

MANUAL 1

PREPARACIÓN Y TOSTADO DE CAFÉ



Publicación del proyecto “Innova Café Diferenciado y Sostenible”, en el marco del Programa SeCompetitivo de la Cooperación Económica Suiza-SECO y facilitado por Helvetas Perú. El proyecto es implementado por la Junta Nacional del Café.

EDICIÓN N° 1 : MANUAL PREPARACIÓN Y TOSTADO DE CAFÉ

Autores:

Karim Vargas
Alvaro Prada
Rolando Gonzales
Jens Castañeda

Editor:

Lorenzo Castillo

Coordinador del proyecto:

Alvaro Prada Guadalupe

Administradora:

Liz Lorena Susaya Alvarado

Equipo Técnico:

Lorenzo Castillo Castillo, Coordinador de incidencia.
Kevin Rosales Colan, Especialista en comunicaciones

Editado por ©Asociación Junta Nacional del Café

Jr. Ramón Dagnino 369, Lima 42 - Perú.
www.juntadelcafe.org.pe

© Helvetas Swiss Intercooperation - Programa SeCompetitivo

Av. Ricardo Palma N° 857, Miraflores- Lima 18- Perú.
Correo-e: peru@helvetas.org / www.helvetas.org/es/peru

© Cooperación Económica Suiza-SECO

www.cooperacionsuiza.pe/seco

Socios:

Peruvian Harvest Agronegocios SAC
Sustainable Harvest at Origin Latin America - Horcón
Cooperativa Villa del Triunfo

Aliados:

Ministerio de Desarrollo Agrario y Riego - MIDAGRI
Cooperativa Agraria Coopbam
Cooperativa Agraria Cafetalera y de Servicios Oro Verde
Cooperativa de Servicios Múltiples Frutos de Selva
Asociación de Productores Diamante Verde
Cooperativa Agraria Aproeco
Cooperativa Agraria Unión de Cafetaleros Ecológicos - Cooperativa UNICAFEC
Cooperativa Agraria “Frontera San Ignacio”
Cooperativa Agraria Cafetalera Casil

Diseño y Diagramación: Kevin Rosales

Archivo fotográfico: Junta Nacional del Café

Lima, Julio de 2025

Depósito legal:



Índice

1

Introducción

¿Qué le pasa al grano cuando lo tostamos?

2

3

¿Qué le pasa al grano cuando lo molemos?

¿Qué le pasa al café en la catación?

4

5

Lo que decide el sabor de mi café

Cierre del Manual 1: Reflexión guiada

6

7

Anexos didácticos

Fichas impresas para trabajos en grupo

8

9

Cuaderno de trabajo del participante

Criterios de adaptación de género

10



Introducción

El café que cultivamos puede tener sabores a frutas, flores, panela o chocolate. Pero para que estos sabores se puedan sentir en una taza, debemos cuidar bien cómo tostamos y molem el café. Este manual te ayudará a entender qué pasa dentro del grano cuando lo tostamos o lo molem, y cómo eso cambia el sabor del café.

Este manual es como aprender a cocinar: así como un buen choco se puede malograr si se quema o se muele mal, también el café puede perder su calidad si no se trata con cuidado en estas etapas.

COMPETENCIA MUNDIAL

El productor prepara, tuesta y muele su café de manera controlada para participar en procesos de evaluación sensorial, comprendiendo cómo estos procesos influyen en la calidad final.

INDICADORES DE LOGRO

- Realiza un tueste medio uniforme para catación.
- Reconoce errores comunes de tueste (grano horneado, subdesarrollado).
- Ajusta la molienda al tipo de evaluación sensorial (catación).
- Identifica los efectos físicos y sensoriales del tueste en el sabor.

2 ¿QUÉ LE PASA AL GRANO CUANDO LO TOSTAMOS?

El grano verde, tal como lo sacamos del secador, no huele ni sabe a café. Cuando lo tostamos, se transforma: cambia de color, suelta aromas, se infla y se vuelve quebradizo. Es como cuando tostamos maíz para hacer cancha. Si lo hacemos muy rápido, se quema por fuera y queda crudo por dentro. Si lo hacemos muy lento, se hornea y pierde sabor.

