

Técnicas de un gordo profesional.

Bukowski estaba equivocado.

Por azares de la vida desperté una madrugada de jueves en la ciudad de Medellín en Colombia, tuve la necesidad de salir a comprar algunos enseres a las 5 am, por fortuna encontré una farmacia abierta 24 horas, Medellín es una ciudad de particular belleza en donde cada vez que he tenido la oportunidad de visitarla me tratan mejor que en mi casa, y esta vez no fue la excepción, al caminar por sus calles amplias y limpias, me causaba extrañeza que las personas con las que me cruzaba me regalaban un “buenos días”; vivo en la Ciudad de México, donde nadie te da los buenos días en la calle, además las personas que me saludaban eran Runners (personas que practican el ejercicio de correr), comunidad con la que tengo un sesgo particular: ellos salen a correr para tener una vida sana a la hora en la que yo voy llegando a mi casa por tener una vida insalubre, eso me genera un poco de desconfianza, en fin.

Al ir caminado me cruce con un establecimiento que vende buñuelos¹, agua panela y café, al ver que había varios taxis estacionados frente al local que vende comida y una mesa con 4 comensales, que supuse eran los choferes de los vehículos estacionados, decidí pasar a comer algo, esto por dos motivos: el primero soy gordo y el segundo existe un apotegma popular que versa: “come donde veas comiendo taxistas o camioneros porque ahí está sabroso”; así que emprendí mi exploración gastronómica de esa mañana.

Al sentarme me recibió muy amablemente una mesera joven como de 27 años y me dijo: “mi vida, quiere un tintico” el ofrecimiento de un café a las 5 am me pareció maravilloso, recién entro al mundo del café, durante muchos años de mi vida no tomé esta bebida. Cuando me preguntaban: ¿Por qué no tomas café? Siempre respondía: Porque ninguna historia divertida empieza con “estaba yo tranquilamente tomando un café...”; según yo porque era una frase dicha por Charles Bukowski², representante del realismo sucio, el Poeta maldito, al identificarme con sus relatos y su prosa cruda y dura, consideraba una lección de vida en esta frase. Hace como un año, viví una historia divertida justo con una invitación a tomarme un café, no tomé café, terminé amanecido con resaca en una audiencia de imputación defendiendo a una persona por delitos contra la salud, pero esa es una historia para otro espacio. Desde ese día toda invitación a tomarme un café me parece una llave para tener una aventura. Total, acepte el tintico tan amablemente ofrecido y su olor me hizo reflexionar sobre el impacto socio- cultural del café en Colombia y México, siempre he afirmado que somos culturas hermanas, pero cada vez me sorprende más las similitudes que tenemos. Ver a los taxistas en plena comensalidad, haciéndose bromas entre ellos, riendo juntos, compartiendo la mesa antes de empezar la jornada laboral, unidos por una taza de café, provoca reflexionar un poco sobre esta bebida.

Alrededor del café existen muchas leyendas, una de ellas cuenta que: Alá envió al arcángel Gabriel para curar y dar energía a Mahoma con una bebida oscura a la que llamó *qahwa*. Mahoma se encontraba gravemente enfermo, exhausto y postrado en la cama,

¹ El buñuelo colombiano es una esfera de masa frita, crujiente por fuera y suave por dentro, hecha con una mezcla de queso blanco salado y almidones, muy popular en Navidad y desayunos.

² He buscado y no existe ningún registro en el que se pueda constatar que Bukowski pronunció esa frase.

Alá, compadecido por su sufrimiento, mandó al arcángel Gabriel (*Yibril*) con una vasija llena de un néctar milagroso. La infusión era tan oscura como la Piedra Negra de la Kaaba en La Meca. Tras beberlo, Mahoma recuperó de inmediato la fuerza, la salud y la energía. El profeta bautizó la bebida como qahwa, un término árabe que significa vigorizante, fuerte o excitante, y que dio origen a la palabra café³.

