



En esta edición:

- Las Virtudes del Café
- Historia de la Bebida del Café
- Receta del mes: Café cappuccino

Año 1, nº 1

Octubre 2004

## Las Virtudes del Café

Durante mucho tiempo el café ha sido tachado de dañino para el organismo, pero parece que esto ha llegado a su fin. De acuerdo con estudios recientes, el café posee ciertas virtudes que benefician al ser humano.

Descubrimientos científicos recientes, realizados por prestigiosas universidades, demuestran que el aromático produce efectos positivos en el organismo del ser humano. Ahora, gracias a las investigaciones de un equipo médico, a cargo del doctor Darcy Roberto Lima, profesor de farmacología clínica del Instituto de Neurología Deolindo Couto, de la Universidad Federal de Río de Janeiro (UFR), se han descubierto otras bondades del café al que por mucho tiempo se le tacho de dañino para el organismo.



Tomar buen café trae múltiples ventajas.

Entre los beneficios de tomar café se encuentran:

1. Quita dolores de cabeza
2. Favorece al sistema respiratorio
3. Quema calorías
4. Estimula el sistema nervioso
5. Inhibe el consumo de alcohol, tabaco y drogas
6. Reduce la aparición de cálculos biliares

## Historia de la Bebida del Café

Cuenta una leyenda que hace mas de mil años, en el corazón de Yemen, ubicado en la península arábica, un rebaño de cabras que pertenecía a un convento había perdido el sueño. Durante la noche, en lugar de dormir, las cabras se perseguían sin cesar y no paraban de balar. Su pastor quiso conocer los motivos de aquella extraña conducta y una noche decidió seguirlos. Entonces descubrió que los animales disfrutaban comiendo frutos rojos de unos pequeños arbustos. Tomo algunos de ellos y se los llevo al convento.

Una tarde tuvo la idea de ponerlos sobre las brasas y percibió un perfume agradable que llenaba la habitación. Luego puso los granos tostados en agua hirviendo y obtuvo una bebida de la cual tomo una gran taza



## Historia de la Bebida del Café (continuación)

antes de ir a dormir. Pasado el tiempo, no logro conciliar el sueño; pronto dedujo que la aromática bebida era el motivo de su vigilia. Como los monjes se despertaban a media noche para el rezo, al inquieto pastor se le ocurrió darles de beber el maravilloso elixir. Esa noche las oraciones fueron llevadas a cabo con gran satisfacción y alegría.

**“Pronto dedujo que la aromática bebida era el motivo de su vigilia”**

Desde entonces, la costumbre se hizo ley. Cada noche, a la hora del rezo, los monjes tomaban una taza de esta bebida humeante y perfumada. El café había nacido. Pero los monjes descubrieron tan solo una de las virtudes del café.



Árabe con instrumentos para la preparación de una infusión de café.

## Receta del mes: **Café Cappuccino**

### INGREDIENTES:

Café fuerte: 1 taza  
 Leche caliente: 1 taza  
 Chocolate o canela en polvo.  
 Crema batida.  
 Azúcar al gusto.

Se vierte el café muy caliente en la taza hasta la mitad de su altura. Se bate la leche en caliente para que aparezca espuma. Se vierte la leche y la espuma en el café. Se adorna con crema batida y se le agrega una pizca de chocolate o canela.



Café Cappuccino

## CAFÉ DON JULIÁN

12 calle 2-04 zona 9  
 Plaza del Sol, of 509  
 Guatemala, Guatemala, C.A.  
 01009

Teléfono: (502) 23 60 5175  
 Fax: (502) 23 34 4969  
 Correo: ventas@ivagro.com

*Pasión por la excelencia*

La tradición de Café Don Julián de producir un buen café se remonta a 1860.

La calidad de este café, en todas sus presentaciones ha sido reconocida por varias instituciones tanto a nivel nacional como internacional.

Búsquenos en  
[www.ivagro.com](http://www.ivagro.com)

