

E-BOOK

**CAFÉ COADO:
DO PREPARO À HARMONIZAÇÃO**



 **MEUCAFÉ**
GOURMET

Seu bom gosto valoriza os sentidos

Apresentação

Antes de começarmos, nosso agradecimento por baixar este e-book.

Ele foi elaborado com o propósito de auxiliá-lo no preparo do café coado (em filtros de papel ou coador de tecido) e ajudá-lo a observar aspectos importantes relacionados a tudo o que você precisará para fazer um bom café coado:

- ✓ Quais os ingredientes e utensílios necessários
- ✓ Qual café comprar (superior, tradicional ou gourmet)
- ✓ Como identificar informações importantes das embalagens
- ✓ Como conservar adequadamente o café
- ✓ Como degustá-lo e harmonizá-lo com outros alimentos

Vamos abordar esses aspectos porque acreditamos que tudo isso faz diferença!

Mas é importante frisar também: este material não pretende esgotar o assunto. Ele pretende estimulá-lo a dar mais atenção a detalhes que facilmente passam despercebidos em nosso dia a dia.

E como faremos? De modo bem simples e prático, através de dicas rápidas. E para facilitar mais ainda, todas as informações estarão voltadas para o preparo apenas para uma pessoa, no caso, VOCÊ. Basicamente porque queremos individualizar a sua experiência.

Por outro lado todas as sugestões aplicam-se também ao preparo de café em quantidades maiores. Para tanto basta ajustar a quantidade de café e de água para o total de xícaras a serem preparadas.

Ao final, você estará apto a:

- ✓ Escolher melhor o café
- ✓ Prepará-lo tranquilamente em coador
- ✓ Combiná-lo com outros alimentos

Vamos lá!

Do Início

Entende-se por *café coado* (ou café filtrado) o tipo de bebida que se obtém a partir da filtração por gravidade da água quente em contato com o café moído. Para que o processo tenha êxito, o filtro poderá ser de pano ou de papel, os mais comumente utilizados¹.

São dois (02) os processos mais comuns para preparar o café coado:

1. água no pó
2. pó na água

No primeiro caso (água no pó), coloca-se o pó de café no coador ou filtro de papel e derrama-se a água; no segundo (pó na água), enquanto a água está sendo aquecida acrescenta-se o pó e coa-se.

O café coado, além de ser o método mais tradicional e o que mais se adequou ao sabor do brasileiro, é também o tipo de café mais consumido no mundo. A propósito, cerca de 92% da população mundial prefere o café dessa forma.

Tal afinidade com o café coado provavelmente é resultado de algo que muitas vezes não prestamos tanta atenção: ele é, em geral, o primeiro tipo de bebida (e método de preparo) ao qual somos apresentados na infância.

Provavelmente ele foi o *primeiro café das nossas vidas*, o que esteve mais presente no nosso dia a dia inclusive em nossa memória. E não por acaso ele nos faz viajar no tempo, nos faz recordar desde a casa da vovó até aquele momento em que era preparado na cozinha da casa de nossa mãe.

E de tão simples o café coado não exige sofisticados aparatos! Para fazê-lo são necessários apenas café, água e um filtro (de papel ou de pano). Só isso.

Mas engana-se quem pensa que o café coado – como bebida final – não apresenta complexidade. Ao contrário, dependendo do tipo de coador utilizado, resultados distintos serão obtidos. Veja o quadro a seguir:

¹ O mercado oferece aos consumidores diversidade de marcas, tamanhos e tipos de filtros. Além do papel e do tecido de algodão, encontramos filtros em nylon, aço inox e até em fios de ouro.

	Óleos	Partículas	Cafeína	Visual da Bebida
Coador de Pano	Menor retenção	Maior quantidade	Maior concentração	Menos brilhante
Filtro de Papel	Maior retenção	Menor quantidade	Menor concentração	Mais brilhante

Como se vê, o café coado (bebida final) apresenta características diferentes se preparado em coador de pano ou em filtro de papel, o que também vale para o processo empregado (“água no pó” ou “pó na água”). O que importa é que tanto um quanto outro oferece experiências bem interessantes.

#1 – Ingredientes

Para fazer um excelente café coado é necessário estar atento aos elementos que você utilizará, como a **água**, o **café** e os **utensílios**. Logo, um bom café começa bem antes de você o preparar.

