

PRESENCIA MULTISECULAR DEL CAFÉ EN LA ALIMENTACIÓN HUMANA. ESTUDIO MONOGRÁFICO PARA ESTUDIANTES Y PROFESIONALES DE LA GASTRONOMÍA.

M. Sc. Juana Rosa Carrera Palomino¹, M. Sc. María Milagros Lorenzo Delgado² y Dr. C Jorge Domingo Ortega Suárez³.

1. Centro de Capacitación del MINTUR José Smith Comas,
Delegación Territorial Matanzas-calle 34 y 3^a avenida, Varadero.
rosa.carrera@ehtv.mintur.tur.cu

2. Centro de Capacitación del MINTUR José Smith Comas,
Delegación Territorial Matanzas-calle 34 y 3^a avenida, Varadero.
milagros.lorenzo@ehtv.mintur.tur.cu

3. Centro de Capacitación del MINTUR José Smith Comas,
Delegación Territorial Matanzas-calle 34 y 3^a avenida, Varadero.
jorge.ortega@ehtv.mintur.tur.cu

Resumen

La monografía expone someramente el testimonio sobre el descubrimiento del café al suroeste de Abisinia, territorio de la actual Etiopía; describe el itinerario histórico de su difusión mundial como bebida, a partir del develado de sus propiedades como estimulante y alimento en condiciones de ayuno, y del placer sensorial que reporta al paladar su ingesta. Identifica sus variedades y expone las bondades y limitaciones de estas, en relación con su empleo en la gastronomía; informa de sus valores medicinales y el positivo impacto de su inserción en el servicio gastronómico; así como sus efectos negativos para la salud humana cuando su consumo es elevado. Por último, recomienda cómo preparar varias de sus excelentes fórmulas.

Palabras claves: Café, Difusión, Variedades, Valores Medicinales, Efectos Negativos.

Introducción.

El café es la bebida más consumida en el mundo, sin limitaciones culturales, religiosas, clases sociales y de poder adquisitivo. Su consumo se ha ampliado de tal manera, que se puede mezclar con bebidas alcohólicas, helados, hielos, cremas, licores; dejando de ser solo una infusión para convertirse en un coctel de sobremesa.

Su estudio y aplicación creativa a diferentes menús y en distintos tipos de establecimiento, por parte de los estudiantes y profesionales de la Gastronomía, es tan ineludible como necesario y provechoso.

Los autores de la monografía lo son también del libro Gastronomía. Cultura y Profesionalidad (2019).

Desarrollo.

El nombre primitivo del café es *Kaffa* o *Kahwaf*, vocablo árabe que quiere decir bebida vegetal.

El origen del café ha sido objeto varias leyendas. La más verosímil parece ser la de Nairone, monje cristiano de la Orden Maronita. Según él, un joven pastor llamado Kaldi, quien pastaba sus cabras en las montañas de la región de Kaffa, suroeste de Abisinia (hoy Etiopía), un día descubrió que la conducta descontrolada de sus cabras era producto de la ingestión de un fruto rojizo, similar a la cereza. Preocupado, acudió a la abadía más cercana y contó a uno de sus monjes su preocupación. Al día siguiente ambos acudieron al lugar y comprobaron la veracidad de lo dicho por Kaldi. Dicho monje tomó algunas hojas para preparar una pócima, que resultó amarga y de color verdoso. Cuando probó con los frutos, la pócima resultó agradable, aromática, ligeramente amarga y provocaba insomnio sin sentir cansancio, lo que les permitía, a él y sus hermanos de fe, disponer de más tiempo para las oraciones, además de calentarles el estómago y nutrirlos para soportar los rigurosos ayunos rituales.

