

SABOR A CAFÉ

7 NEWSLETTER 7

FEBRERO 2007 - Nº 34



YA LLEGÓ EL CARNAVAL Pág. 12

Notas de cocina:
MENÚ ESPECIAL
SAN VALENTÍN Pág. 14

Aromas de calidad:
CAFÉ VERDE: UN ALIADO EN LA LUCHA
CONTRA LAS GRASAS Pág. 15

CAFÉ
JURADO

¡YA REGÓ EL CARNAVAL!

Simbolo inequívoco de diversión y transgresión, es una de las fiestas más celebradas en todo el planeta. Por ello, el mes de febrero se convierte en el más colorido del año. Miles de máscaras y disfraces salen a la calle al compás de ritmos inconfundibles. No hay lugar a dudas. Estamos en Carnaval.

El significado etimológico de la palabra lo encontramos en el latín "carne-levare", que significaba abandonar la carne y que, por entonces, se refería a la prohibición religiosa de consumir carne durante los cuarenta días que dura la Cuaresma.

Hoy, se celebra en los países que tienen tradición cristiana y, por lo general, tiene lugar los tres días anteriores al Miércoles de Ceniza, día en que comienza la Cuaresma en el calendario cristiano. Sin embargo, el carácter espiritual que originariamente dio origen al Carnaval, ha ido dejando paso a un importante espectáculo turístico.

Los historiadores no consiguen ponerse de acuerdo en cuanto a la fecha en que comenzó a celebrarse, pero es cierto que la mayoría apuntan a las fiestas paganas de Egipto, las dionisíacas griegas o las bacanales romanas como punto de origen del actual Carnaval. Pero no podemos obviar que se han encontrado indicios de la conmemoración de estas fechas en muchos pueblos desde la más remota antigüedad.

Oficialmente, el Carnaval más antiguo es el de Venecia, que se remonta a la Edad Media y cuyo máximo exponente fueron los ahora archiconocidos bailes de máscaras. Por aquel entonces se empleaba el término "fasnachat", que significa "fiesta de locura".



En España, esta fiesta se remonta a los años de la Conquista, donde tenían por costumbre, durante el reinado de los Reyes Católicos, disfrazarse en determinados días con el fin de gastar bromas en lugares públicos. En 1523, Carlos I dictó una ley prohibiendo las máscaras y a los enmascarados. Fue Felipe IV quien restauró el esplendor de este atuendo.

Las maneras de celebrar estas fechas son diferentes en cada rincón del mundo, e incluso es distinta en cada ciudad de España, pero todas se festejan bajo el denominador común de la diversión. Actualmente, estas fechas tienen su mayor

expresión popular mundial en el Carnaval de Río de Janeiro, París, Niza, Florencia, Venecia y Santa Cruz de Tenerife. En nuestro país gozan de gran popularidad los carnavales de Canarias y Cádiz, donde las chirigotas se convierten en reinas de la fiesta. No obstante, son muchas las ciudades y pueblos que estos días se llenarán de originales disfraces.

Roberto Gomariz García



C/. Capricornio, 1 - ALICANTE • Tel.: 965 28 19 04

Gráficas
ANTAR S.L.

antar@graficasantar.es • graficasantar@infonegocio.com

VALENTÍN: El Santo del AMOR

El 14 de febrero es una fecha especial para millones de personas en todo el mundo. Jóvenes, adultos, niños, ancianos... No importa la edad. El único requisito para que ese día tengas algo que celebrar es estar enamorado. Alegría por un lado por los que tienen pareja y tristeza por los que todavía están buscando su media naranja. Lo que es evidente es que esta fecha no deja indiferente a nadie. Pero, ¿por qué un 14 de febrero? ¿Por qué se hacen regalos a las respectivas parejas? A continuación podrán conocer las claves de una tradición que se ha ido desvirtuando hasta convertirse en otra excusa para sucumbir al consumismo. Aunque, aparte de la vertiente material, esta fecha todavía conserva algo de mágico que se alberga sólo en el corazón.

ORIGEN DE LA TRADICIÓN

Para conocer los inicios de esta celebración tenemos que remontarnos al siglo III. En tiempos del emperador romano Claudio II. Por aquella época los hombres jóvenes no se podían casar, debido a que el Estado les necesitaba para luchar en guerras. San Valentín desobedecía las órdenes y casaba a escondidas a los jóvenes que se lo pedían por el rito cristiano. Las autoridades romanas de la época condenaron a San Valentín por doble traición: por no hacer caso de los mandatos del emperador y por utilizar el cristianismo en sus ceremonias. La religión cristiana estaba prohibida y perseguida por aquel entonces. Fue ejecutado un 14 de febrero del año 270 d.C.

Cuenta la leyenda que antes de ser ejecutado, mientras estaba en la cárcel, San Valentín se enamoró de la hija de su carcelero, que era ciega. Antes de morir decapitado, Valentín le envió una postal en la que firmaba "de tu Valentín". Este mensaje se sigue utilizando hoy en día en las postales que se envían los enamorados. La joven recuperó la vista. Este milagro se le atribuye al santo.