Solo después del agua, el café es la bebida que más se consume en el mundo y su consumo tiene un origen milenario. Desde una rigurosa perspectiva de la nutrición y la farmacología aplicada al bienestar humano, el grano de *Coffea arabica* no es un mero insumo culinario; es un verdadero complejo nutracéutico. En una infusión tradicional sin azúcar refinada, la bebida aporta un valor calórico mínimo, pero despliega una concentración significativa de minerales como el Potasio, Magnesio, Niacina (Vitamina B3) y una alta densidad de polifenoles, destacando el ácido 3-cafeoilquínico (ácido clorogénico) de alta capacidad antioxidante. Su principio activo estimulante la cafeína actúa como un antagonista competitivo de los receptores de adenosina en el sistema nervioso central, bloqueando la señal de fatiga y promoviendo la liberación de dopamina y noradrenalina. Esta respuesta fisiológica incrementa la agudeza cognitiva, activa la lipólisis metabólica y ejerce un efecto inotrópico moderado, configurando al café como el catalizador metabólico de la jornada laboral. ¿Quién no se ha tomado un café para despertarse?

El café tiene su origen en Etiopía, lugar de donde paulatinamente fue llegando a todo el mundo, en Colombia el café fue introducido a principios del siglo XVIII por la compañía de Jesús, el registro formal más antiguo atribuido a un sacerdote figura en la obra del jesuita José Gumilla en el Orinoco Ilustrado y defendido⁴. En la primera mitad del siglo XIX, el sacerdote Francisco Romero, en la parroquia de Salazar de las Palmas (Norte de Santander), impuso como penitencia en el sacramento de la confesión la obligación de sembrar matas de café para la redención de pecados (una estupenda forma de contribuir a la siembra de cafetales, yo solo ya hubiera sembrado unas cuantas miles de matas), este mecanismo de difusión religiosa aceleró la expansión agrícola hacia el Santander, Antioquia y el Eje Cafetero.

Por su parte en México fue introducido a finales del siglo XVIII a través del puerto de Veracruz, las referencias históricas ubican las primeras plantas en la región de Córdoba, Veracruz (atribuidas a Don Juan Antonio Gómez de Guevara en 1796) o traídas desde las Antillas Francesas por el comerciante Pedro de Saint Germain. En el siglo XIX, el cultivo se expandió hacia las regiones montañosas del Soconusco en Chiapas (con fuerte presencia de inmigración y capital alemán) y las serranías de Oaxaca y Puebla, consolidando un sistema minifundista y bajo sombra en zonas indígenas.

El marco normativo del café en México comprende la reglamentación técnica e instrumentos de propiedad industrial orientados a salvaguardar la calidad y el etiquetado

³ A pesar de ser un mito popular dentro de la cultura del café, los historiadores ubican el verdadero origen del arbusto en Etiopía y el consumo de la infusión en Yemen siglos después.

⁴ Es un libro escrito por el misionero jesuita Joseph Gumilla, explorador de la cuenca del río Orinoco en el siglo XVIII. El libro presenta detalles sobre el entorno, fauna, flora y afluentes del río, así como de los usos y costumbres de los pobladores indígenas. Fue impreso y publicado en dos tomos en Madrid el año 1741 y reeditado en segunda impresión, revista y aumentada por su mismo autor en 1745 y más adelante en 1791, en Barcelona y en 1882, en Madrid.

del producto. Destaca la NOM-255-SE-2022, que establece las especificaciones comerciales para el Café Pluma de Oaxaca, y la NOM-051-SCFI/SSA1-2010 relativa al etiquetado de alimentos y bebidas preenvasadas. Asimismo, el Instituto Mexicano de la Propiedad Industrial (IMPI) protege la autenticidad geográfica y la reputación de las regiones cafetaleras mediante las Declaratorias de Denominación de Origen para el Café Veracruz, Café Chiapas y Café Pluma.

Por su parte, el ordenamiento jurídico de Colombia articula la comercialización interna y la proyección internacional del grano a través de la Ley 9 de 1991 y el Decreto Único Reglamentario 1071 de 2015, los cuales facultan a la Federación Nacional de Cafeteros para la regulación del mercado y el control de exportaciones, complementados por la Resolución 1 de 2015 que actualizó los parámetros de comercialización exterior. En materia de propiedad intelectual, la Superintendencia de Industria y Comercio otorgó la Denominación de Origen "Café de Colombia", la cual alcanzó trascendencia internacional al obtener el reconocimiento de Indicación Geográfica Protegida (IGP) por la Unión Europea, convirtiéndose en el primer producto no europeo en recibir dicha distinción.

