

Café: aroma de costumbres

Cada español consumió en 2016 una media de 640 tazas de café, lo que muestra la importancia de este producto en nuestro país

El café procede de África. En el siglo XIV, los árabes llevaron la planta a Yemen y es allí donde aparecen las primeras plantaciones. Su consumo se extendió rápidamente por las regiones de cultura islámica, creciendo en popularidad por sus cualidades vigorizantes y también debido a la prohibición del consumo de bebidas alcohólicas. De hecho, durante muchos años se prohibió su exportación.

Más adelante, a finales del siglo XVI, las plantaciones se extendieron primero por Ceilán (hoy Sri Lanka) y luego por la India. A finales del siglo XVII, los exploradores holandeses se apropiaron de un pie de cafeto en Yemen y lo trasladaron al jardín botánico de Amsterdam. La fertilidad de las tierras y el clima de la zona permitieron que el café se adaptase a la perfección.

En España, el café se introduce de la mano de los Borbones y los comerciantes italianos, aproximadamente a mediados del siglo XVIII. Las ciudades que contaban con puertos de mar importantes como Barcelona, Sevilla o Cádiz fueron las primeras receptoras de esta preciada mercadería.

A principios del siglo XVIII el café llega a América. Los gobiernos europeos deciden seguir el ejemplo de los holandeses y en 1726 Francia tuvo su pri-

mera cosecha de café americano. En América fue donde más y mejor se desarrolló el cafeto; entre ambos trópicos y en altitudes superiores a 2.000 metros. Hoy en día algunos de los mejores cafés del mundo -como los emblemáticos de Brasil y Colombia- proceden del continente americano.

DE CALIDAD

A pesar de que su consumo tardó en establecerse en España, si lo comparamos con otros países europeos, la materia prima con la que se contaba en nuestro país era de muy buena calidad, ya que en las colonias del sur de América se cultivaba un café excelente.

En los últimos 30 años, las importaciones de café verde (el que se obtiene antes de ser sometido al proceso de tostado) han crecido de forma constante. Los principales países de los cuales procede el café importado son Vietnam, seguido de Brasil, Colombia y Uganda.

En España el café se consume principalmente en su forma tostada tanto en los hogares como en establecimientos de hostelería. Se puede decir además que el consumo en estos establecimientos es muy alto, lo que constata la importancia social que tiene esta bebida. El café soluble se consume principalmente en los hogares.



Según las estadísticas facilitadas por el Ministerio de Agricultura y Pesca, Alimentación y Medio Ambiente (MAPAMA), entre café e infusiones (el café supone aproximadamente el 90% de las infusiones totales), cada español consumió en 2016 una media de 1,78 kilos (unas 712 tazas), lo que supone un gasto de 25,99 euros.

Tomar una taza de café en España está considerado un acto social y aunque el 67% de los consumidores lo toman en casa, el café es la segunda bebida natural, por detrás del té, más consumida en todo el mundo.

VARIETADES

Por lo general, el cafeto se cosecha una vez al año, cuando los granos adquieren un color rojizo. Se pueden recoger entre 400 gramos y 2,2 kilos al año por cada cafeto, durante un periodo de 30 años.

Estas son las dos principales variedades de café:

♦ **Arábica** (*Coffea arabica*), planta originaria de Etiopía, es la especie más antigua que se conoce (siglo VII) y supone las tres cuartas partes de la producción mundial. Es una variedad muy apreciada por su fuerte aroma, acidez y sabor delicado. Se produce principalmente en Latinoamérica, África central y oriental e India.

♦ **Canéfora o Robusta** (*Coffea canephora o robusta*), descubierta en Zaire (R.D. Congo) en 1895. Es una planta fuerte y resistente que crece en regiones húmedas de escasa altitud. Este café se caracteriza por su fuerte cuerpo, sabor y menor grado de acidez. Puede encontrarse en África occidental y Sudeste asiático.

El café contiene más de 1.000 sustancias químicas diferentes. Dependiendo de la variedad y el grado de tueste, existen también variaciones importantes en la concentración de estos compo-

ponentes. Los cafés con una mayor cantidad de cafeína son aquellos realizados con la variedad robusta. Si por el contrario preferimos un café con menos cafeína, la variedad arábica será la mejor elección.

