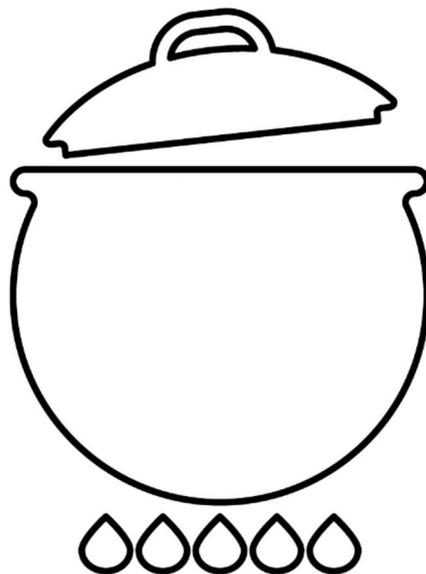




**REVISTA
de GASTRONOMÍA
y COCINA**



Ponencia

La Culinaria del Café

Culinary Coffee

 Rafael Cartay ^{1,2}

¹ Departamento de Turismo y Gastronomía, Facultad de Ciencias Administrativas y Económicas, Universidad Técnica de Manabí, Portoviejo, Ecuador CP: 130105

² Universidad de los Andes, Venezuela.

* Correspondencia: rafaelcartay@hotmail.com

Recibido: 19 de enero 2024. Revisado: 16 de abril 2024. Aceptado: 20 de enero 2024

Publicado en línea: 22 de enero 2024, Volumen 3 número 1

doi: 10.5281/zenodo.11044177



Resumen

Este artículo ofrece una visión exhaustiva de la relación entre el café y la culinaria, destacando su papel en tres áreas principales: infusiones y bebidas, helados y repostería. Aunque la literatura académica sobre el tema es limitada, se destaca la importancia del café en la cultura culinaria, especialmente en la creación de una amplia gama de bebidas, desde espresso hasta cafés fríos, así como su uso en la repostería y pastelería, como el tiramisú. Además, se explora el café como un elemento socializador, destacando su papel en la socialización primaria y secundaria, así como su valor simbólico en la literatura y la sociología. Se analizan los efectos de la cafeína, principal compuesto activo del café, en la salud y el rendimiento humano, particularmente en el contexto deportivo. Se enfatiza que más allá de su función culinaria, el café es un elemento fundamental en la sociedad contemporánea, tanto como activador cognitivo como facilitador de la interacción social.

Palabras clave: café, cocina, interacción social.

Abstract

This article provides a comprehensive overview of the relationship between coffee and culinary arts, emphasizing its role in three main areas: infusions and beverages, ice creams, and pastry. Although academic literature on the subject is limited, the significance of coffee in culinary culture is highlighted, particularly in the creation of a wide range of beverages, from espresso to iced coffees, as well as its use in pastry and bakery, such as tiramisú. Additionally, coffee is explored as a socializing element, highlighting its role in primary and secondary socialization, as well as its symbolic value in literature and sociology. The effects of caffeine, the primary active compound in coffee, on human health and performance, particularly in the sports context, are analyzed. It is emphasized that beyond its culinary function, coffee is a fundamental element in contemporary society, serving as both a cognitive enhancer and a facilitator of social interaction.

Keywords: coffee, cuisine, social interaction.



Resumen gráfico

Una búsqueda bibliográfica, por acuciosa que sea, resulta poco productiva cuando se trata sobre la culinaria del café. Excepcionalmente se encuentran algunos platillos, muy rebuscados: una que otra sopa, poco originales, como la sopa de café, que lleva como ingredientes café tinto, leche, azúcar y trozos de pan duro, que se cuece y sirve caliente. Una sopa poco imaginativa, que no es más que un café con leche en el que flotan trozos de pan duro. Los contornos de las preparaciones, en las que participa el café como un ingrediente secundario son irrelevantes en su contribución al sabor o la textura. Se podría mencionar, como una excepción, la intervención del café en algunas salsas, como la que mezcla oporto y café para acompañar el solomillo ibérico, que pudiera estar acompañado de otra buena salsa. Uno siente que la

incorporación del café como ingrediente nada agrega realmente a la salsa, salvo la búsqueda de una propuesta de originalidad forzada de un cocinero moderno que quiera distinguirse.

