

Documentos de trabajo



Grupo de Investigación de Estabilidad de
Medicamentos, Cosméticos y Alimentos GEMCA



Universidad de Antioquia
Facultad de Ciencias Farmacéuticas y Alimentarias
Grupo de investigación GEMCA, COL0035117
Carrera 50A #63-85
Medellín, Colombia
Teléfono 2192311

El grupo de investigación GEMCA en su línea de investigación estudios interdisciplinarios en la cadena productiva del café, busca desarrollar procesos de investigación que articulen diferentes enfoques disciplinares para generar valor agregado en beneficio de los productores. Actualmente, el grupo de investigación está desarrollando esta línea de investigación a través del diseño y ejecución de proyectos en torno al incremento de la competitividad de los caficultores para lograr mayor participación en la cadena productiva de café.

La metodología descrita en este documento hace parte una serie de procesos de apropiación social del conocimiento para el fortalecimiento de cadenas productivas que se realizaron en el marco del proyecto Incremento de la competitividad de los caficultores del municipio de Ituango mediante el fortalecimiento de capacidades en CTel, financiado por el Sistema General de Regalías en el marco de la convocatoria 1004-2019 proyectos elegibles para la apropiación social de la CTel. Mecanismo 1 y ejecutado por la Universidad de Antioquia, en su componente técnico por el grupo de investigación GEMCA, durante los años 2021-hasta el año en curso.

Las opiniones expresadas en este documento son responsabilidad exclusiva de los autores y no reflejan necesariamente la postura oficial de la Universidad de Antioquia ni del ente financiador. Esta publicación está protegida por derechos de autor, su uso está permitido de manera libre y gratuita con fines no lucrativos, siempre que se respete la integridad del contenido. En caso de utilizar o reproducir cualquier parte del documento, se requiere la citación adecuada y el respeto por la información proporcionada.

Cómo citar: Gallardo-Cabrera, C., Estrada-Cano, W., Martínez-Castaño, M., y Quirama-Rivera, A., y Cifuentes, L. (2021). Encuentros veredales para promover la gestión del conocimiento en cultura y apropiación social de ciencia tecnología e innovación: 1) Propuestas pedagógicas para el reconocimiento y construcción de sabiduría colectiva sobre la caficultura. (2) Encuentro tipo laboratorio para visibilizar procesos de toda la cadena productiva del café. *Documentos de trabajo GEMCA, 1-27.*

Encuentros veredales para promover la gestión del conocimiento en cultura y apropiación social de ciencia tecnología e innovación: 1) Propuestas pedagógicas para el reconocimiento y construcción de sabiduría colectiva sobre la caficultura. (2) Encuentro tipo laboratorio para visibilizar procesos de toda la cadena productiva del café.

Resumen:

Este proceso de apropiación social de CTel fue el primero diseñado dentro de los tiempos de ejecución del proyecto (pues antes de que este se escribiera y presentara a Minciencias ya se habían realizado encuentros con la comunidad caficultora de Ituango). El objetivo de esta secuencia de actividades fue establecer un acercamiento a los saberes y sentires entorno al café, desde la experiencia del caficultor, convirtiéndose estas en base para el desarrollo de capacidades competitivas en la cadena productiva del café. Como primer acercamiento posibilitó reconocer a la comunidad caficultora de Ituango como sabedores y sabedoras con gran voluntad y motivación por aprender, desmintiendo y deconstruyendo estereotipos que se les ha impuesto como comunidad campesina.

Apartado del documento del proyecto de investigación

1. Nombre del proceso de apropiación social del Conocimiento.	Encuentros veredales para promover la gestión del conocimiento en cultura y apropiación social de ciencia tecnología e innovación1) Propuestas pedagógicas para el reconocimiento y construcción de sabiduría colectiva sobre la caficultura. (2) Encuentro tipo laboratorio para visibilizar procesos de toda la cadena productiva del café.
2. Título del proyecto registrado del cual se deriva el producto de apropiación social del conocimiento.	Incrementar la competitividad de los caficultores del municipio de Ituango mediante el fortalecimiento de capacidades en CTel
3. Apartado del documento del proyecto de investigación en donde se desarrolla el producto de apropiación social del conocimiento:	
Objetivo Específico del proyecto	Reivindicar las competencias investigativas del campesino como base para incrementar la competitividad de la caficultura de Ituango en las escuelas de campo.
Actividad MGA	Aplicar metodologías de observación participante, encuentros de sabiduría colectiva y encuentros de recuperación de la memoria profunda para reconstruir el conocimiento de las familias caficultoras frente a prácticas y factores determinantes en la calidad del café desde la cosecha y postcosecha.
Producto MGA	Servicios de apoyo para la Gestión del Conocimiento en Cultura y Apropiación Social de la Ciencia, la Tecnología y la Innovación
Indicador de producto MGA	10 estrategias de gestión del conocimiento en cultura y apropiación social de ciencia tecnología e innovación realizados

Encuentros veredales para promover la gestión del conocimiento en cultura y apropiación social en ciencia, tecnología e innovación: Reconocimiento y construcción de sabiduría colectiva

Con este proceso de apropiación social de CTel, se procuró recuperar narrativas, historias y memorias que permitieran recomponer/reconstruir los saberes campesinos y locales en torno a la cultura del café, y se buscó ponerlos en diálogo con aspectos científicos-tecnológicos, lo que es de gran relevancia para el fortalecimiento de la cadena productiva del café. La metodología está compuesta por tres talleres y dos laboratorios, y fue diseñada para jornadas de alrededor de cinco horas y media, en 12 veredas del municipio de Ituango. Finalmente, es importante aclarar que se acá se brindan solo orientaciones que podrán variar de acuerdo con las condiciones contextuales en que se aplique, pues especialmente en la ruralidad se enfrentan situaciones que requieren de soluciones inmediatas, por lo que esta propuesta lo que busca es brindar herramientas no imponer lineamientos.

El proceso está estructurado en taller y laboratorio, que a su vez se componen de diferentes momentos. Esta se desarrolló a lo largo de diferentes jornadas de trabajo de cinco horas y media, en doce veredas del municipio de Ituango, desde finales del año 2021 hasta principios de 2022. A continuación, se abordan de manera más detallada.

Detalle de la Propuestas pedagógicas para el reconocimiento y construcción de sabiduría colectiva sobre la caficultura.