Em relação à **ÁGUA**, é fundamental observar o seguinte:

- A água é responsável por 95%-98% do café
- Ela é fundamental para interagir com os elementos sólidos presentes no pó
- A água a ser utilizada deve ser apenas filtrada ou mineral
- A água possui características importantes como o grau de alcalinidade e de acidez – e elas interferem no resultado do café
- Nunca se deve utilizar água da torneira no preparo do café, pois ela apresenta alta concentração de cloro – e o cloro altera significativamente o sabor do café
- A água deve ser fervida até o aparecimento das primeiras bolhas

- Excesso de fervura retira o oxigênio da água e compromete o resultado do café²
- Recomenda-se, após desligado o fogo, deixar a água repousar por 30 segundos a 1 minuto
- Água muito quente queima o pó quando ambos entram em contato



Agora, o CAFÉ:

- Prefira cafés 100% arábica (gourmet ou especiais) porque oferecem mais sabor e aroma
- Cafés do tipo tradicional e superior, mais baratos, têm menos aroma e menos sabor
- Se possível, adquira cafés em grãos para serem moídos no momento do preparo do café
- Adquira, se houver possibilidade, moedor de café caseiro
- Para os cafés já moídos e embalados, prefira os que foram torrados recentemente
- Ao moer os grãos, opte por moagem fina³

² Quando se fala em “fervura da água” há grande polêmica. Há os que defendem que a água deve ser fervida, os que são contrários e os que optam pela fervura moderada, aquela interrompida ao surgirem as primeiras bolhas. Em questão, a perda do oxigênio (quando a água ferve excessivamente), a dissolução dos elementos sólidos presentes no café e a temperatura necessária para que esse processo ocorra.

³ Embora a moagem recomendada seja a fina, é sempre bom experimentar outras moagens a fim de explorar outros resultados que o café pode oferecer.

- Lembre-se que café envelhece e perde seus melhores atributos com o tempo
- Leia sempre as informações das embalagens. A partir delas você conhece melhor o café que está adquirindo: identifica a região do país onde foi cultivado, a fazenda produtora, a variedade de grãos utilizada (principalmente se for café 100% arábica), verifica o tipo de moagem, a data da torra etc.
- Cafés mais baratos em geral não apresentam informações detalhadas sobre o café
- Se comprar café em grande quantidade, dê preferência à embalagem a vácuo
- Não compre café fora da validade
- Nunca compre café cuja embalagem esteja furada ou rasgada
- O oxigênio (em contato com o café) prejudica sua qualidade, oxidando-o
- Experimente outras marcas, sempre!
- Escolha o café preferencialmente a partir do seu paladar
- Para sentir melhor o aroma e o sabor do café, beba-o não muito quente
- Se tiver dúvida sobre quantidades, use a medida-padrão: 100 ml de água para 1 colher de sopa (cheia)



Finalmente, os UTENSÍLIOS:

- Para o café coado, tenha sempre à mão o coador adequado
 - o Se for de papel, observe sua numeração e o suporte adequado (informados na embalagem)

- o Se for de tecido, veja se está em perfeitas condições (sem furos ou rasgos); se não, descarte-o
- Umedeça o coador (de papel ou de tecido) antes do preparo do café. Aproveite a água para aquecer a xícara e descarte-a em seguida
- Nunca reutilize o coador de papel
- Coador de pano tem prazo validade: ele dura cerca de 3 meses (nos casos de uso diário)
- Para o primeiro uso, ferva um pouco de água com café (torrado e moído), mergulhe o coador nessa mistura e deixe-o por cerca de 5 minutos. Isto o ajudará a reter melhor o sabor dos próximos cafés
- Nunca lave o seu coador com sabão. Após o uso, basta retirar o resíduo de pó de café e colocá-lo sob água corrente e lavá-lo
- Após limpo, guarde o coador na geladeira em um recipiente ou saquinho plástico. Você também pode colocá-lo no congelador. Este procedimento evitará a proliferação de bactérias
- Nunca prepare um novo café reaproveitando o pó já utilizado anteriormente
- Para manter a bebida aquecida por mais tempo, escale a xícara antes de preparar o café
- Opte por xícaras grandes, com bocal mais aberto. Xícaras maiores favorecem a expansão dos aromas do café coado



Você Sabia Que...

