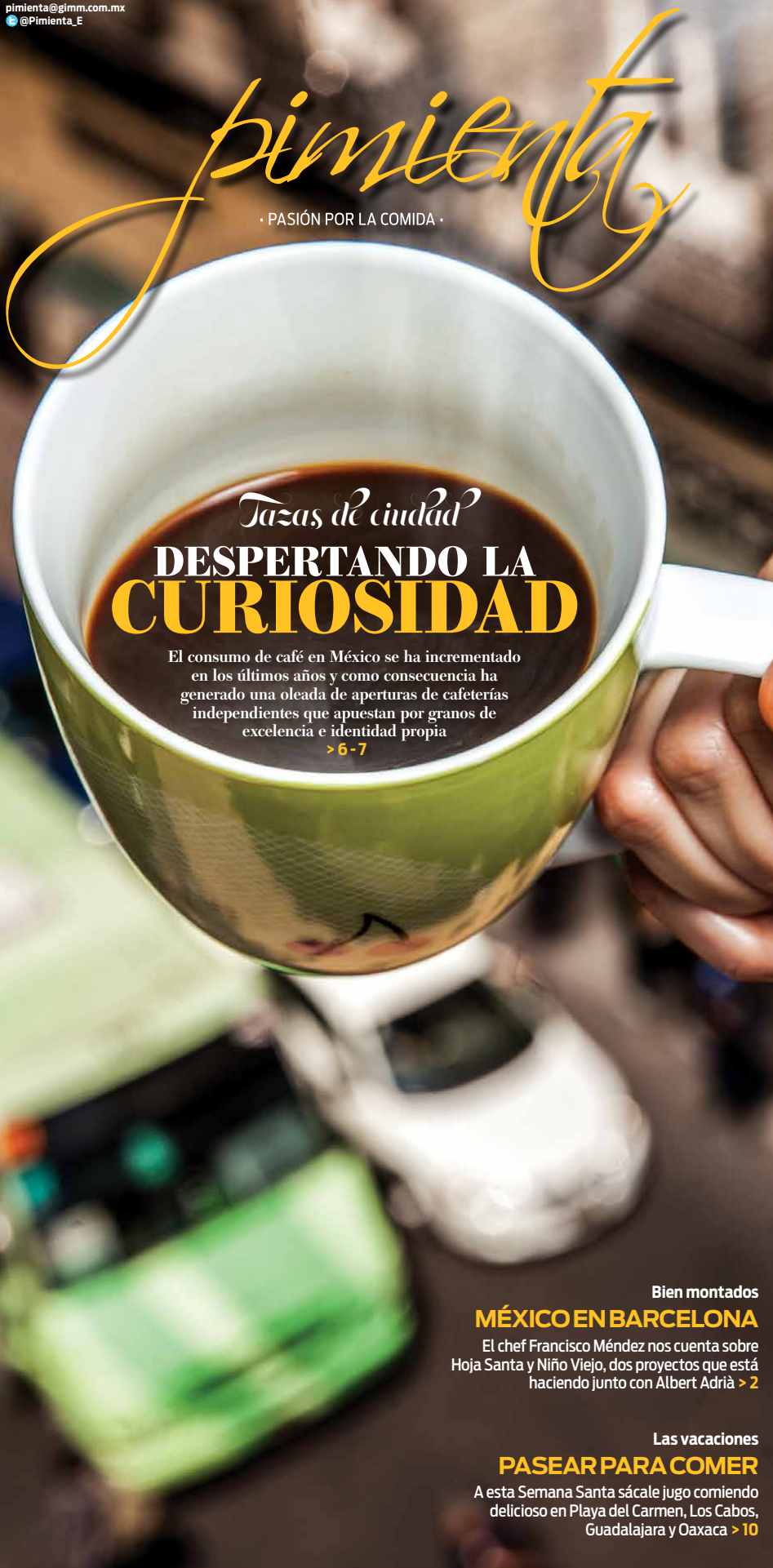


EXCELSIOR
JUEVES 10 DE ABRIL DE 2014
pimienta@gimm.com.mx
@Pimienta_E



Tazas de ciudad
**DESPERTANDO LA
CURIOSIDAD**

El consumo de café en México se ha incrementado en los últimos años y como consecuencia ha generado una oleada de aperturas de cafeterías independientes que apuestan por granos de excelencia e identidad propia
> 6-7

