

Karolina Kiewlicz



**Kawa w roli głównej**

## **WYDAWCA:**

Zachodniopomorski Ośrodek Doradztwa Rolniczego w Barzkowicach

73-134 Barzkowice 2

Tel. (91) 479 40 10, 479 40 15, 561 37 00 do 02, fax (91) 561 37 91

www.zodr.pl, e-mail: barzkowice@home.pl

Dyrektor: mgr inż. Dariusz Kłós

**ISBN 978-83-66999-06-0**

Korekta : Sylwia Lenard

Skład tekstu: Szyrlina Sobolewska

Projekt okładki: Szyrlina Sobolewska

Prace introligatorskie ZODR w Barzkowicach

Nakład: 500 egz.

## Wstęp

Kawa znana jest od wieków. Piją ją ludzie na całym świecie w domu, w pracy, w kawiarni, na spotkaniach towarzyskich... Kawa to ogrom możliwości. Jej niezwykły smak i aromat rano budzi do życia i pomaga rozpocząć nowy dzień, a po południu dostarcza dodatkowej porcji energii.

Istnieje wiele rodzajów kawy oraz tradycji związanych z ich przygotowaniem i piciem. Coraz większy wybór sprawia, że zdecydowanie się na konkretny napar staje się nie lada wyzwaniem. Jedni rozkoszują się intensywnym smakiem małej czarnej, drudzy delektują się delikatniejszymi nutami smakowymi mlecznych kaw z aksamitną pianką. Każda z nich ma swój unikalny aromat i każda ma swoich oddanych miłośników. Niezwykle zróżnicowany kawowy świat sprawia, że nawet najbardziej wybredni smakosze znajdują coś dla siebie.

## Jak odkryto kawę...?

Mówiąc o początkach kawy nie można nie wspomnieć o etiopskiej legendzie. Według niej pewnego dnia pasterz Kaldi dostrzegł swoje kozy zjadające drobne owoce z nieznanego drzewa. Były później wyjątkowo pobudzone. Postanowił sam spróbować niepozornych owoców. Po ich zjedzeniu był ożywiony i pełen energii. Zaintrygowany, zaniósł garść owoców do pobliskiego klasztoru. Na miejscu pewien mnich zalał ziarna wrzątkiem i tak została zaparzona pierwsza kawa...

Obszar świata obejmujący tereny, na których uprawia się kawowce to tzw. pas kawowy. Rozciąga się pomiędzy zwrotnikiem Raka a zwrotnikiem Koziorożca. Obejmuje regiony, które mają odpowiednie warunki do uprawy kawowców. Poszczególne kraje i regiony mają swój unikalny „terroir”, który określa warunki środowiskowe (gleba, średnia temperatura, roczne opady, ilość światła, wysokość upraw, itp.) determinujące poszczególne cechy kawy i mające bezpośredni wpływ na jej smak. Za światowych potentatów w produkcji kawy uważa się Brazylię, Wietnam, Kolumbię i Indonezję.



Kawowce to wiecznie zielone drzewa, które w naturalnych warunkach osiągają kilkanaście metrów wysokości, natomiast na plantacjach mają postać krzewu nie wyższego niż 2 metry.

Pierwsze plony kawowiec zaczyna wydawać po 2-3 latach. Kawowe żniwa odbywają się kilka razy w ciągu roku, ponieważ zakwitają one po każdej porze deszczowej. Owoce dojrzewają około 9 miesięcy. Dojrzałym owocem jest czerwona jagoda, która przypomina zarówno wielkością, jak i kształtem owoc wiśni. W miąższu dojrzałego owocu znajdują się dwa półokrągłe ziarna z charakterystyczną brzdąką.



## Gatunki kawy

Wybór odpowiedniego gatunku kawy jest niezwykle ważny, aby w pełni delektować się aromatem przygotowanego napoju. Warto poznać poszczególne gatunki, by wybrać smak, który spełni nasze oczekiwania i trafi w gust nawet najbardziej wymagających kawoszy. Istnieją trzy podstawowe gatunki kawy ziarnistej: Arabika, Robusta i Liberika.