En cuanto a la cantidad de cafeína y compuestos fenólicos de los cafés instantáneos, estos últimos están excepcionalmente presentes en este tipo de café. En los cafés solubles o instantáneos la cantidad de cafeína es mucho menor a la hallada en los cafés *espresso* de cafetería con valores que oscilan entre los 48 y 88 mg de cafeína por ración (igual a 2 g de café instantáneo en 125 ml de agua).

TIPOS

En el mercado podemos encontrar infinidad de tipos de café. Estos son los más comunes:

DE TUESTE NATURAL

El tueste es un proceso tan importante que de él dependerá la calidad del café. Las transformaciones que los granos de café experimentan al pasar por esta parte del proceso determinan el aroma, el cuerpo, el sabor, el grado de acidez y el resto de las propiedades organolépticas del producto.

El proceso de tueste se hace a una temperatura aproximada de 200 °C, lo que provoca que el grano pierda la humedad y parte de su peso. Al mismo tiempo el grano aumenta su volumen, cambia de color y comienzan a desprenderse compuestos aromáticos volátiles. El proceso de enfriamiento posterior debe ser rápido y mediante aireación, lo que garantiza que el tueste sea uniforme.

En función de la variedad de grano, su calidad, su origen o la forma en que va a ser preparado,

se aplica un tueste más o menos intenso. Si el café va a ser filtrado, conviene que el tueste sea ligero y, para preparar un café *espresso*, el tueste será más intenso. Actualmente, los procesos industriales han permitido automatizar los procesos de tueste, aportando técnicas avanzadas para lograr el punto óptimo y homogéneo de tueste según los criterios elegidos.

TORREFACTO

Es el café natural al que en el proceso de tueste se le ha añadido azúcar (el contenido máximo será de 15 kilos de azúcares por 100 kilos de café verde) que por efecto del calor carameliza y envuelve el grano. El resultado son unos granos brillantes y de color muy oscuro, casi negro y un café de sabor fuerte. España y Portugal son los países en los que más café se consume de este tipo.

DE MEZCLA

En España se denomina café de mezcla a la combinación de café de tueste natural y café torrefacto. Para crear la mezcla o "blend" perfecto se suelen combinar granos de distintos orígenes. El café que se consume en los hogares y cafeterías casi nunca es café de una única variedad, sino que es el resultado de una de distintas variedades.

La calidad de un buen café viene determinada por el equilibrio entre su aroma, cuerpo y sabor. Cafés de distintos orígenes y variedades se combinan en distintas proporciones hasta conseguir un equilibrio, adecuándose a los gustos del consumidor, mercado o país al que se destina y forma de comercialización (molido o en grano).

Aunque existen cafés perfectamente equilibrados sin necesidad de mezcla como los Jamaica Blue Mountain, Hawai Kona, Kenia AA, Etiopía Limú, Java Arábica o Colombia Supremo, la mezcla es importante y existen algunos parámetros que son comunes a la hora de crear la mejor:

- Para un café con "cuerpo" se usan variedades como Brasil o Guatemala o incluso los fuertes de Indonesia y Sumatra.
- Las variedades que permiten obtener cafés más aromáticos son las procedentes de Centroamérica, como Costa Rica, Guatemala o Colombia.
- Las variedades de Kenia o Moka permiten obtener notas más afrutadas en el café.
- Con la variedad Camerún se obtienen cafés más cremosos de sabor más neutro y si, por el contrario, queremos mucho sabor un India Plantation, un Colombia Supremo o un Santos Brasileño serán los cafés a usar en la mezcla.

- Se caracterizan por su poca acidez los cafés rubios venezolanos, que combinan a la perfección con un Costa Rica de altura o Kenia.

SOLUBLE

Es el extracto de café obtenido gracias a la deshidratación o secado del café pudiendo emplear dos métodos:

♦ **En polvo.** Se obtiene mediante la técnica de calor o evaporación a través de la inyección de aire caliente. Para ello, se prepara un gigantesco café en cafeteras de acero cerradas herméticamente para conservar los aromas. A continuación, se filtra y se elimina el agua mediante la inyección de aire caliente. Cuando el agua se evapora, el polvo resultante es el café soluble, que se envasa al vacío. Se le denomina soluble porque al mezclarlo con agua se disuelve fácilmente. Se presenta en polvo (pulverizado) o en aglomerado (ligeramente humedecido). Actualmente, los métodos de producción del café soluble permiten conservar el aroma y el sabor, lo que ha hecho que el café soluble se implante en muchos países del mundo

♦ **Liofilizado.** Obtenido mediante la congelación a -40 °C y a baja presión atmosférica. Tras este primer tratamiento, se eleva bruscamente la temperatura y la presión para transformar el hielo en vapor de agua y deshidratar las partículas de café. Gracias a esta moderna tecnología, se logra mantener un café que conserva hasta el momento de su consumo su aroma sutil y penetrante de los granos de café.

