



En esta edición:

Artículo: Café: Beberlo es tan sano como el deporte.

Zonas de Cultivo del Café.

- Receta del mes: Café Cobbler Bourbon

Año 2, nº 1

Enero 2005

## Café: Beberlo es tan sano como el deporte

El Dr. Darcy Roberto Lima realiza estudios sobre el café desde hace 20 años. Concluye que tomar tres tazas diarias contribuye a mejorar la salud.

“El café debe ser caliente como el infierno, puro como un ángel y dulce como el amor”. Así, Darcy Roberto Lima explica la forma ideal de tomar el café.

Él es médico brasileño, especializado en Inglaterra y estuvo de visita en Guatemala para estimular entre sus colegas chapines las investigaciones que ha realizado sobre esta bebida, y también para promover su consumo, en especial entre la población infantil.

De acuerdo con Lima, es recomendable beber tres trazas diarias porque “es una bebida que tiene compuestos saludables para el cerebro y contribuye a mejorar la habilidad de retención y la me-

moria”. Además, sostiene que es superior, comparada, por ejemplo, con las gaseosas. También recomienda mezclarla con leche, para que sea más apetecible para los niños y se pueda desde temprana edad gozar de sus beneficios.

Tomado de Siglo XXI



Lugares de Guatemala donde se cultiva café.

## Zonas de Cultivo de Café

El café se cultiva alrededor del ecuador, entre los trópicos de Cáncer y de Capricornio. Los límites de su producción son 26° Norte y 30° Sur. Puede prosperar hasta una altitud de 2,000 metros sobre el nivel del mar, pero no florece cuando la temperatura es inferior a +15° C. De hecho, los cafetos, y los Arábigas en particular, exigen temperaturas entre 17 y 23°, sin diferencias importantes. Un suelo rico en humus y en nitrógeno es esencial para el equilibrio de las funciones vegetativas del cafeto.

Para un cultivo sin irrigación, las lluvias han de ser abundantes, entre 1,500 y 2,000 mm en 8 meses. Los cafetos Arábica forman parte de las pocas plantas de gran cultivo a las cuales hay que limitar la cantidad de luz. Soportan mal una exposición demasiado directa al sol y no les gusta el viento.

Tras la introducción del café por los Jesuitas en 1750, su cultivo fue



desarrollado por los inmigrantes alemanes a fines del siglo XIX. Hoy en día, la producción es efectuada sobretodo por pequeñas y medianas explotaciones. Una cuarta parte de la población activa vive del café. La cosecha representaba antes un 70 % de las exportaciones del país, pero la cuota actual es del 32 %. Guatemala es el sexto productor de café a nivel mundial. Entre las variedades cultivadas, destacan los Arábica, Bourbon, Typica y Maragogi-pe.



Café Arábica maduro, listo para la recolección y beneficiado

**“(El café) es una bebida que tiene compuestos saludables para el cerebro...”**

## Receta del mes: **Café Cobbler Bourbon**

### INGREDIENTES:

2 cucharadas de hielo picado  
1 vasito de licor de bourbon  
1 vasito de crema moka  
Café frío muy cargado

Se coloca el hielo picado en un vaso bastante alto. Se vierten el bourbon y el licor y se completa con el café. Se sirve con pajilla.

La expresión cobbler procede del inglés y significa “reparador” o “persona de muchos oficios”. Cobbler también quiere decir mezcla de hielo picado, varios licores y frutas. En este preparado, el café contribuye a transformar este refresco, para que sea ideal en los días calurosos o en las largas veladas.

## 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](mailto:ventas@ivagro.com)

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)



*Pasión por la excelencia*