Momentos	Actividades	tiempo
1. Presentar	Reconociendo a mis compañeros La telaraña	9:00
2. Desarrollo	Socialización del Video del proyecto –consentimiento informado- El lazo de unidad para la competitividad Dialogo con el café (iniciando mis habilidades de catación) El valor del café: desde la dimensión ancestral hasta la comercialización	9:30
	ALMUERZO -dialogo abierto sobre expectativas con el proyecto	12
3. Valorar	El semáforo para la evaluación del encuentro	1:00

Detalle del Encuentro tipo laboratorio para visibilizar procesos de toda la cadena productiva del café

Momentos	Actividades	tiempo
Tueste	Demostración para recordar y explicarme como el grano de café me entrega sus aromas. Laboratorio de mestizaje: tuesto mi café con lo que sabía hacer y lo nuevo que aprendí hoy. Reconozco las fases del tueste 1) precalentamiento, 2) tueste y 3) enfriamiento	1:00
Barismo	¡Mismo café, diferentes bebidas! Ahora preparó el café recién tostado, reconozco los factores de la preparación que afectan el sabor: -método de preparación -molida gruesa, media, fina -cantidad de café/cantidad de agua -tiempo de hidratación o de infusión Pruebo sensorialmente y confirmo	2:00
Finalización	Reflexiones de cierre	3:00

Taller. Acercamiento al origen de los sentires del café y su relación con la competitividad Objetivo:

Establecer un acercamiento a los saberes y sentires del café desde la experiencia del caficultor como base para el desarrollo de capacidades competitivas en la cadena productiva del café

Desglose metodológico:

Momento 1. Presentar

Momento 1. Presentar

Siendo este el primer encuentro, se hará énfasis en el reconocimiento del otro como parte fundamental del proceso del trabajo conjunto del proyecto, de igual forma, se presentará los elementos del camino que se emprende para compartir juntos durante los próximos 4 años.

En este momento, se trabajará desde una actividad interactiva incluyente y que invite a la participación de todos, de tal manera que, se dinamice la presentación estableciendo espacios de confianza. Por otro lado, se busca representar a través de la actividad conceptos abstractos como la necesidad del trabajo mancomunado y la construcción del tejido social como formas de vivir un territorio o de emprender un proyecto juntos.

Para ello se realizará la siguiente actividad “Reconociendo a mis compañeros: La telaraña”

Objetivo de la actividad	Visualizar el entramado de relaciones que va a requerir el desarrollo del proyecto y la importancia de cada relación en la forma cómo se desarrollará el tejido del proyecto.
Antecedentes conceptuales del equipo facilitadores ASCTI o Contenido (tema de trabajo, ampliación conceptual)	El principio de confianza desde la palabra es fundamental para superar desafíos. Tener la confianza que hablando tejemos, que caminamos juntos en la producción de saberes y conocimientos para hacerle frente a los cambios que nos enfrentamos en la vida. No anteponer el ego jerárquico, sino confianza en lo que cada uno sabe y que compartir ese saber es el fundamento para el tejido del proyecto.
Paso a paso de la estrategia.	<p>Se forma un círculo y se le entrega a uno de los participantes la madeja de lana, quien comienza diciendo su nombre, vereda donde vive, hobbies, etc., los facilitadores empezaran la actividad, presentándonos desde nuestros sentires y motivaciones, sueños a tejer, no se mencionaran los títulos académicos, cuando termina lanza la madeja a otro participante sosteniendo la punta de ésta, el que recoge la madeja dice también su nombre, aficiones, etc., y del mismo modo, sosteniendo la lana, lanza el ovillo a otro participante, así hasta que todos han compartido su nombre y demás, y han quedado sujetos a la lana.</p> <p>En este punto se reflexionará sobre la forma del tejido que se ha formado, las posibles figuras que se hayan armado, si hay una relación que es más importante que otras, se destejerá para ver cómo cambia la forma y se volverá a tejer.</p> <p>El último participante, éste deberá recordar y decir la información suministrada por el compañero que le lanzó la madeja de lana, tras lo cual se la lanza de nuevo; éste a su vez dirá los datos del compañero que le lanzó la lana y así sucesivamente hasta que se haya recogido todo el ovillo.</p>
Recursos a usar	Madeja de lana o tripa de pollo, se necesita un espacio amplio para su realización.
Tiempo estimado	20 minutos.
En un diario de campo el facilitador ASCTI registrará lo siguiente:	<p>las fortalezas en la expresión</p> <p>la cohesión entre los participantes de las veredas</p>

Momento 2. Desarrollo

Este momento será un espacio apropiado para la integración de las vivencias; una oportunidad para fortalecer conocimientos ancestrales de los caficultores que ya se poseen, para desarrollar experimentalmente habilidades y capacidades sensoriales, y de tal manera fusionar ambas situaciones y obtener una nueva mirada crítica, reflexiva y generacional del café.

Y por otra parte se desarrollará actividades para integrar los diferentes objetivos que abordará el proyecto para aportar a la competitividad de los caficultores.

Las actividades que se desarrollaran son:

Actividad El valor del café desde la dimensión ancestral hasta la comercialización

Objetivo de la actividad	Reconocer desde una dimensión ancestral el valor del café, y relacionar ese saber con el valor agregado y las capacidades competitivas
Antecedentes conceptuales del equipo facilitadores ASCTI o Contenido (tema de trabajo, ampliación conceptual)	<p>Este dialogo de saberes ancestrales está fundamentando en re-construir el sentido de armonización entre la naturaleza, la espiritualidad y la cultura de las plantas que dan vida, aquellas que dan obra. Los hombres y mujeres les pedimos o les preguntamos a las plantas y estas nos responden a su vez señalando en nuestro cuerpo el camino del tejido de la obra a seguir.</p> <p>La ley de origen es el nacimiento de la vida, volver al origen, reconocernos que somos naturaleza y entender el lenguaje de las plantas. Comprender la espiritualidad como comunicación entre todo lo vivo y no vivo, agradecimiento a la creación.</p>
Metodología Paso a paso de la estrategia. Esboza tus ideas preliminares, luego se ajustarán con el equipo de didácticas.	Ver matriz metodológica
Recursos a usar	el romero, la yerba buena, el limón, el café, empaques de café sin etiquetas, imágenes, o slogans
Tiempo estimado	60 minutos
En un diario de campo el facilitador ASCTI registrará lo siguiente:	Fortalezas en conocimiento de caficultura Fortalezas en la percepción sensorial

Matriz metodológica El valor del café desde la dimensión ancestral hasta la comercialización

