE?  
ES EL CAFÉ DE LAS ALEGRÍAS  
SENCILLAS DE LA VIDA



## AFFOGATO

UN CAFÉ-PLACER PARA  
QUIENES NO APRECIAN TANTO  
EL CAFÉ COMO EL HELADO

# CAFÉ PARA TODO EL MUNDO

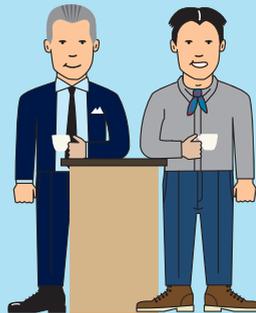
El café se bebe según los gustos, pero también según las regiones.  
Este es un pequeño recorrido por las costumbres del mundo.



## EN ESTADOS UNIDOS **A**

(Y EN LOS PAÍSES ANGLOSAJONES)

El café se bebe mayoritariamente con leche —los estadounidenses lo suelen llamar *latte*— y para llevar. En los restaurantes de tipo comida rápida encontramos el «*bottomless cup of coffee*»: por el precio de un café, la camarera va rellenando la taza con café de filtro. En general, es un café de pésima calidad: se prepara con granos de calidad mediocre y la cafetera que lo contiene está constantemente caliente. Ha contribuido en gran medida a la mala reputación del café americano.



## EN ITALIA **B**

Italia es el país del expreso, donde se bebe «fuerte», de pie y rápidamente en la barra. Hacia las 11 h, a la hora de hacer una pausa a media mañana, después del desayuno y antes del almuerzo, el expreso se acompaña con un pequeño pastel (bollo o de otro tipo). En los hogares reina la cafetera italiana o moca. En Italia no se bebe café de filtro.



C

### EN LOS PAÍSES NÓRDICOS (NORUEGA, SUECIA...)

Son los mayores consumidores de café del mundo y se bebe fundamentalmente en forma de café de filtro. En Noruega, en el siglo XIX numerosos hogares fabricaban licores caseros; para luchar contra el consumo de alcohol, la Iglesia optó entonces por promover una bebida menos peligrosa: el café. Cuando se prohibió la destilación casera, el consumo de café entró en las costumbres para no volver a salir.



D

### EN TURQUÍA

El café turco (llamado «café griego» en Grecia) ya se preparaba durante el siglo XVI en el Imperio otomano. Se obtiene por decocción en un *cezve*, un recipiente tradicional de cobre o de latón con un mango largo, con una molienda tan fina como la harina. Para servirlo, antes era posible pasar el café sin posos a una cafetera, el *ibrik*. Hoy día, los términos *cezve* e *ibrik* se confunden y el café se sirve directamente del recipiente. Puede ser muy azucarado (*çok sekerli*), poco

azucarado (*az sekerli*), muy poco azucarado (*orta*) o sin azúcar (*sade*). Después de tomarlo, la costumbre era volcar la taza sobre el platillo para leer el futuro en los motivos que dejaban los posos del café en el interior de la taza. Este café representa cierto arte de vivir: el del tiempo que pasa, conversando, jugando o fumando el narguile. De hecho, no se bebe solo en Turquía, sino también en los Balcanes e incluso en Oriente Medio y en el norte de África.



E

### EN JAPÓN

En un principio, Japón se percibe como un país de té (productor y consumidor), pero los japoneses son también grandes aficionados al café y desde el siglo XVIII han desarrollado una auténtica cultura del café. De hecho, compran buena parte de los lotes más caros del mundo. Son grandes adeptos de los métodos suaves como el V60 o la cafetera de vacío (llamada asimismo «sifón»).



F

### EN ETIOPÍA

Tradicionalmente, es la mujer quien se encarga de preparar el café. Primero tuesta el café verde en la sartén. A continuación, lo machaca en el mortero y lo prepara en una cafetera de barro denominada *jebena*; se sirve en tacitas sin asa y acompañado de palomitas. Esa es la ceremonia del café.

### ¡GARÇON, POR FAVOR!

El nombre de «*garçon* de café» («mozo», en francés) que reciben los camareros en Francia tiene su origen en el Procope. Le Procope es un café parisino del siglo XVII que continúa abierto, conocido por ser uno de los primeros cafés franceses de la historia. Los hijos del encargado lo ayudaban, llevando el café a los clientes, que los llamaban «*petit garçon*» y luego «*garçon*» a secas. Así nació la expresión.

# DÓNDE BEBER UN CAFÉ

En España, donde antes solo había cafeterías, poco a poco están proliferando los pequeños coffee shops, de cultura y estilo anglosajones.

