

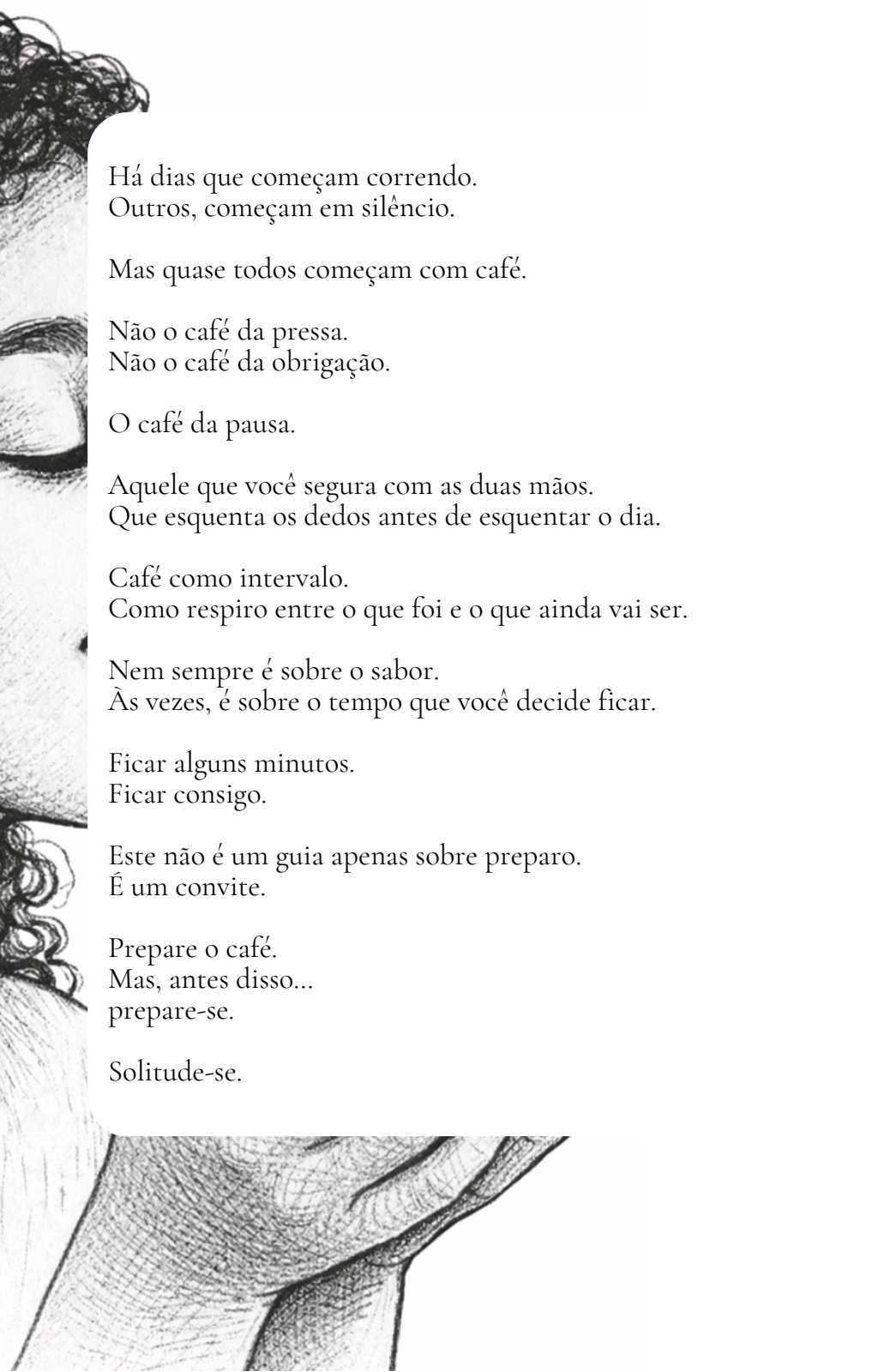
POR MILE ROCHA



Entre Café e Papel

Seu momento SOLITUDE

Tsuru #50



Há dias que começam correndo.
Outros, começam em silêncio.

Mas quase todos começam com café.

Não o café da pressa.
Não o café da obrigação.

O café da pausa.

Aquele que você segura com as duas mãos.
Que esquentar os dedos antes de esquentar o dia.

Café como intervalo.
Como respiro entre o que foi e o que ainda vai ser.

