EL CAFÉ Y EL CHOCOLATE

El café y el cacao, junto con sus derivados, son productos distintos que no dan lugar a confusión entre los consumidores, pero que, como vamos a ver, comparten ciertas características que hacen que, en muchos casos, discurran en vías paralelas, incluso juntos, aunque, permítaseme, no revueltos.

Sigamos un poco sus historias, consumos, parecidos y tambien sus legislaciones.

La Legislación

Dicen que las buenas leyes son aquellas que legislan lo que ya estaba haciendo el pueblo llano. Este es nuestro caso, después de siglos de utilización del café y el cacao los legisladores llegaron y actuaron. Sin remontarnos a los primeros años del siglo XX, la reglamentación técnico-sanitaria del Café es de abril de 1958 y la del Chocolate y derivados del Cacao es un poco anterior, junio de 1957. En ambos casos, en los años siguientes, hubo varias modificaciones.

Con estas normas, se vivió, fabricando y vendiendo hasta el 21 de septiembre de 1967, cuando se aprobó el texto del Código Alimentario Español, que en su capítulo XXV, Alimentos estimulantes, coloca juntos al Café y derivados, al Cacao y derivados, al Chocolates y al Té.

La propia legislación venía a dejar claro que estas dos sustancias, café y chocolate, tan diferentes entre sí, tenían algunas características en común, que les hace caminar, por distintos caminos, pero en paralelo.

Por su parte, y más recientemente, la Unión Europea también ha promulgado diversas directivas relacionadas con estos productos:

Café soluble: Directiva 1999/4 transpuesta en el ordenamiento jurídico español.

Cacao-Chocolate: Directiva 73/241/CEE, armonizada en España, y que se ha modificado por la 2000/36/CE, que está pendiente de su armonización.

Los productos fabricados en España tienen que cumplir la normativa comunitaria, debidamente armonizada y publicada en el BOE, salvo en el caso de los cafés en grano y molido, que al no existir Directiva, deben cumplir la reglamentación española específica.

Parecidos químicos:
¿Son estimulantes el cacao y el café?

Tanto el cacao como el café, contienen unos compuestos biológicamente activos, las denominadas bases xantinas: teobromina, cafeína y teofilina. Todas ellas son derivados de la metilxantina y comparten diversas acciones fisiológicas, incluyendo la estimulación del sistema nervioso y efectos diuréticos. Sin embargo difieren entre sí, en la intensidad de sus acciones, siendo la teobromina (3,7 dimetilxantina) la que ejerce estas acciones de forma menos pronunciada. No obstante, hemos de tener en cuenta que cada organismo reacciona de una manera particular a estos compuestos.

En el caso particular del café, es relevante destacar el contenido de cafeína dependiendo de las variedades, orígenes y blends. Así, el contenido de cafeína de la variedad Arábica oscila entre un 0,2% y un 1,3%, mientras que el del Robusta se marca entre un 0,8% y un 3,5%.

Finalmente, comparando el café y el cacao, podemos decir, que el café verde tiene un 0,8% de cafeína (como promedio y dependiendo de las variedades) mientras que el cacao tiene un 2% de teobromina y un 0,2% de cafeína (también como promedio).

Las propiedades estimulantes se decantan, pues, hacia el café, por tener mas cafeína que el cacao.

Zonas de cultivo y extensión por el mundo

Los orígenes geográficos del café y el cacao son totalmente opuestos. El café viene del este y el caco del oeste.

El café, que era planta silvestre en Etiopía, empezó, en el siglo VI, a cultivarse en Arabia, en la zona del Yemen. Los peregrinos que visitaban la zona, especialmente atraídos por La Meca, regresaban a sus tierras con semillas de cafeto y la idea de una nueva bebida.

Pasando por alto las leyendas sobre el café, las cabras saltarinas, el Arcángel Gabriel consolando a Mahoma, etc., la primera mención histórica sobre esta infusión es la del escritor Al Razi (865-923) que describió la planta y sus propiedades en el siglo IX.