### ARABIKA

Jest to najstarszy i najpopularniejszy gatunek kawy – uważana za kawę o najwyższej jakości. Pochodzi z Etiopii, jednak jej uprawa szybko rozprzestrzeniła się w innych regionach świata. Ocenia się, że ponad 70% produkcji kawy na świecie należy właśnie do arabiki. Światowym liderem w jej produkcji jest Brazylia.

Przez specyficzne wymagania klimatyczne jest trudna w uprawie, co przekłada się na jej cenę. Arabika jest kawą o łagodnym, delikatnym smaku i wspaniałym aromacie. Jest lekko kwaskowa. W zależności od regionu pochodzenia oraz stopnia palenia może mieć czekoladową, waniliową, a nawet cytrusową nutę. Cechuje ją niewielka zawartość kofeiny. Jej charakterystyczną cechą są duże, nieco płaskie i lekko podłużne ziarna, z bruzdą przypominającą literę „S”.

Najbardziej popularne odmiany arabiki to: Typica, Bourbon. Natomiast za najbardziej ekskluzywną uchodzi Jamaica Blue Mountain.

### ROBUSTA

Gatunek odkryty dopiero w XIX wieku. Czołowym producentem jest Wietnam. Kawowce robusty są łatwiejsze w uprawie. Są bardziej odporne na choroby i nie są zbyt wrażliwe na warunki pogodowe. Mimo tego, produkcja tej kawy jest ograniczona i stanowi jedynie ok. 30% światowej produkcji. Nie cieszy się takim uznaniem smakoszy jak arabika. Uważana jest za kawę mniej szlachetną i uboższą w aromaty.

Robusta cechuje się dość specyficznym, wyrazistym smakiem – ostrym i gorzkim. Pita w oryginalnej postaci może zniechęcić. Jej ziarna są mniejsze i bardziej okrągłe niż arabiki, a bruzda przebiegająca przez ziarno tworzy linię prostą. Zawiera natomiast dwukrotnie więcej kofeiny w porównaniu do arabiki. Jest niezastąpiona do przygotowywania tradycyjnego włoskiego espresso.

Robusta wykorzystywana jest głównie jako dodatek do mieszanek kawowych, kaw rozpuszczalnych i kaw typu crema. Mieszanki kaw, które zawierają robustę najlepiej sprawdzają się w kawach białych.

W naszych sklepach bardzo popularna jest mieszanka arabiki i robusty. Stuprocentowa arabika jest droga, robusta jest za mocna i zbyt gorzka, natomiast ich połączenie stanowi idealne rozwiązanie zarówno smakowe, jak i cenowe. Im większa zawartość ziaren arabiki w opakowaniu, tym cena kawy będzie wyższa.

### LIBERIKA

Potocznie nazywana kawą liberyjską. Odkryta w XIX wieku w Liberii, stąd jej nazwa. Obecnie uprawia się ją głównie w Malezji, Indonezji, Indiach oraz na Filipinach. Z uwagi na jej nierównomierne dojrzewanie uprawy są ograniczone, a jej udział w światowej produkcji wynosi zaledwie 1%. Jest dość trudno dostępna w czystej postaci. Sama w sobie jest kawą o dość nikłych walorach smakowych (smak określany jako ciężki i ziemisty) i aromatycznych. Jednak stanowi cenny dodatek do mieszanek kawowych i kaw rozpuszczalnych.

### GATUNKI HYBRYDOWE

Na rynku istnieją również gatunki hybrydowe, które powstają z łączenia innych gatunków. Wśród nich najbardziej znana jest arabusta, która jest – jak sama nazwa wskazuje – krzyżówką arabiki i robusty. Jej udział w światowym rynku jest niewielki, podobny do liberiki. Największe jej plantacje znajdują się na Wybrzeżu Kości Słoniowej. Wykorzystywana jest przede wszystkim przy produkcji kaw rozpuszczalnych.

