

Bebidas calientes

Desde el punto de vista de la salud, las bebidas calientes se consideran básicas para propiciar el buen humor. Los investigadores han descubierto que ingiriendo una bebida bien caliente bastaría para ver el mundo de otro color, más amable. Si hacemos un recorrido por las más populares y consumidas, encontramos las que se citan a continuación:

1. El Café

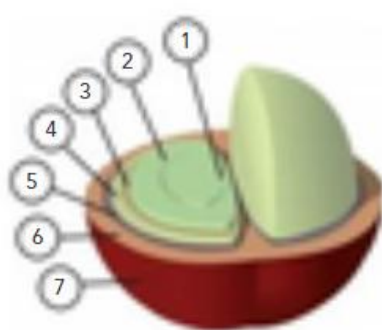
El café es una de las bebidas más consumidas en nuestro tiempo por todo el mundo. Proviene de la planta del cafeto y es originario de África.

Empezó a elaborarse sobre el siglo xv y fueron los árabes los primeros en coger el grano, tostarlo, molerlo y mezclarlo con agua para la obtención de la infusión del café. Durante el siglo siguiente, se introdujo en Europa y para el siglo XVII también en América, que hoy por hoy son los mayores productores del café del mundo.

Aspecto botánico

El cafeto es una planta que puede alcanzar una altura de 6 a 8 metros, con hojas perennes de entre 3 y 10, dependiendo de si son cultivadas o silvestres, que se plantan en alturas de entre 300 y 2000 metros según la variedad. Tienen una floración muy corta y de ellas se obtienen frutos dos veces al año, con lo cual, es bastante productiva.

El café sale de la semilla del fruto de la planta, que con un proceso de tueste y molido llega a la infusión final.



Estructura del fruto y del grano de un cafeto:

1. Corte central.
2. Grano de café (endosperma).
3. Piel plateada (tegumento).
4. Pergamino (endocarpio) o membrana.
5. Capa de pectina.
6. Pulpa (mesocarpio).
7. Piel exterior (pericarpio) o cáscara.

Figura 3.2. Partes del grano de un cafeto.

Tueste del grano

Después de un proceso de lavado o cribado para sacar la semilla del grano limpia, se pone el café verde en horno de ventilación a unos 180 °C o 200 °C durante 16-18 minutos sin parar de remover para que no se pegue ni se queme. Una vez tostado, se deja enfriar y perder el CO₂. Se pasa a envasar en bolsas especiales normalmente cerradas herméticamente y al vacío para no perder ni aroma ni sabor.



Mediante el tueste del grano se producen varios cambios significativos en el mismo:

- Pérdida de peso del 20%.
- Aumento del volumen.
- Cambio de color del verde al marrón oscuro.

Torrefacción

Este proceso de tostado es habitual solamente en España y Portugal, y se consigue aportando 15% de azúcar por cada kilo de café durante el tueste de este último, cambiando así el color del marrón oscuro del natural al negro del caramelo formado por el azúcar, dándole más amargor al café, quitándole aroma y sabor. Se tratarán de cafés de baja calidad de la variedad robusta.

Variedades del café

Existen más de 60 variedades de café en todo el mundo, pero vamos a conocer las dos más importantes, que son:

- **Arábica.** Es la especie más antigua que hay y procede de Etiopía. Se cultiva entre 500 y 2000 metros de altura. Es la especie más producida en América. Su grano es plano, alargado y de color verdoso pálido. Produce cafés delicados y de gran calidad. Tiene bajo contenido en cafeína, entre 1% y 1,5%. El café arábica es más suave y delicado que el café robusta.
- **Robusta.** Es una especie más moderna que la anterior y proviene del centro de África. Se cultiva entre 300 y 1000 metros de altura. Es una especie más resistente y fuerte que la anterior. Su grano es más pequeño y grueso, y tiene un color más oscuro. Produce un café más fuerte y con más grasa, pero de peor calidad. Tiene un alto contenido en cafeína, un 3% más del doble que el anterior.

Otras clases de cafés

- **Soluble.** Surge a partir del café verde, que se tuesta y después se muele muy fino. Luego se infunde muy concentradamente y, a continuación, mediante ventiladores de aire caliente se vuelve a secar convirtiéndose así en un café granulado soluble. Con esto se disminuye su sabor, su aroma y, por tanto, la calidad del producto, pero gana en su fácil preparación.

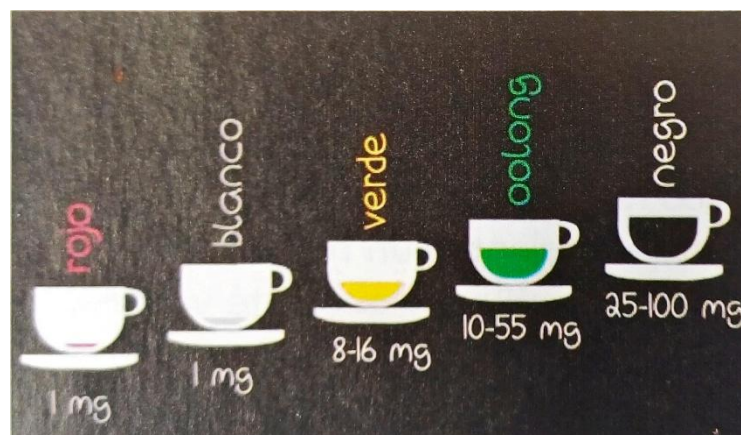


- **Descafeinado.** Es un proceso industrial que reduce su contenido en cafeína en un 98%, que es la parte estimulante del café. Se coge el café verde y sin tostarlo se ablanda mediante una corriente de vapor de agua; así se consigue hacer permeable a un líquido solvente parecido a una lejía alimenticia (principio de cloruro de metileno), desapareciendo prácticamente toda la cafeína, aunque también llevándose parte de la cera del grano y algunas partículas de grasa de sabor y de aroma. Por tanto, pierde las características organolépticas fundamentales en la calidad del café. Después de este proceso, el líquido solvente se retira gracias a otro chorro de vapor de agua y luego sigue su tueste natural igual.