DESCAFEINADO

El café descafeinado es el café natural al que se le elimina su alcaloide fundamental: la cafeína. Esta extracción de la cafeína se realiza sobre el café verde, es decir, antes de ser sometido al proceso de tostado.

En este proceso y tras la vaporización del café verde, los granos inflados se someten a la acción de un disolvente específico que "captura" la cafeína y la extrae del grano. Tras esta fase, el disolvente se separa del café, el café se somete a un proceso de secado y envasado.

La norma de calidad para el café regulada por el Real Decreto 1676/2012 de 14 de diciembre define el "descafeinado" como el proceso mediante el cual se elimina la mayor parte de la cafeína al café y a los extractos de café. Tras la aplicación de este proceso, el café de tueste natural y torrefacto contendrá un máximo de 0,1% de cafeína anhidra sobre materia seca, mientras que el café soluble contendrá un máximo de 0,3%.

La importancia del envasado

Un envase adecuado es aquel que, tanto por su material como por su sistema, permite aislar al café de los elementos externos: humedad, luz, olores, aire, calor, etc. El sistema más extendido para el café molido es el envasado al vacío. Así, una vez tostado y molido y tras introducir el café en los paquetes, se extrae el aire del interior y se cierra herméticamente. El café en grano es un producto vivo y sigue su proceso natural desprendiendo sustancias volátiles y gases, lo cual se tiene en cuenta a nivel técnico a la hora de envasar.



SU LUGAR EN LA DIETA

El café es la principal fuente de cafeína de la dieta. Los últimos estudios de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) orientan hacia un consumo seguro de entre 3 y 4 mg por kilo de peso corporal y día. Para un adulto de 70 kilos supondría aproximadamente entre 200 mg y 300 mg de cafeína por día (de 2 a 3 tazas de café) sin experimentar problemas de salud ni efectos secundarios adversos. Dependerá también de la tolerancia que se tenga a esta sustancia, ya que muchos individuos pueden mostrar sensibilidad con dosis pequeñas.

Una taza de 180 ml contiene una cantidad variable de cafeína dependiendo del tipo de preparación, si es un café instantáneo o un café colado (entre 65 mg y 125 mg respectivamente). Además existen factores como la variedad del café, el grado y tipo de tueste y la forma de extracción, que son importantes a la hora de determinar la cantidad tanto de cafeína, como de otras sustancias características del café, por ejemplo los compuestos fenólicos, que a menudo se asocian con diversos efectos sobre la

salud. Es muy importante tener en cuenta que la cafeína en los últimos tiempos se está consumiendo cada vez a edades más tempranas, ya que se encuentra presente en otras bebidas y refrescos de tipo energético.

El exceso de cafeína se asocia a trastornos del sueño, que afectan de forma negativa al estado de ánimo de los niños y se relacionan con mayores tasas de obesidad. En general, los alimentos con cafeína más populares, como el café y el té (teína), no son habituales en la dieta infantil en nuestro país. Sin embargo, los niños tienen cada vez un mayor acceso a muchos otros productos que también contienen esta sustancia excitante o análogos con similares efectos, como refrescos y bebidas energéticas, chocolates y otros productos.

Hasta la fecha se han estudiado poco los efectos del consumo de cafeína sobre el comportamiento y la fisiología de los niños. También se desconoce la cantidad máxima segura que se debe consumir a estas edades. Sin embargo, se acepta que niños y adolescentes son más vulnerables a los efectos negativos de la cafeína, como nerviosismo e irritabilidad.

CAFEÍNA PARA LA SALUD

De la cafeína se hablan tanto bondades como inconvenientes. En los últimos tiempos, sin embargo, parece confirmarse que no es tan mala como se pensaba. De hecho, algunos estudios relacionan los potenciales beneficios del café con el contenido en cafeína y otros con el de alguna otra sustancia biológicamente activa presente en el café.