<p>1. Experimentación</p>	<p>El dialogo se saberes se entregando a los participantes paquetes que contengan separadamente: ruda, romero, canela, panela, el limón, limoncillo. Se les pedirá que perciban su olor en silencio, sin destapar el paquete.</p> <p>Luego se les preguntará que digan o escriban que me dice ese olor, que mensaje me trasmite, que momento de mi vida me recuerda. Al finalizar se pasará el paquete del café. Y se volverá a indagar por el mensaje que les transmite ese olor.</p> <p>Se escribirá todo lo que mencionan del café.</p>
<p>2. Recuperación de vivencias</p>	<p>El analices continuará con la pregunta: ¿para qué tomo café? ¿Para qué puede tomar café un médico, un estudiante, un piloto, un profesor, un artista? Las respuestas se irán escribiendo para que todos las visualicen.</p> <p>¿qué dice tu cuerpo antes de tomar café? Estoy cansado, tengo que trasnochar, no me puedo dormir ahora, debo terminar este trabajo... En este momento es fundamental registrar las narrativas, se espera la activación de todos los valores simbólicos alrededor de una taza de café</p>
<p>3. Ampliación conceptual</p> 	<p>Las respuestas se categorizarán configurando las respuestas así: Uno toma café por una razón, por un deseo.</p> <p>Antes de tomar café, lo hago con una intensión, le pido algo al café, y este me da la fuerza que me permite obrar, el café me da la obra.</p> <p>Se configura un proceso antes de tomar café, entre el sentir-pensar-actuar.</p> <p>Con el sentir le hablamos al café, ¿qué le dijo usted al café esta mañana? y cuál fue la respuesta del café.</p>
<p>4. Problematización</p>	<p>¿De dónde recoge la planta de café esa fuerza que trasmite? Se espera que desplieguen todos sus conocimientos de agricultura. Todo se escribirá de forma visible en el piso. Con la geografía espacial y conceptual armada se reflexionará la ley de origen planteado por las ciencias ancestrales</p>
<p>5. Resignificación</p>	<p>¿esto que ya sabíamos y ahora compartimos, tendrá importancia para el consumidor? ¿El médico, el piloto, el profesor, artista, estudiante saben de dónde la planta de café recoge esa fuerza que trasmite?</p>

	<p>¿Como podemos acercar a la gente de la ciudad para que sepan de donde viene el grano de café y logren capturar toda la fuerza y sentir que transmite una planta de café?</p> <p>Se les entregará un empaque de café sin etiquetas, como lienzo blanco, y se les pedirá que diseñen en grupo, la etiqueta y los mensajes que ven indispensables para que el consumidor de su café en la ciudad, pueda sentir las fuerzas de la naturaleza y la dedicación del caficultor que dio origen a ese grano de café (que el consumidor experimente la ley de origen). Se llevará imágenes impresas de diferentes contextos para facilitar esta actividad. Cada grupo elegirá una manera de recrear la venta de su producto.</p> <p>De esta manera se termina el ciclo de la cadena productiva del café, desde el caficultor al consumidor, desde una relación armónica y equilibrada del café como alimento de vida.</p>
--	--

Actividad: Dialogo con el café

Se iniciará el desarrollo de capacidades de catación de cafés, la intención de esta primera fase es desmitificar la catación de cafés y concientizar que es una capacidad que todos podemos desarrollar, y que está fuertemente ligada a las capacidades competitivas de un caficultor.

Objetivo de la actividad	Estimular la percepción sensorial de los caficultores a través de la comparación entre cafés con características diferentes.
Antecedentes conceptuales del equipo facilitadores ASCTI O Contenido (tema de trabajo, ampliación conceptual)	Un caficultor que conoce las características y atributos de calidad del café puede experimentar con su café para producir diferentes calidades, y es un caficultor con mayor capacidad de negociación. Los caficultores no están acostumbrados a consumir café de la forma en cómo se consume en los mercados diferenciados: sin azúcar.
Metodología Paso a paso de la estrategia. Esboza tus ideas preliminares, luego se ajustarán con el equipo de didácticas.	Ver matriz metodológica
Recursos a usar	Azúcar de mesa, café tostado y molido excelso perfil Colombia y café comercial tipo pasilla. Vasos desechables de cartón, cucharas desechables, chocolatina. Stickers de caritas felices y tristes.
Tiempo estimado	1:30 h

Matriz metodológica. Dialogo con el café

<p>1.Experimentación</p>	<p>Para conocer las preferencias en el consumo, se prepararán dos tipos de café (perfil Colombia y comercial tipo pasilla), con azúcar y sin azúcar. 2 litros de café perfil Colombia: 140 g café Colombia/2litros de agua hervida 2 litros de café pasilla: 140 g café pasilla /2litros de agua hervida Primero, se les dará a probar ambos cafés con azúcar y se les pedirá que le coloquen un sticker de carita feliz al café que les gustó, y con un sticker de carita triste al que no les agradó. Luego se les dará a probar ambos cafés sin azúcar, y se les dará una porción de chocolatina para que la coman después de haber probado ambos cafés y de esta manera minimizar el sabor amargo que puedan percibir.</p>																				
<p>Problematización Se plantea hacerla al comienzo. Recomiendo volver a pensar la forma de la oferta de comprador</p>	<p>Se planteará un escenario hipotético, mediante una dramatización, entrará un comercializador internacional de café que está buscando en Ituango comprar café diferenciado. Y les dice: Tengo dos ofertas para comprarles café: \$30.000 libra de café verde de alta calidad en taza y \$8.000 libra de café verde de baja calidad. Se plantea que los campesinos decidan que café venderán a \$ 30.000 y cual a \$8.000. Lo escribirán en la misma hoja donde pusieron las caritas felices.</p>																				
<p>Resignificación Poner los precios en la hoja que se entrega desde el comienzo.</p>	<p>Se destaparon los códigos de los cafés, indicando que tipo de café es, y cada uno indicará cual vendió a \$30.000 y cual a \$8.000.</p> <table border="1" data-bbox="505 1325 1222 1583"> <thead> <tr> <th></th> <th></th> <th>\$30.0000</th> <th>\$8.0000</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>CF005</td> <td>Café pasilla con azúcar</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CF050</td> <td>Café pasilla sin azúcar</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CF020</td> <td>Café Colombia con azúcar</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>CF300</td> <td>Café Colombia sin azúcar</td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Se analizará la tabla de precios y su efecto en su agroempresa.</p>			\$30.0000	\$8.0000	CF005	Café pasilla con azúcar			CF050	Café pasilla sin azúcar			CF020	Café Colombia con azúcar			CF300	Café Colombia sin azúcar		
		\$30.0000	\$8.0000																		
CF005	Café pasilla con azúcar																				
CF050	Café pasilla sin azúcar																				
CF020	Café Colombia con azúcar																				
CF300	Café Colombia sin azúcar																				