Si analizamos antropológicamente el consumo de país en ambos países encontramos similitudes importantes:

En México a pesar de los mitos que atribuyen un origen prehispánico o virtudes sobrenaturales al café de olla durante la Revolución Mexicana, la evidencia histórica confirma que el género *Coffea* llegó a la Nueva España a finales del siglo XVIII y que la combinación con piloncillo y canela en vasijas de barro se afianzó en el virreinato tardío; su adopción masiva en la contienda de 1910 respondió a razones pragmáticas de costo, aporte calórico y conservación en campamentos. Paralelamente, en las regiones montañosas de Chiapas, Oaxaca y Puebla, la bebida asumió la función litúrgica que antes correspondía al cacao dentro de las comunidades originarias, empleándose tanto en libaciones de agradecimiento y protección a la Madre Tierra durante la cosecha, como en la entrega ritual a las personas mayores para sellar pactos comunitarios en bautizos, bodas y compadrazgos.

Por otro lado, la preparación del café de olla se entrelaza de manera indivisible con las prácticas espirituales y las expresiones de acompañamiento social en México. En las solemnidades de Todos los Santos, Fieles Difuntos y el *Xantolo*, el vapor emanado de las tazas de barro esmaltado sirve para guiar la esencia de las almas al altar familiar, fusionando su aroma con el humo del copal y la flor de cempasúchil para unir el plano terrenal con el espiritual. De igual forma, en los velatorios tradicionales, el reparto constante de la infusión caliente junto a pan dulce o un toque de destilado trasciende la mera prevención del cansancio, erigiéndose en una verdadera liturgia de comensalidad que brinda cobijo colectivo, solidaridad humana y consuelo a las familias dolientes.

El origen del tinto en Colombia está estrechamente ligado al proceso histórico de la Colonización Antioqueña durante el siglo XIX y a la abrupta topografía de las cordilleras andinas. La necesidad de sostener extenuantes jornadas físicas en laderas de alta pendiente impulsó a los arrieros a adoptar una infusión concentrada de café, preparada de manera práctica sobre el terreno con agua de panela hirviendo (obtenida de la cocción del jugo de caña en los trapiches tradicionales) y filtrada a través de coladores de tela conocidos como talegos. Esta bebida, servida en recipientes portátiles de peltre o metal

denominados olletas, se afianzó en el ámbito rural como una fuente primaria de energía, calor y sustento calórico para las comunidades campesinas e indígenas.

Con el paso del tiempo, el consumo del tinto trascendió los campamentos de montaña para convertirse en un pilar fundamental de la vida social, cultural y urbana del país. En las comunidades originarias como las Nasa y Misak, la infusión servida en tulpas (fogones de tres piedras) articula el diálogo y "limpia la palabra" en las asambleas comunitarias o mingas. En las ciudades contemporáneas, la presencia de las personas dedicadas a la venta ambulante de tinto con termos herméticos ha democratizado el espacio público, transformando el acto de tomar un "pocillo" en un ritual cotidiano de pausa, encuentro horizontal, hospitalidad e interacción social entre todas las esferas de la sociedad colombiana.

Al analizar estas similitudes en cuanto al consumo y significado del café en las culturas mexicanas y colombianas es necesario plantearse la idea de considerar al café de olla y al tinto como patrimonio cultural inmaterial de ambos países, tal como hoy en día es el café turco⁵, el café como tal, no está inscrito en la lista representativa de la UNESCO como un "elemento abstracto global", sino a través de manifestaciones socioespaciales y culturales delimitadas. Nuestras formas de preparar café y su significado popular sin dudas cumplen cabalmente con los requisitos de la UNESCO⁶.