Bien montados

MÉXICO EN BARCELONA

El chef Francisco Méndez nos cuenta sobre Hoja Santa y Niño Viejo, dos proyectos que está haciendo junto con Albert Adrià > 2

Las vacaciones

PASEAR PARA COMER

A esta Semana Santa sácale jugo comiendo delicioso en Playa del Carmen, Los Cabos, Guadalajara y Oaxaca > 10

RECETAS

Cocina con Many:

Quesadillas de cangrejo

Filete de res al grill con salsa de blue cheese y chile

Tinga de salchichas

8

TOP 5
Cafeterías de Antaño



1 Café negro con historia

@Café La Habana
Tuestan y muelen sus propios granos. Se dice que fue visitado por Octavio Paz y que el Che Guevara y Fidel Castro planearon ahí la Revolución Cubana.
Morelos 62, esquina Bucarelli, Col. Juárez.
Tel. 5546 0255



2 Café "marchante"

@Passmar
Desde 1985 dos generaciones están comprometidas para ofrecer el mejor café mexicano adentro de un mercado popular.
Mercado Lázaro Cárdenas (Adolfo Prieto sin número, Col. Del Valle), local 237.
Tel. 5669 1994



3 Café turco

@Emir
Es una forma de preparar el café arábigo molido al punto de tener consistencia de harina. El de la casa matriz de Emir, es el mejor, aromático y con buena acidez.
República de Uruguay 45, local 5, Col. Centro.
Tel. 5521 2669



4 Café blends

@Etrusca
Han desarrollado cuatro mezclas gourmet para deleitar a diferentes tipos de paladares conocedores. Preparan café bajo diferentes métodos.
Durango 272, Col. Roma Norte.
Tel. 5211 9886



5 Café con larga fila

@El Jarocho
Directamente desde Veracruz, para acceder a un vaso de café muchas veces se hace una larga fila, aunque la espera vale la pena.
Av. México 25, esquina con Guerrero, Col. Del Carmen, Coyoacán. Tel. 5659 9107



Ritual para decir adiós

Dicen que somos animales de costumbres. De hábitos y ceremonias. Yo tengo uno que práctico para decirle adiós a cada ciudad que visito: me gusta beber café para despedirme con pausa. Empecé a beberlo cuando era niña en casa de mi abuela materna. Habré tenido como siete u ocho años y en ese entonces me lo servían con leche. Lo acompañaba con unos polvorones de avellana de la Mac'na que comprábamos en la esquina, o con galletas danesas de mantequilla que algún tío tenía a bien llevar. Me gustaba impregnarlas en mi taza y disfrutarlas a mordiditas. Ese era mi tierno ritual de infancia, todo un acontecimiento. Luego supongo que me impresionaba la manera en la que despachaban café en Los Bisquets de Alvaro Obregón, los originales en la Roma, que alguna vez se llamó la Perla de Oriente. Líquido oscuro bien concentrado que la mesera servía como cascada y sin titubeo desde su jarra metálica, sobre un vaso traslucido. Casi de inmediato, alternaba repitiendo la acción pero con leche. Ahora que lo pienso, parece que de niña, bebí más café que maldetas. Aquí un recuento de cuatro cafés que no se olvidan.

Izúcar!

Tengo memoria de elefante y recuerdo muchos de los cafés que he pedido para decir adiós, por muchas de las ciudades por las que he pasado. En Cuba aprendí que les gusta beberlo oscuro y lo endulzan con azúcar de caña a tal manera que lo espesan. Lo probé una mañana de enero de 2001 en Vedado, un barrio de La Habana que data de finales del siglo XIX, cuando visitábamos el interior de una vieja vecindad. Lugares a donde uno llega, cuando se viaja con un arquitecto.

Manía estética

Hace doce años en Osaka, me despedí con un capuccino. Era estudiante y tras un mes de viaje mis yenes estaban contados, así que un poco de leche representaba un buen alimento antes de viajar al aeropuerto, primer encuentro con la leche bien acreamada y esa manía estética del art latte, es decir de dibujar figuras sobre la espuma láctea. En Japón hay una importante cultura de consumo de café, principalmente en Tokio, pero rebasada por su vecino Seúl, la ciudad con más cafeterías en el mundo.