De todas formas, sea quien fuere su descubridor, el hallazgo era sólo cuestión de tiempo. En esa región, entre 1300 y 2000 m de altitud, el cafeto es una abundante planta silvestre de 10 a 12 m de alto. Clasificada como de la familia de las rubiáceas y del género *Coffea*, tiene un fruto con aspecto de baya carnosa, que evoluciona de verde a roja, envuelta por una cascara membranosa rica en pectina. En su interior tiene dos cotiledones de sabor dulce. Sus flores son pequeñas, de color blanco, parecidas al jazmín. Sus hojas, de color verde brillante.

El clima apropiado para el desarrollo del cafeto es húmedo y no muy cálido. Se da bien en pendientes montañosas, cuyas sombras le evitan recibir un exceso de radiación solar. Una cosecha completa se alcanza cuando tiene de 5 a 6 años.

Difusión del café por el mundo.

Se extendió el conocimiento sobre la nueva bebida descubierta y con el decurso del tiempo, se propagó a escala planetaria su consumo. De su tierra natal Etiopía, pasó a Yemen y después a El Cairo.

El mundo árabe que descubrió el café, extendió su consumo gracias a sus múltiples valores medicinales para la salud humana. En el siglo IX, el médico persa Al Razi (865-925) hace mención del café por sus valores terapéuticos. Otro insigne médico musulmán, Ibn Sina (castellanizado Avicena) (980-1037), describe al café con sus aromas agradables y enormes cualidades terapéuticas para limpiar la piel, secar los humores malignos y fortalecer los miembros inferiores.

Una leyenda musulmana relata que, en una ocasión en que Mahoma enfermó, el arcángel *Jebrail* (Gabriel) le restituyó la salud y la virilidad, ofreciéndole una bebida (el café), tan negra como la Kaaba (la gran Piedra Negra, de origen meteorítico, que se reverencia en La Meca).

Los egipcios usaban el grano de café de forma común, elaborándolo en una decocción caliente (a la cual le daban el nombre de *Bon*), que bebían como vino en las tabernas, debido al fortalecimiento del ánimo y calor que proporcionaba al estómago.

No es hasta entrado el siglo XIII que aparece el café tostado, que no solo mejoró su sabor, sino también otras propiedades y la percepción de estas por el consumidor.

Cuando Turquía devino eje del dominio musulmán, difundió esa bebida en los numerosos territorios ocupados por los turcos, que la llamaban *kahve*. En la actual Austria, H. J. E. Jacob informa que el café entró en Viena con la invasión otomana encabezada por Kara-Mustafá. Desalojados los turcos de esa ciudad, el cosaco Franz Georg Koltschitzky, prosigue Jacob, abrió el primer café vienés el 12 de septiembre de 1683. Previamente, Koltschitzky había pedido como recompensa por sus servicios como soldado, según Galeano (2015:229), las bolsas de café abandonadas por los turcos en retirada. Con ese stock primario de granos, abrió esa cafetería.

Uno de los más antiguos textos publicados referidos al café es *El éxito del café*, escrito por un natural de La Meca, Abu-Bek a principios del siglo XV y traducido al francés en 1699 por Antoine de Gaillard (el mismo que tradujo *Las mil y una noches*).

Venecia, cuyos mercaderes estaban muy en contacto con sus homólogos del Medio Oriente, fue la primera ciudad europea que abrió lugares públicos para el comercio del café. Llegó a la actual Italia en 1645, en manos del comerciante veneciano Pietro Della Valle; mientras que se introdujo en Inglaterra por otro comerciante, Daniel Edwards, quien comenzó a venderlo en su país, en 1650.

La corte versallesca bajo el reinado de Luis XIV, recibió en 1669 al café traído por el embajador turco, Solimán Aga, quien lo introdujo, lo preparó y sirvió con sus más bellas esclavas y apuestos esclavos. Para esa ceremonia, Luis XIV engalanó la corte y se maquilló con Kolh, que era el rímel de los árabes. Esa fue la entrada oficial del café a Francia, pues en 1660 ya había entrado por el puerto de Marsella, llevado desde Egipto por varios comerciantes locales que conocían sus valores y lo promovieron ante el público marsellés. La primera tienda de café, en esa ciudad, se abrió en 1661. En París, Pascal Armeniano inauguró la suya en la avenida Saint Germain, en 1672. El segundo establecimiento francés que vendió ese producto, fue el del ya mencionado siciliano Francesco Procopio dei Coltelli (1651-1727), también en París, en 1686. De Francia, fue llevado años más tarde a colonias suyas como las islas de Martinica.