En primer lugar, existe una fundamentación socio-geográfica y comunitaria, en las estribaciones de la geografía americana, la preparación y el consumo del café trascienden la mera función nutricional para erigirse en un sacramento cotidiano y en un vehículo de cohesión social. La candidatura binacional que se propone de manera binacional por México y Colombia ante la UNESCO titulada: Saberes, alfarería tradicional y prácticas sociales de comensalidad popular asociadas a la preparación del café en recipientes

⁵ En 2013, la UNESCO inscribió al café turco en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por su profundo valor como símbolo de hospitalidad, amistad y cohesión social, además de sus métodos ancestrales de preparación y las tradiciones orales —como la adivinación a través del poso (*fal*)— que vertebran su consumo comunitario. Su método tradicional de preparación sigue un ritual meticuloso: Se utiliza café de grano arábica molido hasta obtener un polvo ultrafino (casi impalpable, como harina). Este polvo se coloca en un cazo tradicional de cobre o latón con mango largo llamado *cezve* (o *ibrik*), junto con agua fría y azúcar al gusto de los comensales (puesto que el azúcar no se añade jamás después de la cocción). El *cezve* se somete a un fuego muy lento o se introduce directamente en una bandeja con arena fina calentada sobre brasas (*kumda kahve*). La arena abraza el cazo de manera uniforme, permitiendo que la extracción sea pausada y progresiva sin quemar el grano.

⁶ La inscripción de un elemento en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la UNESCO exige la acreditación de cinco criterios normativos (R.1 a R.5) contemplados en la Convención de 2003. Conforme al Criterio R.1, la manifestación debe constituir una práctica recreada intergeneracionalmente que otorgue identidad a la comunidad —priorizando la protección del saber hacer y del tejido social sobre fines comerciales—; mientras que el Criterio R.2 requiere que su incorporación promueva la visibilidad del patrimonio inmaterial, el diálogo intercultural y el desarrollo sostenible. Asimismo, bajo el Criterio R.3, el Estado y las comunidades deben articular un plan especial de salvaguardia con políticas públicas dirigidas a garantizar la transmisión del conocimiento y prevenir la descontextualización o explotación desmedida de la tradición. Por su parte, el Criterio R.4 exige comprobar documentalmente la participación activa de las personas portadoras de la tradición mediante su consentimiento libre, previo e informado, respetando los usos y costumbres que rigen sus saberes. Finalmente, el Criterio R.5 establece la condición de que la manifestación se encuentre debidamente registrada en el inventario oficial de patrimonio cultural inmaterial del país solicitante. La sustanciación de este proceso se formaliza mediante la presentación del expediente técnico (Formulario ICH-02) por la vía diplomática correspondiente, para la evaluación independiente del Órgano de Evaluación y la posterior resolución del Comité Intergubernamental.

artesanales en México y Colombia (El Café de Olla y el Tinto), articula una visión integral del Patrimonio Cultural Inmaterial, sustentada en la tradición oral, los rituales comunitarios, el manejo sostenible de la naturaleza y las técnicas artesanales.

En el territorio mexicano, la práctica del café de olla habita en los ecosistemas de montaña de la Sierra Madre Oriental, la Sierra Madre del Sur y el Macizo de Chiapas. En estas regiones de bosque de niebla y selva alta, el cultivo del café se integra bajo sistemas agroforestales de policultivo bajo sombra, conviviendo en armonía con especies arbóreas nativas como el *jonote*, el *liquidámbar* y el *cuchi*.

En las comunidades *Tsotsiles* y *Tseltales* (Los Altos de Chiapas): En municipios como *Tenejapa*, *Chenalhó* y *Pantelhó*, la parcela cafetalera (*moxviquil*) se concibe como un ente vivo. El proceso inicia con la cosecha y el secado del grano al sol, para posteriormente elaborarse con canela y piloncillo artesanal en ollas moldeadas por las alfareras de Amatenango del Valle. La bebida forma parte central de los ritos de petición de lluvia y de protección agrícola frente a plagas como la roya.