## Od ziarenka do filiżanki...

Na smak kawy wpływa nie tylko jej gatunek czy odmiana. Zanim kawa trafi na nasz stół w postaci aromatycznego naparu, jej ziarna muszą przejść długą drogę. Dużą rolę odgrywa sposób zbioru, palenia, czas przechowywania oraz umiejętne przygotowanie naparu. Każdy etap produkcji kawy jest niezwykle ważny, wymaga czasu, wiedzy i odpowiednich umiejętności.

## ZBIÓR

Na małych plantacjach owoce zbierane są ręcznie (tzw. metoda pickingu). Jest to, co prawda, czasochłonne i czasami wymaga wielokrotnych obchodów plantacji, ale pomaga wybrać tylko te najlepsze, w pełni dojrzałe owoce.

Kolejną metodą zbioru jest stripping, który polega na strząsaniu owoców. Minusem tej metody jest strącanie zarówno owoców dojrzałych, jak i niedojrzałych, a czasem i przejrzałych. Kawa z takich ziaren traci na jakości. Natomiast na dużych plantacjach, gdzie kawa uprawiana jest przemysłowo lub tam, gdzie pozwala na to ukształtowanie terenu do zbioru owoców wykorzystywane są specjalne kombajny, co w konsekwencji daje kawę gorszej jakości.

Bezpośrednio po zbiorze owoce kawowca poddawane są dalszej obróbce.



## OBRÓBKA

W celu wydobycia nasion kawy stosowane są dwie metody

- ✓ Metoda sucha – polega na naturalnym suszeniu owoców na nasłonecznionych matach. Może to trwać do 4 tygodni. W tym czasie owoce i skórki wysychają i odpadają.
- ✓ Metoda mokra – polega na oddzieleniu nasion od miąższu i skórki poprzez zgniatanie owoców przez kamienne lub metalowe wałki, z użyciem dużej ilości wody pod ciśnieniem. W wodzie ulegają lekkiej fermentacji, a następnie są suszone.

W zależności od gatunku wydobyte ziarna mogą być zielone, szare lub nawet beżowe. Jest to tzw. kawa surowa, której ziarna nie zostały jeszcze poddane procesowi palenia. Ma łagodny, odrobinę mdły smak z lekkim, wyczuwalnym posmakiem kwasowości. Nie każdemu może przypaść do gustu, gdyż nie zawiera charakterystycznego aromatu, jak przy kawach czarnych.

Ekstrakt z zielonej kawy polecany jest przy odchudzaniu – ze względu na dużą zawartość kwasu chlorogenowego (kawy czarne są go pozbawione). Regularne picie poprawia metabolizm, wspomaga usuwanie toksyn z organizmu oraz pomaga utrzymać prawidłowy poziom cukru we krwi. Ponadto mówi się, że pomaga w walce z trądzikiem i utrzymaniu włosów w dobrej kondycji.

Suszone łupinki z owoców kawowca pozostałe po obróbce ziaren kiedyś traktowane były jako odpad. Dziś wykorzystywane są do parzenia oryginalnego napoju. Noszą tajemniczo brzmiącą nazwę cascara, co po hiszpańsku oznacza po prostu skórkę. Po zaparzeniu jest intensywna i przypomina mocną herbatę. Można podawać ją zarówno na ciepło, jak i na zimno. Ma orzeźwiający, delikatnie owocowo-cytrusowy smak z nutą wiśni, jabłek, śliwek czy hibiskusa. Ilość kofeiny jest niewielka i zależy od długości parzenia i dobranych proporcji.

W skład oryginalnej cascary, pitej od wieków w Jemenie czy Etiopii, oprócz łupinek wchodzi mieszanka przypraw, takich jak gałka muszkatołowa, imbir oraz cynamon.