La cocina del café, o su uso culinario, se reduce, básicamente, a tres capítulos: el de las diversas infusiones de café y sus mezclas con chocolate, crema de leche y licores; el de los helados, y, finalmente, el de la repostería y pastelería, por su empleo en la elaboración y decoración de preparaciones dulces como tortas, tartas, pies, budines, galletas y algunos postres clásicos.



Bebidas de café

El capítulo de las bebidas preparadas a partir de infusiones de café es el más importante y conocido, debido al amplio espectro de sus preparaciones derivadas, y por estar relacionada con una práctica profesional, considerada un arte, como es el barismo. El barista profesional se especializa en el diseño, la preparación y el servicio de bebidas que combinan, con el café espresso de alta calidad, varios tipos de leche, cremas, esencias, helados y licores. El barismo dio un salto cualitativo en el consumo tradicional del café, gracias a dos elementos: el desarrollo de máquinas especializadas en la preparación de café espresso en Italia, a partir del siglo XIX, y el desarrollo, a partir de la década de 1970, y mayormente en el siglo XXI, de los cafés de especialidad. Un café de especialidad, o café gourmet, es un tipo de café, de la variedad arábica, seleccionado cuidadosamente desde la semilla y su siembra en zonas de microclimas y alturas sobre el nivel del mar apropiadas, para asegurar óptimo crecimiento, maduración, floración y producción de sus frutos. Un café de especialidad debe ser certificado por la *Specialty Coffee Association*, al alcanzar 80 puntos o más de calidad de acuerdo con los criterios de la SCA.

El café espresso es un café preparado en una cafetera espresso (dotada de una bomba a presión, que combina agua muy caliente, a 92 °C, con café molido muy fino, sometándolo a una presión de 8 a 10 atmósferas por 20 a 30 segundos), para extraer una bebida de café con un alto nivel de concentración y una textura particular. El espresso se emplea como la base para la preparación de una enorme variedad de tipos de café. De ellos, al menos quince son los más conocidos: espresso, macchiato, ristretto, café con leche, capuccino, mocca,

café bombón, café vienés, café irlandés, carajillo, americano, frappé y azteca.

Cafés fríos

El segundo capítulo de la culinaria del café es el de los cafés fríos o con helado. Un tipo de bebida de café muy difundida, sobre todo en los veranos europeos y de algunos países latinoamericanos, es el café frío, con hielo, del cual hay varias versiones: iced coffee, cold brew coffee, affogato, ice capuccino, frappuccino. Café con hielo, etc. El café frío fue creado, según algunos, en una feria en Salónica, Grecia, por Dimitri Vakondios, en 1957. Otros señalan que el café frío ya se tomaba en la ciudad japonesa de Kyoto, desde el siglo XVI. O en la antigua China. Pero, al menos la creación del café frappé se atribuye a los franceses, que acostumbraban, a finales del siglo XIX, mezclar café frío con leche condensada. Recordemos que la leche condensada apareció en Europa en 1820, creada por Nicolas Appert, según algunos, o en 1852, por Gail Borden Jr, según otros. Desde allí, la bebida se difundió a Europa, hasta alcanzar a Estados Unidos en la década de 1920. Allí es usual mezclar café con hielo o helado.

En esta sección figuran los helados de café, popular en todas las heladerías. Un helado de café es de fácil elaboración, y solo lleva cuatro ingredientes: café instantáneo, agua, nata o crema para batir y leche condensada. Cualquiera de las bebidas hechas con café, como el cappuccino, se puede congelar para tener un “helado de café”.