¿Qué ocurre dentro del grano?

- Se **calienta** y pierde agua (como cuando cocinamos papa).
- Se **infla** por los gases que se forman.
- **Cambian sus azúcares y proteínas** y se crean nuevos sabores.
- Se **oscurece** por el calor, como cuando doramos cebolla.

EJEMPLO PRÁCTICO:

Si en tu comunidad se hace pan en horno de barro, piensa en cómo se cuece la masa. Si el horno está muy fuerte, se quema por fuera pero no se cocina por dentro. Con el grano de café pasa lo mismo: si el calor es muy fuerte, el centro queda crudo. Si está muy bajo, queda horneado, pero sin sabor.

TIPOS DE ERRORES COMUNES

- **Subdesarrollado:** grano muy claro, sabe a pasto o tambo de choclo. Ocurre cuando se tuesta poco o muy rápido.
- **Horneado:** grano sin brillo ni aroma, sabe plano, como arroz recocado.
- **Quemado:** grano muy oscuro, huele a ceniza o llanta quemada.

EJERCICIO:

- Tostar tres lotes con diferentes tiempos (rápido, medio, lento).
- Romper un grano de cada lote y observar: ¿es uniforme? ¿Está crudo en el centro?
- Oler los tres lotes: ¿cuál tiene más aroma agradable?

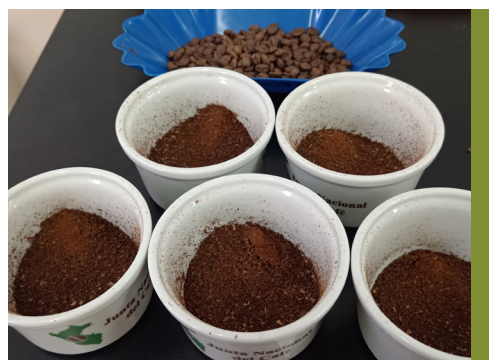


3 ¿QUÉ LE PASA AL GRANO CUANDO LO MOLEMOS?

Moler café es como moler maíz: si lo dejas muy grueso, el agua no saca bien el sabor; si lo muelas muy fino, se amarga y se empasta.

¿Qué pasa dentro del grano?

- Se rompen las paredes del grano.
- Se liberan aceites, azúcares, ácidos y compuestos que dan sabor.
- Si se muele demasiado fino, se extraen sabores amargos y pesados.



EJEMPLO PRÁCTICO:

Piensa en un mate de hierba luisa: si las hojas están enteras, el sabor sale suave. Si las machucas bien, el sabor es más fuerte. Pero si las muelas demasiado y las dejas en el agua, puede saber amargo o turbio. Con el café es igual.

PARA CATACIÓN

- Se usa molienda gruesa, como sal gruesa o tierra seca de camino, esto permite que los sabores salgan lentamente y se puedan identificar

EJERCICIO:

- Moler un lote grueso (para catación) y otro fino (como para espresso).
- Preparar dos tazas
- Probar: ¿cuál tiene más amargor? ¿Cuál es más clara y dulce?



4 ¿QUÉ LE PASA AL CAFÉ EN LA CATACIÓN?

La catación es como una “prueba de sabor” para el café. Se hace para saber qué aromas y sabores tiene. Como cuando olemos una fruta antes de comerla, y luego la saboreamos.

¿Qué pasa en el grano?

- Al poner agua caliente, el grano molido suelta su fragancia.
- Los aceites y ácidos se disuelven en el agua.
- El sabor entra a la lengua y a la nariz.
Se siente el cuerpo (como el espesor del café) y el retrogusto (el sabor que queda).



EJEMPLO PRÁCTICO:

Piensa en una mandarina: cuando la pelas, ya puedes olerla (fragancia), luego la pruebas (sabor), sientes si es jugosa (acidez), si es dulce, si la cáscara amarga queda al final (retrogusto).

PARÁMETROS EN CATACIÓN

- **Fragancia:** cómo huele el café seco.
- **Aroma:** cómo huele al echar agua.
- **Sabor:** lo que sentimos al probarlo.
- **Acidez:** si es chispeante, como fruta.
- **Dulzura:** si se siente miel, panela.
- **Cuerpo:** si se siente como agua, leche o crema.
- **Retrogusto:** si el sabor queda o se va rápido.