Propuesta original

Recuperación de vivencias	Experimentación	Problematización
<p>Para la identificación del consumo del café en Ituango, se les animará a los participantes a que</p>	<p>Para conocer las preferencias en el consumo, se prepararán dos tipos de café (perfil Colombia y</p>	<p>Se planteará un escenario hipotético en el cuál un comercializador internacional de café esté</p>

<p>describan o relaten sus historias en donde procuren dar respuesta a las siguientes preguntas: ¿Cómo es su desayuno en un día de cosecha? Cuando hace su mercado ¿cómo selecciona el café que va a comprar? Cuando recibe visitas ¿cómo suele atenderlas? ¿qué les ofrece? ¿Quién le enseñó? Durante su infancia, al visitar a algún familiar querido ¿cómo recuerda que le recibían?</p> <p>Se irá registrando las narrativas como recopilación de la memoria profunda de los participantes.</p>	<p>comercial tipo pasilla), con azúcar y sin azúcar. Primero, se les dará a probar ambos cafés con azúcar y se les pedirá que le coloquen un sticker de carita feliz al café que les gustó, y con un sticker de carita triste al que no les agradó. Para el segundo momento, se les dará a probar ambos cafés sin azúcar, y se les dará una porción de chocolatina para que la coman después de haber probado ambos cafés y de esta manera minimizar el sabor amargo que puedan percibir.</p> <p>Después de que todos hayan probado las cuatro tazas de café, se les preguntará: ¿por qué eligieron ese café? ¿qué fue lo que les gustó? ¿qué les disgustó del otro?</p> <p>Se registrarán las respuestas de los participantes, esta información ayudará a la identificación de la línea base sobre el consumo de azúcar en la taza de café.</p>	<p>buscando en Ituango comprar café diferenciado. Después de la evaluación sensorial que este hace, propone un precio diferente para el café de cada uno de los caficultores a pesar de ser el mismo volumen por comprar. Se plantea que los campesinos indiquen de qué herramientas disponen para establecer la negociación.</p>
<p>Ampliación conceptual</p>	<p>Resignificación</p>	
<p>Se hablará de cómo se lleva a cabo la catación y negociación de los cafés diferenciados. Se abordará las diferencias entre las distintas calidades físicas y sensoriales del café.</p>	<p>Preguntar sobre lo que se requiere realizar como asociación para tener la capacidad de negociación en el mercado de los cafés diferenciados. Reflexionar sobre la experiencia de maridaje.</p>	

Actividad: socialización del video del proyecto y CONSENTIMIENTO INFORMADO

Es fundamental que los participantes tengan conocimiento y claridad del proyecto, por ello, en este punto donde ya se tendrá conocimiento de las percepciones que tienen los participantes del proyecto y de los puntos que no son claros, que no se han comprendido o en los que es necesario hacer énfasis, se hará la presentación del proyecto a través del video y se acompañará con la presentación impresa en una versión resumida que sea posible entregarla a los caficultores y les quede como material de consulto o respaldo.

Se entregará el volante con los objetivos del proyecto.

Se entregará dos copias del consentimiento informado a cada uno, se leerá y se pedirá si tienen preguntas. Se recogerá las copias firmadas, en caso de no firmarse se tomará la huella. Si dos miembros de la familia asisten, cada uno firmará el consentimiento informado.

Actividad El lazo de unidad para la competitividad

<p>Objetivo de la actividad</p>	<p>Reconocer la espiral como una de las arquitecturas de organización más potentes y armonizarla como una posible forma de organizarse en APROCANT y la comunidad para responder a los nuevos desafíos de la caficultura y lograr competitividad.</p>
<p>Antecedentes conceptuales del equipo facilitadores ASCTI o Contenido (tema de trabajo, ampliación conceptual)</p>	<p>La espiral o hélice está presente a nivel macro y microscópico a nivel biológico, creando estructuras con alto grado de resistencia, alta capacidad de almacenamiento, y alto grado de ordenamiento.</p> <p>Los procesos culturales también se dan bajo esta arquitectura, en oposición al modelo lineal, que es la acepción hegemónica aprendida en la cultura occidental. Las culturas ancestrales siempre han hablado del tiempo como un ciclo.</p> <p>Reconocer que el pensamiento y el aprendizaje es cíclico, da mayor comprensión, concatenación de las categorías conceptuales, por tanto, forja un pensamiento abierto y flexible al aprendizaje, forja capacidades de resiliencia y resistencia para lograr el objetivo de alto impacto.</p> <p>Este modelo en espiral es ahora considerado por los diseñadores.</p> <p>La competitividad que se exige actualmente en una actividad productiva requiere el desarrollar varias capacidades, las cuales están altamente entrelazadas.</p>

	<p>Responder a esas exigencias es posible bajo la colaboración y la apropiación social del conocimiento en las diferentes dimensiones que exige la competitividad. También implica una estructura organizativa comunitaria que facilite la gestión del conocimiento a nivel de la organización. La espiral es la estructura organizativa, el camino y el método para llegar a ser competitivos. En este sentido la espiral sería una cuádruple hélice, como se ilustra en la figura abajo.</p>
<p>Metodología Paso a paso de la estrategia. Esboza tus ideas preliminares, luego se ajustarán con el equipo de didácticas.</p>	<p>Ver matriz metodológica</p>
<p>Recursos que vas a usar</p>	<p>Hilos o hebras, microfotografías de espirales, objetos con espirales, papeles, marcadores,</p>
<p>Tiempo estimado</p>	<p>60 minutos.</p>
<p>En un diario de campo el facilitador ASCTI registrará lo siguiente:</p>	<p>Fortalezas en la lectoescritura, dibujo, partición y exposición de ideas. Cohesión entre los participantes de las veredas</p>