Pastelería y repostería

El tercer capítulo de derivados del café se relaciona con la repostería y la pastelería. Entre las muchas variaciones de tartas, pasteles y galletas, destacan tres: la torta de café, las galletas con café y el tiramisú.

La torta de café, o de café con chocolate, se elabora con harina, polvo de hornear, leche, mantequilla, huevos, extracto de vainilla, azúcar, una pizca de sal, y una bebida de café muy concentrada. El glaseado de la torta de café se prepara con crema de leche, azúcar, café instantáneo y chocolate rallado. Hay muchos pasteles con café.

La galleta de café, usada para acompañar el consumo de la infusión de café, fue difundida desde Alemania a Estados Unidos, en la década de 1920, tras la I Guerra Mundial. Esa galleta es una especie de bizcocho elaborada con azúcar granulada, azúcar morena, mantequilla, huevo, harina, bicarbonato de sodio y nueces picadas.

El tiramisú es, por su parte, es el postre hecho con café más difundido en los restaurantes italianos. Se trata de un postre moderno, creado en la década de 1950 o 1960 en los burdeles de Treviso, en el Veneto, en los que la madama invitaba a los clientes a consumirlo para recuperar su energía, tras una noche de parranda, porque es un postre altamente calórico. Se elabora con bizcochos de soletilla, empapados en una infusión de café, a los que se agrega queso mascarpone (un queso suave y cremoso), huevos batidos y cacao en polvo. El nombre en dialecto local es “tira mi su”, que significa en español “levántame el ánimo”.

El café posee ciertos atributos nutricionales (vitamina B2 o riboflavina, vitamina B3 o niacina, vitamina B5 o

ácido pantoténico, y minerales como manganeso, potasio, magnesio), pero la importancia del café reside, más que por sus usos culinarios, por su relevancia como elemento socializador y sus atributos de activador cognitivo, por los efectos de la cafeína.

Café social

El café es considerado un elemento perfecto para socializar, para llenar el tiempo libre que, a partir de la revolución industrial inglesa, apareció al aumentar la productividad por trabajador, a consecuencia de los cambios tecnológicos. Como una respuesta, para ocupar el tiempo libre y volverlo apropiado para el negocio o el ocio, crecieron explosivamente los lugares recreativos de la sociedad, como las cafeterías. En torno a la mesa de la cafetería, compitiendo el consumo del café, el té y el chocolate, se congregaron los ciudadanos europeos en el siglo XIX para compartir y conversar. En ese contexto, el café se convirtió, junto con el ejercicio y la contemplación del deporte naciente, en una de las más notorias manifestaciones de representación social relacionadas con el proceso de socialización.

Unido a la función socializadora del consumo de café, está la representación simbólica de culminar una comida, un acto social que refuerza la identidad del grupo y de la nación. La imagen pacífica de los personajes que comparten la bebida de café ha sido muy empleada por los novelistas y los poetas en la literatura de los países latinoamericanos productores y exportadores de café (Lago-Graña y Vallejos-Ramírez, 2021). En el contexto costarricense, donde el café ha jugado un importante papel en su historia económica, compartir “una tacita de café” implica establecer una



conversación, un diálogo, un acto de camaradería, de amistad, contar anécdotas en la sobremesa (Vega – Jiménez, 2002; Amaya-Corchuelo, 2018). La poetisa costarricense Julieta Dobles-Izaguirre (1997: 12) en su poema “Aromas de café”, define al café como “savia de la patria”, “incienso de la tierra”, “azahar de la infancia”, empleando a la bebida como una representación simbólica de la sociabilidad y de la identidad nacional.