Nem sempre é sobre o sabor.
Às vezes, é sobre o tempo que você decide ficar.

Ficar alguns minutos.
Ficar consigo.

Este não é um guia apenas sobre preparo.
É um convite.

Prepare o café.
Mas, antes disso...
prepare-se.

Solitude-se.

Breve história do café

Dizem que o café nasceu de uma observação.

Na Etiópia, por volta do século IX, um pastor chamado Kaldi percebeu que suas cabras ficavam mais despertas depois de comer pequenas frutas vermelhas de um arbusto. Curioso, levou os frutos a monges da região.

Eles começaram a usar a bebida para permanecer acordados durante longas orações.

Com o tempo, o café atravessou o Mar Vermelho e chegou à Península Arábica. No século XV, já era cultivado no Iêmen. Em cidades como Meca e Cairo, surgiram as primeiras casas de café, lugares de encontro, conversa e silêncio compartilhado.

Chamavam o café de “vinho da Arábia”.

No século XVII, ele chegou à Europa. Primeiro com desconfiança. Depois, com fascínio. Tornou-se bebida de intelectuais, artistas, revolucionários.

E então atravessou oceanos.

No século XVIII, chegou ao Brasil. E aqui encontrou terra fértil. Hoje somos um dos maiores produtores do mundo.

Mas, apesar das rotas comerciais e das disputas históricas, o café nunca deixou de ser simples.

Água

Grão

Tempo.

Talvez seja por isso que ele permaneça.

Não apenas como bebida.

Mas como pausa.



Café Coado

Utensílios

Suporte para filtro ou coador de pano

Filtro de papel

Chaleira

Colher

Xícara

Proporção

- 10 g de café
- 100 ml de água

Moagem - Média

Tempo total - 2 a 3 minutos

Passo a passo

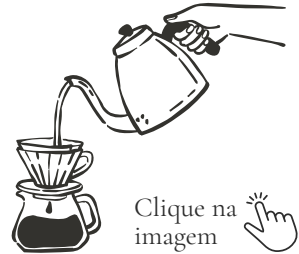
1. Aqueça a água até antes de ferver (90–96 °C).
2. Umedeça o filtro e descarte a água.
3. Adicione o café moído.
4. Faça pré-infusão por 30 segundos.
5. Complete a extração em movimentos circulares e lentos.

Erro comum

Água fervendo demais.

Solitude

Nem tudo precisa de pressão para acontecer.



Clique na
imagem



Espresso

Utensílios

Máquina de espresso

Moedor

Tamper

Xícara pequena

Proporção

- 18 g de café

Moagem - Fina

Tempo total - 25 a 30 segundos

Passo a passo

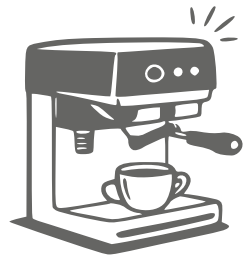
1. Moa o café na hora.
2. Distribua e compacte com o tamper.
3. Extraia por cerca de 30 segundos.

Erro comum

Compactar de forma desigual.

Solitude

Pequeno. Intenso. Presente.



Clique na
imagem 

Moka Italiana

Utensílios

Cafeteira italiana

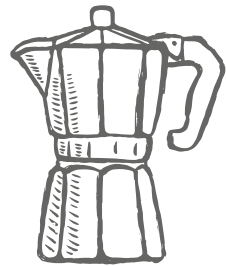
Xícara

Moagem - Média - fina

Tempo total - 3 a 5 minutos

Passo a passo

1. Coloque água até a válvula.
2. Adicione o café sem pressionar.
3. Monte a cafeteira.
4. Leve ao fogo baixo.
5. Retire quando o café começar a borbulhar.



Clique na
imagem 

Erro comum

Compactar o pó.

Solitude

Nem toda intensidade precisa ser pressa..

Quanto de pó de café na Moka Italiana?

Na moka, a medida de pó depende do tamanho da cafeteira, mas a regra boa (e simples) é:

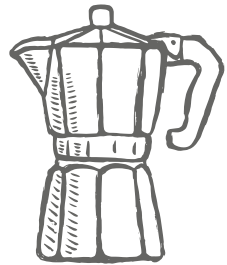
✅ encher o cestinho até a borda, nivelar e NÃO compactar.

Isso já define “quanto de pó”.