Los primeros cafés, así los llamaremos, se abrieron en La Meca en el siglo XIV, de allí pasaron a Constantinopla y, a través de los comerciantes, a Venecia, donde, más adelante, se instaló, el todavía hoy existente, café Florian. En 1683, llega a Viena, terminado el cerco de los turcos, que al parecer en su retirada abandonaron grandes cantidades de café y así poco a poco se extendieron por toda Europa. A España, las cafeterías, no llegaron hasta el siglo XVIII, teniendo que luchar contra la competencia de las tabernas, que dominaban el mercado hostelero del momento.

Los holandeses fueron los grandes propulsores de la expansión del cultivo de café, sobretodo entre sus colonias. En 1706, mandaron muestras a Java, desde donde se articuló el cultivo al resto de las colonias holandesas. En 1718, hicieron llegar el café a Surinam y de allí pasó al continente americano, Brasil, Cuba, México, etc.

Por su parte los franceses e ingleses, también se dedicaron concienzudamente a plantar café en sus colonias, Isla Reunión, Jamaica, Kenia, etc. La carrera imparable del café, acababa de empezar.

Si el café llegó a América desde Europa, el cacao llegó al viejo continente desde las colonias sudamericanas.

Hernán Cortés fue el primer español en probar el chocolate. Corría el año 1512 cuando Cortés toco tierra azteca. La coincidencia hizo que este desembarco se produjera en la misma época en que los indígenas esperaban la llegada del dios Quetzalcoatl, creador de un país terrenal lleno de riquezas y frutos, entre ellos el cacahuaquathiltl (árbol del cacao). Los aztecas, impresionados por las armaduras, los barcos y las armas, interpretaron que Hernán Cortés era Quetzalcoatl y le ofrecieron entre otros presentes, un vaso de oro con una bebida sagrada. Se trataba de una mezcla de cacao, maíz y especies, sobretodo pimienta y miel. La bebida no acabó de convencer a Hernán Cortés, pero cuando comprobó la energía que aportaba a sus hombres, decidió traer algunas muestras de cacao a nuestro país.

El año 1527 llegó la primera carga de cacao a España, convirtiéndose nuestro país en el foco de irradiación hacia Europa. El primer lugar del continente europeo en tomar esta bebida fue el Monasterio de Piedra.

Durante mucho tiempo, el chocolate fue patrimonio de los españoles, pero desde Flandes, española en aquellos años, fue llevado a Italia. A Francia, parece que llegó en 1615, a raíz de la boda de Luís XIII con Ana de Austria, hija de Felipe III, que como buena española estaba acostumbrada a tomar sus pocillos de chocolate. En aquella época, los matrimonios dinásticos favorecían este intercambio de costumbres, modas, gastronomía y el cacao, sin duda, no fue menos.

En 1614, llegaba a las Filipinas, de donde pasó a las Indias Orientales, en 1740 empieza su cultivo en Brasil y en 1788 en Fernando Poo. Desde esta isla, en 1854, pasó al continente negro, donde se desarrolló enormemente.

El café y el cacao se habían encontrado. Los dos productos se cultivan en países tropicales, y en muchos casos, las plantaciones de uno y otro producto colindaban.

Un poco de botánica

La coincidencia geográfica, o la de su origen y posterior viaje a través del Atlántico, no son, evidentemente, los únicos puntos en común que une estos dos productos. Tanto el uno como el otro, provienen de plantas arbustivas de pocas especies, a pesar que posteriormente, y a lo largo de los años, se hayan creado muchas sub-variedades locales.

El café procede de las especies Coffea arábica y Coffea canéfora robusta, de las que se han obtenido diversas variedades. Son árboles de 2 a 12 m, que dan unos frutos, denominados drupas, en el interior de los cuales hay dos granos de café. La primera cosecha útil no se produce hasta 3 o 4 años después de su plantación, siendo la media de vida de un cafeto, los 30 años. Para su crecimiento el arbusto del café necesita, luz, humedad y temperaturas entre los 19 y 29 ºC. Como ocurre con el cacao, los cafetos se cultivan junto a otros árboles que les proporcionan sombra y mantienen la humedad del suelo.

El fruto, las cerezas, que crecen agrupadas y rodeando las ramas, conservan los granos recubiertos de una pulpa carnosa y una capa viscosa, que en el tratamiento o beneficio posterior se eliminarán. Algo parecido veremos en el cacao. Las semillas de arábiga maduran en 7 meses, mientras que las de robusta, necesitan 10.

