

OS PRIMEIROS CULTIVOS DE CAFÉ:

Egípcios degustando café



A planta de café é originária da Etiópia, centro da África, onde ainda hoje faz parte da vegetação natural. Foi a Arábia a responsável pela propagação da cultura do café. O nome café não é originário da Kaffa, local de origem da planta, e sim da palavra árabe qahwa, que significa vinho. Por esse motivo, o café era conhecido como "vinho da Arábia"

quando chegou à Europa no século XIV.

Os manuscritos mais antigos mencionando a cultura do café datam de 575 no Yêmen, onde, consumido como fruto in natura, passa a ser cultivado. Somente no século XVI, na Pérsia, os primeiros grãos de café foram torrados para se transformar na bebida que hoje conhecemos. O café tornou-se de grande importância para os Árabes, que tinham completo controle sobre o cultivo e preparação da bebida. Na época, o café era um produto guardado a sete chaves pelos árabes. Era proibido que estrangeiros se aproximassem das plantações, e os árabes protegiam as mudas com a própria vida. A semente de café fora do pergaminho não brota, portanto, somente nessas condições as sementes podiam deixar o país.

A partir de 1615 o café começou a ser saboreado no Continente Europeu, trazido por viajantes em suas freqüentes viagens ao oriente. Até o século XVII, somente os árabes produziam café. Alemães, franceses e italianos procuravam desesperadamente uma maneira de desenvolver o plantio em suas colônias.



Mercador de café

Mas foram os holandeses que conseguiram as primeiras mudas e as cultivaram nas estufas do jardim botânico de Amsterdã, fato que tornou a bebida uma das mais consumidas no velho continente, passando a fazer parte definitiva dos hábitos dos europeus.



Primeiras Mudas de café

A partir destas plantas, os holandeses iniciaram em 1699, plantios experimentais em Java. Essa experiência de sucesso trouxe lucro, encorajando outros países a tentar o mesmo.

A Europa maravilhava-se com o cafeeiro como planta decorativa, enquanto os holandeses ampliavam

o cultivo para Sumatra, e os franceses, presenteados com um pé de café pelo burgomestre de Amsterdã, iniciavam testes nas ilhas de Sandwich e Bourbon.

Com as experiências holandesa e francesa, o cultivo de café foi levado para outras colônias européias. O crescente mercado consumidor europeu propiciou a expansão do plantio de café em países africanos e a sua chegada ao Novo Mundo. Pelas mãos dos colonizadores europeus, o café chegou ao Suriname, São Domingos, Cuba, Porto Rico e Guianas. Foi por meio das Guianas que chegou ao norte do Brasil. Desta maneira, o segredo dos árabes se espalhou por todos os cantos do mundo.



Foi em Meca que surgiram as primeiras cafeterias, conhecidas como Kaveh Kanes. Cidades como Meca, eram centros religiosos para reza e meditação e a religião muçulmana proibia o consumo de qualquer tipo de bebida alcoólica. Desta forma, os Kaveh Kanes se transformaram em casas onde era

possível se passar à tarde conversando, ouvindo música e bebendo café. A bebida conquistou Constantinopla, Síria e demais regiões próximas.

AS CAFETERIAS:



Cafeteria - Europa, século XVIII

As cafeterias tornaram-se famosas no Oriente pelo seu luxo e suntuosidade e pelos encontros entre comerciantes, para a discussão de negócios ou reuniões de lazer. O café conquistou definitivamente a Europa a partir de 1615, trazido dos países árabes por comerciantes italianos.



O hábito de tomar o café, principalmente em Veneza, estava associado aos encontros sociais e à música que ocorriam nas alegres Botteghe Del Caffè. Em 1687 os turcos abandonaram várias sacas de café às portas de Viena, após uma tentativa frustrada de conquista, e estas foram usadas como prêmio pela vitória.

Cafeteria - Europa, século XIX



Assim é aberta a primeira coffee house de Viena e difundido o hábito de coar a bebida e bebê-la adoçada com leite - o famoso café vienense.

Café em Veneza

Dicas de Preparação: Filtragem, Percolação, Prensagem ou Pressão:



Filtragem: O pó é acondicionado em um filtro de papel ou de pano, com adição de água quente não fervente por cima. Este método é muito utilizado na cultura brasileira de preparo, através de coadores caseiros e cafeteiras elétricas, dando origem ao tradicional cafezinho.

Percolação: Método onde se coloca o pó de café no centro de uma **cafeteira italiana (moka)** que aquecido em um fogão faz a água entrar em ebulição e pressionar café líquido para o recipiente acima. É a forma mais utilizada para consumo de café na Europa.