La cafeína es una metilxantina naturalmente presente en algunas bebidas y que también se utiliza como agente farmacológico. Su efecto más notable es el de estimular el sistema nervioso central, aumentando el estado de alerta y la agitación. También relaja el músculo liso, estimula el músculo cardíaco, tiene propiedades diuréticas y parece ser útil en el tratamiento de algunos tipos de dolor de cabeza. Y se han observado algunos otros efectos a nivel celular de la cafeína, pero no están del todo claros.

SEMÁFORO NUTRICIONAL

Para el estudio del semáforo nutricional partimos, por un lado, de una ración de 2 gramos en el caso de los cafés solubles. Esto equivale a una cucharadita o al contenido de un sobre monodosis. Por otro lado, se establece una ración de 7 gramos para el caso de los cafés en grano o molidos, lo que equivale a una taza de 100 ml de café ya hecho.

Hay que destacar que el café no aporta una gran cantidad de macronutrientes, lo que lo convierte en una excepción en cuanto al etiquetado, y es común encontrarnos marcas en las que no se muestra información nutricional alguna en el envase, dado que la mayoría de ellos están incluidos entre los "Alimentos que no proporcionan un valor nutritivo importante, como el café instantáneo (común, sin azúcar) y la mayoría de los condimentos".

Si se revisa este semáforo nutricional, lo más destacable es el aporte calórico y de otros macronutrientes a excepción de ciertos cafés solubles de más reciente comercialización, como los enriquecidos con magnesio, cuya etiqueta desvela de forma preocupante un alto contenido calórico derivado de la cantidad de azúcar y grasas saturadas que se emplean en la elaboración.

Al tratarse de una bebida tan ligada a los hábitos sociales y familiares, una de las mayores preocupaciones deriva del consumo de otros alimentos de perfil menos saludable con los que se combina habitualmente el café: galletas, piezas de bollería industrial o artesanal, azúcar, etc.

Formas de tomar

Una de las grandes ventajas del café es que se puede tomar de distintas formas, dependiendo del gusto del consumidor. Su versatilidad admite tanto la degustación de la infusión sola como la preparación con otros elementos. Las formas más habituales de tomar café en España son las siguientes:

Café solo. La infusión preparada con agua y el café molido es la base de cualquier café, pero a la vez es una forma en sí misma de tomarlo.

Café americano. Se sirve café solo hasta la mitad de una taza grande; el resto de la taza se termina de llenar añadiendo agua que sale de la cafetera.

Café con leche. En taza grande se sirve la mitad de café sólo y se añade la leche, calentada por separado en una jarra metálica, haciendo espuma con el vaporizador.

Café cortado. Se vierte el café en una taza pequeña, llenando un poco más de la mitad, y se corta con leche caliente con espuma.

Café descafeinado. Aunque se suele tomar con leche, cada vez es más común consumirlo solo o con leche, ya sea molido, liofilizado o de sobre. La diferencia está en el ingrediente principal que es café descafeinado.

Café con hielo. Se elabora un café solo y se presenta junto con un vaso con tres hielos, donde el consumidor vuelca el café para tomarlo directamente del vaso.

Carajillo. El secreto de este café es añadirle un poco de brandi. También se puede realizar calentando y quemando el brandi con cuatro granos de café y una corteza de limón. El resultado se cuele y se vierte sobre el café solo servido en taza pequeña.

Café escocés. Se realiza en una copa en la que se colocan tres bolas de helado de vainilla. Sobre el helado se añade el café y whisky escocés.

Café vienés. Sobre el café caliente, se añade nata montada y se decora con cacao en polvo.

■ El café no aporta una gran cantidad de macronutrientes, ni tan siquiera calorías cuando se toma solo

PRINCIPALES PROPIEDADES DEL CAFÉ MOLIDO ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