Límites geométricos

De Marruecos me llevé la profundidad del café que golosos como ellos endulzan con grandes terrones de azúcar como ocurre con el té de menta. Los cafés en la antigua Medina, están reservados para los hombres, la presencia femenina es inusual y las miradas intimidan. Los señores leen, platican y se mimetizan en la monocromía. Entramos pedimos café, nos sentamos en la terraza, dejé de lado los terrones y no pude evitar fotografiar mi vaso y las bonitas líneas en el piso, un constante juego geométrico en su estética.

Tabaco perfumado y cardamomo

Visité el mercado de Khan Ali-Khalili, saturado de música árabe, repleto de prendas de colores, de narguiles enfiladas, de aroma a tabaco perfumado, de incienso y de artesanías en madera con detalles en teracia. Por fin sola, y sin mi guía procurándome de comodidades, pude caminar a mi gusto. Un respiro. Me despedí de El Cairo sentada frente a la plaza de este bazar para contemplar la postal completa y hacer mi ritual de despedida: bebo café árabe, intenso e infusionado con cardamomo, como acostumbra en varios países de Medio Oriente.



Aunque en el consumo se ha incrementado, aún falta fortalecer el valor y expandir la demanda hacia el café nacional de especialidad, para crear una industria sólida.

Tengo un ritual para decirle adiós a cada ciudad que visito: me gusta beber café para despedirme con pausa.



México invade Barcelona

ALBERT ADRIÀ TRABAJA EN SOCIEDAD CON EL MEXICANO FRANCISCO MÉNDEZ PARA LA INMINENTE APERTURA DE SU PRÓXIMO RESTAURANTE

DE LA REDACCIÓN

La cocina mexicana, por su complejidad e ingredientes ha captado la atención internacional. Y este es un año que se antoja particularmente especial por la expectativa creada ante uno de los proyectos más ambiciosos a ocurrir en la ciudad de Barcelona al norte de España.

Mancuerna perfecta

En entrevista exclusiva para PIMIENTA hablamos con Francisco Méndez quien lleva más de dos años trabajando como socio y brazo derecho de uno de los cocineros de mayor trascendencia a nivel internacional: el catalán Albert Adrià. Quien lleva el portento en su apellido pues es referencia obligada a El Bulli, el mítico restaurante donde exploraban la química de los alimentos. Ambos chefs trabajan para el lanzamiento de dos restaurantes: Hoja Santa y Niño Viejo. En el primero abordarán las posibilidades señoriales que la gastronomía mexicana ofrece, por ejemplo, con los moles, cuya receta es la perfecta descripción del sincretismo indígena-español. "El trabajar con Albert es realmente una experiencia agradable ya que yo aprendo mucho de lo que él sabe pero también le enseño de nuestra cultura gastronómica" expresa Méndez, quien antes de involucrarse en este proyecto trabajó varios años en la Ciudad de México.

Cocina placera

En Niño Viejo acercarán al público español las bondades de la comida "placera", pequeños bocadillos que se degustan al pasar, por lo que su menú será el de una antojería - taquería en la que no podrán faltar las quesadillas hechas al momento con queso y epazote o los tacos al pastor, que seguramente a los españoles les conceptuarán con su lado más árabe, se dice

que la receta de dichos tacos se basa en el shawarma, un plato del Oriente Medio que consiste en finas láminas de carne de cordero adobada y cocinada en un asador vertical. Albert Adrià con quien también tuvimos oportunidad de hablar en exclusiva, nos contó que la decoración es alusiva a los talleres mecánicos que abundan en la Ciudad de México.

Sabores de exportación

Como el objetivo de estos restaurantes es llevar lo mejor de la comida mexicana a España, tratarán de no tropicalizar ninguna receta pero sí hacen fusiones; exploran con un pipián pañterico con espardeñas, un pepino del mar del Mediterráneo, o un vuelve a la vida con gambas de Pálamos, unos camarones en extremo colorados. Para armar los menús, Francisco Méndez ha probado cerca de 150 recetas en un periodo de dos años, haciendo un trabajo de curaduría digno de los gambusinos, esos personajes que buscaban pepitas de oro entre los granos de la arena. El reto que el propio Méndez se ha planteado con estas aperturas es el dar a conocer la auténtica cocina mexicana, los ingredientes y toda la cultura que hay en torno a una mesa.