Prensagem: Em um recipiente de vidro se coloca o pó de café misturado com água quente não fervente e em seguida introduz-se um filtro que é pressionado por um êmbolo que separa o pó do café já pronto para consumo. O método, que virou moda entre os norte-americanos, é conhecido como **Prensa Francesa**.

Pressão: conhecido como **café espresso**, neste preparo o café é moído na hora e acondicionado em um filtro que sofre uma pressão de água a 90°C e 9Kg de pressão durante 25 a 30 segundos em média, gerando uma bebida cremosa e aromática. Criado pelos franceses, o **café espresso** é considerado o método mais apropriado para apreciação de todas as nuances desta bebida.



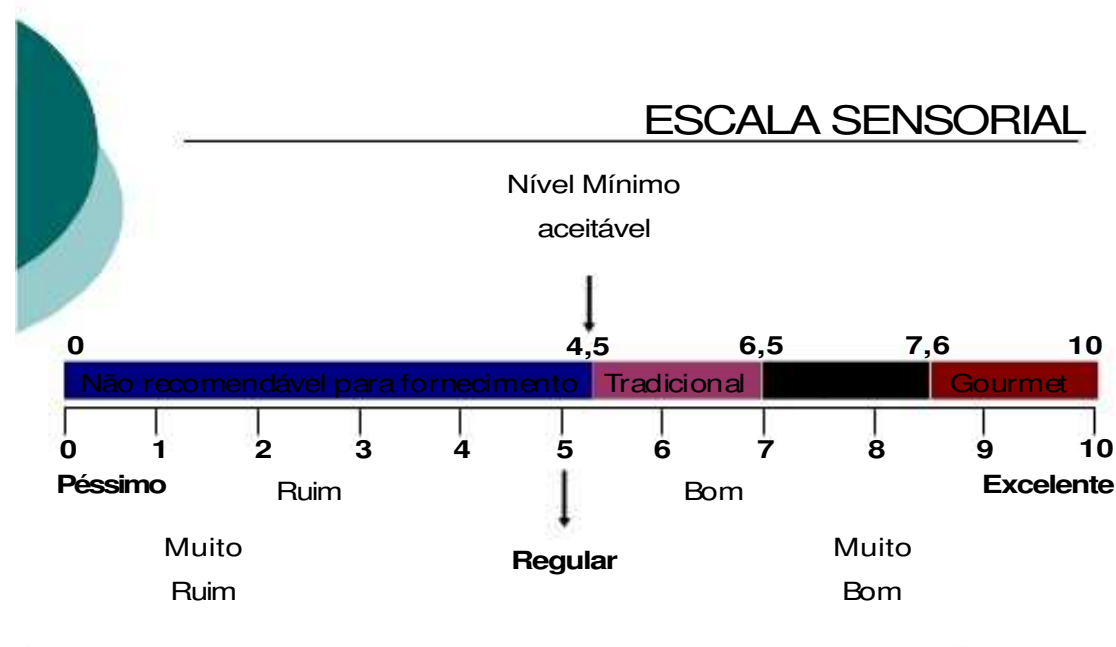
CATEGORIAS DE QUALIDADE DE CAFÉ

CAFÉ GOURMET OU PREMIUM: 100% cafés tipo arábica.

São os produtos mais raros e exclusivos, excelentes, que possuem somente atributos de qualidade positivos, característicosas únicas e marcantes e valor agregado muito superior. São compostos exclusivamente de grãos arábica blendados ou não e, de preferência, com origem controlada. Não devem conter defeitos PVA. Embalagem a vácuo ou valvulada;

CAFÉ SUPERIOR: Com no mínimo 85% de grãos arábica e no máximo 15% de Conilon; defeitos PVA não podem ultrapassar a 10%. - São cafés de boa qualidade, acessíveis aos consumidores que a valorizam. O valor agregado deve ser alto o suficiente para permitir a utilização de matérias-primas superiores. Embalagem a vácuo ou valvulada;

CAFÉ TRADICIONAL: São feitos com café arábica ou com até 30% de café conilon em sua composição. Podem apresentar até 20% de defeitos PVA (pretos, verdes e ardidos). Cafés de qualidade regular a boa, embalagem a vácuo ou tipo almofada.





