



GASTROCLASS

by Marcos Terán

FOLLETO INFORMATIVO

CULTURA DEL CAFÉ

Origen, aromas, preparación y recetas para disfrutar una taza con mayor conocimiento.

FILOSOFÍA GASTROCLASS

Comprender lo esencial, observar con intención y aprender haciendo.

UNA BEBIDA, MUCHAS HISTORIAS

¿Qué significa cultura del café?

Conocer lo que hay detrás de la taza cambia la forma de elegirla y disfrutarla.

El café une agricultura, oficio, conversación, comercio, memoria e identidad.

ORIGEN

De qué territorio y comunidad proviene.

PRODUCTO

Es una semilla transformada, no un “frijol”.

TÉCNICA

Proceso, tueste, molienda, agua y receta.

SENTIDOS

Aroma, sabor, textura y recuerdo.

HOSPITALIDAD

Cómo se presenta, explica y comparte.

DECISIÓN

Elegir con curiosidad y consumo responsable.

**IDEA CENTRAL**

NO HAY UNA ÚNICA FORMA “CORRECTA” DE DISFRUTAR CAFÉ. SÍ HAY FORMAS MÁS INFORMADAS, CONSISTENTES Y RESPETUOSAS DE PREPARARLO.

HISTORIA EN BREVE

De Etiopía y Yemen al mundo

La leyenda inspira; la evidencia ayuda a comprender.

KALDI: UNA LEYENDA, NO UNA PRUEBA

El relato del pastor cuyas cabras “bailaban” después de comer cerezas es parte de la cultura popular. El uso documentado de la bebida se relaciona con Yemen durante los siglos XV y XVI.

**ORIGEN BOTÁNICO**

1

Coffea arabica se originó en el suroeste de Etiopía.

**YEMEN**

2

Cultivo, preparación y comercio temprano.

**SIGLOS XVII-XVIII**

3

Viaje hacia India, Java, Europa, Caribe y Brasil.

**MÉXICO**

4

El cultivo llegó en el siglo XVIII y se integró a regiones tropicales de montaña.

**CAFÉ EN MÉXICO**

Chiapas, Veracruz, Puebla, Oaxaca y Guerrero destacan entre las regiones cafetaleras. Cada origen expresa perfiles distintos por genética, ambiente y manejo.

**AL CONTAR SU HISTORIA**

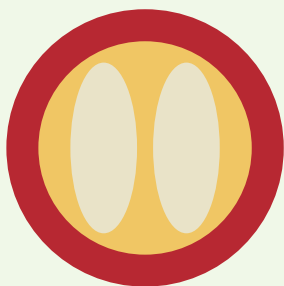
DISTINGUE SIEMPRE ENTRE LEYENDA, HECHO DOCUMENTADO Y TRADICIÓN LOCAL.

DEL CAFETO A LA SEMILLA

El café comienza como una fruta

La cereza madura protege las semillas que después llamamos “granos”.

CÁSCARA · PULPA · MUCÍLAGO



PERGAMINO · SEMILLAS

ARÁBICA



Suele ofrecer amplia diversidad aromática. Es sensible al ambiente y a ciertas enfermedades.

CANEPHORA / ROBUSTA



Suele aportar mayor cuerpo, amargor y cafeína. Un buen manejo también puede dar gran calidad.

¿QUÉ CAMBIA EL SABOR?



Especie y variedad · altitud · clima · suelo · sombra · madurez · proceso · tueste · preparación. Ningún factor trabaja aislado.

LEE LA ETIQUETA



Busca región, productor, variedad, proceso, altura, fecha de tueste y recomendación de método.

COMPRA MEJOR



Prefiere información verificable y cantidades que puedas consumir mientras conservan aroma.



RECORDATORIO

ORIGEN NO GARANTIZA CALIDAD; INDICA EL CONTEXTO DONDE COMENZÓ LA HISTORIA DEL LOTE.

PROCESOS POSCOSECHA

Natural, lavado y honey

La manera de retirar y secar las capas del fruto influye en el perfil de la taza.

**NATURAL**

Se seca la cereza completa. Puede resaltar fruta y cuerpo.

LAVADO

Se retiran pulpa y mucílago antes del secado. Suele favorecer claridad.

HONEY

Se seca con parte del mucílago. No contiene miel añadida.

FERMENTACIÓN Y SECADO

Microorganismos, tiempo, temperatura, higiene y humedad deben controlarse. “Más fermentado” no significa automáticamente “mejor”.

**DETRÁS DEL PROCESO**

UN BUEN RESULTADO REQUIERE FRUTA MADURA, LIMPIEZA, TRAZABILIDAD Y SECADO UNIFORME.

TUESTE, MOLIENDA Y FRESCURA

Tueste, molienda y frescura

El color del grano no cuenta toda la historia.



CLARO

Más fácil percibir origen y acidez.

MEDIO

Equilibrio entre dulzor, acidez y tueste.

OSCURO

Más notas tostadas y amargor.

MOLIENDA	EXTRAE	MÉTODOS COMUNES
Gruesa	Más lento	Prensa, cold brew
Media	Intermedio	Goteo y V60
Fina	Más rápido	Espresso

CONSERVACIÓN

Envase hermético, opaco, seco y sin olores. Evita calor, aire, luz y humedad.

MEJOR MOMENTO

Muele justo antes de preparar y ajusta la molienda al método.



MITO

TUESTE OSCURO NO SIGNIFICA AUTOMÁTICAMENTE MÁS CAFEÍNA; TAMBIÉN INFLUYEN ESPECIE, DOSIS, MÉTODO Y VOLUMEN.

MÉTODOS

Métodos que cambian la taza

Cada método cambia contacto, filtrado, presión, cuerpo y claridad.