## El coffee shop

Es el lugar por excelencia para beber un café. La clientela, en su mayoría joven y conectada, ve en él un *third place*, un lugar entre la casa y el trabajo. Los que sirven las bebidas son los baristas, especialistas en la preparación de café. Se puede tomar allí mismo con pasteles anglosajones —por

ejemplo, un *carrot cake* o pequeños *financiers*, que son pastelillos de almendras (véase la página 183)— o llevárselo para tomar en otro sitio. También se puede comprar café en grano para consumir en casa.



## La cafetería

La cafetería es el lugar del sacrosanto «cafelito» tomado en la barra, pero no se sirve café únicamente. En España, bares y cafés suelen ser el corazón de un pueblo, de un barrio o de una calle. En ellos se puede consumir un vaso de vino, una caña, un licor o un refresco y tomar un café; en la mayoría

también es posible comer, picar algo o cenar. Los camareros sirven el «cafelito» en la barra o en las mesas, en el interior o en la terraza. El precio del café varía según dónde se decida tomarlo.



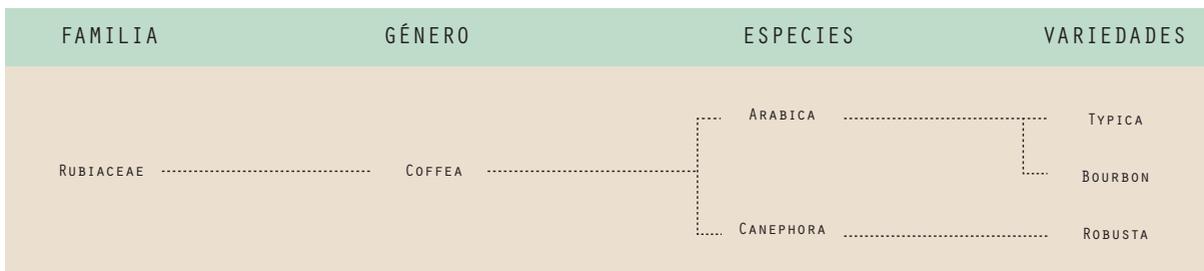
# LA FAMILIA DEL CAFÉ

Un poco de botánica para entender de qué hablamos cuando decimos granos de café y para arrojar luz sobre el tema del robusta.

## Los cafetos

El 99% de la producción mundial de café procede de dos especies de cafetos: el *Coffea arabica* (o arábica, que viene de la palabra «árabe») y el *Coffea canephora* (o robusta). Ambos pertenecen al grupo botánico *Coffea* (es decir, alrededor de 70 especies de cafetales), comprendido a su vez

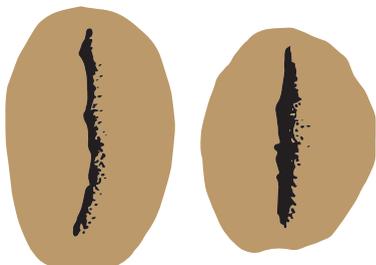
en una familia más amplia, las *Rubiaceae* (rubiáceas). El *Coffea liberica* y el *Coffea excelsa* se cultivan asimismo en el oeste de África y en Asia (fundamentalmente para consumo local), pero representan menos del 2% de la producción mundial.



## Arábica o robusta

### ARÁBICA

### ROBUSTA



	COFFEA ARABICA	COFFEA CANEPHORA
NÚMERO DE CROMOSOMAS	44	22
ALTITUD	DE 600 A 2.400 M	DE 0 A 700 M
TEMPERATURA	DE 15 A 24 °C	DE 24 A 30 °C
POLINIZACIÓN	AUTOPOLINIZACIÓN	POLINIZACIÓN CRUZADA
FLORACIÓN	DESPUÉS DE LA LLUVIA	IRREGULAR
MADUREZ	DE 6 A 9 MESES	DE 10 A 11 MESES
CONTENIDO DE CAFEÍNA	DE 0,6 A 1,4%	DE 1,8 A 4%



### ¿EL ROBUSTA? NO ES GENIAL...

El robusta es la principal variedad de *C. canephora* que se produce y se comercializa. Sus cualidades aromáticas son escasas; su único interés reside en que es más barato y más fácil de producir; además,

contiene mucha más cafeína. Se encuentra sobre todo en el café instantáneo, en las mezclas para expreso de Italia y Portugal y en las expendedoras de café automáticas.