## PALENIE

Przyjmując można, że najważniejszym etapem produkcji jest wypalanie zielonych ziaren, które wpływa na ostateczne właściwości kawy, kształtuje odpowiedni smak i aromat. Podczas procesu palenia ziarna poddawane są działaniu odpowiedniej temperatury w określonym czasie. Im delikatniejsze palenie, tym naturalne nuty smakowe danej kawy są lepiej wyczuwalne. Zbyt długie palenie może spowodować natomiast utratę aromatu.

### Trzy stopnie wypalania kawy

❶ Palenie jasne – temp. 200-205 stopni C, stosowane przy wysokiej jakości ziarnach arabiki. Nie zagłusza naturalnego smaku. Kawa palona w ten sposób ma delikatny, subtelny smak o wyraźnej kwasowości i wysoką zawartość kofeiny. Ziarna są suche, a ich kolor określa się jako cynamonowy.

❷ Palenie średnie – temp. 215 stopni C, najpopularniejszy sposób wypalania. Nadaje ziarnom brązowego koloru,

z odrobiną oleistego połysku. Ziarna palone w ten sposób zachowują balans między goryczą a kwasowością, kawa ma bogaty i intensywny smak.

☉ Palenie ciemne – temp. 225-235 stopni C, kwasowość prawie zupełnie zanika, dominuje gorycz. Ziarna palone w ten sposób przybierają ciemnobrązową barwę, a ich powierzchnię pokrywają olejki. Ziarna te wybierane są przez miłośników mocnej kawy. Postrzegane są jako odpowiednie do espresso.



### Metody wypalania kawy

Każda kawa może być wypalana na różne sposoby, które przyniosą zróżnicowane efekty. Jednak każda kawa posiada swój indywidualny profil, przy którym wydobyte zostaną jej najlepsze walory. Istnieją dwie podstawowe metody wypalania kawy.

❶ Metoda bębnowa/metoda mistrzowska – proces nadzorowany przez mistrza, umieszczanie ziaren kawy w bębnach obracających się wokół własnej osi nad źródłem ciepła.

❷ Palenie gorącym powietrzem – produkcja masowa, ziarna wrzucane są do specjalnych komór i wypalane w krótkim czasie strumieniem gorącego powietrza.

### Cupping

Wypalone ziarna podlegają ocenie jakości. Jest to tzw. cupping, czyli profesjonalna degustacja i ocena kawy przez testerów, zwanych kiperami. Od tej oceny zależy cena poszczególnych ziaren. Według specjalnych formularzy stworzonych przez organizację Coffee Association of America czy Cup of Excellence ocenie podlegają: aromat, smakowość, posmak, kwasowość, cielistość, balans, jednolitość, czystość, słodycz, ocena własna. Próbkę kawy może zdobyć maksymalnie 100 punktów. Kawa, która otrzyma powyżej 80 punktów to kawa specjality, czyli kawa najwyższej jakości.

### Body

Body – z języka angielskiego oznacza ciało, a więc body w kawie dotyczy jej cielistości – konsystencji i odczucia, jakie kawa pozostawia na języku. Body można określić jako lekkie, średnie lub ciężkie. Jest to uzależnione od zawartości w ziarnach naturalnych kwasów tłuszczowych omega-3 i 6. Im więcej tłuszczów w ziarnach, tym cięższe jest body. Body często określane jest jako mouthfeel, chociaż nie jest to do końca poprawne, ponieważ mouthfeel jest pojęciem szerszym i odnosi się do struktury naparu - możemy zatem je określić jako szorstkie, lepkie, zawiesiste, oleiste, wodniste lub kremowe.

Można poeksperymentować i przeprowadzić proces wypalania samodzielnie w warunkach domowych. Nie jest to trudne, chociaż wymaga pewnego wyczucia. Zielone ziarna można prażyć na przykład w piekarniku. Ziarna umieszcza się na papierze do pieczenia i rozgrzany do temp. 230 stopni, z termoobiegiem, do momentu odgłosu pęknięcia (jak przy prażeniu popcornu). Wtedy należy zakończyć proces palenia, a ziarna odstawić do ostygnięcia.