Regra: encha o filtro até a borda, nivele com o dedo/colher e não pressione.

Medidas médias por tamanho:

- 1 xícara (50 ml): 6–8 g
- 2 xícaras (100 ml): 10–12 g
- 3 xícaras (150 ml): 15–17 g
- 6 xícaras (300 ml): 28–32 g
- 9 xícaras (450 ml): 40–45 g



Clique na
imagem 

Prensa Francesa

Utensílios

Prensa Francesa

Chaleira

Colher

Xícara

Proporção

- 10 g de café
- 100 ml de água

Moagem - Grossa

Tempo total - 4 minutos

Passo a passo

1. Aqueça a água.
2. Coloque o café na prensa.
3. Adicione a água e misture levemente.
4. Espere 4 minutos.
5. Pressione o êmbolo devagar.

Erro comum

Moagem muito fina.

Solitude

Às vezes você só precisa esperar um pouco.



Clique na
imagem 

Café Turco

Utensílios

Cezve/ibrik

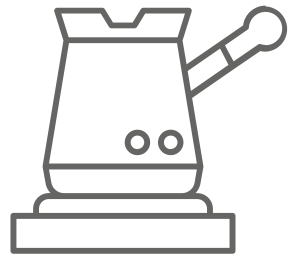
Xícara pequena

Proporção

- 1 colher de chá para 60 ml

Moagem - Extra Fina

Tempo total - 2 a 3 minutos



Clique na
imagem 

Passo a passo

1. Misture café e água fria.
2. Leve ao fogo baixo.
3. Retire antes de ferver totalmente.

Erro comum

Mexer depois que começa a espumar.

Solitude

Há sabores que não pedem filtro.



Aeropress

Utensílios

Aeropress

Filtro

Chaleira

Xícara

Proporção

- 15 g para 200 ml

Moagem - Média a fina

Tempo total - 1 a 2 minutos



Clique na
imagem 

Passo a passo

1. Coloque o filtro.
2. Adicione o café.
3. Acrescente a água.
4. Pressione lentamente.

Erro comum

Pressionar rápido demais.

Solitude

Controle também é suavidade.



V60

Utensílios

V60

Filtro

Chaleira de bico fino

Xícara

Proporção

- 10 g para 100ml

Moagem - Média

Tempo total - 2 a 3 minutos

Passo a passo

1. Umedeça o filtro.
2. Faça pré-infusão.
3. Despeje a água em espiral.

Erro comum

Despejar água rápido demais.

Solitude

Movimento também pode ser delicado.



Chemex

Utensílios

Chemex

Filtro próprio

Chaleira

Xícara

Proporção

- 30 g para 500 ml

Moagem - Média-grossa

Tempo total - 4 minutos



Clique na
imagem 

Passo a passo

1. Umedeça o filtro.
2. Faça pré-infusão.
3. Despeje a água lentamente.

Erro comum

Moagem fina demais.

Solitude

Clareza também é sabor.



Cold Brew

Utensílios

Recipiente com tampa
Peneira ou filtro

Proporção

- 100 g para 1 litro

Moagem - Grossa

Tempo total - 12 a 24 horas

Passo a passo

1. Misture café e água fria.
2. Deixe em infusão na geladeira.
3. Coe após 12 a 24 h.

Erro comum

Moagem fina

Solitude

Nem tudo precisa ser quente para aquecer.



Clique na
imagem 



Cafeteira Elétrica

Utensílios

Cafeteira elétrica

Filtro

Xícara

Proporção

- 10 g para 100 ml

Moagem - Média

Tempo total - Automático

Passo a passo

1. Coloque água no reservatório.
2. Adicione o café no filtro.
3. Ligue e espere.

Erro comum

Não limpar a cafeteira regularmente.

Solitude

Simplicidade também é escolha.



Clique na
imagem 





POR MILE ROCHA

Seção 1 | (Receitas que abraçam. Técnicas simples, mas bem feitas.)

Tsuru #50

Capuccino Caseiro Cremoso

Utensílios

Xícara grande

Panela ou leiteira

Mixer / fouet / pote com tampa

Ingredientes

- 100 ml de café forte
- 100 ml de leite integral
- 1 colher (chá) de chocolate em pó
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 pitada de canela

Preparo

1. Aqueça o leite sem deixar ferver.
2. Bata o leite com mixer ou agite em pote fechado por 20 segundos para criar espuma.
3. Misture o chocolate e o açúcar no café quente até dissolver.
4. Despeje o leite e finalize com a espuma por cima.
5. Polvilhe canela.