Matriz metodológica de la actividad de Espirales como estructuras de fortalezas

<p>Activación</p>	<p>Se entregarán varios hilos o hebras frágiles, y se les pedirá que armar un hilo mucho más fuerte. ¿Siendo un hilo como volverse más fuerte? Se conformarán 4 grupos que trabajaron con hilos, los grupos se formaran según el color de los hilos entregados. Se empezará con el hilado, haciendo hincapié en el hilado y no en la trenza, para recuperar ese saber ancestral. Llevar una sogá. Instrucciones ver donde nace el hilado y torcer siguiendo las agujas del reloj.</p>
<p>Recuperación de vivencias</p>	<p>Cada grupo mostrará su hilo. Dramatizar la fortaleza de una sola hebra y luego la fortaleza del hilo. ¿Cuál es más fuerte? ¿Por qué el tejido es más fuerte? Se llevarán elementos de la vida cotidiana como sogas, cables, mochila, canasto, tronco de un árbol, caracol y se les pedirá que observen la presencia de espirales y para qué sirve o que función cumple la espiral: Orden armonía, fuerza, resistencia, ahorro de energía, capacidad de almacenamiento, crecimiento, protección.</p>

	<p>Se entregarán fotos de las diferentes espirales de microestructuras del ADN, queratina de la piel y cabello, gránulo de almidón, vía láctea. Y se analizará que función cumple la espiral en cada caso, ejemplo la triple hélice de la queratina, da mayor resistencia, la hélice de almidón da mayor capacidad de almacenamiento en un mínimo espacio. Finalmente se pasará la espiral del cultivo del café.</p>
Problematización	<p>¿Vamos a hilar una asociación de caficultores competentes? Darle contenido a cada hilo: Este hilo verde representa mis capacidades para producir café Este hilo rosado representas mis capacidades para transformar el café: tueste, barismo y catación. Este hilo azul representa mis habilidades para comercializar el café Este hilo negro representa mis habilidades para hacer parte de una organización y para liderar procesos de largo alcance. Ahora vamos a hilar el lazo de unidad para la competitividad de APROCANT. Hilar en sentido contrario a las agujas del reloj Dramatizar la fuerza del hilo y compararlo con una hebra.</p>

Almuerzo

Momento 3: Valorar

Este último momento del encuentro tendrá por objeto recoger las reflexiones de cada participante del encuentro, de manera que se identifique el nivel de apropiación de los conceptos que acompañaran todo el desarrollo del proyecto y permitirá diagnosticar para proyectar futuros encuentros. Por otro lado, también es un momento en el cual se determinará el estado de la asociación y que permitirá intercambiar experiencias e identificar procesos personales y comunitarios para así poder tener un crecimiento y una experiencia significativa como comunidades y Asociación.

Actividad: el semáforo

Objetivo de la actividad	Evidenciar el nivel de apropiación de los conceptos presentados durante el encuentro a través de la vinculación de estos con los sueños, compromisos y miedos que se tienen como asociación
Antecedentes conceptuales del equipo facilitadores ASCTI o Contenido (tema de trabajo, ampliación conceptual)	La participación como construcción colectiva, permite el reconocimiento y la valoración del proceso de aprendizaje como un espacio para seguir aprendiendo. Es decir, los sujetos participantes y los facilitadores podrán reconocer los aspectos que fueron apropiados

	<p>más fuertemente y los que se convierten en nuevas oportunidades de aprendizaje para todos.</p> <p>De tal manera, el vínculo de la experiencia con los conceptos, sueños, compromisos y miedos como comunidad y asociación permite consolidar el proceso con relación al aprendizaje como un proceso cíclico: conocer para comprender y comprender para transformar.</p>
<p>Metodología Paso a paso de la estrategia. Esboza tus ideas preliminares, luego se ajustarán con el equipo de didácticas.</p>	<p>Se dará a los participantes un “semáforo”: 3 paletas (de color rojo, y verde).</p> <p>Se les pide a los participantes levantar la paleta de color rojo, cuando vea o escuche una idea o concepto que no haya quedado claro y/o que desea hacer una pregunta al respecto.</p> <p>Se levantará la paleta de color verde cuando se vea una idea o concepto que le haya gustado, que haya comprendido y/o que quiera compartir algo o hacer un comentario al respecto.</p>
<p>Recursos que vas a usar</p>	<p>Cartulina, marcadores, cinta.</p>
<p>Tiempo estimado</p>	<p>20 min.</p>
<p>En un diario de campo el facilitador ASCTI registrará lo siguiente:</p>	<p>Conceptos o aspectos que no fueron muy apropiados y deben ser fortalecidos en futuros espacios.</p> <p>Conceptos o aspectos que despertaron más interés y fueron comprendidos y apropiados más fácilmente.</p> <p>Enunciados:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nosotros vamos a caminar con ustedes durante 4 años en dialogo de saberes 2. Las plantas tienen un lenguaje y aprendimos a dialogar con ellos desde el sentir, el actuar, el pensar, y este saber es un valor agregado para contarle al consumidor. 3. ¿La capacidad de percibir el sabor y aroma del café es fundamentalmente para la negociación, tendré un café diferenciado?



	<ol style="list-style-type: none">4. Sabemos que el lazo de unidad es fundamental para la competitividad y que el lazo es una espiral que como figura tiene muchas fortalezas que no tienen las unidades constitutivas como resistencia, protección, almacenamiento, organización, equilibrio y armonía.5. Que mejorar del encuentro6. Que tema de la competitividad les interesaría que abordemos en el otro encuentro.
--	--

Laboratorio. Procesos de la cadena productiva del café (tueste y barismo)

Tueste de café:

Introducción

Como estrategia fundamental para generar en los caficultores de Ituango herramientas competitivas, se pretende realizar una serie de actividades prácticas e intuitivas que a lo largo de una serie de encuentros comunes en el marco del “Semillero de café” permitan recordar, activar, potencializar y generar aquellos conocimientos asociados al procesamiento del café en cada una de las fincas. Se quiere generar soporte conceptual y aplicación práctica sobre los diferentes factores clave para tener en cuenta cuando se realiza el tueste del café. Recuperar las experiencias que se tienen de los padres y abuelos, establecer porque los campesinos deciden o no tostar su propio café y, se propone dialogar sobre los diferentes tipos de cafés, los diferentes tipos de consumidores y los diferentes tipos y/o niveles de tueste.

Actividades

- Reconocimiento de las formas o presentaciones del café.

Se requiere mostrar y socializar las diferentes formas que tiene el café. Los caficultores reconocen muchas de las estructuras y estados por los cuales atraviesa el café, sin embargo, es importante indicar que el punto de partida del tueste es el grano de café verde: almendra, café excelso.

En este punto es importante destacar que un muy buen café verde, al cual se le dedicó tiempo y esfuerzo en producirlo es el punto de partida ideal para tener una excelente bebida. Cabe aquí la oportunidad de hablar de las malas condiciones de las pasillas, y de las soluciones realizadas para ocultar tales defectos: tuestes muy altos y moliendas muy finas.