A partir de 1690, Holanda también había desarrollado ese comercio, lo suficiente como para poder romper el monopolio árabe. Los holandeses explotaron grandes plantíos cafetaleros en sus colonias de la actual Sri Lanka e Indonesia. Primero lo importaron y después aclimataron el cafeto en los jardines botánicos de Ámsterdam, París y Londres. Después lo expandieron a la Guayana holandesa, de donde tomó curso hacia Brasil, los países de Centroamérica y a otras naciones.

El café, durante todo su recorrido histórico, pasó por varias etapas alternas de prohibición y aceptación en determinadas zonas del mundo. Por ejemplo, en la Meca se abrieron las primeras tiendas de degustación, en las cuales se reunían los peregrinos, quienes faltaban a sus obligaciones religiosas por quedarse tomando café y hablando de temas diversos, mientras que las mezquitas permanecían vacías. Los imanes musulmanes determinaron prohibir el consumo público de café, junto con la quema de cientos de sacos.

Sin embargo, el Sultán de El Cairo, que gustaba de esa bebida, en reunión con religiosos de la Meca, revocó la orden y el café volvió a recuperarse. Incluso en Turquía, que es un país de mayoría poblacional musulmana y donde el proceso de su preparación es Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, se autorizó a las mujeres a divorciarse de sus maridos si estos no las proveían, diariamente, de la ración necesaria y suficiente de café.

Por otra parte, en la cristiandad no hubo problemas. Se alertó al Papa Clemente VIII (1536-1605) de la necesidad de prohibir el consumo del café, que podía representar una amenaza porque provenía de los musulmanes; según el criterio de quienes lo aconsejaron. Todo presagiaba que sobrevendría esa prohibición, debido a la intolerancia religiosa del referido Papa, en cuyo pontificado se quemó vivo a Giordano Bruno (1548-1600), en el Campo di Fiori, Roma, el 17 de febrero de 1600. No hubo tal prohibición. Después de probar el café, el Papa lo bendijo y declaró que *sería lamentable que solo los infieles tuvieran el placer de beberlo*.

Tanto los monjes católicos como los religiosos musulmanes, opinaban que el café era ideal para mantener el espíritu limpio, nutrirse durante los ayunos y quitarse el sueño para dedicar más tiempo a estudiar y rezar.

Llegada del café a América.

En 1727, llega a Brasil llevado por los portugueses; en 1732, a Colombia; en 1755, 1779, 1784, 1790 y 1840, España lo introduce en Puerto Rico, Costa Rica, Venezuela, México y El Salvador, respectivamente.

En 1718, se propaga el café a Haití y Santo Domingo, llevado por los franceses y, en 1720, Gabriel Mathieu, oficial de la armada francesa, lleva en su barco un esqueje de café a Cuba. En 1748, el doctor Antonio Gelabert también traslada la planta y semilla desde la República Dominicana. En 1789 se fomentaron los primeros cafetales cubanos. A partir de este año comenzó la aplicación de métodos de cultivo y procesamiento, que favorecieron el surgimiento de importantes zonas cafetaleras en las antiguas provincias cubanas de Oriente, Las Villas, Pinar del Río y Matanzas.

La Revolución de Haití (1791-1804) provocó el éxodo masivo de hacendados cafetaleros franceses hacia Cuba, quienes beneficiaron notablemente la producción de café en territorio cubano, al traer y aplicar nuevas técnicas de cultivo y de preparación. El crecimiento de la producción, estimuló el del consumo.