Solitude

Conforto também é técnica.



Mocha Artesanal

Utensílios

Panela pequena

Colher

Xícara

Ingredientes

- 100 ml de café
- 100 ml de leite
- 1 colher (sopa) de chocolate meio amargo picado

Preparo

1. Derreta o chocolate junto com o leite em fogo baixo.
2. Misture até ficar homogêneo.
3. Adicione ao café quente.
4. Mexa lentamente até incorporar.

Solitude

Intensidade também pode ser suave.



Latte Caseiro

Utensílios

Panela

Mixer ou fouet

Xícara alta

Ingredientes

- 1 dose de café forte (ou espresso)
- 150 ml de leite

Preparo

1. Aqueça o leite sem ferver.
2. Bata para criar microespuma (bolhas pequenas).
3. Despeje o leite lentamente sobre o café.
4. Finalize com leve camada de espuma.

Solitude

Camadas são escolhas.

.



Affogato Perfeito

Utensílios

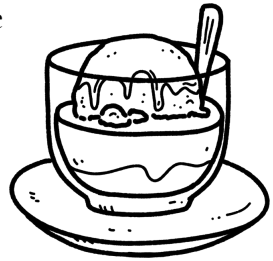
Panela

Ingredientes

- 1 bola de sorvete de baunilha bem firme
- 1 dose de café recém-extraído

Preparo

1. Coloque o sorvete em taça fria.
2. Extraia o café na hora.
3. Despeje imediatamente sobre o sorvete.



Solitude

Camadas são escolhas.



Café Gelado

Ingredientes

- 100 ml de café bem forte
- Gelo grande (cubos grandes diluem menos)

Preparo

1. Faça o café mais concentrado que o normal.
2. Deixe esfriar levemente.
3. Despeje sobre gelo grande.

Se quiser cremosidade:
bata no liquidificador por 10 segundos.

Solitude

Frio também pode abraçar..



Café com Especiarias (Infusão)

Ingredientes

- 100 ml de café
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de cardamomo

Técnica

Adicione as especiarias no pó antes de coar.
Isso integra o aroma na extração.

Solitude

O sabor começa antes da xícara.



Café com Leite de Coco Cremoso

Ingredientes

- 100 ml de café quente (coado ou espresso duplo)
 - 40 a 60 ml de leite de coco (de boa qualidade, integral)
- (Se quiser mais intenso em coco: 70 ml.)*
Se quiser mais equilibrado: 40 ml.)

Técnica

1. Aqueça o leite de coco separado, em fogo baixo, sem deixar ferver.
2. Mexa levemente para manter a textura homogênea.
3. Despeje o leite de coco lentamente sobre o café quente.
4. Mexa suavemente para integrar.



Dica importante:

Se o café estiver muito ácido e o leite de coco muito frio, pode talhar.

Por isso ambos devem estar quentes e em temperatura semelhante.

Solitude

Delicadeza é cuidado.



Café com Gengibre (Infusão real)

Ingredientes

- 10 g de café
- 100 ml de água
- 1 fatia fina de gengibre (aprox. 3–5 g, espessura de uma moeda)

Preparo

1. Leve a água ao fogo com a fatia de gengibre.
2. Deixe ferver por 2 minutos.
3. Retire o gengibre.
4. Use essa água aromatizada para coar o café normalmente.



Se quiser mais intenso: use 2 fatias finas.

Solitude

Acordar é sentir.



Café com Laranja Aromático

Ingredientes

- 10 g de café
- 100 ml de água
- Raspas finas de $\frac{1}{4}$ de laranja (somente parte colorida da casca)

Preparo

1. Coloque as raspas na xícara vazia.
2. Despeje o café quente por cima.
3. Mexa levemente e deixe repousar 30 segundos antes de beber.



Evite a parte branca da casca (parte amarga).

Solitude

O aroma chega antes do gole.



Café com Creme Sedoso

Ingredientes

- 100 ml de café quente
- 1 colher (sopa) de creme de leite fresco (15 ml)

Preparo

1. Adicione o creme ao café ainda quente.
2. Mexa vigorosamente por 15–20 segundos até emulsificar.
3. Resultado: textura mais aveludada e menos acidez aparente.



Se quiser mais encorpado: use 20 ml.

Solitude

Macio não é fraco.