Las acciones de ocultar las cosas, una con otra, defectos con tueste alto, amargo con azúcar etc. Se puede hacer fácilmente reconocible con la analogía de la arepa dañada: Una arepa húmeda, pasada, con hongos y moho.

Se puede llevar a la parrilla, tostarla muy bien, con varios quemados que cubran los hongos. ¿será que con eso se hizo que la arepa ya no estuviera mala? O ¿solo se ocultó el daño?

- ¿Hemos tostado nuestro propio café en casa?

Para visibilizar que la competencia de la negociación se construye sobre el conocimiento de los distintos procesos de la cadena productiva, entre ellos reconocer ¿a qué sabe mi café? Se considera adecuado generar una conversación sobre a los porqués de si se hace o no. Las experiencias indican que no todos conocen el perfil de su café y que tampoco lo han tostado en sus casas, pero tampoco hay un desconocimiento absoluto y una minoría lo reconocerá.

- ¿Qué necesitamos para tostar café?

En este punto se establecen las bases conceptuales de una forma dinámica y fácil de comprender y recordar. Se presentan los elementos: café verde, calor (fuego), tiempo, agitación, recipiente (tostadora). Del café verde se habló previamente. Aquí se añade la consideración de la cantidad de café a usar y muestra como este factor influye directamente en el tiempo que tardará el proceso.

Del calor se indica que es indiferente si se usa una estufa o fogón eléctrico, a gas, o a leña. Se establece que hay cambios en las temperaturas y las velocidades, pero que en todos se puede realizar. ¡Lo que se necesita es calor, “ponerle candela”! El tiempo será el protagonista, dado que no se puede controlar. Sin embargo, es fundamental explicar el por qué es necesario llevar un registro muy cercano de este factor. La agitación será la herramienta que se tiene para hacer que todo el café quede “igual”.

El recipiente, que en la experiencia es muy llamativo y genera preguntas como ¿Dónde puedo comprarlo? Y ¿Cuánto cuesta? Destaca este punto para mencionar que la tostadora como máquina o aparato de uso profesional sigue los mismos principios, solo que más automática y controlable.

- Desarrollar una “curva de tueste estándar”

Aún con la teoría, se explica sobre una gráfica sencilla qué es una curva de tueste, qué significan los dos ejes, el tiempo y la temperatura, y se indica que durante el recorrido que hace la línea de la curva, el café sufre diferentes transformaciones.

- Actividad experimental.

La actividad comienza y se ejecuta apoyando cada paso con una inmersión en el porqué de cada cosa. De resalta que la olla tostadora debe estar caliente, y se muestra la prueba de la gota de agua para ver qué pasa cuando está fría y cuando ya está muy caliente. Algunos caficultores han reconocido que cuando tuestan el café se comienza calentando al mismo ritmo que la olla; la mayoría desconoce que debe estar muy caliente antes de agregar el café verde.

Una vez la olla está caliente, se agrega el café verde, se pone la tapa y se comienza la agitación constante. Cada cierto tiempo, dependiendo de los cambios que se perciban en el café, se extraen pequeñas muestras de los granos que se usan para sobre una curva de tueste localizar los diferentes puntos de cambio o transición: deshidratación, cuando sale vapor, cambios de color (ponerse “mono”), cuando comienza a oler a pan horneado, cuando sale humo, cuando comienza a oler a café tostado, cuando hace el crack.

La visualización de la figura de la curva complementada con los granos de café de diferentes colores es muy lúdica para los caficultores. Al finalizar el tueste, se realiza el proceso de enfriamiento, y se explica porque debe hacerse así: esto evita que el café siga tostándose

debido al calor que han acumulado los mismos granos. La experiencia es muy rápida; 300 gramos de café tostados entre 15 y 20 minutos, por ello se hace énfasis en que los caficultores deben practicar, deben hacerlo con su propio café y que más que una actividad que les va a consumir tiempo es algo que les va a dar herramientas para hacer mejores negocios.

- ¿Cuáles fueron los resultados?

Se recomienda que esta actividad se ligue a la de barismo. El hecho de ver todo el proceso en el café: el cultivo, el café pergamino, el café verde, el proceso de tueste y el café tostado, el café molido y la bebida, genera un panorama real, permite construir imágenes y vivencias de lo que le pasa al café a lo largo de su cadena productiva y permite generar confianza en el desarrollo de capacidades y fortalezas competitivas. Ver el café tostado, probarlo, molerlo y sentir su fragancia genera experiencias sensoriales que ayudan a fijar los conocimientos desarrollados en el semillero.

- Dialoguemos.

Como en todas las actividades desarrolladas en la ejecución del proyecto, es importante generar un espacio para el diálogo, la transformación y el aprendizaje colectivo. Se retoman los puntos teóricos, los asuntos prácticos, se hacen preguntas y se motiva la generación de cuestionamientos. Se destaca la importancia de conocer la calidad del café de cada uno.

Barismo

PRIMERA PARTE:

Elementos a tener en cuenta antes de preparar un buen café:

a. Disposición anímica para preparar un buen café

El primer café de la mañana es casi un ritual para muchas personas. Disponerse anímicamente a preparar un café antes de empezar el día es dedicarse a sí mismo los primeros minutos del día que son, los más importantes. Por esto, cada que prepare un café piense que es un momento para usted mismo, para pensar en silencio y darle un gusto al paladar con una buena taza de café.

b. Importancia del agua

El agua es uno de los principales ingredientes a la hora de preparar un buen café, pues ayudará a extraer todos sus componentes. Procure usar siempre agua potable que esté entre los 92-96°C. Esta temperatura se puede calcular hirviendo el agua y dejándola reposar 1 minuto. Después de ese tiempo ya estará lista para usar.

c. Importancia de la molienda

No todos los métodos de preparación se hacen con la misma molienda del café. El tamaño del granulado determina las sustancias -y su cantidad- que el agua podrá arrastrar cuando se esté preparando. Así, si molemos finamente, el agua arrastrará más sustancias; en cambio, si dejamos el café más entero, pasará lo contrario. Esto no quiere decir que para que un café quede bueno debemos usar siempre la molienda fina, esta decisión depende del método: para la prensa francesa, necesitamos el café finamente molido, para la V-60 se usa una molienda media y, para la prensa francesa se usa un grano más grande. Estos son solo unos ejemplos, pero en la mayoría de las preparaciones que hacemos en casa se recomienda una molienda media.

d. Calidad del café

Otro punto clave a tener en cuenta, es que las propiedades de la taza del café dependen de la calidad del producto que estemos utilizando para prepararlo. Lo ideal es tener información clave como: cuánto tiempo lleva en el empaque, las condiciones de almacenamiento, nivel de tueste, el lugar de siembra, entre otras. Esto nos permitirá reconocer sabores y aromas que cambian si el café está reposado, almacenado en condiciones de humedad diferentes a las indicadas, sabores quemados que pueden quedar de una tuestión alta, predominio de sabores ácidos, amargos, salados o dulces según el lugar de siembra, entre otros. Es por ello que vale la pena invertir en un café especial que nos permita hacer preparaciones de alta calidad para el disfrute y para los beneficios que ello trae a nuestra salud.