Para el viajero enterado

Como no pueden abrir ambos conceptos al mismo tiempo, Niño Viejo está planeado para recibir comensales a finales de



NO TE LO PIERDAS
Restaurante
HOJA SANTA Y NIÑO VIEJO
Avenida Mistral 54 y 58,
Barcelona, España

mayo o principios de junio mientras que Hoja Santa se retrasará hasta el mes de septiembre. Para un proyecto ambicioso como es éste, las expectativas del chef mexicano son amplias, pero a la vez sencillas, espera lo que quizá todos los cocineros desean para sus recetas. "Ojalá que a los españoles les guste mucho nuestra gastronomía, cultura, y, sobre todo, que sean felices", detalló Méndez

Más detalles del menú

Las bebidas también han ocupado parte de la mente al concebir este proyecto, contarán con una selección de aguas frescas, tepalcates de frutas, cerveza y sobre todo mucho mezcal y tequila. Y para el final, los postres están en marcha: han planeado unos mangos impregnados de mezcal y chile o unos buñuelos líquidos de cajeta o maíz ahumado con chocolate de metate, platillo que promete y que dan ganas de probar.

Nuestra labor será tratar de quitar esos mitos de que toda la comida mexicana pica o pica mucho."

FRANCISCO MÉNDEZ
CHEF DE HOJA SANTA
Y NIÑO VIEJO.

Izq. Agua de jamaica a la menta. Der. Tostada con aguachile de gamba de Pálamos.





Más de una taza

UNA NUEVA GENERACIÓN DE CAFETERÍAS INDEPENDIENTES CADA DÍA DESPACHA UNA

DE CON AROMA

POR MARTÍ QUINTANA
pimienta@exn.com.mx

“Quisiera tomar algo diferente... ¿Qué me aconsejas?”, pregunta un cliente joven a Víctor Macías, barista de la cafetería El Tercer Lugar. Tras hablar un par de minutos, el chico elige la apuesta extranjera de la temporada, un café de Ruanda. Esta escena es habitual en los cafés de especialidad que en el último lustro han aparecido en diversos barrios del DF: “Los clientes son curiosos y es nuestra labor instruirles”, resume Macías. Los locales mezclan diseño con pasión por el café de calidad y nacional. México es el séptimo productor mundial pero el consumo de café es de sólo 1.4 kg/año. El dato es bajo pero se ha duplicado en la última década en gran parte por cadenas como Starbucks. “Y ahora que la clientela está acostumbrada ya no se bebe cualquier cosa. Nosotros ofrecemos un café de mayor calidad”, añade Joshua Ammán, barista de Café Negro.

Estos establecimientos ofrecen un café muy cuidado porque tienen en cuenta todas las fases de la cadena, desde la siembra hasta la taza. La mayoría trabaja con fincas pequeñas y aboga por el comercio justo. “El productor no debe tener miedo a ser explotado”, explica David Birruete, socio de la cafetería El Cucurucho. Un dato a tener en cuenta en México porque este cultivo sustenta a 3 millones de familias.

Para un buen café es esencial que el tostado se ajuste a las necesidades del grano, que el molino esté calibrado según la semilla, y sobre todo, el método de preparación. Las cafeterías de especialidad abogan por una gama de aparatos que resalten las notas y aromas del café. Además de la máquina clásica, se usa la prensa francesa y el Chemex o dripper (goteo), un sistema de filtros manual que saca los matices del tostado. El barista da el toque final al proceso, pues es el encargado de hacer el mejor café y de vender sus propiedades.

Queda un largo camino porque en México la cultura del café es aún incipiente, aunque en una década la percepción sobre él ha cambiado. “Hay más cultura gastronómica, los mexicanos viajamos más y más extranjeros viven en el DF. Y cuando se prueba un buen café ya no se quiere dejarlo”, explica Maggie Behar, de Caffé Biscottino. Estas razones y el empuje de cafeterías donde prepararan café con pasión y conocimiento de causa son las claves para convertir el café en la bebida refinada que puede ser: “Se trata de tomar un buen café, no de tomar cafeína con el fin único de tener energía”, resume Jeremy Clouser, de Chiquitito, otro café en boga de la capital.