SABOR DA BEBIDA EM FUNÇÃO DO PONTO DE TORRA E DA MOAGEM

Torra MOAGEM	FINA	GROSSA
	SUAVE	MUITO SUAVE
CLARA		
ESCURA	MUITO AMARGO	AMARGO

ESPÉCIES DE CAFE

Arábica x Robusta

Confira as principais diferenças:

AROMA	INTENSO	SUAVE
SABOR	GDE VARIEDADE NUANCES	ÚNICO E CARACTERÍSTICO
COR DOS GRÃOS	ESVERDEADA	MARRON PRONUNCIADO
ACIDEZ	ALTA	BAIXA
CAFEÍNA	MENOR QUANTIDADE	MAIOR QUANTIDADE
ALTITUDE PARA CULTIVO	400 A 1.000 m	ABAIXO 400 METROS

As duas espécies mais cultivadas no mundo são: a Coffea arábica ou simplesmente café Arábica e a Coffea canephora, o café Robusta ou Conillon.

O Arábica produz cafés de melhor qualidade, mais finos e requintados. Possui aroma intenso e os mais variados sabores, com inúmeras variações de corpo e acidez. Por isso, os cafés de melhor qualidade, como, os que são oferecidos nas mais refinadas cafeterias, utiliza somente combinações de café arábicas.

O café Arábica pode apresentar diversas tonalidades de cor verde e é, geralmente, cultivado em regiões com altitude entre 400 e 1.000 metro e é originário da África Oriental (região bem próxima do Oriente Médio e Arábia), daí o nome Coffea arábica.

O café Robusta é um café originário da África Central, tem um trato mais rude e pode ser cultivado ao nível do mar (altitudes inferiores a 400 metros). Não possui sabores variados nem refinados como o Arábica – diz-se que tem um “sabor típico e único”. Sua acidez é mais baixa e, por ter mais sólidos solúveis, é utilizado intensamente nos cafés solúveis. Seu teor de cafeína é o dobro do Arábica.

“O capricho na produção, torrefação e preparo dos grãos é fundamental para definir sabor, aroma e densidade do velho e prazeroso cafezinho”

(Ernesto Illy)

REGRAS FUNDAMENTAIS DE UMA BOA PREPARAÇÃO

Quanto melhor o café, maior é a extração e melhor o sabor da bebida.

Veja a data de fabricação do café. Café recém torrado tem mais sabor.

O café moído se deteriora facilmente em função do ar, da umidade, do calor, do tempo e do contato com odores estranhos. Por isso ele deve ficar acondicionado sempre distante desses riscos. Guarde o café não utilizado em um recipiente com boa vedação, na geladeira.

A água utilizada deve ser pura e limpa. Utilize sempre água filtrada ou mineral na preparação do café.

Prepare somente a quantidade de bebida que vai ser consumida imediatamente ou, no máximo, durante a hora seguinte.

O tempo de contato entre água e café deve ser:

Para moagem fina - até 4 minutos

Para moagem média - de 4 a 6 minutos

Para moagem grossa - de 6 a 9 minutos

Este tempo varia conforme o equipamento e a preferência pessoal.

Use a medida correta:

Utilize 70 a 100 gramas de pó (aproximadamente 5 a 6 colheres de sopa) para 1 litro de água. Se a bebida resultar sem sabor, aumente a quantidade de café. Se ela ficar amarga, áspera ou desagradável, diminua o tempo de contato da água com o café, diminuindo a quantidade do pó.

A água utilizada deve ser apenas aquecida - **não pode ferver**, pois a perda de oxigênio altera a acidez do café. A temperatura ideal de preparo é entre 90 e 92°C.

Pelo pó de café deve passar somente água quente, jamais a bebida. A recirculação torna a bebida muito amarga, áspera e desagradável.

O café usado (café esgotado, borra) é o pior inimigo do sabor, do aroma, da cafeteira e da sua saúde. Jogue-o fora. Nunca o reutilize, sequer misturando-o ao café fresco. Para garantir a qualidade ideal, o café já usado e a bebida preparada devem ficar sempre separados.

Deguste com prazer uma bebida fresca, um café preparado na hora, ou o mais recente possível, pois, as características da bebida café é a de ir deteriorando-se lentamente e, por isso, o

café preparado há mais tempo não tem o mesmo sabor agradável de um café fresco.

Beba o café em xícaras de porcelana. O sabor fica destacado e a temperatura constante.

No caso do uso de garrafas térmicas, estas devem ser muito limpas e de uso exclusivo do café.

PREPARAÇÃO EM COADOR DE PANO

Utilize cafés com moagem média ou fina.

Utilize 70 a 100 gramas de pó (5 a 6 colheres de sopa) para 1 litro de água. A medida correta deve ser experimentada até encontrar aquela que melhor atenda ao seu paladar.

A água utilizada deve ser pura e limpa. Utilize sempre água filtrada ou mineral na preparação do café.