Esta tradición tiene una doble vertiente: una religiosa y otra pagana. Esta última se materializa en la adoración al dios de la fertilidad, Lupercus. Los jóvenes elegían a sus parejas practicando juegos eróticos y escribiendo tarjetas de amor.

CELEBRACIÓN EN TODO EL MUNDO

San Valentín no se celebra en todos los rincones del planeta del mismo modo. En Japón, son las mujeres las que hacen regalos a sus respectivos maridos, pero con una particularidad: tiene que ser chocolate. Al cabo de un mes, los hombres regalan a sus mujeres chocolate blanco u otros objetos de color blanco. Todo comenzó con una campaña publicitaria a mediados del siglo XX de una fábrica de chocolates.

En Gran Bretaña, las mujeres solteras aguardan junto a la venta antes del amanecer, ya que según la tradición el primer hombre que vean se casará con ellas. Shakespeare tiene la culpa de este peculiar rito, ya que lo nombra en su obra Hamlet.

Las postales en estas fechas son parte fundamental. La primera de ellas apareció en el siglo XV de la mano de Margery Brews. Decía así: "que esta nota sea entregada a mi buen amado Valentín". En la firma decía "tu Valentina Margery Brews". Poco tiempo después se casaron. En Dinamarca, los hombres envían cartas a sus amadas y en el remitente especifican tantos puntos como letras contiene su nombre. Si la destinataria adivina de quién se trata, el hombre le hace un regalo.

A pesar de que el amor debería ser el protagonista en esta fecha, el consumismo se ha apoderado de la celebración. Los regalos han desvirtuado, en cierto modo, el origen de la tradición. En realidad, lo que se debe potenciar es el afecto entre las personas. Para ello con un simple pero profundo y sentido "te quiero" será suficiente. Pero recordad que no es necesario que sea 14 de febrero para decir estas dos palabras mágicas que llenan de felicidad a millones de parejas en todo el mundo. El mejor regalo que se puede hacer en esta celebración es que todos los días del año sean catorces de febrero.

Joaquín Hernández Castillo



Menú especial San Valentín

La comida y el amor siempre han tenido una relación especial. Y si no, recuerden esa famosa frase que dice que 'al marido –o a la mujer– se le conquista por el estómago'. Por ello, Sabor a Café, les propone un menú delicioso y afrodisíaco para el día de San Valentín, para que sorprendan, enamoren y deleiten el paladar de la persona que quieren.

De entrada, proponemos una ensalada de las Islas Griegas, seguido de una pasta de espárragos y caviar y, de postre, pastelitos de crema rellenos de café.

Ensalada de las islas Griegas.

Las berenjenas son afrodisíacas en el Mediterráneo y eran obligatorias en los harenes de Turquía.

Ingredientes:

- 2 berenjenas medianas
- 1 diente de ajo machacado
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de setas frescas partidas
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de aguardiente de uva
- 4 cucharadas de salsa de tomate
- 1/2 pimentón rojo en tiritas
- 2 cucharadas de perejil picado
- Sal marina y pimienta negra
- 4 cucharadas de yogur natural (optativo)

Elaboración:

- 1) Corte las berenjenas en cuatro trozos verticales. Salpíquelas con limón, sal, ajo, pimienta y perejil. Déjelas por 1 hora al fresco.
- 2) Tuéstelas en la parrilla durante 15 minutos. Fría las setas, el ajo machacado y el pimentón en aceite.
- 3) Agregue la salsa de tomates, el aguardiente y cocine 5 minutos más. Retire y vierta esta salsa sobre las berenjenas. Sirva frío con yogur (optativo).

Pasta de espárragos y caviar.

Ingredientes:

- 1/2 libra de tallarines
- 50 g. de caviar (el mejor que pueda pagar incluso puede ser rojo)
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 huevo duro molido
- 1 cuchara de alcaparras
- 6 espárragos verdes pequeños
- 1 taza de salsa ligera

Elaboración:

- 1) Ponga a hervir 8 tazas de agua con una cucharada de aceite y sal. Cocine los tallarines para que queden al dente.
- 2) Entretanto cocine los espárragos al vapor por 5 minutos (deben quedar firmes). Córtelos en trozos de 3 cm. de largo aproximadamente. Rocíelos con 1 cucharada de aceite. Retire los tallarines del fuego y escúrralos.
- 3) Mézclelos con salsa y los espárragos en una fuente previamente calentada al horno, para que no se enfríe. Espolvoree encima el huevo duro molido, las alcaparras y finalmente ponga el caviar en un montecito en el centro.
- 4) Decore con un limón partido en cuatro a los lados de la fuente. Sirva de inmediato.

Pastelitos rellenos de crema de café.