### MIELENIE

Początkowo do „mielenia” kawy wykorzystywano drewniane, ręcznie robione młynki. Pierwsze młynki do kawy pojawiły się w XV wieku w Turcji. Były to podłużne, mosiężne urządzenia z rączką, przy obracaniu której żarna w środku miały ziarna kawy.

Przez lata młynki do kawy udoskonalano, wprowadzano nowe materiały do ich budowy, zwiększano ich pojemności. Przełom nastąpił w 1897 r. w Stanach Zjednoczonych, kiedy to wprowadzono do sprzedaży młynki elektryczne. Obecnie rynek bogaty jest w różnego rodzaju młynki do mielenia. Przez ponad 100 lat młynki do kawy produkował...  
concern motoryzacyjny Peugeot.

Ważny jest dobór stopnia mielenia, który zależy przede wszystkim od metody przyrządzania kawy. Główna zasada mówi, że im dłużej kawa jest parzona, tym grubiej powinna być zmielona. Kawa grubiej zmielona będzie łagodniejsza, natomiast drobniejsze zmielenie ziaren spowoduje, że napar nabierze więcej goryczy, ale też odstani więcej smaków.



### 3 podstawowe stopnie zmielenia

- 1 Kawa grubo zmielona – przypomina kryształki soli morskiej, przeznaczona do ekspresów przelewowych.
- 2 Kawa średnio zmielona – wielkości ziarenek piasku, przeznaczona głównie do kawiarek.
- 3 Kawa drobno zmielona – o konsystencji cukru pudru, jest najlepsza do ekspresu ciśnieniowego.



### PRZECHOWYWANIE

Warto zaznaczyć, że surowe ziarna mogą być przechowywane przez kilka lat i nie tracą przy tym swoich właściwości. Inaczej jest z ziarnami palonymi. Te muszą być odpowiednio przechowywane (szczelnie zamknięte, w suchym, chłodnym i zaciemnionym miejscu) i w miarę szybko zużyte.

Kawę najlepiej przechowywać w oryginalnych opakowaniach, ponieważ bardzo szybko przejmuje obce wonie. Również po zmieleniu szybko traci walory zdrowotne oraz smakowe, ponieważ mielenie znacznie przyspiesza proces wietrzenia. Ze względu na wygodę i czas przyrządzania niektórzy decydują się na kupno kawy już wcześniej zmielonej. Jednak warto kupować kawę ziarnistą i mielić ją tuż przed zaparzeniem.



### Sposoby parzenia kawy

Bez względu na to, jaki smak kawy preferujemy, bardzo ważne jest, aby odpowiednio ją zaparzyć. Poza ekspresem ciśnieniowym warto zwrócić uwagę na alternatywne metody parzenia, aby cieszyć się samodzielnie wykonaną kawą w zaciszu domowym.

#### 1 Dripper

Dripper należy do jednych z najprostszych urządzeń do parzenia. Jest to stożkowe naczynie z rączką i podstawką, gdzie znajdują się otworki. Wystarczy wewnątrz drippera umieścić papierowy filtr, przelać go gorącą wodą, wsypać do filtra średnio zmieloną kawę. Całość umieścić na filiżance i zalać niewielką ilością gorącej wody. Odczekać chwilę i dolać resztę wody, a kawa spłynie przez filtr do filiżanki. Będzie miała subtelny, delikatny smak i aromat.

#### 2 Tygiel

Tygiel to metalowe naczynie w kształcie stożka, z rączką. Metoda parzenia polega na wsypaniu drobno zmielonej kawy i nalaniu zimnej wody, a następnie kilkukrotne zagotowanie, tak aby płyn 2-3 razy podniósł się do brzegu naczynia. Tygiel nadaje się do parzenia m.in. kawy po turecku.