CAFFÉ BISCOTTINO

Caffé Biscottino, en Polanco, nació hace dos años y medio de una familia panadera, los Behar. El local combina el mármol claro con el blanco y la madera gris. Según la época, ofrece café de Oaxaca, Chiapas, Guerrero, Puebla o Veracruz. Su especialidad es el latte con extracto de rosas y el dolcettino, con canela y chocolate. El establecimiento tiene una buena selección de muffins y galletas elaborados por ellos mismos. “Queremos que los clientes disfruten de un buen café mientras lo acompañan de un pan rico”, dice Maggie Behar, socia del local. (Luis G. Urbina; Col. Polanco. Tel. 5280 2155)



CAFFÉ NEGRO

Esta cafetería, en el corazón de Coyoacán, respira cosmopolitismo por todos lados. De pequeñas dimensiones, dispone de dos barras altas y una mesa larga de madera en donde compartir un café en un ambiente relajado y joven. Su café es de Zaragoza (Oaxaca), de cuerpo medio-alto y balanceado y disponen de varios métodos de elaboración. Su especialidad es el americano o café negro, que da nombre al sitio, hecho con dripper. “Trabajamos en sinergia, desde el productor hasta la barra, para ofrecer el mejor café”, explica Joshua Ammán, barista. (Centenario 16, Villa Coyoacán, Tel. 6268 0533)



CHIQUITITO CAFÉ

Abierto en 2008 por Jeremy Clou, el Chiquitito Café, en la Condesa, como acogedor. Bastan unas pocas decoradas con flores frescas para local. Ofrecen café de Veracruz y chiquitito, un café tricolor hecho a espresso y espuma. Trabajan con máquina italiana hecha a mano, lo necesario para un perfecto descafé de calidad y diseño para que momento”, resume el propietario Hipódromo Condesa.



12

estados productores:

Oaxaca, Puebla, Veracruz, Chiapas, Guerrero, Hidalgo, San Luis Potosí, Nayarit, Colima, Jalisco, Querétaro y Tabasco.

Aromas:

Depende del clima, altitud, sombra y vegetación cercana al café.

Consumo por persona:

1.4 kg/año
País más consumidor: Finlandia. 12 kg./año.



Foto: Nacho Galar

Café y cafeína

Lobueno y lo malo

POR ANA PAULA CARRAL
Health Coach

8 PUNTOS A FAVOR DEL CAFÉ

- 1 Incluso en dosis bajas (una taza) la cafeína ha demostrado estimular el estado de alerta y mejorar el rendimiento mental.
- 2 Los estudios sugieren que la cafeína puede ayudar a realizar tareas cognitivas, como el reconocimiento de patrones visuales, más rápidamente.
- 3 Algunas fuentes señalan que la cafeína permite que los atletas puedan ejercitarse durante un periodo prolongado sin llegar al agotamiento.
- 4 La cafeína estrecha los vasos sanguíneos y ayuda al cuerpo a absorber los medicamentos rápidamente.
- 5 Algunos investigadores han encontrado que la cafeína estimula la liberación de endorfinas y hormonas que reducen la sensación de dolor.
- 6 Los antioxidantes en la cafeína ayudan a estabilizar los radicales libres. Si un radical libre se forma en una célula y no se neutraliza puede dañar el ADN de la célula.
- 7 La cafeína mantiene las moléculas de dopamina activas, por lo tanto, ayuda a la prevención de enfermedades como el Parkinson y el Alzheimer.
- 8 Beber una cantidad moderada de cafeína puede ser terapéutico para las personas con asma.



Foto: Satorini Ramirez

8 PUNTOS EN CONTRA DEL CAFÉ

- 1 Aproximadamente cuatro tazas de café o una bebida con cantidades equivalentes de cafeína puede aumentar la presión arterial.
- 2 El consumo de cafeína por la mañana afecta al cuerpo hasta la hora de dormir, lo que amplifica los niveles de estrés durante todo el día.
- 3 Dos gramos de cafeína en el organismo dilatan los vasos sanguíneos y aumentan la presión arterial, provocando la relajación bronquial en los pulmones y el aumento de la respiración. Estas reacciones fisiológicas causan irritabilidad, insomnio y agitación.
- 4 Los diabéticos tipo 2 deben ser conscientes de que la cafeína puede alterar potencialmente la acción de la insulina, causando un aumento detectable en los niveles de azúcar en la sangre.
- 5 La cafeína inhibe la absorción de algunos nutrientes y puede lograr la excreción urinaria de calcio, magnesio, potasio, hierro y minerales traça.
- 6 Investigaciones muestran que los hombres pueden reducir significativamente su riesgo para los problemas urinarios y de próstata eliminando de su dieta el café.
- 7 La cafeína deshidrata el cuerpo, contribuye al envejecimiento de la piel y disminuye la capacidad de hidratación para desintoxicar toxinas.
- 8 Problemas como la enfermedad fibroquística de la mama, síndrome premenstrual, osteoporosis, problemas de infertilidad, aborto espontáneo, bajo peso al nacer y la menopausia, son agravados por el consumo de cafeína.

