

Més rigorosos, més seriosos, més filosòfics...

per FERNANDO SAPIÑA

Cada persona desenvolupa les seues pròpies rutines. Algunes són compartides, confessables; unes altres, més personals, no ho són tant. Prenc la meua primera dosi de cafè just després del desdjejuni, poc abans d'eixir cap al treball: atès que al món es consumeixen cada dia 1.100 milions de tasses d'aquesta poció, sospite que aquesta és una rutina compartida. Jonathan Swift va afirmar el 1722 que el cafè ens fa més rigorosos, més seriosos, més filosòfics: amb tota seguretat, exagerava.

Una tassa de cafè exprés requereix d'uns cinquanta grans de cafè torrat. Aquests grans són, inicialment, les llavors seques de *Coffea canephora* i *Coffea arabica*, uns arbustos de fulles perennes que creixen en zones tropicals, de clima càlid i humit en el cas de *C. canephora* i temperat en el cas de *C. arabica*. Tots dos produeixen agrupacions de flors blanques, fragants, al llarg de les branques dels arbres. Els fruits, denominats baies o cires en la indústria del cafè, tenen un diàmetre típic d'uns quinze mil·límetres. Quan són madurs la pell és de color roig brillant o groga en algunes varietats. A sota hi ha la polpa, molt dolça, que conté normalment dues llavors, els futurs grans del cafè. Els fruits es recol·lecten prefe-

«S'ha comprovat que la ingesta de cafeïna i glucosa afaforeix l'atenció, l'aprenentatge i la consolidació de la memòria verbal»

riblemment a mà, seleccionant els que són madurs. També es poden arplegar tots els fruits de l'arbre, siga a mà o emprant màquines, però en aquest cas s'arpleguen tant les baies madures com les verdes o les passades i cal fer-ne una separació posterior.

Els fruits han de processar-se immediatament després de la collita per evitar que es deteriorenen. S'empren bàsicament dos mètodes. El primer és l'assecat al sol: les baies s'escampen en un pati i es remouen amb freqüència fins que el fruit és sec. Una màquina separa després les llavors. En el segon mètode, una màquina converteix la part carnosa del fruit en polpa. Les llavors se separen llavant-les amb aigua i, després, s'assequen. Al final, per qualsevol dels dos mètodes, tenim les llavors seques, els grans verds de cafè, amb un contingut en aigua entre el 10 i el 12 %.

Aquests grans, emmagatzemats en un lloc fresc i sec, es mantenen sense deteriorar-se durant almenys un any. Un dels problemes més greus associats amb el transport des dels països productors fins als països consumidors té a veure amb les fluctuacions de temperatura i humitat, que poden conduir a la condensació d'aigua en la superfície dels grans verds. Això fa que hi cresca floridura a sobre, cosa que pot arruïnar un carregament.

El pas final en la transformació de les llavors en grans de cafè és el torrat dels grans verds, a temperatures i temps variables segons la qualitat dels grans i el resultat final desitjat. En aquest procés es produeixen un conjunt de reaccions químiques que augmenten la complexitat química del producte. A temperatures compreses entre els 180 i els 240 °C es produeixen complicades reaccions químiques entre els sucres, les proteïnes i els lípids continguts en les cèl·lules. Les reaccions de Maillard entre sucres i aminoàcids condueixen a la formació de glicosamines i melanoïdines de color marró i sabor agre dolç. Altres reaccions produeixen una enorme varietat de molècules de baixa massa molecular; aquests compostos volàtils augmenten la complexitat química del cafè i són els responsables del seu aroma. Així, mentre que el cafè verd conté unes 250 substàncies aromàtiques, al cafè torrat se n'han identificat més de 800.

Una característica dels grans torrats és que, exposats a l'aire, desenvolupen un sabor i un aroma ranci en un parell de setmanes. Durant el procés de torrat exploten les cèl·lules del gra, la qual cosa exposa el seu contingut a l'aire i provoca l'oxidació dels lípids. Per això, allò ideal és con-



sumir el cafè acabat de torrar i, si es comercialitza, fer-ho protegit de l'aire i la humitat.