2. El té

El té es una infusión que está dentro del grupo de las bebidas estimulantes y relajantes debido a sus componentes digestivos y a la teína (molécula como la cafeína que estimula el sistema nervioso).

Además, tiene muchas más propiedades según la variedad de té que se consuma. Surge a partir de hojas jóvenes y secas o maduras de la planta del Thea, originaria del sureste asiático (China).



Cantidad en miligramos de teína que contiene cada variedad de té por taza

Elaboración y servicio del té

El té es una infusión que se consigue mezclando agua caliente (67 °C) con un 7-8% de té, sea cual sea su variedad. Al sumergirlo en agua caliente, el té suelta todas sus partículas solubles disolviéndose así con el líquido. Pasados de 2 a 5 minutos se retiran las partes no solubles con un filtro o una bolsita y se queda, así, la infusión caliente y lista para tomar.



Pasos a seguir

Dependiendo de la variedad del té, deberá ser infusionado durante más o menos tiempo para que no pierda sus propiedades (ya sea de forma total o parcial), su aroma o, incluso, la teína que contiene.

A continuación se explica tanto la forma como los tiempos de preparación más habituales según la variedad de esta infusión:

Introducir en la tetera el agua caliente y el té con filtro o bolsita.

Tapar la tetera y dejar reposar. El tiempo de reposo será según la variedad de té, a razón de cuanto menos fermentación lleven las hojas, menos tiempo deberá estar infusionando:

- Té blanco, 2 minutos.
- Té verde, 3 minutos.
- Té rojo, 4 minutos.
- Té negro, 5 minutos.

El servicio del té se realiza en tetera con tapa sobre un plato de moka o café con leche según su tamaño, acompañado para su servicio por una taza, un plato y una cucharilla de café con leche, o en un vaso de cristal del mismo tamaño.



Distintas elaboraciones del té

Té con limón. Se acompaña en la tetera con una rodaja de limón y otra en el vaso o taza para decorar.

Té shalimar. Igual que el anterior, pero con naranja.





Té con leche. Es un té al que se le añade una jarrita de leche fría aparte.

Té americano. Es un té al que se le sustituye el agua de la infusión de la tetera por leche.

Té con menta y canela. Es un té al que se le añade en la infusión unas hojitas de menta y una ramita de canela.

Tés aromatizados. Son aquellos té que ya los han mezclado en las distribuidoras de té con aromas de frutas, flores u otros aditivos que les dan más sabor y aromas distintos a todas las variedades de té. Estos té ya se compran así en algunas marcas o distribuidoras, se elaboran igual que un té normal y se infusionan según la variedad. Ej: Rooibos

Otras infusiones

Anís. Proviene de la planta del anís. Es muy buena para la digestión y tiene propiedades sedantes.

Manzanilla. Proviene de la flor de la manzanilla y tiene grandes efectos digestivos.

Poleo menta. Proviene de las hojas de la planta del poleo, y tiene un olor y un sabor mentolados. Sus propiedades más destacadas son balsámicas y tónico-estomacales.

Tila. Proviene de la flor del tilo. Es bastante aromática y su característica principal es que tiene propiedades sedantes.

En cuanto a la elaboración y el servicio de las infusiones, es preciso aclarar que son iguales a las de la preparación del té.

3. El chocolate

Es una bebida estimulante y energética gracias a sus azúcares naturales y añadidos, que procede de la vaina del cacao. Su consumo suele darse en la hora del desayuno y de la merienda para recuperar fuerzas después de un duro día de trabajo...

El cacao es un árbol originario de América cuyo fruto es una vaina de 20 cm de forma alargada, de color dorado y rojizo. Este fruto tiene en su interior una pulpa blanca cremosa y unas semillas de color oscuro de unos 2 cm de longitud. Con estas semillas se hace el cacao.

Elaboración y servicio del chocolate en cafetería

Se pone una dosis de chocolate en una jarra de acero inoxidable, se añade leche o agua caliente y se mezcla con una varilla o una cuchara larga hasta que se queda sin grumos; después, se le aplica vapor de agua con el vaporizador de la cafetera a mitad de fuerza, dándole vueltas con ayuda de la cuchara larga hasta que emulsiona y se queda compacto y listo para servir.





Se sirve en taza de desayuno o de café con leche con plato y cucharilla de café con leche. Hay varias formas de prepararlo:

Chocolate a la española. Es chocolate con agua caliente a una proporción de tres cucharadas soperas de chocolate por cada taza de agua.

Chocolate a la francesa. Es chocolate con leche caliente a una proporción de dos cucharadas soperas de chocolate por cada taza de leche.

Estilo italiano. Es igual que el francés pero añadiéndole un dedo de nata semimontada.

El chocolate español es más oscuro y espeso, mientras que el francés es más claro y brillante. El chocolate español se prepara con agua y su densidad final es moderada.