RECOMENDACIÓN

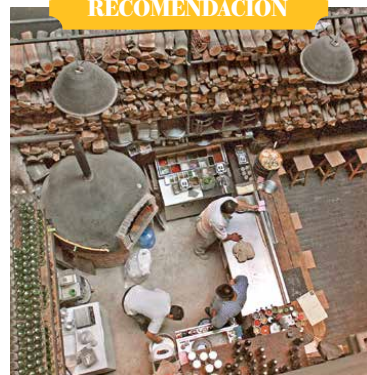


Foto: Comedia News

Havre PIZZAS DE LEÑA

Hay una tentación en la colonia Juárez en la que es difícil no caer. Havre, una taberna pizzería instalada en el sótano de una casa francesa, un edificio de esos que en México suelen llamarse con un "estilo porfiriano". La cosa aquí es comer y beber rico en un ambiente muy chic. Una de las entradas favoritas son los dátiles rellenos de queso gorgonzola y chabacanos con chorizo, pero su fuerte son las pizzas, como la de cuatro quesos con aceituna verde o la mexicana de huitlacoche, queso Oaxaca y jalapeños. Entre los cocteles, el sello de la casa es el Juárez, preparado con pimiento morrón, manzana verde y Mezcal Unión, sin embargo, hay otro que no goza de tanta popularidad y bien vale la pena probar, el Fresco Unión, ideal para la temporada de calor que se acerca, lleva pepino, hierbabuena, limón y mezcal.

- PROMEDIO: 200 PESOS EN ADELANTE
- 📍 DIRECCIÓN: HAVRE 64, COL. JUÁREZ
- 🕒 LUNES A JUEVES DE 13:00 A 24:00 Y DE JUEVES A SÁBADO DE 13:00 A 2:00.
- ☎ RESERVACIONES: T. 5207 4398



CAFÉ

ser junto a su esposa, es tan pequeño, mas de madera dar entidad al u especialidad es el zón leche condensada, una Marzocco, una su menú incluye todo ayuno. "Combinamos el cliente disfrute del (Alfonso Reyes 232.



CUCURUCHO CAFÉ

Los tres locales de Cucurucho Café tienen la premisa de vender café autóctono de gran calidad a la vez que ofrecen cercanía al cliente. Tienen grano de Oaxaca y de una zona volcánica de Chiapas. Su bebida estrella es el café americano por goteo y sus locales, luminosos y amplios, emulan las tiendas de la esquina y por ello disponen de productos como yoguritos o ensaladas para llevar. "Promovemos cafés frescos, de no más de dos semanas desde su tueste, y molido al momento", cuenta David Birruete, socio creador, que prevé expandir su negocio fuera del país. (Río Nazas 52, Cuauhtémoc; Tonalá esquina con Chiapas, Roma Norte)



EL TERCER LUGAR

La cafetería nació hace un año de la mente de un chef, un biólogo y un químico dispuestos a ofrecer el mejor café en un ambiente único con una decoración cálida, pared de ladrillo y mobiliario vintage. Purrastas disponen de varios métodos de elaboración de café y ofrecen un americano hecho con dripper de armónicos aromas. Mezclan café de Oaxaca, Veracruz y Guerrero para obtener el sabor exacto y cuentan también con café de un país invitado. "Queremos dar a conocer el café mexicano, que es de muy buena calidad, y destacar cada nota", apunta el barista Víctor Macías. (Havre 83, Juárez. Tel. 5208 0038)

Foto: Satorini Ramirez y Nacho Galar

Especies:

Robusta (0-800 msnm) y arábica (+800 msnm).

Producción:

4 millones de sacos de 60 kg. (7º mundial).

Importancia económica:

7,1% del PIB agrícola.

2º Producto

más comercializado a nivel mundial después del petróleo.