El arábica se considera el mejor café, y se bebe sin mezclar con otras variedades, pero sus plantaciones, son más propensas a las enfermedades. El robusta, de grano más pequeño, se cultiva en África y el sudeste asiático, y es de sabor menos fino que el arábica, con el que se suele mezclar para mejorarlo.

El cacao, científicamente denominado Teobroma cacao, puede considerarse como la única especie de la que derivan los distintos tipos actuales, los cuales pueden englobarse en dos grandes grupos: Criollos y Forasteros. Hay otro grupo, procedente de la hibridación de los Criollos y Forasteros, que es el Trinitario, que empezó a cultivarse en la isla de Trinidad en el Siglo XVIII.

Los Criollos son de sabor más suave que los Forasteros, y se les ha considerado de calidad superior, sin embargo su rendimiento, en granos, es menor que los Forasteros.

Como el café, el cacao se cultiva en una banda de 20º por encima y debajo del Ecuador y necesita temperaturas entre 23 y 28 ºC para su correcto desarrollo, así como una humedad relativa alta y la sombra de otros árboles para protegerse del sol directo.

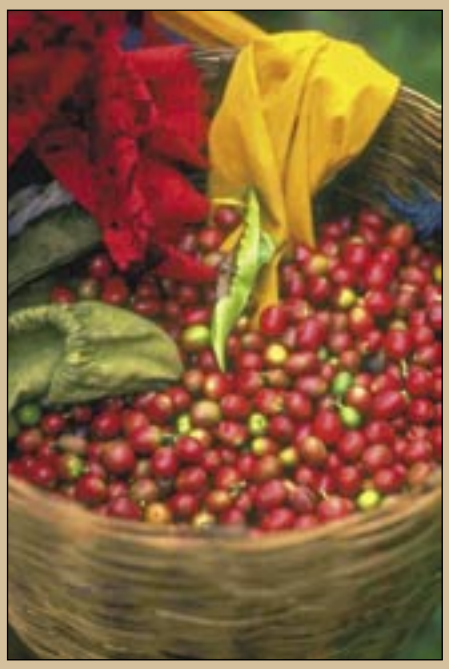
Los cacaoteros empiezan a producir a los 10 - 12 años de su plantación, considerándose un buen rendimiento, una producción de 1 Kg. de cacao comercial por árbol.

Los granos de cacao o habas, unas 30-40 por mazorca, están, también, recubiertas por una pulpa dulzaina y exteriormente por una cubierta dura lignificada. Las mazorcas nacen en los troncos o ramas de los cacaoteros. Como en el café, hay que eliminar estas capas que recubren a los granos, durante el beneficiado.

Acciones fisiólogicas de las bases xánticas

(valoración del 1 -menor intensidad- al 3 -mayor intensidad-)

Fórmula química	Denominación química	Sistema nervioso	Influéncia en corazón	Diuresis	Estimulo muscular
3,7 dimetilxantina	Teobromina	-	2	2	1
1,3 dimetilxantina	Teofilina	3	3	3	2
1,3,7 trimetilxantina	Cafeína	3	1	1	3



Formas de consumo

Tenemos, pues, dos productos que se producen en las mismas zonas tropicales, que se benefician de formas similares y que originariamente eran consumidos de igual forma: como bebida. La evolución de los tiempos, sin embargo, ha hecho que este último aspecto, la forma de consumo, sea una de las características actualmente más divergentes entre ambos productos. Mientras el café, continua siendo un producto para beber, el consumo de cacao se ha consolidado en forma sólida, sin tener que menospreciar, por supuesto, su consumo líquido, que todavía perdura.

Si nos pidieran que determináramos cada uno de estos dos productos en un grupo de consumo, la elección sería bastante sencilla: el café, para los negocios; el cacao y chocolate, para la familia.