#### 3 Ekspres przelewowy

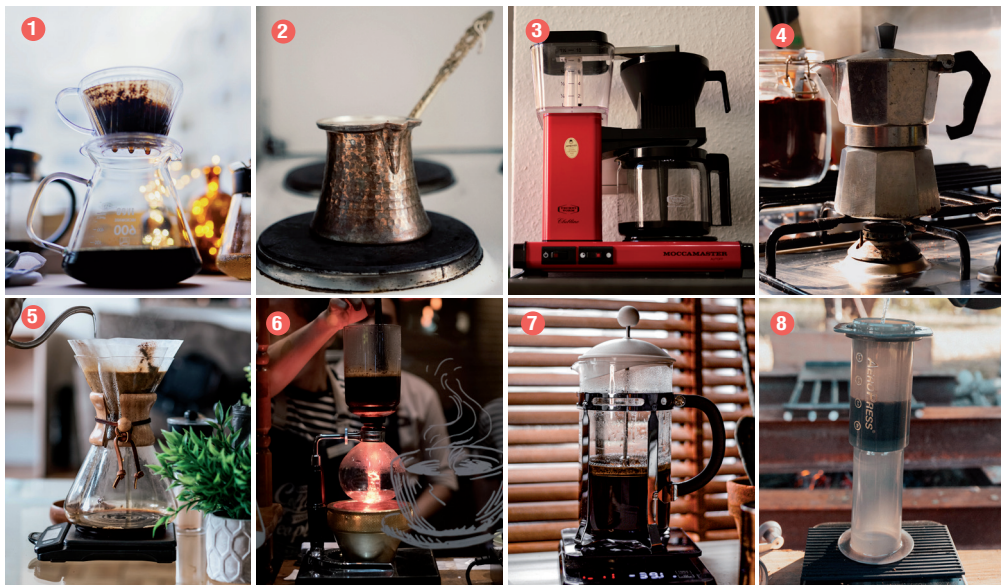
Ekspres przelewowy to urządzenie elektryczne, świetnie sprawdzające się w przygotowaniu większej ilości kawy. Mechanizm działania: gorąca woda przelewa się przez papierowy filtr z grubo zmieloną kawą. Gotowy napar spływa do dzbanka żaroodpornego umieszczonego na podgrzanej płytce chroniącej przed szybką utratą ciepła.

#### 4 Kawiarka

Kawiarka – inaczej kafeteria, moka, makinetka – jest to bardzo popularny czajniczek. Składa się z dwóch części. Górną z sitkiem napełnia się kawą mieloną, dolną – wodą. Połączone części stawia się na palnik i doprowadza do wrzenia. Powstające ciśnienie sprawia, że gotująca się woda przesącza się przez sitko. Uzyskana kawa jest mocna, ma intensywny i pełny smak.

#### 5 Chemex

Chemex to szklane naczynie w kształcie zbliżonym do klepsydry, gdzie w górnej części umieszczamy papierowy filtr, który przepłukujemy gorącą wodą. Do przygotowanego filtra wsypujemy grubo zmieloną kawę i powoli zalewamy ją wrzącą wodą. Napar skropi się do dolnego zbiornika. Kawa tak uzyskana jest subtelna i o delikatnym smaku.



## 6 Syfon

Syfon – jeden z bardziej skomplikowanych zaparzaczy. Składa się z dwóch szklanych komór (kulistej i walcowatej) połączonych ze sobą filtrem ze szklaną rurką, sięgającą dna dolnej komory, oraz palnika umieszczonego pod dolną komorą. Działanie przedstawia się następująco: do dolnej komory wlewa się wodę i podgrzewa palnikiem. Wraz ze wzrostem ciśnienia woda wypychana jest przez rurkę do górnej komory. Po przelaniu całości wysypujemy kawę i czekamy chwilę do wyparczenia naparu. Następnie odstawiamy palnik i wraz ze spadkiem temperatury kawa filtruje się do dolnej komory. Uzyskany napar jest klarowny o pełnym smaku.