Colocar o pó de café na água quente antes de entrar em ebulição (cerca de 90° C). Mexer com colher de pau até fazer um creme na superfície do recipiente. A colher de pau deve ser de uso exclusivo do café. Não utilize a mesma colher

Pode-se também colocar o pó de café no coador, umedecendo todo o pó e despejando a água em fio.

Se desejar café bem quente, escale o recipiente, bule ou garrafa térmica, antes de fazer o café.

Quando novos, os coadores de pano devem ser fervidos em água com café para retirar a goma ou outros resíduos e para que eles adquiram o aroma do café.

Após serem utilizados, os coadores de pano devem ser lavados somente com água e jamais com detergentes, alvejantes ou mesmo com café que sobrou.

PREPARAÇÃO EM COADOR DE PAPEL

Utilize cafés com moagem média ou fina.

Recomenda-se 70g a 100g de pó para um litro de bebida (5 a 6 colheres de sopa). A medida correta deve ser experimentada até encontrar aquela que melhor atenda o seu paladar.

O filtro de papel deve ter o mesmo tamanho e forma do porta-filtros.

Coloque o pó no filtro, espalhando-o uniformemente. Não compacte, nem aperte a camada de café.

A água utilizada deve ser pura e limpa. Utilize sempre água filtrada ou mineral na preparação do café.

Imediatamente antes da fervura (90°C), despeje a água sobre o pó, umedecendo-o todo. Comece molhando o pó de café das beiradas para o centro do coador/filtro. Em seguida, despeje a água lentamente (em fio) bem no centro do filtro, sem misturar com a colher.

Quanto mais lentamente despejar a água, mais escuro resultará o café. Entretanto não exceda 4 a 6 minutos, para que a extração excessiva não torne o café amargo.

Para um café bem quente, escale o bule ou garrafa térmica pouco antes de fazer o café.

Jogue fora o filtro e o café já usados. Não passe a bebida novamente pelo café esgotado porque ela ficará amarga e com sabor desagradável.

A preparação em cafeteiras elétricas utiliza o mesmo tipo de café e as mesmas medidas. Para fazer quantidades grandes (mais que 12 xícaras pequenas), o longo tempo de preparo pode resultar em sabor amargo. Se isto ocorrer, faça menos xícaras por vez.

DRINKS E RECEITAS

CAPPUCCINO GELADO

100ml de leite gelado.

1 colher de chá de chocolate em pó.

2 colheres de sopa de leite condensado.

2 cubos de gelo de café forte.

Modo De preparo: Bater tudo no liquidificador.

Decorar com calda de chocolate um copo long drink (copo alto) e despejar o cappuccino lentamente no copo. Servir imediatamente.

MOUSSE DE CAFÉ

1 lata de leite Condensado.

1 lata de creme de leite s/ soro.

1 lata de café coado forte.

Modo de preparo: Bater tudo no liquidificador, despejar em taças de vidro e levar a geladeira. Servir com calda e granulado de chocolate.

DRINK CAFEILARANJA

1 litro de suco de laranja concentrado

200 ml de creme de leite

200 ml de leite condensado

8 a 10 cubos de gelo de café

Bater tudo no liquidificador e servir em copos grandes.

Café e Saúde

No Brasil o café pode ser tão popular quanto o futebol, mas por preconceito e desconhecimento algumas pessoas acreditam que causa mal à saúde, mas o café tem uma série de substâncias saudáveis e efeitos.

A Organização Mundial de Saúde (OMS) começa a redigir um parecer sobre os benefícios do café que será No Brasil o café pode ser tão popular quanto o futebol, mas por preconceito e desconhecimento algumas pessoas acreditam que causa mal à saúde, mas o café tem uma série de substâncias saudáveis e efeitos benéficos, como os relacionados a seguir:

- ✓ **Café e os nutrientes:** Principais elementos que compõem o café (em %):
Lipídios 13 a 20; **Água** 8 a 11; **Proteínas** 6 a 12; **Ácidos clorogênicos** 6 a 9; **Cafeína** 1 a 2,5; **Açúcares** 7 a 30; **Minerais** 3 a 4; **Celulose** 15 a 20.
- ✓ **Café e o alcoolismo:** A Organização Mundial de Saúde (OMS) começa a redigir um parecer sobre os benefícios do café que será publicado até o final do ano. Pretendem, inclusive, usar o cafezinho na luta contra o alcoolismo, a depressão e o suicídio. Novas pesquisas desenvolvidas em instituições como a Universidade Johns Hopkins.
- ✓ **Café e o cérebro:** O Conselho Internacional de Informação sobre Alimentos e a Associação Americana dos Médicos de Família mostram que o consumo moderado de café (no máximo meio litro por dia) não causa danos à saúde e faz bem ao cérebro. A novidade é a descoberta da ação dos ácidos clorogênicos, Essas substâncias bloqueiam o desejo de autogratificação que leva o indivíduo insatisfeito a se deprimir e a consumir drogas.
- ✓ **Café e a Aids:** Os pesquisadores estão animados também com a descoberta de que um desses ácidos inibe a Integrase, uma das enzimas do vírus da Aids responsáveis

pela infecção. Trata-se de boa perspectiva para a criação de drogas anti-HIV.