Cuando Alexander von Humboldt (1769-1859) visitó México en 1803, constató que, a pesar de que el chocolate era la bebida típica, el consumo de café estaba creciendo y su cultivo se extendía a zonas de Veracruz, Jalapa, Tabasco, Oaxaca y Chiapas.

El café es la bebida más consumida en el mundo, sin limitaciones culturales, religiosas, clases sociales y de poder adquisitivo. Su consumo se amplió de tal manera, que se puede mezclar con bebidas alcohólicas, helados, hielos, cremas, licores; dejando de ser solo una infusión para convertirse en un coctel de sobremesa.

Hoy se produce en más de ochenta países para satisfacer un consumo diario de 2 250 millones de tazas de café. Los principales productores son, en este orden, Brasil, Vietnam, Indonesia, Colombia, India, Perú, Honduras, México y Uganda.

Variedades de café:

En correspondencia con la situación climática y orográfica, se producen tres grandes tipos de clasificaciones de café en el mundo (Arábica, Robusta y Libérica).

Las diferencias entre las variedades Arábica y Robusta se expresan en el aspecto externo del grano y el gusto del producto ya terminado, evidenciado en el aroma, grado de acidez, nivel de cafeína y cuerpo del líquido al ser ingerido.

La variedad Arábica (*Coffea arabica*). Es la variedad más cultivada y comercializada, gozando de gran prestigio en el mundo cafetalero por su la excelencia de su calidad, cuerpo y aroma. En África la cultivan Etiopía, Kenia, Yemen, Costa de Marfil y Uganda; en Asia, Sri Lanka, Java, Sumatra, India y Filipinas; en América, México, Guatemala, Honduras, El Salvador, Nicaragua, Panamá, Costa Rica, Colombia, Venezuela, Cuba, Brasil, Jamaica, Martinica, Puerto Rico, Ecuador, Santo Domingo.

La variedad Robusta (*Coffea robusta*) es de menos calidad que la Arábica, pero tiene una elevada presencia en la producción mundial de café, debido a que posee hasta el triple de cafeína que la variedad arábica y es más barata su producción por requerir de menos atención cultural. Es por ello muy usada no para para cafés *gourmet*, pero sí en instantáneos

y expresos. En África, la cultivan Angola, Camerún, Madagascar, Tanzania, Uganda, Zaire; en Asia, Indonesia, y Viet Nam; en América, Brasil.

La variedad Libérica (*Coffea liberica*) se cultiva poco debido a su pobre calidad, lo que se refleja en su muy escaso comercio.

Existen dos tipos de tueste, que son los que determinan la calidad del café:

- Natural. Proporciona color, aroma, sabor y densidad al café.
- Torrefacto. Proporciona cuerpo, consistencia, densidad, amargor, color, aroma, acidez y fortaleza al café. Consiste en añadir azúcar caramelizada en la superficie del grano, que le fortalecen todas esas bondades al café durante el tueste.

Respecto al café descafeinado, el método más saludable para lograrlo es aplicando agua caliente y vapor al grano de café verde para extraerle el concentrado de alcaloide y obtener un producto con bajos niveles de cafeína. Durante un tiempo se empleó el benceno en ese proceso, hasta que se descubrió su condición de sustancia cancerígena.

En relación con el café instantáneo, es el resultado del proceso de obtención de los sólidos solubles del café tostado y molido, al que se le elimina el agua que contiene. El producto final es el polvo o granulado pequeño, cuya disolución en agua lo convierte en bebestible. En 1881 el químico norteamericano de origen japonés Satori Kato, lo presentó como invento en la Feria del Mundo Panamericano. Junto con la barra de chocolate Hershey's, fue muy útil ese café en la IIª Guerra Mundial, pues ya se producía industrialmente y se proveyó con ese producto a los soldados, quienes podían entonces prepararlo y consumirlo en el acto y sin necesidad de cocción, de la que no disponían cuando estaban desplazándose en campaña.