Compartir socialmente el café tiene connotaciones relacionadas con el amor y la dulzura, tal como aparece en la novela “Arráncame la vida”, de la mexicana Ángeles Mastretta (1997: 15). Catalina, un personaje, dice: “Siento como huele el café. Venga mi vida..., que le preparo uno con mucho azúcar”. En el texto de “Corazón’s Café” de Ortiz-Coffer. (1993:94) el café aparece como un símbolo de sensualidad y de recuerdo amoroso: “The aroma took her back to the time she meet Manuel”, al igual que en “Como agua para chocolate”, de la novelista mexicana Laura Esquivel (1993). Esta sensación evocadora que se atribuye al aroma del café, más allá de su caracterización organoléptica, actúa como un disparador de la memoria, tal como lo señala la novelista chilena Isabel Allende (1997: 69): “...es casi tan difícil definir un sabor como un olor. Ambos son espíritus con vida propia, fantasmas que aparecen sin ser invocados para abrir una ventana de la memoria y conducirnos a través del tiempo a un suceso olvidado”

Berger y Luckmann (1968), seguidos por Abric (2001), distinguen entre la socialización primaria y secundaria. La primaria es cuando el individuo socializa exclusivamente dentro de su entorno íntimo, reducido principalmente a su familia y unos pocos amigos. La socialización secundaria, la más frecuente, se da cuando

se produce la internacionalización de “submundos” institucionales, e intervienen esferas más amplias de contacto social, como el trabajo, y se crean y se adquieren vocabularios específicos propios de los roles, como la jerga, el argot. Calle-Vargas y Padrón-Mercado (2020) hicieron una investigación sobre cuáles eran las palabras más estrechamente vinculadas al consumo del café en Bogotá. Y encontraron que la palabra más usada fue “activar” (en correspondencia con el hecho de que el café juega un importante papel como activador del individuo en las relaciones humanas). La segunda fue “charla”, como un motivo para compartir una taza de café. La tercera fue “costumbre”, lo que se volvió corriente en un país productor de café, hasta volverse un “hábito”. En su investigación, los autores demostraron que el consumo de café era un elemento esencial de socialización secundaria en el contexto laboral de Bogotá.

El sociólogo Anthony Giddens (1998), en su libro clásico sobre Sociología, hizo referencia a las contribuciones de la ingesta compartida de una taza de café ha aportado a la imaginación sociológica. Para Giddens, el café es una bebida que posee un elevado valor simbólico como parte de los rituales sociales cotidianos. Para él, el individuo que bebe una taza de café participa en una serie muy compleja de relaciones sociales, culturales y económicas extendidas por todo el mundo (Giddens, 1998). Lo que ha convertido al café en la bebida natural más consumida a escala planetaria. La planta de café se cultiva en más de 80 países, y su producto se consume en todo el mundo. Sola una empresa, la estadounidense Starbucks, fundada en 1971, tuvo en el año 2021 un ingreso de más de 29.000

millones de dólares, obtenido en sus 24.000 locales establecidos en 70 países.

La cafeína

El elemento activador de esa interacción social es la cafeína (Figura 1), metabolito secundario con función insecticida en la planta (Mithöfer y Boland, 2012), y sustancia psicoactiva que proporciona muchos beneficios a la salud humana, en especial como estimulante y energizante y como elemento que rompe las barreras de la comunicación, facilitando la interacción social. El café es el producto natural que contiene, entre las más de sesenta especies vegetales que la tienen, la cantidad más alta y variable de cafeína en la dieta, 83 mg en promedio, por encima del té, 27 mg, y del cacao (6 mg). El café representa el principal aporte de cafeína en la dieta del adulto en Estados Unidos, Finlandia, Suecia, Dinamarca y Suiza (Pardo-Lozano, et al, 2007).

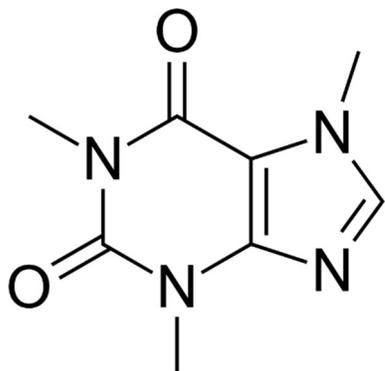


Figura 1: Estructura molecular de la cafeína

La cafeína estimula el sistema nervioso central (SNC), al provocar la liberación de noradrenalina, que aumenta el sentido de alerta, reduce la sensación de cansancio y fatiga, aumenta la capacidad para realizar y mantener el esfuerzo intelectual y mantiene el estado de vigilia, a