- O coador de café (em algodão) também é conhecido como *mariquinha* em alguns estados brasileiros?
- Diferentes tipos de água (se alcalina, se ácida, se salgada etc.) oferecem diferentes experiências com café?
- Que tal fazer o café com água com gás? Já pensou nisso?
- Minas Gerais responde por 80% da produção nacional de cafés de alta qualidade disponíveis no mercado?

#2 - Preparando o Café No Coador

Com tudo à mão, vamos ao preparo do nosso café:

- Umedeça o coador com um pouco de água quente. Este procedimento ajudará o coador (seja de tecido ou de papel) a eliminar qualquer sabor residual (do tecido ou do papel) capaz de interferir no sabor da bebida
- Após o umedecimento, descarte a água utilizada
- Coloque a água (filtrada ou mineral) em uma panela e leve-a ao fogo
- Quando surgirem as primeiras bolhas, apague o fogo e deixe a água descansar (30 segundos a 1 minuto)
- Coloque a quantidade de café necessária no coador, sem pressão ou compactação
- Bata levemente ao redor do suporte a fim de o pó espalhar-se bem no interior do filtro
- Lembre-se da medida-padrão: 100 ml de água para 1 colher de sopa (cheia)
- Encaixe a xícara ou a caneca na base do suporte do coador
- Despeje suavemente a água sobre o pó, em sentido circular, envolvendo e encobrindo toda a superfície
- Não mexa o pó (que se encontra no coador) nem balance o suporte a fim de acelerar o processo de filtração

- Não permita que se formem bolotas de pó de café. Se surgirem, desfaça-as batendo - de leve - na lateral do suporte
- O tempo médio para que o café fique pronto é de 4 a 6 minutos
- Quando toda a água já tiver passado pelo pó de café sua bebida estará pronta

Atenção!

- Se a medida-padrão de café não agradar, ou seja, se a bebida preparada estiver pouco ou muito concentrada para você, reduza a quantidade de água ou aumente a quantidade de pó de café no próximo preparo
- Lembre-se: café é experimentação - e só você saberá prepará-lo ao seu gosto!

Você Sabia Que...

- A temperatura da água, para um bom café coado, deve estar entre 94°C e 96°C?
- A fervura excessiva da água causa perda de oxigênio, necessário para que ocorra interação positiva entre os componentes aromáticos do café?
- O café contém elementos sólidos, responsáveis por seus aromas e sabores?
- E que esses elementos sólidos se dissolvem, prejudicando o café, quando a água é fervida excessivamente?
- Por outro lado, que servir o café em xícaras grandes favorece o contato entre o café e o oxigênio, o que faz com que a bebida fique mais agradável?

#3 - Tomando O Café

Entre os especialistas em café uma das arraigadas discussões refere-se ao uso de adoçantes (açúcar ou adoçantes artificiais). É bem verdade que o paladar mais usual do brasileiro acostumou-se à presença do elemento doce à bebida, de tal sorte que é bastante comum ouvir que “sem açúcar o café não desce” ou que “amarga basta a vida” - enquanto o tomador de café serve-se de uma ou duas doses de açúcar.

Discussões à parte, o certo é que a presença do elemento adoçado altera a percepção que se pode obter do café na xícara.

Assim, elementos como *sabor, doçura natural do café, amargor, acidez, corpo, sabor residual, adstringência ou defeitos (do café)* são drasticamente camuflados e, por conseguinte, torna-se praticamente impossível identificar com clareza o que o café tem de melhor ou de ruim, infelizmente.



Assim, algumas sugestões para o momento em que você for beber o café:

- Antes de tomá-lo, cheire a bebida e observe se o aroma remete a algum elemento como frutas, flores, grãos, especiarias etc.
- Experimente tomá-lo sem açúcar ou adoçantes artificiais
- Cafés de qualidade (gourmet e especiais) têm doçura natural
- Tente identificar características como o doce, o salgado, o ácido e o amargo
- Sinta o café em toda a boca e avalie como ela se comporta, principalmente na língua
- Depois de tomar o café, observe se permaneceu algum sabor residual na boca, persistente ou agradável, amargo ou desagradável (como o adstringente)
- Se o café apresentar acentuado amargor, é possível que tal seja decorrente da (baixa) qualidade do grão, da torra muito escura ou do preparo inadequado
- Não reaqueça o café nem tome bebida preparada há horas. Descarte-o e faça um novo café

- Se utilizar garrafa térmica, tenha uma só para o café. Escalde-a sempre para limpá-la e preservar sua capacidade aquecedora
- Lembre-se: café fresco é sempre mais gostoso



Você Sabia Que...