El Café empieza su andar comercial en los cafés de La Meca y Constantinopla. Allí, los establecimientos que servían está infusión, actuaban como lugares de reunión, donde hablar de negocios y de "política". No en vano, el café tiene mucho que ver con la política, tanto, que algunos de los acontecimientos más importantes de la historia se han fraguado en algún café y que incluso, y en más de una ocasión, algún que otro gobierno ha ordenado la clausura de

establecimientos de este tipo. Así, por ejemplo, se dice que la Revolución Francesa, empezó en los cafés de París: Procope y La Regence. En el primero, Camille Desmoulin "inventó" la escarapela tricolor. En el siglo XVII, Carlos II de Inglaterra los mandó cerrar por "ser focos de sedición". Otros cafés famosos que han albergado incidentes históricos son el café Dragón Verde de Boston, en el año 1776, donde Franklin, Adams y Jefferson leyeron por primera vez la famosa Declaración de Independencia de los Estados Unidos de América. En Viena, ciudad muy atractiva por sus cafés, el Café Central fue el que acogió a Trotsky durante su exilio. En otros locales de esta ciudad, el Círculo de Viena –reconocido grupo de filósofos y científicos– se reunían con Wittgenstein para establecer los puntos cardinales de un programa filosófico que dominaría gran parte del pensamiento occidental en el siglo XX.

Hoy día, cuando llegas a una empresa u oficina, lo primero que te ofrecen es un café, sobre todo si estás en un país centroeuropeo o nórdico. ¡Cuantos tratados, negocios, compras y ventas se habrán realizado con un café como testigo!

El Cacao-Chocolate va por otro camino. Llega de América en el Siglo XVI y, debido a su alto precio, se convierte, en un primer momento, en bebida para la gente adinerada y la monarquía. Se consumía, pues, en casa y allí se quedó durante algún tiempo. Preparado con agua y harinas que lo espesaban el chocolate se convirtió con los años en el protagonista de los desayunos y meriendas españolas, especialmente como complemento ideal donde mojar los churros, los bizcochos, los melindros,...

Paralelamente a los cafés, nacerán las chocolaterías, "Can Culleretes" en Barcelona, "Doña Mariquita" en Madrid, "Can Joan de S'Aigo" en Palma de Mallorca,... donde, contrariamente a lo que sucedía en las cafeterías, no se hablará ni de negocios ni de política, sino de moda, “chismes”, habladurías,...

En 1875, el suizo Daniel Peter obtuvo el primer chocolate con leche, lo que le dio un nuevo impulso a su consumo, empezaba la era de las tabletas, los bombones, etc.

Contenido de cafeina en algunos productos alimenticios

Café express Arábica	50 mg
Café express Robusta	180 mg
Café soluble	70 mg
Té	60 mg
Refresco de cola	50 mg
Tableta de chocolate	25 mg
Taza de chocolate	5 mg
Cola Diet	35 mg
Canada dry cola	30 mg
7up	0 mg
Mate	50-70 mg
Sicotónicos*	50 mg (niños) 100-500 mg (adultos)
Analgésicos*	5-264 mg (niños) 20-500 mg (adultos)
Antipiréticos*	5-40 mg (niños) 90-150 mg (adultos)
Broncodilatadores*	20-166 mg (niños) 40-800 mg (adultos)

(*) Fuente: Laboratoire Coopératit

Las tapas del Café: Chocolatinas y galletas

Acompañar el café con una pequeña pieza de chocolate o una galleta es una tradición originaria de Bélgica que, actualmente, se empieza a introducir en nuestro país a través de los tostadores de café. Esto significa que un delicioso café cremoso se puede acompañar ahora con una chocolatina o una galleta de primera calidad. El mercado confitero cuenta con una amplia gama en este tipo de productos: galletas, galletas de chocolate, chocolatinas de 3,5 gramos con un 62% de cacao, de 5 gramos de chocolate con leche, de chocolate blanco,... la mayoría de los cuales, se presentan en envoltorio individual para garantizar, no sólo su buena presentación, sino tambiénsu correcta conservación.

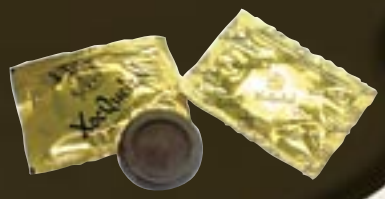
Antes, la elección de una u otra galleta o chocolatina, se regía por el criterio del precio, ahora la calidad es también un elemento muy importante. Y es que con el Euro, la diferencia de precio representa únicamente unas pocas décimas de céntimo.

Algunos pocos tostadores, por principio, sólo quieren dedicarse al café. Otros, la mayoría, se diversifican y proporcionan a sus clientes todo tipo de complementos y servicios, incluidas las chocolatinas o galletas, personalizadas en algunos casos, con el logotipo de su propio establecimiento.