En una ración de producto: 7 g de café molido o en granos = 100 ml de café hecho	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
CAFÉ EN GRANO MEZCLA EROSKI 500 G	7	0,4	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	2,9
CAFÉ EN GRANO NATURAL EROSKI 500 G	7	0,4	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	4,6
CAFÉ MOLIDO MEZCLA EROSKI 250 G	7	0,4	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	2,9
CAFÉ MOLIDO NATURAL EROSKI 250 G	7	0,4	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	4,6
CAFÉ MOLIDO MEZCLA DESCAFEINADO EROSKI 250 G	6	0,3	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	0,7	2,9
CAFÉ MOLIDO NATURAL DESCAFEINADO EROSKI 250 G	5	0,3	0,3	0,4	0,1	0,5	0,0	0,0	0,0	0,0	1,1	4,6
CAFÉ MOLIDO BONKA DESCAFEINADO	16	0,8	0,8	1,2	0,4	1,9	0,0	0,0	0,0	0,0	2,6	10,8
CAFÉ MOLIDO MEZCLA EL TRÓPICO (CAFENTO)	30	1,5	0,7	1,0	0,4	2,1	0,0	0,0	0,0	0,0	Sin datos	Sin datos

*Semáforo nutricional resultante de comprar 8 tipos de café molido, según una ración de consumo: 7 g de café molido o en grano = 100 ml de café hecho. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).

PRINCIPALES PROPIEDADES DEL CAFÉ SOLUBLE ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

En una ración de producto: 2 g	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
CAFÉ SOLUBLE DESCAFEINADO (SOBRES) EROSKI	6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CAFÉ SOLUBLE DESCAFEINADO EROSKI 100 G	6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CAFÉ SOLUBLE NATURAL (SOBRES) EROSKI	6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,0	0,0	0,1	0,4
CAFÉ SOLUBLE NATURAL EROSKI 100 G	6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,03	0,7	0,0	0,0
CAFÉ SOLUBLE NATURAL INTENSO EROSKI	6	0,3	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
CAFÉ SOLUBLE NATURAL (FRASCO) NESCAFÉ	2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,01	0,2	0,7	2,9
CAFÉ SOLUBLE DESCAFEINADO (FRASCO) NESCAFÉ	2	0,1	0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,1	0,01	0,2	0,7	2,9
CAFÉ SOLUBLE NATURAL VITALISSIMO (FRASCO) NESCAFÉ	99	5,0	3,3	4,7	2,0	10,0	10,0	11,1	0,2	4,0	0,7	2,9

*Semáforo nutricional resultante de comprar 8 tipos de café soluble, según una ración de consumo: 2 g. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).



SUGERENCIAS DE COMPRA

El café se ha convertido en un símbolo cultural de nuestro país, relacionándose con la vida social como parte indispensable de la alimentación de millones de españoles. Estas son algunas sugerencias para disfrutar al máximo de este producto:

El mejor para desayunar.

La mañana suele ser el momento del día en el que se toman más cafés. Se eligen los más intensos o de intensidad media y los muy aromáticos, entre los que destacan los cafés de Brasil o Etiopía. Además de elegir un buen café, aquel que más nos guste, también es fundamental acompañarlo con alimentos saludables: pan integral con aceite y tomate, una o dos piezas de fruta, unos copos de avena con yogur o unos huevos.

El mejor para tomar después de las comidas.

Tomar café después de comer es una tradición española. En función de nuestra sensibilidad a la cafeína, se puede elegir entre un café solo más intenso, cortado o con leche o bien descafeinado. Si el clima es caluroso, la opción con hielo es una de las más demandadas.

■ Para desayunar se eligen los más intensos y aromáticos

El recomendado para personas con estrés.

En estos casos la opción de tomarse un café descafeinado es la más adecuada.

El aconsejado para personas con hipertensión.

Existen estudios que indican que el consumo frecuente de café no provoca necesariamente presión arterial alta. Si el individuo ya ha sido diagnosticado de enfermedad cardiovascular o hipertensión arterial y tiene hábitos poco saludables, se aconseja restringir el consumo de café y otras bebidas estimulantes. De modo que, en este caso, la opción descafeinada sería la mejor, y también optar por bebidas de gusto similar pero sin cafeína, como la achicoria o los cereales en versión soluble (cebada, etc.).

Las cápsulas: ¿moda respetuosa con el medio ambiente?

El mayor inconveniente de las cápsulas es, sin duda, el impacto medioambiental que pueden provocar tanto por la enorme cantidad de energía que se utiliza durante todo su proceso de fabricación, embalaje y transporte; como por la gran cantidad de residuos que provoca una única taza de café. Como mínimo tenemos una caja, un envoltorio individual y una cápsula de aluminio con material plástico adherido, difícilmente reciclables. A esto hay que sumar que no siempre en la fase de cultivo y recogida se respeta la biodiversidad o se interactúa de forma responsable con el medio.