SEGUNDA PARTE:

Los métodos

Lo que resulta interesante al preparar un buen café es que cualquier variación en el proceso como la velocidad del paso del agua, el uso de filtro, el tiempo de hidratación y extracción, la forma del recipiente, entre otras le dará al café un sabor, aroma y cuerpo diferente. Por esto, es importante la práctica constante hasta dominar cada método para lograr preparar el café con las características deseadas.

PRENSA FRANCESA

Es sistema relativamente sencillo y simula la preparación del café que se haría en una olla tradicional, solo que no se pone directamente en la estufa, sino que se hace con el agua ya hervida.

Medidas:

Una cucharada de café por cada pocillo.

Procedimiento:

- Precalentar la prensa francesa llenándola de agua caliente. Esperar un minuto, vaciar el agua y poner el café molido dentro del envase. Añadir una pequeña cantidad de agua hirviendo hasta que lo cubra. Dejar reposar por 30 segundos para que el café se “remoje”. Después añadir el resto del agua haciendo turbulencia, ponerle la tapa a la prensa francesa sin bajar el émbolo, esperar durante 4 minutos a que el café se “cocine” en el calor del agua, ¡luego bajar el émbolo hasta que llegue al fondo del recipiente... y listo!



Para tener en cuenta:

- Necesitamos una molienda gruesa del café.
 - Con este método nos quedará una taza más “sucia”.
- Debido a que con este método el café siempre está en contacto con el agua extrayendo sus componentes, se recomienda servir la bebida inmediatamente porque si no lo hacemos nos puede quedar un café muy amargo.
 - Después de su uso, se debe lavar y secar muy bien la prensa, especialmente el filtro de metal.

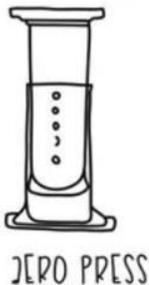
DRIP V-60

Procedimiento:

Primero, ponga el filtro de papel en el cono, y mójelo con un poco de agua caliente. Esto se hace para evitar el sabor a papel del filtro. Descarte esta agua, y ponga el café en el filtro previamente mojado. Con una jarra, vaya echando agua caliente al café hasta remojarlo, solo necesitamos que se hidrate. Espere unos 30 segundos y con movimientos circulares y generando turbulencia, adicione el resto del agua. Espere 4 minutos hasta que se termine de filtrar el agua. Pasado este tiempo retire el filtro con el café y a disfrutar!!

Para tener en cuenta:

- necesitamos una molienda media



- El café queda con un color más “limpio” como brillante.

AEROPRESS

La aeropress es un método de preparación con el que podemos simular un café espresso de manera manual. Esta es una manera muy versátil de preparar el café, pues si lo hacemos con el procedimiento manera estándar, el café tendrá más cuerpo e intensidad; pero si lo hacemos de forma invertida, se espera que la preparación tenga más claridad.

Procedimiento:

Método Estándar

Primero, inserte el filtro de papel en la tapa, enjuáguelo con agua caliente para evitar que la preparación quede con sabor a papel. Después enrosque la tapa con el filtro en el tubo de la aeropress, y agregue una cucharada de café molido finamente. La cantidad de café dependerá de qué tan fuerte lo quiera. Agite para que el granulado quede bien esparcido en el fondo del tubo. Agregue un poco de agua caliente solo hasta cubrir el café. Esto lo hacemos para hidratarlo. Espere 30 segundos y termine de adicionar el agua restante hasta el nivel que desee. Ubique el émbolo en el tubo de la aeropress sin bajarlo. Deje reposar por cuatro minutos aproximadamente. Una vez pasado este tiempo, baje el émbolo. No olvide ubicar todo el sistema en una taza para recolectar la preparación. Y finalmente, a disfrutar!

Método Invertido

Ponga el filtro de papel en la tapa, enjuáguelo con agua caliente para evitar que la preparación quede con sabor a papel y reservar. Por otro lado, ubique el émbolo en el tubo de la aeropress sin bajarlo, solo ajustarlo hasta asegurarse de que quede bien sellado el sistema. Voltéelo y agregue el café molido finamente dentro del tubo de la aeropress. Agregue un poco de agua caliente solo hasta cubrir el café. Esto lo hacemos para hidratarlo. Espere 30 segundos y termine de adicionar el agua restante hasta el nivel que desee. Enrosque la tapa con el filtro que preparó previamente en el tubo de la aeropress, y deje reposar 4



minutos. Pasado este tiempo, tome el embudo que trae el sistema, ubíquelo en el recipiente en el que desea servir el café y con mucho cuidado voltee la aeropres y apóyelo en el embudo. Por la forma que tienen se encajan perfectamente. ¡Baje con cuidado el émbolo hasta filtrar toda la preparación, y listo... a disfrutar!

CAFETERA ITALIANA

Procedimiento:

Desenroscar la cafetera y adicionar el agua que desee en el recipiente inferior. Ubicar el filtro de metal y en este añadir el café molido.

Enroscar todo el sistema y poner directamente al fuego. ¡Esperar hasta que el agua hierva y suba hasta el primer compartimento de la cafetera... y listo! A disfrutar.

Recomendaciones:

- Poner a fuego lento

- Cuando el café empiece a subir por el sistema, sea cuidadoso con las salpicaduras, pues al estar en alta temperatura puede haber salpicaduras. Una recomendación puede ser poner el fondo de la cafetera en el chorro del agua para promover la condensación por disminución de temperatura.

CHEMEX

La preparación del café con el método Chemex, puede ser similar a la preparación con la Drip-V60, sin embargo, la forma del cono y el tiempo que dura la extracción le dan otras notas y características al café.