## 7 French press

French press – praska francuska. Szklane naczynie w metalowym statywie z rączką. W przykrywce umieszczony jest tłok zakończony metalową siateczką, która działa jak filtr. Kawę dość grubo zmieloną zalewa się gorącą wodą i przykrywa pokrywką z tłoczkiem w górze. Należy odczekać do zaparzenia i wcisnąć tłok do samego dna, powodując oddzielenie kawy od fusów. Kawa tak uzyskana jest mocna i esencjonalna.

## 8 Aeropress

Aeropress – potocznie zwana też strzykawką. Jest to plastikowe naczynie składające się z dwóch cylindrycznych komór, przy czym jedna stanowi tłok dla drugiej. Na kubku stawia się większy cylinder, który zakończony jest sitkiem z filtrem. W nim umieszcza się średnio zmieloną kawę i zalewa wodą, a po chwili całość dociska się drugim cylindrem do napotkania oporu. Uzyskuje się w ten sposób bogaty, aromatyczny napój.

No i oczywiście nie można zapomnieć o chyba najbardziej popularnej metodzie parzenia kawy, a mianowicie o tzw. „zalewajce”. Jediną wadą parzenia kawy bezpośrednio w filiżance są fusy, które z każdym łykiem unoszą się w naparze.

## Dodatków moc

Kawę można przyrząwiać wedle własnych upodobań. W dodatkach kawowych ograniczać nas może jedynie wyobraźnia. Różnego rodzaju posypki, syropy, lody, bita śmietana... stanowią dekorację napoju, jak również urozmaicają jego smak. Warto jednak zachować umiar, ponieważ dodatki mają podkreślić smak, a nie całkowicie go zmienić. Aby dodać wyrafinowanego aromatu zaparzonej kawie warto również skorzystać ze zdrowych dodatków takich jak kardamon, cynamon, imbir czy kurkuma.





Kawosze dzielą się na dwie grupy: miłośników słodkości oraz zwolenników gorzkich trunków, którzy słodzenie kawy uważają za grzech. Ci, którzy nie wyobrażają sobie wypicia filiżanki niesłodzonej kawy zamiast białego cukru mogą użyć innych, zdrowszych zamienników.

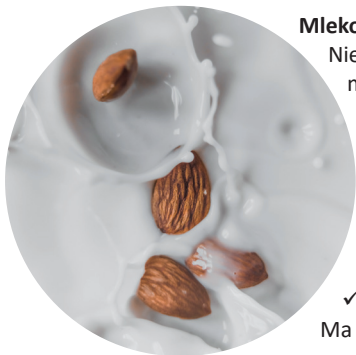
### Zdrowsze zamienniki cukru

✓ Stewia – naturalny słodzik roślinny, nie zawiera kalorii. Jest ok. 400-krotnie słodsza od cukru (łyżeczka stewii odpowiada szklance cukru). Stosowana jest w postaci płynnej, proszku i tabletek.

✓ Syropy do kawy – przeznaczone specjalnie do słodzenia kawy. Mogą to być syropy smakowe, które dodatkowo urozmaicą smak kawy.

✓ Miód – naturalny zamiennik cukru. Stanowi bogactwo witamin i składników mineralnych. Należy pamiętać jednak, że miód dodany do kawy o temperaturze wyższej niż 45 stopni traci swoje dobroczynne właściwości. Aby kawa zyskała słodycz wystarczy już mniej niż pół łyżeczki miodu.

✓ Ksylitol – w pełni naturalny słodzik o smaku, barwie i konsystencji cukru. Posiada niski indeks glikemiczny.



### Mleko

Niektórzy nie wyobrażają sobie również wypicia filiżanki kawy bez dodatku mleka. Najpopularniejszym dodatkiem jest mleko krowie. Jednak nie służy ono każdemu. Może wywołać alergie i nie jest odpowiednie dla osób z nietolerancją laktozy. Na rynku istnieje kilka alternatyw roślinnych.

✓ Mleko sojowe – wyróżnia je niski poziom tłuszczu i wysoki poziom białka. Ma charakterystyczny kredowy posmak, który nie każdemu odpowiada.