Los Zapotecas y Mixes (Sierra Norte y Sur de Oaxaca): En Pluma Hidalgo y la Sierra Mixe, el café se infundona sobre *tlecuiles* (fogones de piedra a ras de suelo) utilizando leña de encino. Cumple una función estructurante en la *Guelaguetza* y en las asambleas ejidales. Las vasijas de barro poroso de San Lorenzo Atzompa o San Bartolo Coyotepec transmiten a la infusión una “memoria mineral” vinculada al suelo volcánico de la sierra.

Así mismo los Nahuas y Totonacas (Sierra Norte de Puebla y Totonacapan): En Cuetzalan y Huauchinango, la cocción del café en recipientes de barro acompaña los ritos de agradecimiento a la Tlaltepactli (Madre Tierra), habiendo sustituido históricamente al cacao en los rituales de cortejo, pedimentos y festividades patronales.

En Colombia, la manifestación del “tinto” se despliega a lo largo de los tres ramales de la Cordillera de los Andes, abarcando el Eje Cafetero y los macizos montañosos de Antioquia, Santander, Tolima, Huila y Nariño.

Las vertientes de alta pendiente (superiores al 45%) condicionaron la movilidad a través de mulas durante la Colonización Antioqueña del siglo XIX. Para mantener la energía durante las extenuantes jornadas en la montaña, surgió el «tinto de olleta», preparado en recipientes metálicos o de peltre y filtrado mediante el talego (colador de tela de algodón).

La preparación del tinto se halla indisolublemente unida a los trapiches paneleros de las cuencas interandinas (como el Valle del Río Suárez o la Hoya del Río Cauca). La panela (obtenida por la evaporación del jugo de la caña de azúcar) constituye la base dulce y calórica (agua de panela) de la infusión rural.

En las comunidades Indígenas Nasa y Misak (Cauca y Nariño): En el Macizo Colombiano, el tinto cocinado en tulpas (fogones de tres piedras) es el eje que rige la palabra durante las mingas o asambleas comunitarias, empleando el vapor de la bebida para purificar el pensamiento y armonizar las decisiones del Cabildo.

En los centros urbanos (Bogotá, Medellín, Cali, Bucaramanga), la tradición se traslada al espacio público a través de la venta ambulante en termos herméticos. Las

personas dedicadas a este oficio actúan como agentes de cohesión social, democratizando las calles y propiciando encuentros horizontales en la cotidianeidad.

La matriz conceptual que une a ambas naciones se fundamenta en tres ejes socioculturales compartidos:

- a) El Endulzante Artesanal no Refinado: Tanto el piloncillo mexicano como la panela colombiana se obtienen mediante la cocción artesanal del jugo de caña en trapiches, representando una expresión de resistencia técnica y cultural frente a los azúcares industriales refinados.
- b) La Cultura Material del Recipiente: Ambas prácticas dependen de saberes artesanales especializados para la fabricación de los utensilios de extracción: la alfarería tradicional de barro en México y la orfebrería de aluminio/peltre junta con la confección del colador de tela en Colombia.
- c) El Acto Social de la Comensalidad: Ya sea en un velatorio rural mexicano, en una minga indígena o en una esquina urbana colombiana, la distribución compartida de la bebida opera como un catalizador de empatía, mecanismo de diálogo, símbolo de hospitalidad e instrumento de consuelo colectivo.

Para mitigar los riesgos derivados de la aculturación, la industrialización desmedida y la pérdida de los oficios tradicionales, los Estados Parte deben establecer tres líneas estratégicas de acción:

- a) Protección de Saberes Artesanales: Creación de escuelas-taller destinadas a la transmisión intergeneracional de la alfarería de barro en las zonas cafeteras de México y de las técnicas tradicionales de confección de utensilios y coladores de tela en Colombia.
- b) Sostenibilidad Ambiental de la Cadena: Fomento de la conservación de los bosques de sombra en México y de la diversificación agroforestal en Colombia, protegiendo la biodiversidad y las cuencas hidrográficas en las zonas de cultivo.
- c) Garantía de la Economía Campesina: Establecimiento de circuitos de comercio justo que vinculen directamente a pequeños productores de café, cañicultores y artesanos con las comunidades urbanas, reduciendo la intermediación especulativa.