pesar de la privación de sueño (Pardo-Lozano, et al, 2007). La cafeína es un elemento psicoactivo de primer orden, que mejora muchas de las funciones cerebrales, como la memoria, el ánimo, la alerta, y la función cognitiva en general, aparte de sus beneficios fisiológicos derivados de su condición de antioxidante. La cafeína actúa como un bloqueador de los receptores de la dopamina, un neurotransmisor que se asocia con la ansiedad y el estrés (Calle-Vargas y Padrón-Mercado, 2020).

La cafeína es una sustancia ergogénica, que incrementa el rendimiento de un organismo, al interactuar con la adenosina en varios receptores, con efectos positivos y negativos sobre la salud humana, comportándose como un psicoestimulante. Entre los efectos positivos provocados se encuentra su relación con algunas patologías, aún no definitivamente comprobadas, como el cáncer, el Parkinson y el Alzheimer, y sus efectos en algunos procesos cognitivos complejos como el aprendizaje, la confianza, la motivación, el alerta, la vigilancia, la concentración, la memoria, el lenguaje y el pensamiento (Nawrot, et al, 2003; Smith et al, 2003; Santacruz, et al, 2007; Cunha, 2008; Valenzuela, 2010).

Es muy importante considerar los efectos ergogénicos de la cafeína en el deporte, al aumentar el rendimiento del deportista. Por esta razón, la cafeína es una sustancia muy investigada por sus efectos sobre el rendimiento físico. Y es rápida acción: a los 5 minutos de su ingesta se observan sus efectos en sangre. El pico de su concentración sanguínea se alcanza a los 40-60 m, y su periodo de semivida plasmática ronda las 3 a 4 horas, cuando sus metabolitos se excretan por la vía renal (Santesteban-Moriones y Ibáñez-Santos, 2017).



La cafeína antagoniza los receptores de adenosina presentes en el cerebro, el músculo esquelético y el tejido adiposo. En el cerebro, la cafeína estimula el SNC y es capaz de activar la transmisión sináptica y la liberación de los neurotransmisores. El efecto más respaldado experimentalmente es que mejora la resistencia aeróbica en deportes como ciclismo, atletismo, remo o esquí de fondo. Sus efectos sobre los deportes anaeróbicos, practicados en equipo, son menores, como fútbol y rugby. La cafeína parece ser más efectiva en situaciones de máxima fatiga física y mental. En deportes individuales, como tenis y taekwondo, sus efectos son también positivos, pero en dosis moderadas. En dosis elevadas repercute en el aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión

arterial. Aunque no hay que pretender que el uso de la cafeína puede convertir a un deportista recreativo en deportista de élite (Baker, et al, 2014; Santesteban-Moriones y Ibáñez-Santos, 2017).

Conclusión

La importancia del café reside, más que en sus usos culinarios, en su relevancia como elemento socializador y en sus atributos como activador cognitivo, en especial desde el siglo XIX con el aumento del tiempo libre y el desarrollo de las cafeterías. La activación cognitiva está relacionada con su contenido en cafeína y sus efectos estimulantes sobre el SNC, aumentando el sentido de alerta y de vigilia y reduciendo la sensación de fatiga.