EJEMPLO PRÁCTICO:

Preparar catación con 3 cafés diferentes. Oler primero en seco, luego adherir agua y oler al romper la corteza. Después, tomar sorbos con cuchara y decir: ¿a qué me sabe? ¿Dura el sabor? ¿Es agradable?

5. Lo que decide el sabor de mi café

El sabor del café **no solo depende de la variedad o del clima**, también depende de cómo se tuesta y muele.

- Si tuestas mal, el buen grano se arruina.
- Si mueles mal, la catación no refleja la calidad real.
- Si haces bien el proceso, puedes encontrar notas frutales, florales, dulces, que te abren la puerta al mercado de cafés especiales.

CASO REAL:

Una cooperativa en Moyobamba enseñó a sus socios a tostar de forma uniforme para la catación. En un año, sus lotes pasaron de puntajes de 79 a 84 en taza. Esto les permitió vender a mejores precios y participar en concursos.

6. Cierre del Manual 1: Reflexión guiada

1. ¿Cuál fue el principal cambio que noté al tostar más lento o más rápido?
2. ¿Cómo afecta el tamaño de molienda al sabor de mi café?
3. ¿Qué aroma o sabor nuevo descubrí al catar mi propio café?
4. ¿Cómo puedo mejorar mis próximas cosechas con lo que aprendí?



7 ANEXOS DIDÁCTICOS

Anexo 1: Ficha de Catación Sencilla con Íconos

Usa una escala de 1 a 5 para cada parámetro (1 = muy bajo, 5 = excelente).

Parámetro	Descripción	Mi evaluación
Fragancia (olor del café seco)		___ / 5
Aroma (olor con agua caliente)		___ / 5
Sabor		___ / 5
Acidez		___ / 5
Dulzura		___ / 5
Cuerpo		___ / 5
Retrogusto		___ / 5

Anexo 2: Tabla de Colores y Tiempos de Tueste

Esta tabla ayuda a relacionar el color del grano tostado con el tiempo estimado y sus características.

Color del grano	Tiempo estimado (minutos)	Características del sabor
Claro	8 - 9 minutos	Mayor acidez, sabores florales y frutales
Medio	10 - 11 minutos	Equilibrado, dulce, con cuerpo y acidez media
Oscuro	12 - 13 a + minutos	Amargo, menos complejo, más cuerpo



Anexo 3: Tipos de molienda



**Prensa
Francesa**

GRUESA

Como migas de pan



Chemex

MEDIA GRUESA

Como sal de mar



**Dripper V60
Olla de casa**

MOLIENDA MEDIA

Como sal de mesa



**Aeropress o
Dripper V60**

MEDIA FINA

Como el azúcar refinada



**Máquina
Espreso
o Moka**

MOLIENDA FINA

Como arena de mar



**Cafetera
Turca**

**MOLIENDA
EXTRAFINA**

Como talco



Anexo 4: GLOSARIO BÁSICO

- **Fragancia:** Aroma del café cuando aún está seco (molido o en grano).
- **Acidez:** Sensación brillante y viva del café, similar al jugo de una fruta cítrica.
- **Cuerpo:** Sensación de espesor o peso del café en la boca. Como leche (con cuerpo o agua (ligero)).
- **Retrogusto:** Sabor que permanece después de tragar o escupir el café.
- **Tueste:** Proceso de calentar el grano verde para que se desarrolle aroma, sabor y color.

Anota tus ideas aquí:





8 FICHAS IMPRESAS PARA TRABAJOS EN GRUPO

Ficha 1: Observación del tueste

Objetivo: Identificar uniformidad y defectos visuales.

Aspecto evaluado	¿Qué observas? (Describir)
Color de los granos	
Brillo o aceite visible	
Tamaño y forma uniforme	
Presencia de granos quebrados o muy claros	
¿Hay olor a humo, caucho o goma?	
¿Crees que este café fue tostado bien, mal o regular? ¿Por qué?	



Ficha 2: Comparación de moliendas

Objetivo: Relacionar tamaño de molienda con sabor y extracción.