I arriba el moment de la preparació del cafè exprés, la forma com jo el consumisc. Requereix d'una màquina que escalfa l'aigua i la fa passar a pressió per un conjunt compactat de partícules que provenen de la mòlta dels grans del cafè. Els trossos de cafè estan adherits entre si gràcies a una fina capa d'oli i tenim, per tant, un laberint de minúsculs conductes d'aire pels quals passa l'aigua a pressió, extraient diferents components del cafè. La temperatura i la pressió de l'aigua han de ser les adequades: entre 92 i 95 °C i nou atmosferes de pressió. El resultat final és un sistema dispers complex en el qual tenim bombolles de gas, gotetes d'oli i xicotets fragments sòlids dispersos en aigua formant dues fases: una dissolució coberta d'una escuma denominada crema.

Prendre una bona tassa de cafè exprés de la varietat aràbiga és sens dubte un plaer, que alguns podran potenciar coneixent com els diferents factors implicats en el cultiu i el processament d'aquestes llavors determinen el sabor, l'aroma i el cos de la poció. Però consumim cafè, sobretot, per la cafeïna, un compost de sabor amarg que és un estimulants del sistema nerviós central. Una tassa de cafè exprés en conté vora 100 mg i s'ha comprovat que la ingesta de cafeïna i glucosa afavoreix l'atenció, l'aprenentatge i la consolidació de la memòria verbal, efecte que no es percep en ingerir aquestes dues substàncies per separat.

Sí, sóc una persona amb rutines marcades: normalment prenc l'última dosi de cafè a l'hora de berenar, preferiblement a casa, i poques vegades en silenci, amb l'única companyia del meu gos... ☺

REFERÈNCIES

- Illy, A., & Viani, R. (2005). *Espresso coffee: The science of quality*. San Diego: Elsevier.
- Illy, E. (2002). The complexity of coffee. *Scientific American*, 286(6), 86–91.
- Kinston, L. (2015). *How to make coffee: The science behind the bean*. Nova York: Abrams Image.
- Segnit, N. (2011). *La enciclopedia de los sabores*. Barcelona: Debate.

Fernando Sapiña Navarro. Director de l'Institut de Ciència dels Materials, Parc Científic de la Universitat de València.



Rellom de porc amb salsa de cafè

Al seu llibre *La enciclopedia de los sabores*, Niki Segnit explora les combinacions dels aliments que descriu amb l'identificador de torrats: xocolata, cafè i cacauets. En el cas del cafè, els aparellaments són, bàsicament, amb fruita seca, fruites i espècies. Fa esment de la carn roja amb cafè, però no es mostra en cap moment apassionada per l'efecte. Buscant per internet es troben diferents salses de cafè per acompanyar carns, i l'opció d'una de base làctica amb una contribució de mostassa em va semblar una opció raonable. La qüestió és trobar l'equilibri, entre el fort sabor del cafè i el de la mostassa.

Ingredients

400 grams de rellom de porc, sal, pebre, mantega, 250 mil·lilitres de llet evaporada, un parell de culleretes de mostassa, una cullereta de sucre, una cullereta de farina, una tassa de cafè exprés molt aromàtic.

Elaboració

Tallem el rellom a rodanxes i salpebrem. Escalfem una nou de mantega en una paella i marquem les rodanxes de rellom pels dos costats fins que estiguen rossejades. Les retirem a un plat. Afegim la major part de la crema de llet a la paella, juntament amb la mostassa i el sucre. Dispersem bé la farina en la crema de llet restant. Quan el contingut de la paella està calent, afegim la dispersió de farina en crema de llet i la tassa de cafè. Quan la salsa haja espessit, hi afegim el suc de la carn i les rodanxes de rellom i ho deixem coure uns minuts.



Fernando Sapiña