Referencias

- Abric, J.-C. (2013). *Prácticas sociales y representaciones*. Ediciones Coyoacán:
- Allende I. (1997). *Afrodita: recetas, cuentos y otros afrodisíacos*. New York: Harper Collins.
- Baker, L.B.; Nuccio, R.P. y Jeukendrop, A.E. (2014). Acute effects of dietary constituents on motor skills and cognitive performance in athletes. *Nutrition Reviews*, 72 (12), 790-802. <https://doi.org/10.1111/nure.12157>
- Berger, P. y Luckmann, T. (1968). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires: Amorrortu Ediciones.
- Vargas, S. C., & Mercado, C. M. P. (2020). Tomar café: representaciones sociales y procesos de socialización secundaria en contextos laborales en habitantes de Bogotá. En *New Trends In Qualitative Research* (pp. 202–216). Ludomedia. <https://doi.org/10.36367/ntqr.4.2020.202-216>
- Cunha, R. A. (2008). Cafeína, receptores de adenosina, memoria y enfermedad de Alzheimer. En *Medicina Clínica* (Vol. 131, Issue 20, pp. 790–795). Elsevier BV. [https://doi.org/10.1016/s0025-7753\(08\)75506-4](https://doi.org/10.1016/s0025-7753(08)75506-4)
- Esquivel, L. (1993). *Como agua para chocolate*. México, D.F. Editorial Planeta Mexicana, S.A. de CV.
- Giddens, A. (1998). *Sociología*. Madrid: Alianza Editorial.
- Schmidt, E. (2006). The Function of the Culinary Art in the Latin American Literature of the Twentieth Century: Simbología culinaria en las obras de cómo agua para chocolate, *Arráncame la vida y Corazón's Café*. <https://digitalcommons.montclair.edu/ctd/1259/>
- Lago Graña, J., & Vallejos Ramírez, M. (2023). Dulce aroma de café. En *Boletín Hispánico Helvético Digital* (pp. 273–294). University of Bern. <https://doi.org/10.36950/bhhd.vi37-38.10123>
- Mastretta, A. (2022). *Arráncame la vida*. México, D.F.: Editorial Booket. 5ª.ed.
- Nawrot, O.; Jadeon, S.; Eastwood, J.; Rtstein, J.; Hugenholtz, A. y Feeley M. (2003). Effects of caffeine on human health. *Additives and Contaminants*, 20, 1-30. <https://doi.org/10.1080/0265203021000007840>
- Mithöfer, A., Boland, W. (2012). Plant Defense Against Herbivores: Chemical Aspects. En *Annual Review of Plant Biology* (Vol. 63, Issue 1, pp. 431–450). Annual Reviews. <https://doi.org/10.1146/annurev-arplant-042110-103854>
- Ortiz-Coffer, J. (1993). *Corazón's Café*, en: *The Latin Deli*. Athenas, G.A: UCP. 93-116. UCP
- Pardo-Lozano, R.; Álvarez-García, Y.; Barral Fafalla, D. y Farré-Albaladejo, M. (2007). Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso. *Adicciones*, Vol. 19 (3), 225-236. <https://www.adicciones.es/index.php/adicciones/article/view/303/0>
- Santacruz, M-del P. Rodríguez, C.A. y Jiménez, M.L. (2007). Efectos de la cafeína en algunos aspectos de la salud y la cognición. *Revista Colombiana de Rehabilitación*. Vol. 6 (1), 73-90. <https://doi.org/10.30788/RevColReh.v6.n1.2007.122>
- Santesteban- Morianes, V, y Ibáñez-Santos, J. (2017). Ayudas ergogénicas en el deporte. *Nutrición Hospitalaria*, Vol. 34 (1), enero-febrero. <https://doi.org/10.20960/nh.997>
- Sierra-Restrepo, A.M. (2013). Actitudes y hábitos de consumo de café en Colombia: Tradición y bienestar. *Alimentos Hoy*, 22(28), 71-75
- Smith, A., Brice, C., Nash, J., Rich, N., & Nutt, D. J. (2003). Caffeine and Central Noradrenaline: Effects on Mood, Cognitive Performance, Eye Movements and Cardiovascular Function. En *Journal of Psychopharmacology* (Vol. 17, Issue 3, pp. 283–292). SAGE Publications. <https://doi.org/10.1177/02698811030173010>
- Valenzuela, A. (2010). El café y sus efectos en la salud cardiovascular y en la salud materna. *Revista Chilena de Nutrición*, Vol. 37 (4), 514-523. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-75182010000400013>