

# *De las costumbres cubanas: ¿Desea una tacita de café?*

---



*por Alina M. Lotti*

Será porque ahora mismo deseo tanto tomar una tacita de café que de pronto me vino a la mente escribir sobre esta costumbre, tan enraizada en nuestro país que no hay lugar donde uno visite que no le ofrezcan el preciado líquido, el segundo más ingerido en el mundo después del agua.

“No tomarlo me da dolor de cabeza”, “lo prefiero antes de cualquier otra cosa”, “no puedo vivir sin él”, “su aroma me resulta irresistible”, “poner la cafetera en la cocina es lo primero que hago cuando me levanto”, “lo necesito para prender un cigarrito”, son algunas de las expresiones más escuchadas por mis coterráneos, dentro de los cuales una gran mayoría son mujeres.

¿Hábito saludable? Alrededor del café se han tejido múltiples historias, mas lo cierto es que noticias actualizadas dan fe de sus múltiples beneficios, además de que resulta una práctica habitual consumirlo en compañía de amigos, y es considerado “motivo especial”, para cualquier tipo de encuentro, ya sea amistoso o amoroso.

El café se obtiene a partir de las semillas tostadas y molidas de los frutos de esa planta. Es una bebida altamente estimulante (por su contenido de cafeína) y suele tomarse durante el desayuno, después de éste o incluso solo (lo cual no es recomendado), aunque también se acostumbra a beberlo después de

las comidas o cenas para charlar o sólo por costumbre.

En muchos países es de las bebidas (sin alcohol) más socializadoras. Las formas más populares de consumirlo son negro y con leche (con o sin azúcar); también se le suele añadir crema o nata, leche condensada, chocolate, o algún licor ya dependiendo de la receta pues hay muchas maneras de prepararlo.

Se sirve habitualmente caliente, pero también se toma frío o con hielo. En España, Portugal, Paraguay, Brasil, Uruguay y Argentina es frecuente el consumo de café torrado o torrefacto, es decir, tostado con azúcar.

### *Sobre su utilidad*

Nutricionistas y expertos consideran que es beneficioso para los conductores, ya que ayuda a prevenir los accidentes de tránsito. Su ingestión reduce la sensación de cansancio, disminuye el tiempo de reacción, mejora la atención visual, la concentración y la capacidad de tomar decisiones.

También es considerado un alimento funcional por su efecto prebiótico, lo cual significa que alimenta la flora bacteriana que nos protege de la aparición de enfermedades.

La cafeína —un estimulante del sistema nervioso central— reactiva la circulación, ayuda a erradicar el líquido seroso que se instala en las cavidades y tejidos musculares e incrementa los niveles de moléculas que queman las grasas.

Es rico en antioxidantes, compuestos que protegen al organismo del daño oxidativo que causan las moléculas llamadas radicales libres las cuales producen la degeneración en las células. Al mismo tiempo, el café es digestivo, estimula la secreción gástrica, activa la producción de la bilis y la contracción de la vesícula biliar.

Se recomienda en la tercera edad porque mantiene la función cognitiva. Numerosas evidencias científicas demuestran que el deterioro cognitivo se reduce a la mitad en las personas que tenían la costumbre de tomar regularmente tres tazas de café al día.

Además, esta bebida aumenta la predisposición a la hora de iniciar cualquier actividad física y la capacidad de desempeñar un trabajo muscular, especialmente para rendimientos de larga duración, y favorece una mayor contracción de los músculos esqueléticos.

### *Probable origen en Etiopía*

La historia del café se remonta al siglo XIII, aunque su origen verdadero continúa sin esclarecer. Se cree que los ancestros etíopes del actual pueblo oromo fueron los primeros en descubrir y reconocer el efecto energizante de los granos de la planta.

El mito alrededor del tema señala que un pastor etíope que apacentaba su rebaño de cabras notó que durante la noche los animales en vez de dormir y descansar no hacían más que saltar y moverse de un lado al otro.

Extrañado comentó el hecho con unos monjes establecidos cerca del lugar y estos comprendieron que los animales habían ingerido alguna planta que producía esos efectos.