Para preparar un buen café

Además de escoger un café de calidad, en función de la variedad o mezcla que más nos guste, existen otros factores que también pueden influir de forma determinante a la hora de elaborar una buena taza de café:

- > El café debe ser lo más fresco posible, de calidad y molido en el momento de prepararlo. Si esto no es posible, siempre podemos comprarlo recién molido o envasado al vacío.
- > Al tratarse de una infusión, la calidad del agua es importante. Una agua rica en sales minerales puede alterar el sabor del café.
- > Emplear aproximadamente entre 7 y 10 gramos de café por taza y no permitir que el café hierva.
- > Utilizar para servir recipientes de materiales que no aporten sabor como la porcelana o el cristal y que facilitan también que el café mantenga una temperatura adecuada (caliente) durante más tiempo.
- > Tomarlo recién hecho y no recalentarlo.

En relación a la conservación, los dos mayores enemigos del café son la humedad y el oxígeno. En este sentido es muy importante tanto el recipiente en el que se guarde, que debe ser hermético y estar limpio, como el tiempo de conservación. Si el café va a conservarse durante más de una semana, conviene guardarlo en un recipiente hermético en el congelador, nunca en la nevera, ya que la humedad puede condensarse en la superficie. Si se guarda en grano, no hace falta descongelar para moler.



Apuntes para el ahorro

Después del agua, el café es una de las bebidas más consumidas en el mundo. Eso se nota en el mercado, donde la variedad de orígenes, presentaciones, tipos de grano y formatos de venta es notable. Tan notable como las diferencias de texturas, aromas, sabores y precios.

La elección, en general, está condicionada por nuestros gustos y necesidades: café soluble para un desayuno rápido, en cápsulas para darnos un gusto, molido para tener todo el día, descafeinado porque nos sienta mejor, fuerte porque nos despeja... Eso sí, es preciso tener en cuenta que, si las opciones en el mercado son numerosas, las combinaciones son casi infinitas.

En lo que respecta al ahorro, puede haber diferencias de precio muy grandes. En el café soluble, por ejemplo, el precio del kilo oscila entre 9,50 y 45 euros. Entonces, ¿cómo no perderse? Los siguientes apuntes ayudarán a lograrlo:

De los distintos tipos de café, el más económico es el café molido y en granos. Le siguen el café soluble y, en la cima, están las cápsulas.

- Ya sea de un tipo o de otro, comprar envases grandes ayuda a economizar el precio. En el café molido, es mejor un paquete de medio kilo que uno de 250 gramos. En el café soluble, sale más en cuenta un frasco de 200 gramos que uno de 100 o de 50 gramos, y estos son, a su vez, más baratos que los sobrecitos individuales. Las cápsulas suelen venir en paquetes de 10 unidades, aunque hay excepciones y merece la pena considerarlas.
- El contenido también influye en el precio: los que proceden de países con prestigio y tradición cafetera (como Brasil, Colombia o Kenia) son más costosos que los demás; del mismo modo que son más caros los cafés que mejoran las condiciones organolépticas para ofrecer una bebida más cremosa o con espuma.
- Las marcas inciden notablemente en el precio. Si no tenemos preferencia por alguna de ellas, conviene echar un vistazo a las demás: en ocasiones, el mismo producto pero de otra marca puede costar bastante menos.
- Las versiones descafeinadas son, en todos los casos, más caras que las normales.

Cestas de compra

Para realizar las cestas del ahorro se han tomado como referencia **dos parámetros**. Por un lado, las cantidades que manejan los fabricantes de café, quienes establecen, por ejemplo, que 2 gramos de café soluble es la medida equivalente a una taza. Por otro lado, se han tenido en cuenta las recomendaciones dietéticas. Los estudios más recientes nos orientan hacia un consumo seguro de entre 3 y 4 miligramos de cafeína diarios por kilo de peso corporal. Esto, para un adulto de 70 kilos, supondría entre 200 mg y 300 mg de cafeína por día; es decir, de 2 a 3 tazas de café. Los niños, por otra parte, no deben consumir cafeína.

