

## Preparación del café en Etiopía: un ritual centenario

En Etiopía, beber café es un proceso lento y relajado. En su aldea en Kafa, corazón productor de café de Etiopía, Hagre Bekele comienza tueste los granos verdes sobre un fuego abierto. Luego los muele a mano y los cocina en un *jebena*, una olla de barro con un largo cuello.

El café está listo cuando hierve y está a punto de desbordarse. Su hijo, Abraham, sirve el brebaje en pequeñas tazas, llenas hasta el borde, acompañadas de trozos de pan espeso y granos asados, una merienda llamada *kolo*. Después de beber la primera taza, Hagre vuelve a cocinar las rodajas dos veces más. Generalmente, se considera mala educación no ofrecer tres tazas. También quema incienso: su aroma mejora el sabor del café y, según algunos, mantiene alejados los malos espíritus.

Todo el proceso lleva alrededor de una hora. Para mejorar la eficiencia y garantizar una dosis regular de cafeína durante todo el día, Hagre comparte las tareas de preparación con sus vecinos. Hagre se encarga de la ronda de mediodía, mientras que su vecina, Woynitu Gebre, se encarga de la mañana. Por la noche, todos van a la suegra de Hagre. Es un sistema que han tenido en marcha durante décadas y que se repite, en diferentes formas, en millones de hogares todos los días en Etiopía.

### Propósito Características

Tostar	Realizado en un fuego abierto
Moler	Manualmente
Cocinar	En un <i>jebena</i> , olla de barro con un largo cuello
Servir	En tazas pequeñas, llenas hasta el borde

"Es imposible para nosotros vivir sin café", dice Hagre. "Es tan importante como la comida para nosotros. Cuando lo bebemos, nos volvemos fuertes."

En la mayor parte de Etiopía, el café se endulza con cucharadas generosas de azúcar, pero en esta área del suroeste prefieren beberlo sin azúcar. Algunos, sin embargo, agregan sal. En ocasiones especiales, se mezcla con mantequilla infundida con albahaca, orégano y cardamomo - "es lo que tiene mejor sabor", dice Woynitu. Otra adición popular es la *tenadam*, una hierba medicinal.

## Un ritual social

El ritual de compartir café es central en la vida diaria, una oportunidad para discutir noticias, planificar el trabajo Agrícola y compartir chismes del pueblo. "Si estamos deprimidos, nos ayuda a sentirnos mejor", dice Woynitu.

- Discusión de noticias
- Planificación de trabajo ``less o agrícola
- Compartir chismes del pueblo

Pero no todos piensan que pasar horas bebiendo café sea tiempo bien gastado. Bogale Desalegn, quien vive a poca distancia, desapruueba la práctica. "Reunirse, beber café, lleva mucho tiempo. Es mejor trabajar", dice, aunque bebe alrededor de cuatro tazas al día. "Mi familia solía turnarse con 10 otras casas, pero ahora solo bebemos café juntos en los días festivos."

Similar a muchos granjeros en Kafa, Bogale depende del café. Los granos que cosecha de sus árboles de café le reportan alrededor de 30,000 birr etíopes (alrededor de £420) al año, suficiente para enviar a sus hijos a la escuela y comprar artículos que no puede cultivar en su granja. Los

granjeros de café etíopes producen medio millón de toneladas de granos de café al año, lo que convierte a Etiopía en el quinto productor de café más grande del mundo. El café es la mayor exportación del país y emplea alrededor del 25% de la población directa o indirectamente. "El café ha convertido a Kafa en un lugar rico", dice Bogale.

## Café: un vínculo cultural

Mucho antes de que el café se extendiera a otras partes del mundo, los rituales de preparación del café eran centrales en las festividades y ceremonias etíopes, ayudando a unir a un país vasto y diverso ``

## Eu, um dos primeiros youtubers do Reino Unido a falar sobre sexo e relacionamentos, anuncio minha saída

0 Eu estava entre os primeiros youtubers do Reino Unido a falar sobre sexo e relacionamentos. Comecei **unibet book of dead** 2011, aos 19 0 anos. Mas no final do ano passado, tomei uma das decisões mais difíceis da minha vida. Após 12 anos como 0 criadora de conteúdo, eu decidi deixar o negócio.

