

CAFÉ

Aunque no se sabe el origen exacto del café, todas las teorías sitúan su aparición en la actual Etiopía. Según se explica en numerosas leyendas fue un pastor el que, tras ver el efecto que unas plantas con frutos rojizos (cafeto) tenían en su rebaño decidió probarlos. Tras comprobar el efecto vigorizante que tenía, llevó unas muestras a un monasterio donde los monjes lo cocinaron y lo probaron. El resultado del brebaje amargo no gustó nada, por lo que decidieron arrojar los granos restantes a las brasas para quemarlos. Fue entonces cuando el aroma de esos frutos quemados empezó a ser agradable y decidieron elaborar la bebida con ellos.



SABER MÁS

Según la variedad del café:

- **Arábica:** Es originaria de Etiopía. Supone $\frac{3}{4}$ de la producción actual de café. Tiene un sabor más delicado y aroma más intenso. Entre los países productores de café arábico destacan: Brasil, Camerún, Colombia y Costa Rica, entre otros.
- **Robusta:** La robusta crece con mayor rapidez que la arábica. Más vigorosa que la arábica (de ahí su nombre de "robusta"), resiste mejor a las enfermedades y su rendimiento es más elevado. Tiene un sabor más fuerte y suele ser empleado para mezclar con otros cafés. Los países productores más importantes son Costa de Marfil, Angola y Zaire.
- **Libérica:** que no se usa para la elaboración de la bebida.

Un café ecológico, biológico u orgánico, es aquel que se ha cultivado y elaborado cumpliendo con los estándares de la producción ecológica, sin añadir productos químicos de síntesis como pesticidas o fungicidas en el proceso de cultivo. Mediante estas técnicas el café mantiene todas sus propiedades nutricionales como las propiedades energéticas y estimulantes.

Contiene más antioxidantes, minerales y vitaminas que el que no es ecológico. Para poder ser acreditado como café ecológico un organismo de control independiente debe certificar que se cumple con la norma que ampara dicha figura de calidad. Si también es de @fairtradeiberica, será doblemente sostenible.



PROPIEDADES

Aunque los beneficios y contraindicaciones del café han sido objeto de debate durante años, se va llegando a cierto consenso respecto a los mismos. La clave para que esta bebida tenga un efecto positivo en el organismo es la moderación.

La cualidad fundamental es la de la cafeína que proporciona una sensación vigorizante en el organismo.

Además refuerza la eficacia de los analgésicos, de ahí que algunos medicamentos incluyan pequeñas dosis en sus comprimidos.

Sus propiedades laxantes y diuréticas también son de sobras conocidas.

Siempre que se consuma con moderación, el café puede reducir el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares e incluso de la diabetes tipo II o asma. Se trata de una bebida con muy pocas calorías y la mayoría no contienen azúcares añadidos. Puede servir como apoyo para una buena hidratación y favorecer la pérdida de peso.

El resultado de la práctica de una agricultura ecológica son productos más saludables que tienen una mayor calidad nutritiva. En el caso concreto del café ecológico se ha demostrado que aporta a nuestro organismo una mayor cantidad de antioxidantes, minerales y vitaminas.





Corte de lomo de Duroc asado, leche frita de maíz al azafrán de Jiloca y café



4 PERSONAS



3 HORAS



ALTA

Ingredientes

Para la leche frita de maíz:

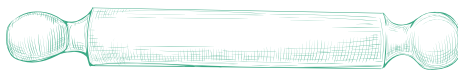
- 300 gr. de maíz dulce
- 12 gr. de harina de maíz
- 50 ml. de leche entera
- 50 ml. de nata al 35% de grasa
- Azafrán del Jiloca al gusto
- Sal y pimienta blanca

Para el corte de lomo de Duroc:

- Cortar de la parte del lomo una porción de unos 7 cm y pulir bien. Salpimentar la pieza y meter en un adobo preparado con anterioridad de café expreso y miel

Además:

- Jugo de cerdo ligado
- 40 gr. de cebolla caramelizada
- Remolacha
- Espinacas liofilizadas
- Panko
- Mini brotes para decorar



Elaboración

1. Poner a secar los granos de maíz en horno seco sin humedad durante 7/8 horas a 60°C. Pasar por el molinillo muy fino y reservar para el rebozado de la leche frita.
2. En sartén bien caliente con aceite de oliva Virgen, saltear el resto de granos de maíz hasta que adquieran color dorado, pasar por el robot de cocina y por colador fino dos veces.
3. Preparar la infusión de azafrán tostándolo en el horno y añadiéndolo a la nata de 35 mgr. y leche entera.
4. Añadir el maíz a la infusión y con este preparado hacer la leche frita de forma tradicional. Mezclar con la harina de maíz y cocer unos 3/4 minutos a fuego moderado. Dejar enfriar el preparado.
5. Preparar la cebolla caramelizada y dejar secar en sartén antiadherente al máximo, para después darle forma de cubo. Cortar la leche frita en forma de cubo y rebozar por huevo líquido, panko y maíz en polvo.
6. Colocar el corte de lomo en una bandeja y dejar escurrir para marcarlo en la plancha y acabarlo en el horno. Preparar la salsa poniendo al fuego el adobo de café y miel, añadir el jugo de cerdo, reducir bien, sazonar y reservar caliente hasta su uso.

Presentación

Marcar el lomo por todas las caras y terminar en el horno a 50°C. Marcar el cubo de cebolla caramelizada y reservar. Freír la leche frita y escurrir en un papel secante. Montar en cuadrados los liofilizados, al lado de estos colocar la leche frita, la cebolla y el corte de Duroc. Salsear con el fondo de cerdo y café y decorar con los mini brotes.