- ✓ **Café e fadiga:** Muitos outros achados podem despontar do exame da estrutura do café, que contém mais de mil substâncias, muitas desconhecidas. A mais bem estudada é a cafeína, que ocupa algo entre 1% e 2,5% da composição total do grão. Poderoso estimulante do sistema nervoso central, a cafeína reduz a sonolência, a fadiga e favorece a atividade intelectual. O ideal para os adultos são quatro xícaras grandes (125 mililitros) ao dia, com ou sem leite.
- ✓ **Café e a memória:** O consumo diário e regular de 4 xícaras de café pode aumentar a capacidade de atenção, concentração e de formação da memória, tanto em adultos como em crianças. Uma dose isolada de café pode causar um aumento apenas da atenção, mas o consumo regular de café parece criar condições mais propícias para a consolidação da memória, aumentando a memória funcional e a memória latente.
- ✓ **Café e Depressão:** Sabe-se muito bem os efeitos do consumo diário de 4 xícaras de café diminui a incidência de depressão e suicídio na população, conforme estudo feito nos Estados Unidos (Oakland, California) em 128.934 pessoas no período de dez anos, sob coordenação do Dr. Arthur Klatsky. Este efeito benéfico do consumo de café (4-5 xícaras diárias) prevenindo a depressão e o suicídio foi comprovado por um outro grande estudo, também com dez anos de duração, envolvendo 86.626 mulheres, feito por pesquisadores da Universidade de Harvard, USA, sob coordenação do Dr. Ichiro Kawachi, no NURSE'S HEALTH STUDY.
- ✓ **Café e o coração:** A Federação Internacional de Cardiologia (WHF) começará uma pesquisa sobre os efeitos do café em 40 mil pessoas com a duração de dez anos. Cerca de 45% dos enfartados sofrem de depressão antes ou depois do

problema cardíaco. "Se o café combater a depressão, indiretamente beneficiará o coração", explica o presidente da WHF, Mário Maranhão.

- ✓ **Café e sexo:** Estudos efetuados nos Estados Unidos revelam que o interesse pelo sexo e pela atividade sexual é maior entre as pessoas que bebem diariamente café, particularmente entre idosos acima de 60 anos. Em nossa população, um questionário simples foi feito entre 1.300 pessoas, divididas em grupos por faixa etária de cada década. Enquanto que o álcool, drogas e a depressão prejudicam a atividade sexual o café e a imaginação são excelentes estimulantes.
- ✓ **Café e o atleta:** Corredores de maratona e atletas de outras formas de exercício intenso aumentam os níveis de endorfina no cérebro, criando uma forma de auto-gratificação interna ("self-reward"). Isto faz com que o atleta treinado siga adiante ao atingir um ponto máximo de cansaço que leva todas as pessoas sem treinamento a pararem por fadiga. Caso os atletas tomassem café diariamente durante os treinos, na dose mínima de quatro xícaras, é possível imaginar que isto faria com que os neurônios do cérebro aumentassem sua descarga de endorfinas para trazer o estímulo necessário para o atleta prosseguir, atingindo a auto-gratificação num nível mais alto. Desta forma, atletas treinados consumindo diariamente café, caso parassem de tomá-lo na véspera e nos dias de competição, poderiam ter sua performance aumentada de forma significativa, sem qualquer tipo de "doping". Apenas aumentando, além da capacidade dos músculos, a capacidade do cérebro de prosseguir mais além.



BIBLIOGRAFIA:

- **SÉRIE AGRONEGÓCIOS** - Arte e Segredo do Bom Café – ABIC – SEBRAE - RJ
- **COMO MONTAR E OPERAR UM CAFETERIA** - CPT – Centro de Produções Técnicas - Viçosa – MG – 2004.
- **TREINAMENTO DE BARISTA** - CPT – Centro de Produções Técnicas - São Paulo - 2006.
- **CENTRO DE TREINAMENTO SALA AVELINO DADALTO** - Centro do Comércio de Café de Vitória - ES.
- **O UNIVERSO DO ESPRESSO** - Apostila Cafemaq - Máquinas de Café Espresso