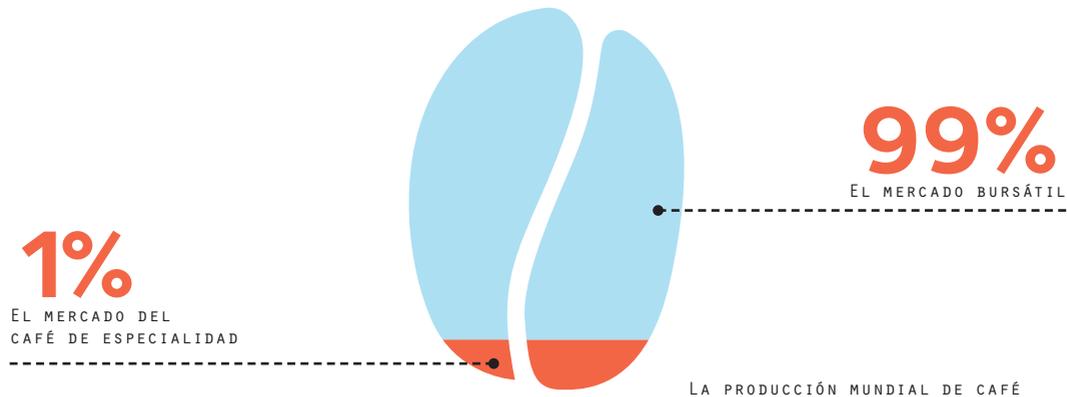


### VARIETADES, HÍBRIDOS Y MUTACIONES

En las páginas 138 y 139 se encuentran todos los detalles sobre las diferentes especies y variedades.

# EL COMERCIO DEL CAFÉ

El café como materia prima está integrado en diferentes niveles del comercio mundial.



## El mercado del café «de especialidad»

El café de especialidad representa alrededor del 1 % de la producción mundial. Se trata de cafés puntuados como mínimo con un 80/100, cuyo precio no depende del mercado bursátil, sino de su calidad y de su escasez. Es un enfoque comercial nuevo y global: el cultivo de diferentes variedades botánicas según la naturaleza del terreno por parte del productor, la evolución de los perfiles de tueste de los granos verdes por parte del tostador y la mejora de los métodos de preparación del café por parte del barista. Aunque minoritario, este mercado integra el café en una nueva forma de producción y consumo: el café como producto de primera necesidad, que se bebe por sus efectos estimulantes, se convierte así en un producto noble y complejo, igual que el vino. El café no se bebe, sino que se degusta.

## El comercio justo

### La certificación Fairtrade

Fue creada en los Países Bajos en 1988 por una organización llamada Max Havelaar, con la finalidad de garantizar un precio de compra considerado justo para los pequeños productores de café: si los precios fluctúan a la baja, el sello Fairtrade garantiza un importe mínimo que les permita vivir; si los precios sobrepasan ese importe, el precio será entonces superior en un 0,05 euros por libra.



### Principio del comercio justo

El comercio justo funciona en torno a tres ejes:

- un precio mínimo y duradero (pero no hay una cantidad mínima)
- un enfoque medioambiental (fomento de los cultivos ecológicos, sin transgénicos)
- una vertiente social (financiación de equipamiento colectivo)



## El mercado de materias primas

Se decide entre la Bolsa de Nueva York, en el caso del arábica, y la de Londres, en el caso del robusta. El precio, que fluctúa según la oferta y la demanda y también según el comportamiento especulativo de los diferentes integrantes del mercado (operadores, fondos de pensión...), es muy variable y se expresa en dólares por libra de café (453,59 g). Ni la calidad del café ni los costes de producción se toman en consideración, lo que resulta problemático para los productores de café, que ya no pueden vivir de su trabajo. Con el fin de contener este descontrol se han puesto en marcha varias iniciativas, como la creación del comercio justo, que garantiza a los productores de café unos ingresos decentes.

### Límites del sello Fairtrade

- una plantación sola no puede obtener esta certificación; hay que pertenecer a una cooperativa
- la llegada del comercio justo a los hipermercados ha obligado al sello de certificación a cooperar con grandes cafetales para responder a la demanda cuantitativa, aunque el Fairtrade se había creado para los pequeños productores
- esta certificación no es un sello de calidad en sí

# LOS OFICIOS DEL CAFÉ

*Antes de poder beber un café, ¡hay mucho trabajo! De la semilla a la taza, el café es objeto de una larga cadena de intervenciones y transformaciones.*

## El productor

Quien cultiva los cafetales es un agricultor. El productor de café es un hombre que vive en contacto con la tierra. Cuando llega el momento de la recolección, recoge las cerezas y luego extrae de ellas los granos, siguiendo un procedimiento de secado.



## El comprador de café verde

El comprador va recorriendo los países productores de café y busca y negocia los granos verdes que luego propone a los tostadores. Garantiza la logística del transporte de los sacos hasta los países consumidores, donde será tostado.