- Alguns cafés causam a sensação de secura na boca, semelhante à sensação de comer uma banana verde, e que a isso se dá o nome de *adstringência*?
- O café de baixa qualidade por vezes apresenta aromas como o de acetona, éter, vinagre, remédio, mofo etc. e que tais características indicam a sua baixa qualidade?
- O café em garrafa térmica deve ser consumido até 30 minutos após o preparo, pois, além disso, a bebida estará oxidada?

#4 - Preservando O Café

Preparado o café e devidamente tomado, cuide para que o pó ou os grãos remanescentes não percam a qualidade. O oxigênio é, de longe, o maior vilão e responsável pela oxidação do café, comprometendo assim seus melhores atributos (corpo, aroma e sabor).

Então, como conservar o café para os próximos usos?

- Prefira embalagens de 250g ou 500g, a depender do quanto você consome

- Embalagens menores favorecem consumo mais rápido do café, diminuindo as possibilidades de - no futuro - você consumir produto fora da validade ou sem as melhores características de aroma e sabor
- Mantenha a embalagem do café sempre bem fechada
- Use potes herméticos e mantenha o café protegido da luz e de odores fortes
- Nunca deixe a embalagem de café aberta na geladeira. Com o passar dos dias ele absorverá os odores ali presentes
- Bem acondicionado em pote hermético, o café pode ser mantido na geladeira por um bom tempo. Além do mais, o processo de oxidação ocorrerá mais lentamente em virtude da temperatura mais baixa
- Latas são excelentes para guardar café moído ou em grãos



Você Sabia Que...

- Consumir o café em quantidades adequadas também é uma prática sustentável?
- Os cafés de qualidade (gourmet e principalmente os especiais) são rastreáveis, o que permite saber - em detalhes - a origem do café, a quantidade de sacas colhidas, a(s) variedade(s) utilizadas etc?
- Cafés de qualidade têm como pressuposto a escolha criteriosa das sementes, a colheita seletiva dos grãos, a secagem sem uso de máquinas e o uso de embalagens adequadas e que protejam o café da luz e do oxigênio?

#5 - Café Combina Com...

Agora vamos abordar algumas possibilidades de combinação (ou de harmonização) entre o café e outros elementos.

O principal é encontrar harmonia entre os elementos envolvidos para que a experiência gustativa seja agradável. Lembre-se que o mais importante é a reação em seu paladar.

Abaixo você encontrará sugestões gerais bem como ideias de harmonização entre café, alimentos doces, salgados e cítricos, especiarias e bebidas.

Sugestões Gerais

- Importante lembrar que harmonizar um alimento com outro é uma experiência pessoal
- Nem todos os alimentos causarão a sensação de agradabilidade com o café. Daí a importância de variar e experimentar várias possibilidades de combinação
- Ao combinar alimentos e café, opte por cafés de qualidade, principalmente os do tipo gourmet ou especiais
- Cafés gourmet e especiais são predominantemente suaves, de torra média (variando da clara à média-escura) e possuem atributos bem marcantes, como doçura
- A depender da região produtora do café, do tipo de grão, se se trata de um “blend”⁴ ou de um “varietal”⁵ etc., o café combinará mais com determinado alimento que com outro
- Se possível, varie - e experimente - cafés de regiões diferentes, de variedades arábica diversas e surpreenda-se com a diversidade de sensações

⁴ “Blend” (mistura) corresponde à composição de cafés a partir de vários tipos de grãos. Por exemplo, grãos robusta e grãos arábica.

⁵ “Varietal” é a variedade dos grãos arábica, como Mundo Novo, Bourbon, Acaia, Rubi, Topázio etc. Cada variedade, embora 100% arábica, apresenta características (de aroma e sabor) diferentes.