Tipo de molienda	Textura (describir con comparación)	Resultado en taza (sabor, cuerpo, dulzura, acidez)
Gruesa		
Fina		



Ficha 3: Catación sensorial

Objetivo: Registrar impresiones sensoriales básicas.

Parámetro	¿Qué sentiste o percibiste?
Fragancia (en seco)	
Aroma (con agua)	
Sabor	
Acidez	
Dulzura	
Retrogusto	
Cuerpo	



9 CUADERNO DE TRABAJO DEL PARTICIPANTE

SECCIÓN A: Mi experiencia con el café

1. ¿Cómo suelo tostar mi café? (describir brevemente)

2. ¿Qué tipo de molienda uso para preparar mi café?

3. ¿He catado mi café antes? ¿Cómo fue?

SECCIÓN B: Lo que aprendí hoy

1. Lo que más me sorprendió al tostar fue:

2. Noté que el sabor cambia cuando:

3. Un aroma que no conocía en mi café fue:

4. Me gustaría mejorar en:



SECCIÓN C: Mi plan de mejora personal

1. Para el próximo lote de café, quiero:

2. Le voy a pedir apoyo o compartir esto con:

3. Mi meta es que mi café tenga este tipo de sabor:



10 CRITERIOS DE ADAPTACIÓN DE GÉNERO

Promoción de liderazgo técnico femenino: Se motiva a que las participantes asuman roles clave en los ejercicios prácticos y se formen como multiplicadoras en sus comunidades.

Evaluación sensible al género: Las actividades de evaluación permiten expresar saberes prácticos, sensoriales y reflexivos, valorando la experiencia individual y fomentando la autoconfianza, especialmente en mujeres.

Referentes femeninos: Se incluyen casos de mujeres líderes en calidad y catación de café como modelos para inspirar a otras productoras.

Lenguaje y ejemplos inclusivos: Se utilizan referencias tanto femeninas como masculinas en el lenguaje, así como ejemplos cotidianos donde ambos géneros se sientan identificados.

Acceso equitativo: Las actividades están diseñadas para realizarse en horarios compatibles con responsabilidades familiares y en espacios inclusivos, facilitando la participación de mujeres cuidadoras.



Ficha Técnica: Criterios de Adaptación de Género

Esta ficha está diseñada para orientar la implementación del módulo “Preparación y Tostado del Café” con un enfoque de género, reconociendo y respondiendo a las realidades diferenciadas de hombres y mujeres en zonas rurales cafetaleras del Perú.

Criterio	Recomendación de adaptación
1. Reconocimiento de roles diferenciados en la cadena del café	Visibilizar el rol técnico y sensorial de las mujeres en el tueste, molienda y catación. Promover su participación activa como expertas evaluadoras.
2. Acceso equitativo a la formación	Programar los talleres en horarios accesibles, ofrecer espacios amigables para mujeres cuidadoras y usar lenguaje inclusivo.
3. Diseño didáctico inclusivo	Usar ejemplos cotidianos diversos, lenguaje no sexista e imágenes que representen a ambos géneros en roles técnicos.
4. Uso de referentes femeninos	Incluir historias reales de mujeres tostadoras, catadoras o líderes en calidad de café como modelos positivos.
5. Evaluaciones sensibles al género	Utilizar preguntas abiertas y rúbricas que valoren tanto el conocimiento técnico como la experiencia personal y la autoconfianza.
6. Promoción de liderazgo técnico femenino	Fomentar la participación de mujeres como responsables de prácticas de tueste y catación. Incentivar su capacitación como multiplicadoras.

OPINIÓN EXPERTA:

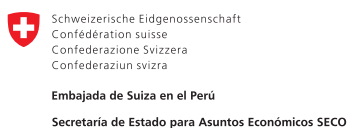
Aplicar estos criterios no solo fortalece la equidad, sino que potencia los resultados del módulo. Las mujeres, cuando son reconocidas como agentes técnicas, aportan significativamente a la calidad y diferenciación del café, y abren nuevas oportunidades para sus familias y comunidades.



Esta publicación ha sido elaborada por:



Gracias al apoyo de:



Con la colaboración de:



**“Construyendo un café de calidad
diferenciada con valor agregado
en el corredor NorAmazónico”**