Essa decisão estava acumulando-se há alguns anos, 0 mas apenas depois que tive meu bebê **unibet book of dead** 2024 é que as coisas realmente começaram a mudar para mim. Eu 0 sabia que não poderia simplesmente sentar e esperar por um colapso ou obsolescência social para me pegarem. Queria ter o 0 controle sobre quaisquer mudanças importantes **unibet book of dead** minha vida e carreira, **unibet book of dead** vez de simplesmente sentir que as coisas estavam acontecendo 0 comigo. Decidir largar o que eu era conhecida acabou sendo um processo exaustivo e profundamente refletivo, mas era absolutamente o 0 que devia fazer.

## Constantemente **unibet book of dead** "modo de saída"

Durante uma década, eu estava **unibet book of dead** um "modo 0 de saída" constante, criando {sp}s do YouTube, episódios de podcast e conteúdo do social media, o que significa que sempre 0 estava criando. O medo é que, se você ousar parar, as pessoas esqueçam de você, os deuses dos algoritmos te 0 punam e **unibet book of dead** carreira e renda inevitavelmente sofrerão. A pressão para sempre estar publicando é real. E o problema de 0 estar constantemente **unibet book of dead** "modo de saída" é que nunca se tem a chance de estar **unibet book of dead** "modo de entrada". Isso 0 é quando se aprende, explora, recarrega a fonte de inspiração, cuida de si mesmo e nutre **unibet book of dead** curiosidade.

0 Depois que eu engravidar, fiz o que pensei ser o melhor equilíbrio entre eu tendo "tempo para 0 mim" para cuidar do bebê e não deixar que o negócio sofresse muito. Eu fiz uma pausa de três meses. 0 Foi o mais longo que eu não havia postado nada no meu canal do YouTube **unibet book of dead** mais de 10 anos. 0 Para me preparar para minha nova vida como mãe working, também expande meu time para ajudar a tirar algumas coisas 0 da minha prontidão.

No início, eu adorei voltar ao trabalho à meia-hora, mas todas as 0 rachaduras anteriores estavam aparecendo e ficando cada vez mais difíceis de ignorar. O conteúdo estava sofrendo e eu estava perdendo 0 força. Eu tinha menos tempo para me dedicar ao "modo de entrada", o que significa que eu estava raspando o 0 fundo do barre **unibet book of dead** busca de idéias e faltava-me inspiração e motivação. Eu adoro me deixar levar pelo assunto do 0 sexo e relacionamentos, mas eu me encontrei completamente e inteiramente entediada.

No meio do tempo, 0 o negócio estava lutando financeiramente. Contratar outros freelancers para fazer o que eu não estava fazendo durante meu tempo livre 0 e horas reduzidas estava não apenas me afastando emocionalmente do trabalho, mas também esvaziando minha conta bancária. A maneira como 0 as coisas estavam indo não era sustentável – eu estava pagando

meu time de trabalho e eu mesma empr ``python os meus 0 esforços e isso não poderia continuar. ``

O outro problema que estava se tornando insustentável era minha saúde mental. Depois de 0 anos on-line, eu me tornara super vigilante sobre tudo o que postava. Eu sobrepensava tudo o que dizia e comecei 0 a desconfiar até mesmo de meu próprio julgamento sobre coisas, o que era assustador e incômodo. Todas essas coisas levaram-me 0 a reavaliar o que estava fazendo e, assim que a resposta me chegou, relaxei. Eu estava prestes a desistir.

Houve 0 um padrão recente de criadores do YouTube interrompendo **unibet book of dead** produção, como Tom Scott, um criador britânico que fazia {sp}s educacionais 0 há uma década. Em seu {sp} de despedida, ele disse: "Estou muito cansado, a única coisa que há **unibet book of dead** minha 0 vida é o trabalho." Outros estão reduzindo o tamanho de seus negócios, como Matt D'Avella, um YouTuber americano sobre produtividade. 0 Em um {sp} explicando porque ele reduziu todo o seu time para se tornar novamente um criador solo, ele disse: 0 "Eu queria fazer mais {sp}s, eu queria financiar projetos maiores e eu queria trabalhar menos. A ironia é que eu 0 estava criando menos, ganhando menos dinheiro e estava trabalhando mais do que já havia trabalhado antes." Parece que estamos saindo 0 de um período **unibet book of dead** que criadores eram ``

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: unibet book of dead

Palavras-chave: **unibet book of dead - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-03