Ingredientes:

- 8 yemas de huevo
- 50 g. de azúcar glass
- 8 cucharadas soperas de café molido Jurado
- 50 g. de azúcar
- 400 g. de mantequilla
- 64 galletas tipo maría

Preparación:

- 1) Con el café preparado y el azúcar, preparar un jarabe a punto de hebra.
- 2) En un cazo de barro, batir las yemas de huevo y el azúcar glass.
- 3) Colocar el cazo al baño maría, a no más de 50° y añadir, poco a poco, y sin parar de remover, el jarabe de café.
- 4) Cuando se haya logrado una crema fina apartar del fuego y seguir batiendo hasta que esté tibia.
- 5) Una vez tibia verter la crema en una tarrina donde se habrá aplastado la mantequilla y trabajar la mezcla hasta obtener una pasta fina y homogénea.
- 6) Con esta pasta se untan las galletas de una capa bastante regular y se cubren con otra galleta.

*Recetas y texto recogidos del libro de Isabel Allende "AFRODITA; Cuentos, Recetas y Otros Afrodisíacos". Círculo de Lectores.

CAFÉ VERDE, un aliado en la lucha contra las grasas

Como ya hemos comentado en alguna ocasión, el café es originario de Etiopía y en la actualidad se cultiva en los países tropicales húmedos, en las laderas protegidas del viento, en América Latina, África Central y Oriental y en India, ya que esta planta necesita mucha agua y luz solar y no tolera el hielo.

El café verde contiene como principal componente la cafeína, entre 1-2,6%, dependiendo de la variedad. Esta sustancia es un alcaloide con actividad estimulante del Sistema Nervioso Central, a nivel psíquico y neuromuscular.

Contiene también sales potásicas que le confieren una acción diurética, reforzada por diversos ácidos denominados polifenoles, responsables de una acción expectorante.

Actualmente existen variedades de semilla verde descafeinada, en la que se busca potenciar la concentración de polifenoles, de esta manera se consigue una disminución de los efectos adversos producidos por el consumo de café, tales como nerviosismo, irritabilidad, insomnio...

Estudios realizados en Estados Unidos y en Europa demostraron que el consumo de café estaba asociado a un



menor riesgo de padecer diabetes de tipo II, llegando a la conclusión que los polifenoles del café eran los responsables de este efecto.

Los polifenoles regulan la glucemia actuando a tres niveles:

- Inhibe una enzima que evita que el organismo pueda obtener glucosa, quedando ésta almacenada en forma de depósitos de glucógeno.
- Disminuye la absorción de glucosa a nivel de la membrana de las células gástricas.
- También disminuye la liberación de glucosa.

Con todos estos efectos se reduce la glucemia, se disminuye el nivel de insulina en sangre y se previene la asimilación de la glucosa de los alimentos que se ingieren.

Esta actuación hace que se estimule la escisión de las grasas que son utilizadas por el organismo para la obtención de energía, lo que supone una pérdida de peso progresiva.

David Migueltorena
Departamento Gestión de Calidad



20 años

Té con **Hierbabuena**
PLANTAINO Y ESTRAGONO

Convierte por arte de magia el té en un delicioso aperitivo. Hierbabuena, menta y estragono. El resultado es una bebida refrescante y saludable.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Té con **Earl Grey**
PLANTAINO Y ESTRAGONO

Descubre en el siglo XIX el Earl Grey, el té más sofisticado de las Tierras del Café. Una combinación de té negro, bergamota y especias.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Té Verde

El té verde es una de las bebidas más saludables que existen. Rico en antioxidantes y con un sabor fresco y ligero.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Intusión **Roobois**
PLANTAINO Y ESTRAGONO

Descubre de la mano de las Tierras del Café un té único y saludable. Una combinación de té negro y especias.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Té con **Menta**

La menta es una hierba aromática que aporta un sabor fresco y refrescante al té.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Té con **Naranja**

El té con naranja es una bebida refrescante y saludable. Una combinación de té negro y naranja.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Té con **Frutas y Pasión**

Una combinación de té negro con frutas y pasión. Una bebida refrescante y saludable.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Té con **Grosella**
PLANTAINO Y ESTRAGONO

Descubre de la mano de las Tierras del Café un té único y saludable. Una combinación de té negro y grosella.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Té con **Manzanilla**

La manzanilla es una hierba aromática que aporta un sabor fresco y refrescante al té.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Té con **Miel**

El té con miel es una bebida refrescante y saludable. Una combinación de té negro y miel.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Té con **Canela**

La canela es una especia que aporta un sabor cálido y aromático al té.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

20 años

Té de **Ceilán**
PLANTAINO Y ESTRAGONO

Descubre de la mano de las Tierras del Café un té único y saludable. Una combinación de té negro y especias.

SELECCION EXCLUSIVA

Tés

TIERRAS DEL CAFÉ

TE • TALLERES

CONTACTA CON LA REVISTA

saboracafe@cafejurado.com

Hemos habilitado una dirección de correo electrónico a la que podrá dirigirse para expresar sus dudas, quejas, preguntas, consejos, sugerencias, enviar recetas, convocatorias de concursos relacionados con el mundo de la hostelería, demandas u ofertas de trabajo... en definitiva, para lo que usted guste. A través de:

saboracafe@cafejurado.com,

pretendemos que esta revista, si cabe, sea un poco más suya.

*Incluya nombre completo, DNI y nombre de su negocio.

