

EL CAFÉ EN LA COCINA

Estimados oyentes. El episodio de hoy es sobre el café como ingrediente para las comidas. Así como lo oyen, café en las comidas, café en la cocina. Este producto de la naturaleza es un alimento espectacular, ya sea como bebida estimulante con sus muchas y exquisitas formas de prepararse, o como un ingrediente de platos gourmet, que resalta por su sabor.

En México, por ejemplo, preparan las costillas de ternera al café con chile ahumado, en Ecuador ofrecen ensalada de pollo con aromas de café. En Uruguay utilizan algunas salsas para carnes en las que destaca el café como parte de los ingredientes esenciales. Además, el uso del café en recetas dulces es innumerable. Restaurantes Cafés ofrecen en todo el mundo variedad de tazas de esta bebida apasionante. El café es símbolo de relajación, activación, conversación, descanso y también de aceleración. En los últimos tiempos se ha descubierto que es un gran antioxidante y en otros estudios, se plantea que ayuda a reducir el azúcar en la sangre e incluso podría prevenir la degeneración cognitiva.

El café es originario de Etiopía. Hay una leyenda que relata cómo se descubre el café: los pastores de cabras en Etiopía notaban que cuando las cabras comían las frutas del cafeto se ponían muy activas. De tal manera que a los pastores se les ocurrió probarlas, pero les parecieron muy amargas, así que alguien pensó en tostar las semillas de las frutas y luego hacer una infusión como lo hacían con otras hierbas.

El resultado fue una bebida estimulante que con el tiempo se empezó a compartir y disfrutar en reuniones familiares y de negocios. A Yemen este grano llegó hace unos 500 años, allí se desarrolló el cultivo del café y luego se exportó a otros lugares.

Los comerciantes venecianos llevaron estos granos a Europa donde se inició su consumo y más tarde, se extendió también hacia todo el imperio Otomano. A América probablemente llegó con los franceses en 1720 introduciéndose en la isla de Martinica por orden de Luis XIV.

El café es la bebida más popular en el mundo y el segundo producto en el mercado internacional después del petróleo. Existen muchas variedades del grano de café, pero las más extendidas en el mundo son la robusta y la arábica.

Hoy el café se cultiva en casi todo el mundo entre los trópicos, ya que esta planta requiere de ciertas condiciones de altitud y latitud, así como sombras para generar la valiosa fruta cuya semilla es el grano más apreciado por millones de personas. Los principales productores de café son siete países: Brasil, Vietnam, Colombia, Indonesia, Etiopía, Honduras y la India. En otros países tropicales con montañas que superan los 1400 mts sobre el nivel del mar, también se producen granos de café extraordinarios, pero en cantidades moderadas; Venezuela, el Salvador, Costa Rica, Ecuador, Perú, México entre otros y varios países africanos.

El café como bebida o comida de la gastronomía mundial está en los primeros lugares. Los restaurantes de cafés o cafeterías son populares en todo el mundo y representan espacios para el descanso, relajación,

conversación y generación de ideas. En los cafés del mundo han surgido grandes negocios, obras de artes, ideas políticas, filosofía, amistades y romances.

Yo personalmente tengo una conexión con el café desde mi infancia, pues, mis abuelos paternos y maternos eran productores cafetaleros en las montañas de los Andes venezolanos. Parte de la producción de sus granos se exportó hacia Alemania a mediados del siglo XX. Pude conocer, caminar y disfrutar los cafetos en las fincas de mis abuelos. Algunas de sus variedades crecían debajo de plantas de bananos y plátanos ya que estas amplias hojas le brindaban sombra y humedad.

Cuando visitaba las fincas de los abuelos, recuerdo aquellos hermosos amaneceres mientras disfrutaba del aroma de los fogones de la estufa a la leña de la abuela y contemplaba la neblina y los primeros rayos del sol. Mi deseo en esos instantes era beber muy temprano una taza de café colado y endulzado con un poco de azúcar moreno o papelón. Eran momentos de conectar con la naturaleza y con el gozo que proporcionaba esa bebida. Me acostumbré a tomar una taza de café en las mañanas todos los días y cuando recuerdo esos días, veo paisajes en el "álbum" de mis recuerdos que me generan mucha alegría. El café forma parte de muchas personas y son muchos los beneficios que aporta.

Estimados oyentes probablemente algunos de ustedes disfrutaban tanto como yo de una buena taza de café, pero ahora, ¿les gustaría intentar marinar la carne o el pollo con café? Veamos, una marinada de café lleva: café, ajo, pimienta negra, tomillo, romero y aceite de oliva. En un recipiente añade una taza de café a tu gusto, pero que esté cargado o negrito, una cucharada de ajo picado o licuado, una cucharada de pimienta negra, un cuarto de taza de tomillo en polvo, tres ramitas de romero fresco, un cuarto de taza de aceite de oliva, sal al gusto. Mezcla todo muy bien, luego marina las carnes por una hora. Cocina las carnes en un o una sartén a medio fuego y mueve constantemente. Si es carne roja decide si la quieres a término medio o bien cocida. En el caso del pollo debes cocinarlo más tiempo que las carnes rojas. También, después de la marinada si no quieres usar la sartén, puedes hornear las carnes a tu gusto. La clave de estos platos es la marinada con base en el café.

Disfruten de una taza de café y si desean inspirarse en la elaboración de una comida sorpresa, recuerda que también está *El Café en la Cocina*. Existen muchas recetas en la literatura y por internet que les guiarán a preparar platos versátiles con ese maravilloso producto de la gastronomía mundial, el café. Hasta un próximo episodio.