- Café coado combina muito bem com alimentos doces ou salgados, mais até que o café expresso
- Quando consumir café com alimentos adocicados, evite adoçar o café com açúcar ou adoçantes artificiais
- Antes de levar a xícara à boca, sinta o aroma do café. Se preferir, feche os olhos e inspire o aroma
- Se possível, anote suas impressões e reações (aos aromas e sabores do café)

Doces

- Experimente integrar o café às receitas de sobremesas doces, como pudins, flans, bavaoise, musses, sorvetes, shakes, tortas, rocamboles, biscoitos etc.
- Se a receita levar café solúvel, experimente substituí-lo por cafés de qualidade (gourmet ou especial). Neste caso, prepare o café um pouco mais intenso (concentrado)
- Bolos mais simples, sem cremes ou coberturas, são ideais para harmonizar com o café
- Cheesecakes e *tiramisu*, ambos doces, caem bem com café
- Comidas de milho harmonizam-se muito bem com café, principalmente o coado
- Experimente tomar o café com um pedaço de doce de leite na boca, deixando-o derreter lentamente
- Se preferir, coloque o doce de leite (em pedaços ou pastoso) no fundo da xícara, coloque o café e experimente!
- Outra possibilidade: café com torrone (doce com amêndoas). Delicioso!
- Também vale a pena não esquecer o sorvete. Experimente!



Salgados

- Saiba que o salgado tem a capacidade de realçar o doce e o corpo do café
- Pratos com carne de porco, frango, peixe ou camarão podem receber café em seus molhos
- O café também combina com risoto, principalmente com funghi, por exemplo
- O café também pode ser acrescentado em molhos para saladas
- Experimente o café também com queijos
- Queijos do tipo mozzarella, provolone, búfala, meia cura, tipo minas, emental, grana padano, parmesão (não ralado) etc. combinam bem com café
- Escolha o queijo de sua preferência, corte alguns pedaços e experimente-os à medida em que toma o café
- Ou, se preferir, prove, no mesmo momento, queijos diversos e analise a reação deles com o café
- Quirches também são outra opção de combinação. Fique atento, contudo, à reação entre o café e as ervas comumente usadas, como alecrim e manjeriço
- Tapioca, obtida a partir da macaxeira, combina com café e tem a vantagem de não conter trigo nem glúten
- Experimente o café com embutidos. Lembre-se que a presença de temperos (como a pimenta, por exemplo) causará alteração no sabor

Especiarias e Frutas

- Experimente colocar especiarias em seu café, como a canela (moída ou em pau), o cardamomo, a pimenta (rosa, por exemplo), o anis estrelado, o gengibre, cravo-da Índia, a baunilha etc.
- Devido ao sabor marcante, utilize as especiarias com moderação. Gradualmente você saberá dosar a quantidade mais adequada ao seu paladar
- Ao acrescentar especiarias, observe como o café se comporta em sua boca antes e depois de associá-lo a algum outro alimento
- Que tal colocar casca de limão no café? Você vai se surpreender!
- Se quiser, pingue gotas de limão siciliano no café. Na falta, use o limão tahiti
- Se você gosta de melão, experimente comer uma fatia e, em seguida, tomar um cafezinho. Que tal?



Bebidas

- O café cai bem com bebidas e na composição de drinks e coquetéis
- Uísque, vodka, rum, cachaça, conhaque harmonizam-se excelentemente com café
- Excelente opção para o fim do almoço ou do jantar: café com Vinho do Porto ou Marsala
- Xaropes (de damasco, de laranja, amêndoas etc.) são opções para drinks com cafés

- Licores à base de leite podem (e devem) ser combinados com café, seja como base para drinks, seja como acompanhamento

Você Sabia que...

- Não há instrumento melhor que a sua língua para perceber o doce, o salgado, o cítrico e o amargo?
- Embora os sabores sejam 4, o olfato, em média, é capaz de identificar milhares de diferentes aromas?
- A impressão que temos sobre um alimento ou bebida é decorrente da ação conjunta entre os sistemas olfativo e gustativo?

Chegamos Ao Fim...

Obrigado por nos acompanhar neste e-book!

Fizemos o possível para abordar diversos aspectos relacionados ao café coado a fim de ampliar sua percepção e, principalmente, para que ele lhe ofereça novas - e prazerosas - experiências. Foi apenas o começo. Em breve estaremos com outras sugestões para você.

E como o café promove relacionamentos, que tal nos enviar e-mail contando suas experiências, dúvidas, críticas e sugestões? Teremos o maior prazer em atendê-lo.

Eis o nosso e-mail: contato@meucafe gourmet.com.br

Até breve!

Equipe Meu Café Gourmet

meucafe gourmet.com.br

facebook.com/meucafe gourmet

Copyright 2015 - Meu Café Gourmet ® Todos os Direitos Reservados