Creo que esta propuesta binacional destaca por su sólida alineación con la Doctrina del Patrimonio Vivo de la UNESCO, al no postular al grano de café como mercancía agroindustrial, sino enfocarse en las prácticas comunitarias, los conocimientos tradicionales y la comensalidad (artículos 1 y 2 de la Convención para la Salvaguardia del Patrimonio Cultural Inmaterial).

Asimismo, la propuesta se beneficia de la prioridad institucional que el Comité Intergubernamental otorga a las candidaturas multinacionales como herramientas de diplomacia cultural pacífica, complementada con un riguroso enfoque de género y la participación activa de los pueblos originarios (*Tsotsiles, Zapotecos, Nasa y Misak*).

Es necesario analizar los patrones de consumo de café en ambos países:

En Colombia presenta un perfil caracterizado por una alta fidelidad al grano molido y una profunda apropiación cotidiana a lo largo del territorio: en las zonas rurales y campesinas, cerca del 90% del consumo se centra en el café tostado y molido tradicional

(preparado de manera predilecta en olleta de peltre con agua de panela, *tinto*, como un ritual de hospitalidad, inicio de la jornada agrícola y cohesión social), mientras que en las áreas urbanas, aunque el café soluble ostenta una penetración aproximada del 20% al 25%, predomina de forma contundente el grano tostado y molido (representando entre el 75% y el 80% de la demanda doméstica y de cafeterías), impulsado por la costumbre diaria del "tintico" en panaderías y calles, así como por la notable expansión de tiendas de origen y barras de especialidad que celebran la calidad del grano nacional.

Por su parte el consumo de café en México exhibe una marcada dualidad estructural tanto en volumen como en modalidades de preparación: mientras que en las comunidades rurales e indígenas prevalece un patrón ancestral concentrado en el grano tostado y molido localmente (donde cerca del 80% a 90% del consumo se elabora en olla de barro con piloncillo y canela como un rito de comensalidad, pertenencia e identidad comunitaria), en las zonas urbanas el mercado se halla fuertemente dominado por el café soluble o instantáneo, que abarca entre el 60% y el 70% del volumen consumido en los hogares por razones de costo y practicidad, conviviendo paralelamente con un 30% a 40% orientado al grano tostado y molido impulsado por el rápido crecimiento de las cafeterías de especialidad y la cultura de la tercera ola, es decir, en México el consumo del café en las zonas urbanas se ve ampliamente cooptado por la industrialización y mercantilización de las empresas cafeteras, poco a poco desapareciendo el enfoque cultural del café para volverse una señal de estatus.

Piénselo un momento, en lugar de ir al Starbucks (el nombre se inspiró en Starbuck, el primer oficial del barco ballenero Pequod en la famosa novela Moby Dick de Herman Melville) a comprar un café caro, de nombre petulante (Caramel Macchiato, Flat White, Pike Place Roast, etcétera), con tamaños de vasos en italiano (*venti* por tener el envase 20 onzas de capacidad). En la Ciudad de México ya se puede encontrar una de estas cafeterías en cada esquina, tomar café ahí no me sabe a mi país, al contrario la veo como una forma en la que los pobladores de las zonas urbanas dicen: Yo ya deje de ser pobre, tomo en un vaso con mi nombre.

¿Porque no mejor? un cafecito de olla elaborado de manera artesanal, ahí con Doña Lupe, servido en una tasa de barro, con apoyo gubernamental y protegido como patrimonio cultural inmaterial. En fin, llámenme amargado, costumbrista, anti monopolios empresariales, no me importa, creo que es necesario proteger el café mexicano y todo lo que significa. Mi mente regresa a Medellín, vuelvo caminando a mi hotel, en la ciudad de la eterna primavera, con la vista fija en las montañas abigarradas del Valle de Aburrá. Para un servidor, volver a territorio colombiano no es únicamente un periplo académico; es un ejercicio de verificación empírica de los derechos fundamentales al goce cultural y a la mesa; con gusto puedo afirmar: ¡Bukowski estaba equivocado!

Yo soy el Pol⁷ y ustedes por fortuna no.

⁷ Persona doctora en Derecho, integrante del Instituto Transnacional de Derecho a la Mesa.