Al inspeccionar el sitio observaron unos arbustos recién despojados de sus hojas por los animales y al tomar las frutas de dichas plantas probaron los efectos en ellos mismos y descubrieron que ahuyentaban el sueño. Así aprendieron a hervirlo en agua que tomaban cuando tenían que pasar la noche en oración.

La noticia se propagó y el empleo del café se extendió por Egipto, Turquía y Arabia. Este último con un clima seco y desértico solo podía dedicar al cultivo reducidas extensiones de terreno por lo que se llevó a países lejanos, primero a Ceilán, después a Java y más tarde a América.

Las casas de café se desarrollaron por doquier y fueron criticadas por considerarse centros de inmoralidad y porque alejaban a los hombres de la religión.

*En Cuba...*

De país a país y de continente a continente, el café fue introducido en Europa por Rauwolf (botánico alemán) en 1582 y en 1645 su uso se había generalizado por el sur de Italia.

En 1671 se abrió el primer Café en Francia en la ciudad de Marsella; en 1678 en Londres y en 1721 en Berlín. En España uno de los primeros fue el de la calle Carretas, en Madrid.

En el siglo XVIII fue cultivado por los alemanes en Java y los franceses lo trajeron al Caribe, quienes fueron muy celosos con su siembra. No obstante, según cuenta la historia, un brasileño sedujo a la esposa del gobernador de la Guayana Francesa y ella le dio suficiente semilla para fundar una industria brasileña del café (que hoy día produce el 30 % del café de mundo, seguido de Colombia).

Cuba estabilizó su cultivo cuando la Revolución Francesa provocó una gran inmigración de haitianos, quienes en esta tierra le dieron un gran impulso, y también ejercieron una gran influencia en la agricultura y en la cultura en sentido general.

Las principales zonas cafetaleras se ubicaron en Santiago de Cuba (oriente), en Las Villas, hoy Villa Clara (centro) y la zona de Candelaria, en Pinar del Río (occidente), donde se encuentran ruinas muy interesantes que muestran la influencia de la cultura francesa en la región.

En la segunda mitad del siglo XVIII los franceses empezaron a ser mal vistos por los españoles y americanos, por lo cual se interrumpió la inmigración, y ello provocó el abandono de los cafetales y la producción del café, que se volvió a retomar al triunfo de la Revolución.

*Producciones deprimidas, altos consumos*

El cultivo del café está vinculado a la historia y al desarrollo de muchas naciones que lo han producido por más de un siglo. Hace unos años se reconocía que más de veinticinco millones de fincas familiares —en unos ochenta países— cultivaban alrededor de 15 mil millones de cafetos, cuya producción termina en los dos mil 250 millones de tazas de café que se consumen a diario.

Cuba, desafortunadamente, ha dado un retroceso en su producción, y a pesar de que durante años sus exportaciones eran elevadas, hoy lo logrado es insuficiente para satisfacer la demanda interna. Baste poner un ejemplo; en la cosecha del 2013-2014 la producción alcanzó alrededor de 6 mil toneladas, de un consumo nacional que ronda las 24 mil.

Tal realidad ha puesto a la Isla en una difícil coyuntura, pues hay que importar más de ocho mil toneladas cada año, y todavía la demanda no se cubre para poder satisfacer la necesidad de la población. En ello han influido múltiples factores, entre los cuales cabe mencionar el desconocimiento sobre el cultivo, así como la falta de personal para cosecharlo.

Al margen de estas dificultades, los cubanos no hemos renunciado nunca a ese aroma exquisito y particular que nos hace “despertarnos” cada mañana, aun cuando tengamos que pagar altos precios (peso convertible cubano) por ese líquido negro y, en ocasiones espumoso, que nos complace.

¡Por fin tomé café. Ya la inspiración terminó, y ahora soy una mujer feliz!

(CubaSí)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/especiales/exclusivas/106940-de-las-costumbres-cubanas-desea-una-tacita-de-cafe>



**Radio Habana Cuba**