Valores medicinales del café:

- Es un alcaloide estimulante del sistema nervioso central.
- Es una bebida digestiva y agradable que aumenta la motricidad intestinal.
- Activa las funciones sensoriales y cerebrales, en general.
- Actúa sobre el corazón como tónico cardiaco.
- Disminuye el sueño y la sensación de fatiga.
- Ayuda a quemar el alcohol y a pasar la resaca por su contenido de niacina (vitamina B3).
- Disminuye los efectos de la nicotina.
- Contrarresta la acción de la adenosina, que es un tranquilizante natural del sistema nervioso central.

Efectos negativos de la cafeína para la salud humana:

- Aumenta el nivel de colesterol en el organismo.
- Su consumo sistemático puede causar insomnio.
- Crea irritación, cefalea, ansiedad y pérdida de la memoria.
- La presencia de ácidos grasos produce acidez y afección en la vesícula biliar.
- Consumido en cantidades, puede crear efectos adictivos, propios de la drogodependencia.

En las artes, Honorato de Balzac (1799-1850) escribió sobre el café en el epílogo de su libro de gastronomía, mientras que músicos como Mozart (1756-1791), Vivaldi (1678-1741) y Beethoven (1770-1827), eran asiduos consumidores cotidianos y en sus tertulias. Otro músico, el célebre compositor de óperas y reconocido gastrónomo Gioacchino Rossini (1792-1868), quien pasaba 22 de las 24 horas del día durmiendo o descansando acostado, declaró que el café es el mejor estimulante para componer una buena ópera. Por su parte, Vincent de van Gogh (1853-1890) pintó un cuadro al que llamó *Las escenas del café*. En 1832 visitó a Cuba y se estableció en la Habana la condesa de Merlín, quien impulsó la vida cultural y sus tertulias con participación femenina, donde tuvo lugar un elevado consumo de café.

Consejos para preparar un buen café:

- Debe conservarse en un sitio seco y fresco, que no se humedezca, y guardarse en un recipiente hermético, para mantener su aroma.
- Prepararlo justo cuando se va a consumir. No se debe recalentar, pues pierde sus propiedades y es nocivo a la salud. Cuando quede café sobrante, se puede convertir en cubitos de hielo de café para preparar café helado.
- Se debe moler el grano justo a la medida. Si se muele poco, el agua de la cafetera pasa rápido y el café queda aguado, Si se muele mucho queda denso, muy fuerte y amargo.

Al catar el café se identifican, caracterizan y miden sus propiedades organolépticas. Con la vista, se aprecia su color, tonalidad y brillo; el olfato, percibe el olor y los aromas propios de los niveles de cafeína; el gusto, informa de la acidez, el cuerpo y lo oleaginoso del café.

Recetario con algunas de variedades de café:

Antes de las recetas, una curiosidad: el café de comadreja, es el más caro del mundo por su calidad y valores altamente nutritivos. En el mercado, una taza vale entre los 20 y 30 euros, debido a que se produce muy poco, dada la complejidad de su proceso de obtención, vendiéndose sólo en cafeterías selectas. El procedimiento es el siguiente: a la comadreja se le da de comer granos de café maduros. Una vez digeridos, los excreta sin descomposición, enteros. Se recogen y se lavan con mucha agua. Una vez limpios, pasan por el secado, tostado y pulverizado, quedando un café superior en calidad, sabor y nutrientes que adquirió de las enzimas del animal.

Café Antillano. Ingredientes: 45 ml de café expreso, 30 ml de ron añejo, 1 cucharadita de azúcar refino y otra de crema de leche batida. Elaboración; en un vaso de 6 onzas, se agregan los ingredientes y se decora con la crema de leche batida.

Café con Licor. Ingredientes: 45 ml de café expreso, 15 ml de licor de café y 1 cucharadita de azúcar moreno. Elaboración: en un vaso de 6 onzas se agregan los ingredientes, dejando el licor para el final.