De este modo, se han establecido **3 tazas diarias de café por persona adulta** y se han incluido los tres formatos de café más comúnmente utilizados: soluble, molido y en cápsulas. Aunque la intensidad del café es una elección muy personal, para poder hacer la comparativa se han unificado los criterios. En las cestas, la unidad empleada son tazas, entendiendo las siguientes equivalencias:

- Café en cápsulas: 1 cápsula = 1 taza
- Café soluble: 2 gramos = 1 taza
- Café molido: 3 gramos = 1 taza

En el caso de la **Familia 1**, compuesta por solo dos consumidores, la cantidad total de café en cada cesta excede las cantidades mensuales de consumo. En la vida real, o bien el café rinde más tiempo o bien las familias escogen uno u otro tipo de café. En este caso se han incluido las tres variedades para ilustrar el ahorro sin dejar fuera ninguna de ellas.



Ahorro potencial anual entre las cestas 1 y 4
108 euros

Ahorro potencial anual entre las cestas 1 y 4
163 euros

FAMILIA A: 2 ADULTOS + 1 NIÑO			
CONSUMO MENSUAL= 84 tazas por adulto + 0 tazas por niño TOTAL = 168 tazas			
CESTA*	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Café soluble natural EROSKI basic, frasco 200 g Café molido natural EROSKI basic, paquete 250 g Café molido natural FORTALEZA, paquete 16 monodosis	100 tazas 173 tazas 16 tazas	1,90 euros 1,05 euros 2,39 euros
TOTAL		289 tazas	5,34 euros
2	Café soluble natural BAQUÉ, frasco 200 g Café molido natural BONKA, paquete 250 g Café kenya Eroski SELEQTIA, caja 10 monodosis	100 tazas 173 tazas 10 tazas	4,25 euros 2,20 euros 2,14 euros
TOTAL		283 tazas	8,59 euros
3	Café soluble natural MARCILLA Crème, frasco 200 g Café molido natural FORTALEZA, lata 250 g Café sabor intenso CDG BAQUÉ, caja 10 monodosis	100 tazas 173 tazas 10 tazas	6,73 euros 3,79 euros 2,79 euros
TOTAL		283 tazas	13,31 euros
4	Café soluble natural NESCAFÉ Gold, frasco 100 g Café molido Espresso LAVAZZA, paquete 250 g Café intenso STRACTO, caja 10 monodosis	50 tazas 173 tazas 10 tazas	4,55 euros 5,31 euros 4,49 euros
TOTAL		233 tazas	14,35 euros

FAMILIA B: 3 ADULTOS + 2 NIÑOS			
CONSUMO MENSUAL= 84 tazas por adulto + 0 tazas por niño TOTAL = 252 tazas			
CESTA*	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Café soluble natural EROSKI basic, frasco 200 g Café molido natural EROSKI basic, paquete 250 g Café molido natural FORTALEZA, paquete 16 monodosis	100 tazas 173 tazas 16 tazas	1,90 euros 1,05 euros 2,39 euros
TOTAL		289 tazas	5,34 euros
2	Café soluble natural BAQUÉ, frasco 200 g Café molido natural BONKA, paquete 250 g Café kenya Eroski SELEQTIA, caja 10 monodosis	100 tazas 173 tazas 10 tazas	4,25 euros 2,20 euros 2,14 euros
TOTAL		283 tazas	8,59 euros
3	Café soluble natural MARCILLA Crème, frasco 200 g Café molido natural FORTALEZA, lata 250 g Café sabor intenso CDG BAQUÉ, caja 10 monodosis	100 tazas 173 tazas 10 tazas	6,73 euros 3,79 euros 2,79 euros
TOTAL		283 tazas	13,31 euros
4	Café soluble natural NESCAFÉ Gold, frasco 100 g Café molido Espresso LAVAZZA, paquete 250 g Café intenso STRACTO, caja 10 monodosis	100 tazas 173 tazas 10 tazas	9,10 euros 5,31 euros 4,49 euros
TOTAL		283 tazas	18,90 euros

*Las siguientes cestas de compra muestran la diferencia de precio y el ahorro potencial según qué productos escojamos. Todas contienen cantidades y elementos similares, pero como se puede apreciar, los precios varían según las marcas, formatos y tamaños elegidos en cada una de ellas.

*Las siguientes cestas de compra muestran la diferencia de precio y el ahorro potencial según qué productos escojamos. Todas contienen cantidades y elementos similares, pero como se puede apreciar, los precios varían según las marcas, formatos y tamaños elegidos en cada una de ellas.