MÉTODO	PRINCIPIO	MOLIENDA
V60 / goteo	Agua atraviesa filtro	Media
Prensa francesa	Inmersión + malla	Gruesa
Moka	Presión de vapor	Media-fina
Espresso	Presión y flujo	Fina
AeroPress	Inmersión + presión	Media-fina

MÁS CUERPO

Prensa, moka y espresso suelen dejar una sensación más intensa o densa.

MÁS CLARIDAD

El papel retiene aceites y partículas; puede hacer más nítidos ciertos sabores.



EL MEJOR MÉTODO

ES EL QUE PUEDES PREPARAR CON LIMPIEZA, CONSISTENCIA Y UNA RECETA QUE TE GUSTA.

PREPARAR CON INTENCIÓN

Las variables de una buena receta

Medir permite repetir, comparar y corregir.

1**DOSIS**

cantidad de café

**2****AGUA**

cantidad y calidad

**3****PROPORCIÓN**

café : agua

**4****MOLIENDA**

tamaño de partícula

**5****TEMPERATURA**

energía disponible

**6****TIEMPO**

duración del contacto

**7****AGITACIÓN**

movimiento

**8****TÉCNICA**

vertido o presión

**RECETA DE INICIO PARA FILTRADO**

Usa 60 g de café por litro de agua: por ejemplo, 18 g de café + 300 g de agua. Registra molienda y tiempo; modifica una variable por vez.

**AJUSTE SENSORIAL**

ÁCIDO Y DELGADO PUEDE INDICAR POCA EXTRACCIÓN; SECO, ÁSPERO O EXCESIVAMENTE AMARGO, DEMASIADA. AJUSTA POCO A POCO.

APRENDER A PROBAR

Del “me gusta” a una descripción

No necesitas adivinar: observa, compara y usa palabras concretas.

**AROMA**

lo que percibes al oler

**ACIDEZ**

vivacidad; no es defecto por sí sola

**DULZOR**

sensación agradable y balance

**AMARGOR**

normal en medida moderada

**CUERPO**

peso o textura en boca

**FINAL**

sensación que permanece

**PRUEBA SENCILLA**

Compara dos cafés sin ver la etiqueta. Escribe tres diferencias, una preferencia y la evidencia que la sostiene.

**HOSPITALIDAD**

PREGUNTA PREFERENCIAS, EXPLICA SIN PRESUMIR Y SIRVE AGUA. UNA BUENA EXPERIENCIA TAMBIÉN ES ESCUCHAR.

RECETARIO · BASE ESPRESSO

Cafés cortos y negros

Cantidades orientativas: cada cafetería puede ajustar tamaño y estilo.



ESPRESSO / EXPRESO



TAZA 60-90 ML

18 g de café fino
36 g de bebida

PREPARACIÓN

Extrae en aproximadamente 25-35 segundos.
Sirve de inmediato con crema uniforme.

AMERICANO



TAZA 180-220 ML

30-36 ml espresso
120-150 ml agua caliente

PREPARACIÓN

Vierte el agua y agrega el espresso para conservar mejor la crema. No prolongues la extracción.

MACCHIATO



TAZA ESPRESSO

30-36 ml espresso
10-20 ml espuma de leche

PREPARACIÓN

Marca el espresso con una pequeña porción de leche texturizada; no debe convertirse en un latte.

CORTADO



VASO 90-120 ML

30-36 ml espresso
30-50 ml leche texturizada

PREPARACIÓN

Combina aproximadamente una parte de espresso con una parte de leche caliente de microespuma fina.

RECETARIO · CAFÉ Y LECHE

Textura, balance y proporción

Usa leche fría al inicio y evita hervirla; busca microespuma brillante.



CAPUCHINO



TAZA 150-180 ML

25-30 ml espresso
100 ml leche texturizada

PREPARACIÓN

Integra leche y espuma fina hasta lograr equilibrio entre café, dulzor de la leche y textura.

LATTE



VASO 240-300 ML

30-36 ml espresso
180-220 ml leche

PREPARACIÓN

Vierte microespuma fina sobre el espresso. Debe ser más lácteo y de mayor volumen que un capuchino.

FLAT WHITE



TAZA 160-200 ML

36 ml espresso doble
120-150 ml leche

PREPARACIÓN

Integra una capa muy fina de microespuma. Conserva mayor presencia del café que un latte.

MOCHA



VASO 220-280 ML

30-36 ml espresso
20 g chocolate
150 ml leche

PREPARACIÓN

Disuelve el chocolate con el espresso, incorpora leche texturizada y termina con espuma ligera.

RECETARIO · ESPECIALES

Tradición, postre y bebidas frías

Sirve con claridad sobre ingredientes, azúcar, lácteos y alcohol.



IRLANDÉS



COPA TÉRMICA

50 ml whiskey irlandés
120 ml café
1 cdita azúcar
50 ml crema fría

PREPARACIÓN

Disuelve azúcar y whiskey en café caliente. Flota la crema sobre el dorso de una cuchara; no mezcles.

AFFOGATO



COPA DE POSTRE

1 bola helado de vainilla
30 ml espresso

PREPARACIÓN

Coloca el helado frío y vierte el espresso recién extraído al momento de servir.

CAFÉ DE OLLA



RINDE 4 TAZAS

1 L agua · 60 g café
60-80 g piloncillo
1 rama canela

PREPARACIÓN

Hierve agua con canela y piloncillo. Retira del fuego, agrega café grueso, infusiona 4-5 min y cuela.

CAFÉ FRÍO



VASO 300 ML

36 ml espresso
120 ml agua fría
100 g hielo

PREPARACIÓN

Llena el vaso con hielo y agua; agrega el espresso. Endulza solo si el cliente lo solicita.