Café Belga. Ingredientes: 45 ml de café expreso, 1 merenguito y 1 cucharadita de polvo de cacao. Elaboración: se colocan los ingredientes en una copa de balón de 4 onza y se decora con el merenguito.

Café con Nata. Ingredientes: 45 ml de café expreso, 15 ml del licor seleccionado por el cliente y 1 cucharadita de nata batida. Elaboración: en una copa de balón de 4 onzas se vierten el café y el licor, decorándose con la nata batida.

Café Hacendado. Ingredientes: 45 ml de café expreso, 30 ml de coñac y 1 cucharadita de azúcar refino. Elaboración: En una copa de balón de 4 onzas se mezclan los líquidos y se endulzan con el azúcar.

Irish Coffee. Ingredientes: 45 ml de café expreso, 15 ml de crema de whisky, 15 ml de *drambuie* (preferentemente el que además del whisky y la miel habituales, esté aromatizado con azafrán y nuez moscada) y 1 cucharadita de crema de leche montada. Elaboración: se sirve en una jarrita del mismo nombre de la preparación y finalmente se decora con la crema montada.

Café con Leche. Ingredientes: 45 ml de café expreso, 20 ml de leche, 1 cucharadita de azúcar. Elaboración. Se vierte más cantidad de café que de leche, en dependencia del gusto del cliente.

Café Cortadito. Ingredientes: 45 ml de café expreso, 3 gotas de leche caliente, 1 cucharadita de azúcar. Elaboración: A una taza de café se le corta con gotas de leche caliente y se agrega el azúcar. Las proporciones pueden variar al gusto del cliente.

Café Toledo. Ingredientes: 45 ml de café expreso, 10 ml de sirope de chocolate, 30 ml de crema de whisky y 1 cucharadita de crema de leche. Elaboración: Se sirve en un vaso old fashioned de 4 onzas y finalmente se decora con la crema de leche.

Por falta de espacio editorial, le sugerimos al lector que inquiera sobre otras recetas, muy degustadas, como son Café Bombón, Café brulé o Carajillo, Café Cubanito, Café Jamaicano, Café Royal, Café Ruso, Café Veneciano y Café Vienés.

Las obras de Luján (1984: 21-52; 1991: 20-56), así como la sabiduría de los colegas de la Asociación de Cantineros de Cuba Daniel Novoa Esquivel, Maikel Tamayo y Carlos L. Iglesias; en el criterio de los autores, fueron referentes de valor imprescindible para redactar esta monografía.

Conclusiones.

El café es actualmente la infusión de uso más expandido y diversificado, tanto en ocasiones de su consumo como de lugares donde consumirlo.

Se ha ampliado tal consumo a un ritmo exponencial, desde que aparecieron las tecnologías sosteniblemente confiables de descafeinado y de café instantáneo.

Se reitera la tesis de que tanto los profesionales como los que se forman como especialistas gastronómicos, deben profundizar en el estudio del café y sus múltiples aplicaciones y fórmulas gastronómicas.

Bibliografía.

ALBRECHT, K. *El servicio al cliente externo*. Bogotá, Colombia: Editorial Paidós-Colombia, 2005.