La hostelería adquiere estos productos para obsequiar a sus clientes y distinguirse de su competencia. Las chocolatinas y las galletas, a la vez, representan una excelente y seductora muestra de hospitalidad y generosidad, difícilmente rechazable por ningún cliente.

Ha llegado, pues, el momento de las tapas del café. A partir de ahora, al entrar en un bar, no sólo nos “serviran” una tapa de ensaladilla, de aceitunas o de almendras, también nos obsequiaran con una chocolatina o una galleta, al pedir nuestro café.

c.j.cornfield@terra.es



Formas de preparación

Es evidente que existe una gran variedad de formas de preparación tanto para el café como para el cacao. Hablar de todas nos llevaría a llenar páginas y páginas, así que me gustaría fijarme únicamente en dos, no porque sean las más importantes, sino porque son quizás dos de las formas más arcaicas de preparación y quizás, también, las más olvidadas.

El café de puchero. Que nadie se escandalice, ya sabemos que no se puede comparar en gusto con un súper exprés. Se trata de una de las formas más primitivas de preparar café en casa (a veces se ha dicho que se hacía con un calcetín...). El gusto de la infusión resultante es ligeramente amargante a consecuencia de la ebullición. Actualmente este sistema de preparación no se utiliza, a excepción de algunos casos muy particulares y casi anecdóticos, como, si no recuerdo mal, el de un restaurante de León, que en su publicidad dice: “Hacemos café de puchero”. A lo mejor lo recuperamos y se convierte en "el café de los nostálgicos"

Chocolate a la española. Esta preparación sé hacia a base de la disolución en agua de trocitos de chocolate negro mezclados con harina para espesar la bebida resultante. Cuando la mezcla hervía se retiraba del fuego para, después de unos minutos, ponerla a calentar de nuevo. Esta operación se repetía hasta tres veces. Dicen que estaba bien hecho, cuando la cucharilla se tenía de pie dentro de la taza. Esto ha pasado, creo que para siempre. Ahora tenemos los chocolates a la taza reconocidos en la UE, más fáciles de preparar: un poco de leche caliente o no, una cucharada de cacao soluble, y listo para tomar. En este sentido diremos que el café también tiene su réplica en los cafés solubles.

Derivados más importantes

En este capítulo, y comparando el café con el cacao, es el segundo el que a priori presenta una gama de productos derivados más amplia, así como una utilización más diversificada. El cacao, como tal o como chocolate, se utiliza tanto en rellenos como en coberturas, en recetas de cocina, en la confección de helados, turrones, galletas, bollería, pastelería,... El café, aunque no cubre todos estos ámbitos, cada vez es más habitual encontrarlo en preparaciones culinarias y pasteleras.

Son también, cada vez más frecuentes, los maridajes entre estos productos. Preparaciones como el Tiramisú, mouses de café y chocolate, combinados, etc. contemplan la unión de estos productos, aunque sin duda, la costumbre cada vez más popular, sobretodo en los establecimientos de hostelería, de acompañar el café con una pequeña pieza de chocolate (napolitana, bombón, chocolatina,...) es el ejemplo más claro del matrimonio perfecto entre ambos productos.

Al parecer, en gastronomía, con mesura, deben enfrentarse gustos opuestos. En platos dulces debe añadirse una pizca de sal, de esta forma se "redondea" el sabor. Esto mismo ocurre con el chocolate y el café, dos gustos diferentes se unen para prolongar y completar su sabor.

Rafael Tauler
Instituto del Cacao y el Chocolate

Horarios de consumo Café/Chocolate

Desayuno:	los dos están presentes, cafés solos o con leche y cacaos solubles y chocolate.
Media mañana:	en esta franja gana el café. En invierno, sin embargo, el consumo de cacao caliente también es habitual. Actualmente empieza a afianzarse el consumo de "barritas" de chocolate, como tentempié.
Después de las comidas:	el café es casi obligatorio, y quién se resiste a un bombón!
Media tarde:	son habituales los cafés y los cacaos y chocolates, además de las barritas y los bombones.
Cena:	hay quién prefiere una cena ligera a base de café con leche o cacao/chocolate, con bollos. Los bombones siguen consumiéndose en esta franja horaria, más si es una fiesta familiar.