Procedimiento:

Poner el filtro en el cono de la Chemex, lavarlo con agua caliente para evitar el sabor a papel dentro de la preparación. Descartar el agua sin quitar el filtro, este ya quedará ubicado y no se moverá. Poner el café en la cantidad deseada (se calcula una cucharada por taza). Adicione agua caliente al café hasta remojarlo, solo necesitamos que se hidrate. Espere unos 30 segundos y con movimientos circulares y generando turbulencia, adicione el resto del agua. Espere 4 minutos hasta que se termine de filtrar el agua. ¡¡Pasado este tiempo retire el filtro con el café y a disfrutar!!

TERCERA PARTE:

Derivados del café espresso

<p>Café espresso</p> 	<p><u>Ingredientes:</u> Café molido (20g) Agua (70ml)</p> <p><u>Preparación:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Muele 20 g de café con una molienda media o un poco más fina, y colócalos en tu aeropress. Puedes hacer luego experimentos con una molienda fina. 2. Limpia el filtro con agua caliente para eliminar el sabor a papel. 3. Añade 70 ml de agua a 94°C-92°C y remueve hasta que llegues a los 30 segundos. 4. Deja reposar por 30 segundos más para llegar a 1 minuto. 5. Coloca el filtro y vierte por 30 segundos hasta completar un tiempo de 1:30 minutos. 6. ¡Una vez pasado este tiempo, a disfrutar!
<p>Café Americano</p>	

	<ul style="list-style-type: none"> • Agua, 120 ml. • Café espresso, 30 ml. <p>Calienta agua.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prepara un café espresso en tu cafetera de cápsulas en una taza grande. • Añade la cantidad deseada de agua caliente al café o hasta que la taza esté llena. • Echa azúcar a tu gusto.
<p>Café Mocha</p> 	<p><u>Ingredientes:</u> salsa de chocolate (60ml), café espresso 60ml, leche caliente 120ml, chocolate en polvo para decorar.</p> <p><u>Preparación:</u> En una taza, agregamos la salsa de chocolate esparciéndola alrededor de la taza, luego texturizamos la leche caliente incorporándole aire y la ponemos en la taza con la salsa de chocolate. Para finalizar agregamos 60ml de café espresso y colocamos chocolate en polvo por arriba para decorar.</p>
<p>Café Macchiato</p> 	<p><u>Ingredientes:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Café expreso. • Leche. <ol style="list-style-type: none"> 1. Prepara tu café expreso, pon el café en el portafiltro, presiónalo con el tamper, colócalo en la máquina y espera aproximadamente 25 segundos a que salga todo el café. 2. Coloca la leche fría en una jarra, inclínala un poco e inserta la varilla del vaporizador. 3. Inyecta vapor a la leche hasta que haya aumentado su tamaño el doble y asegúrate de que no pase de los 65° y que las burbujas sean pequeñas. 4. Una vez tengas ambos componentes listos. Coge la taza del expreso y mueve el café un poco, también da unos ligeros golpes a la jarra de la leche para que se asiente la espuma. 5. Cuando todo esté listo vierte una pequeña cantidad de leche en la taza donde serviste el expreso y con una

	<p>cucharilla toma espuma de la jarra de leche y colócala en la parte superior.</p>
<p>Café Affogato</p> 	<p>Ingredientes: Licor de café (30ml) 2 bolas de helado de vainilla, 60ml de café espresso</p> <p>Preparación: En un vaso agregar los 30ml de licor de café, luego agregar el helado y por último el café espresso. Mezclar.</p>
<p>Carajillo</p> 	<p>Ingredientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Una copita (2 onzas) de licor 43 o también puede prepararse con brandy - una copita (2 onzas) de café espresso - Hielos - un vaso mezclador o una licuadora. <p>Poner hielos grandes dentro del vaso mezclador o en la licuadora. Agregar el licor elegido y el café. Mezclar unos segundos. Servir.</p> <p>De forma opcional, puede añadir a esta preparación trocitos de piel de limón, canela e incluso algunos granos enteros de café.</p> <p>El secreto está en añadir hielos grandes, y mientras más mezcles, la bebida tendrá una consistencia más espumosa.</p>
<p>Cappuccino</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • 125 ml. de leche entera y fría • 25 ml. de café expreso • Cacao en polvo o canela molida, opcional <ol style="list-style-type: none"> 1. Si no tienes cremador de leche o una batidora de leche para montar la leche, se puede hacer de manera manual. Y sí, sale bien, no como un profesional pero muy aceptable. Para ello, echamos leche fría de la nevera en un bote o frasco de cristal. Cerramos y agitamos con fuerza, aproximadamente medio minuto. Abrimos el frasco, los metemos en el microondas sin tapa unos 20 segundos a máxima potencia 800W, así conseguiremos que la espuma se quede arriba y la leche en el fondo. 2. Mientras, prepárate un café solo expreso. Os lo explicamos en el siguiente artículo «cómo hacer un expreso en casa».

	<ol style="list-style-type: none"> 3. Lentamente echamos la leche sobre la taza, de modo que la espuma se quede para el final. Echamos el café encima y, por último, la espuma de la leche cremada o batida. Otra opción es echar sobre el café la leche y luego la espuma, pero en la primera versión, el efecto óptico es increíble. 4. Por último, puedes espolvorearlo con cacao en polvo o canela molida, además de endulzarlo al gusto con azúcar, edulcorante. Listo, un sencillo y exquisito capuchino sin máquina al gusto de tu casa.
<p>Café Latte</p> 	
<p>Café cortado</p> 	
<p>Café irlandés</p> 	
<p>Agua café</p>	<p><u>Ingredientes:</u> Agua, panela, café molido, limón.</p> <p><u>Implementos:</u> Olleta, filtro o colador de café</p>

	<p><u>Preparación:</u></p> <p>Parte 1: Poner el agua en la olleta a fuego medio Partir la panela en trozos, y agregarla al agua hasta que hierva Una vez se haya disuelto completamente, retirarla del fuego y ponerla a enfriar.</p> <p>Parte 2: Hervir dos tazas de agua Agregar dos cucharadas de café molido en el filtro. Luego se agrega poco a poco el agua caliente. EL café debe quedar entre término medio y oscuro (cargado) Agregar el café en el recipiente con aguapanela, revolver suavemente y dejar enfriar. AL momento de servir, agregar gotas de limón a cada taza. Servir frío o al clima.</p> <p>En caso de no tener filtro o colador, depositar las dos cucharadas de café directamente en el agua, revolver suavemente y dejar reposar hasta que se asiente; retirar las partículas que queden en la superficie con una cuchara. Al momento de mezclar con el aguapanela hacerlo con cuidado para no revolver el sedimento.</p>
--	---