- ALBRECHT, K. *La revolución del servicio*. Bogotá, Colombia: Editorial Legis, 2007.
- ASIN, J. M. *Curso de protocolo ceremonial de banquetes*. Barcelona, España: s/e, 2008.
- BECVAR, R. *Ofrezca un servicio 5 estrellas*. México, D.F.: Editorial Limusa, pp. 20-38, 2003.
- BEN AMAR, M. Cannabinoids in medicine: A review of their therapeutic potential. *Journal of Ethnopharmacology* 105 (1-2): 1-25, 2006.
- BENAVIDES, M. R. *Consultoría en gestión de eventos internacionales*. La Habana: Editorial Balcón, pp.29-45, 2004.
- BRILLAT-SAVARIN, J. A. *The Physiology of Taste, or, Meditations on Transcendental Gastronomy*. Washington, DC: Counterpoint Press, 1999.
- CASTILLO, V. A. *Fiabilidad y calidad del servicio*. México, D.F.: Editorial Continental, 2006.
- COLECTIVO DE AUTORES. *Material de formación profesional. Compendio de A+B*. Barcelona: Editorial Universidad, 1999.
- COLECTIVO DE AUTORES. *Enciclopedia práctica profesional de restauración*. Madrid: Consultores S. A., 2008a.
- COLECTIVO DE AUTORES. *Gestión de la restauración. México*. D.F.: Editorial Benito Juárez, 2008b.
- DEKURA, H. I. *Las varias formas del servicio de gala*. Madrid: Editorial Libsa, 2005.
- DUFFY S. J., y VITA J. A. Effects of phenolics on vascular endothelial function. *Current Opinion in Lipidology* 14 (1): 21-7, 2003.
- GRIMOD DE LA REYNIÈRE, A. B. L. *Manual de anfitriones y golosos*. París: Editorial Los cinco sentidos, 1808.
- GRIVETTI, L. E. *Chocolate History, Culture Heritage* (1ª edición). New Jersey: Willey & Sons, 2009.
- GRUPO SOL. *Manual para salones y banquetes*. España: Editora del Grupo Sol, 1998.
- KORTE, G.; DREISEITEL, A.; SCHREIER, P.; OEMHME, A.; LOCHER, GEIGER, S.; HEILMANN, S. J. y SAND, P. G. Tea catechins' affinity for human cannabinoid receptors. *Phytomedicine* 17, 2010.

LORENZO DELGADO, M. M. El buffet: arte, satisfacción y economía. *Monografías de la Universidad de Matanzas* (ISBN: 978 - 959 - 16 - 4235 - 6), 2018.

LUCK, S. *Guía Completa de Puros*. Barcelona: Parragon Books Ltd., 2009.

LUJÁN, N. *El libro del café*. Barcelona: (s/e), 1984.

LUJÁN, N. *Placeres de la sobremesa: café, copa y puro*. Barcelona: (s/e), 1991.

MAC NEIL, K. *The Wine Bible*. New York: Workman Publishing, 2001.

MAC FARLANE, A. y MAC FARLANE, I. *The Empire of Tea*. New York: The Overlook Press, 2004.

ODY, P. *Complete Guide to Medicinal Herbs*. New York: Dorling Kindersley Publishing, 2000.

PASTOR, A. *El Mundo de los Puros*. Madrid: Iberlibro, 2009.

POTTS, R. Environmental Hypotheses of Hominin Evolution. *Yearbook of Physical Anthropology* 41: 93-136, 1998.

RAE. *Diccionario de la lengua española* (23ª edición). Madrid: Real Academia Española, 2014.

SPANG, R. L. *The invention of the restaurant: Paris and modern gastronomic culture*. Cambridge, Massachusetts: Harvard University Press, 2000.

STEVENSON, T. *The Sotheby's Wine Encyclopedia*, IV edición. Londres: Dorling Kindersly, 2005.

SYMONS, M. *A History of Cooks and Cooking*. Chicago: University of Illinois Press, 2004.

UNIVERSITY OF COLUMBIA. *The Columbia Dictionary of Quotations*. New York: Columbia University Press, 1993.

TOMATA, Y.; KAKIZAKI, M. y NAKAYA, N. Green tea consumption and the risk of incident functional disability in elderly Japanese: the Ohsaki Cohort 2006 Study. *The American Journal of Clinical Nutrition* 95 (3): 732-9, 2012.

TORRES-CUEVAS, E. y LOYOLA VEGA, O. *Historia de Cuba. 1492-1898*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación, 2007.



CD Monografías 2019
(c) 2019, Universidad de Matanzas
ISBN: 978-959-16-4317-9