### El tostador

Para que desarrollen todos sus aromas, los granos de café verde deben calentarse y removerse simultáneamente; en los tostaderos, esa es la función del tostador, quien debe adaptar los buenos perfiles de tueste a los diferentes granos. Hoy día, su función está evolucionando, puesto que cada vez con mayor frecuencia el tostador viaja a los países productores para seleccionar él mismo sus cafés.

### El barista

El barista, el último eslabón de la cadena del café, no es un simple «camarero». Gran entendido en café, sirve el brebaje preparado por sus expertos cuidados, transformando, en función de la demanda, los granos tostados en bebida. También aconseja a su clientela sobre las diferentes variedades y sabores del café, así como sobre las formas de preparación (expreso, métodos suaves...), y ofrece café en grano a la venta.

# EL LÉXICO DEL CAFÉ

Si se desea entrar en el mundo del café, hay que conocer algunas palabras.

**Un gran grano o gran cosecha** es una variedad de café en grano reputada por sus cualidades gustativas. ¡Solo se necesita saber cómo hacer para que exprese todo su potencial!

**La granulometría** es la medida de la finura de la molienda.

**El latte art** es el nombre dado a la técnica que consiste en realizar un dibujo con espuma de leche en un capuchino.

**Triturar** se emplea en ocasiones para «moler» el café. ¡Más fácil de conjugar!

**Barista** es el nombre del especialista en café por lo que respecta a la bebida para degustar. Se lo encuentra... ¡en el *coffee shop*!

**El blend** o mezcla es una combinación de cafés de diferentes orígenes (regiones, países...)

**Un lote** es la cantidad de café que se tuesta a la vez.

**El tueste** es la operación de tostado del grano de café. **El tostador** es el nombre que recibe el artesano y la **tostadora** es la máquina que realiza esta operación.

**Las cafeteras** Estos son los nombres de las cafeteras que permiten hacer café, del más ligero al más fuerte.

**La cereza** es el nombre del fruto del cafeto, que contiene uno o dos granos de café.

LIGERO



CHEMEX®



SIFÓN



V60



AEROPRESS®

La **cazoleta** es otro nombre que se da al filtro de las cafeteras expreso.

El **shot** es un término inglés para designar el expreso. Se bebe de un trago.

**Kettle** quiere decir «hervidor» en inglés. Sin embargo, en el mundo del café, la *kettle* designa al hervidor característico, con su pitorro en forma de cuello de cisne, imprescindible en la preparación de los cafés de filtro.

Cafés de filtro, métodos suaves, métodos lentos son términos sinónimos para designar los cafés que no se obtienen de manera rápida, a alta presión, como el expreso.

Un **compactador** es la herramienta específica del barista para apretar la molienda en el filtro.

**Calibrar un expreso** es la expresión que designa el ajuste de los diferentes parámetros que intervienen en la realización de un expreso.

Se dice de un café que es **limpio** para hablar de su claridad.

La **cata de café (cupping)** es un método de degustación estándar, destinado a evaluar la calidad del café.

Durante el tueste, el grano produce un ruido característico, parecido al de las palomitas: **el chasquido**.

En los molinillos de café, las **fresas** permiten triturar los granos.

La **molienda** es el nombre que se da al café molido.



# ¿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.

**La cafeína** llega al cerebro al cabo de 5 minutos. Algunos estudios afirman que la duración de los efectos del café es de entre 3 a 5 horas, tiempo al cabo del cual su intensidad se reduce a la mitad.

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).

### ¡¡El café pone nervioso!!

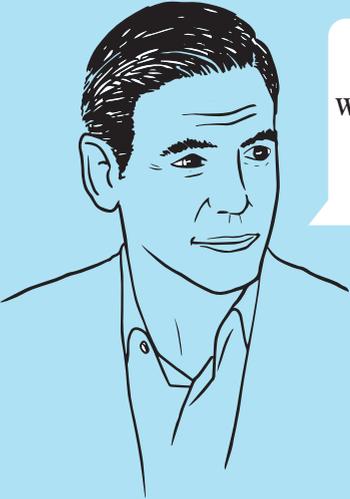
La cafeína tiene efectos estimulantes, incluso excitantes, que aumentan la alerta y el ritmo cardíaco, mejoran las funciones cognitivas y disminuyen la sensación de cansancio y el tiempo de reacción.

Aunque el café puede colorear los dientes, la cafeína y los polifenoles (o compuestos fenólicos) tienen propiedades antibacterianas que limitan la formación de caries.

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.

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.

Un café de filtro contiene más cafeína que un expreso. Una taza de expreso: de 47 a 75 mg. Un *mug* de café de filtro: de 75 a 200 mg.



What else?