Seção 2 | (Receitas especiais)

Café com Caramelo Salgado

Ingredientes

- 100 ml de café
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 1 colher (sopa) de creme de leite
- 1 pitada de sal marinho

Preparo

1. Derreta o açúcar até virar caramelo.
2. Adicione o creme de leite com cuidado.
3. Acrescente a pitada de sal.
4. Misture ao café quente.

Solitude

Doce e intenso podem coexistir.



Café Batido Cremoso (Estilo Cafeteria)

Ingredientes

- 100 ml de café forte gelado
- 1 colher (sopa) de açúcar
- 4 cubos de gelo
- 50 ml de leite

Preparo

Bata tudo no liquidificador por 30 segundos até espumar.

Dica: use café mais concentrado para não diluir.

Solitude

Movimento também cria textura.



Iced Latte com Espuma Fria

Ingredientes

- 1 dose de café forte
- 150 ml de leite gelado
- Gelo

Técnica

Bata o leite frio em pote fechado por 30 segundos.
Despeje sobre o gelo e finalize com o café.

Solitude

Camadas também são silêncio.



Café com Calda de Avelã Caseira

Misture 1 colher (sopa) de pasta de avelã com 1 colher (chá) de açúcar antes de adicionar o café quente.

Solitude

Doçura também pode ser discreta.



Café com Chocolate 70%

Ingredientes

- 100 ml de café quente
- 10 g de chocolate 70% (1 quadrado médio ou 1 colher de sopa picado)

Preparo

1. Coloque o chocolate no fundo da xícara.
2. Despeje o café quente por cima.
3. Mexa lentamente até derreter completamente.

💡 Para mais intenso: use 15 g.

Solitude

Profundidade é escolha.



Café com Amêndoas Tostadas

Ingredientes

- 100 ml de café
- 80 ml de leite
- 1 colher (sopa) de amêndoas laminadas (aprox. 8–10 g)

Preparo

1. Toste as amêndoas até levemente douradas.
2. Aqueça o leite.
3. Bata o leite quente com as amêndoas por 20 segundos.
4. Coe e misture ao café.

💡 Para mais cremoso: use 100 ml de leite.

Solitude

O que é feito com tempo tem mais presença.



Café com Baunilha & Cardamomo

Ingredientes

- 10 g de café
- 100 ml de água
- 1 cápsula de cardamomo levemente esmagada
- 1 gota de extrato natural de baunilha

Preparo

1. Adicione o cardamomo ao pó antes de coar.
2. Extraia normalmente.
3. Finalize com 1 gota de baunilha.

💡 Não exagere na baunilha — ela domina fácil.

Solitude

Aroma é memória.



Café com Creme Batido Leve

Ingredientes

- 100 ml de café quente
- 30 ml de creme de leite fresco

Preparo

1. Bata o creme até ponto macio (não muito firme).
2. Coloque delicadamente sobre o café.
3. Não misture totalmente, deixe camadas.



Para mais leve: use 20 ml.

Solitude

Nem tudo precisa se misturar para pertencer.



Café com Especiarias de Inverno

Ingredientes

- 10 g de café
- 100 ml de água
- 1 pitada de canela
- 1 pitada de noz-moscada
- 1 pitada muito pequena de cravo em pó

Preparo

1. Misture as especiarias no pó antes de coar.

Use pouco cravo, ele domina rápido.

Solitude

Nem tudo precisa se misturar para pertencer.



Café com Coco Tostado

Ingredientes

- 10 g de café
- 100 ml de água
- 1 colher (sopa) de coco ralado sem açúcar (aprox. 5–7 g)

Preparo

1. Toste o coco até levemente dourado.
2. Misture ao pó antes de coar.

💡 Para sabor mais intenso, deixe o coco mais dourado, mas sem queimar.

Solitude

O aroma chega primeiro.



O café acaba.

A xícara esvazia.

O vapor desaparece.

Mas o tempo que você escolheu parar... fica.

Entre um gole e outro,
há um espaço que é só seu.

Sem pressa.

Sem ruído.

Talvez não seja sobre aprender receitas.

Talvez seja sobre lembrar que você também merece pausa.

Se este pequeno livro encontrou você em um momento certo, que ele volte quando precisar.

E se quiser continuar essa pausa comigo, há mais silêncios, cafés e tsurus esperando por você.

Nos vemos lá.

Instagram: @solitude4.o