✓ Mleko migdałowe – jest „chudsze” od mleka krowiego i sojowego. Ma słodkawy smak o delikatnej nucie orzechowej.

✓ Mleko owsiane – spośród wszystkich mlecznych zamienników ma najbardziej neutralny smak. Jest nieco wodniste. Nie waży się łatwo, nawet jeśli podgrzeje się je do wysokiej temperatury.

✓ Mleko kokosowe – ze względu na charakterystyczny smak nie każdemu odpowiada. Warto połączyć je z mleczkiem kokosowym z puszki, gdyż samo w sobie jest dość wodniste.

Mleko może również tworzyć dodatek do kawy w formie pianki. Odpowiednie spienianie mleka jest dość proste, jednak wymaga pewnej wiedzy i umiejętności. Powstała pianka powinna być niezbyt gęsta, delikatna i gładka. Najważniejsze jest dobranie odpowiedniego mleka (tłuste, schłodzone) i czuwanie nad temperaturą (mleka nie wolno przegrzać ani zagotować). Mleko w temperaturze powyżej 65 stopni nie da się spienić.

Najpopularniejszym sposobem spieniania jest korzystanie z dyszy spieniającej w ekspresie. Na rynku dostępny jest też szereg spieniaczy ręcznych oraz elektrycznych.

Jeśli nie jesteśmy posiadaczami profesjonalnych spieniaczy możemy wykorzystać zwykły słoik ze szczelną pokrywką. Słoik należy napełnić do maksymalnie  $\frac{3}{4}$  objętości, zakręcić i energicznie potrząsać przez ok. 30 sekund. Następnie podgrzać w mikrofalówce przez kolejne 30 sekund. W tym czasie pianka delikatnie się uniesie. Gotową mleczną piankę dodać do kawy.

Poza słoikiem mleko można spienić mikserem lub blendem. Należy podgrzać je do temperatury 65°C, a następnie, na wolnych obrotach, ubijać je aż do uzyskania piany.



## Latte Art

Jeżeli chodzi o mleko nie sposób pominąć sztuki zdobienia kawy zwanej Latte Art. Zdobienie to polega na właściwym wylaniu mleka na powierzchnię kawy i tworzenie za jego pomocą fantastycznych wzorów. Pomysłowość, nieograniczona wyobraźnia i poczucie estetyki sprawiają, że niekiedy w filiżankach można zaobserwować małe mleczne dzieła sztuki.

Legenda głosi, że latte art powstała pod koniec lat 90. W pewnej, niewielkiej kawiarni w Stanach Zjednoczonych. Pracownik tejże kawiarni, David Schomer, przygotowywał dziennie dużą ilość kaw. Klienci natomiast otrzymanych espresso dopatrywali się w pianie wyjątkowych wzorów, mimo że Schomer wcale nie skupiał się na ich tworzeniu. Z czasem jego popularność rosła, a coraz to większa liczba klientów oczekiwała napojów z zaskakującymi rysunkami na powierzchni. Obecnie Davida Schomera uważa się za twórcę latte art.

Główną rolę odgrywa tutaj odpowiednio przygotowane, a następnie umiejętnie wykorzystanie spienionego mleka. Powinno mieć temperaturę ok. 60-65 stopni i konsystencję zbliżoną do jogurtu. Najlepiej sprawdzi się mleko tłuste o wysokiej zawartości białka. Równie ważny jest rodzaj kawy, na której tworzony będzie wzór. Najlepiej, jeśli będzie to kawa przygotowana w ekspresie ciśnieniowym z naturalną, gęstą i trwałą cremą na powierzchni. Mleko wylewa się zazwyczaj z metalowego dzbanuszka z dziubkiem, co ułatwia tworzenie precyzyjnych wzorów.



### Dwie techniki malowania na kawie

- 1 Free pouring – metoda, gdzie przy manewrowaniu dzbanuszką wzór tworzył się bezpośrednio przy wylewaniu mleka.
- 2 Etching – metoda do tworzenia bardziej precyzyjnych wzorów. Wykorzystuje się tutaj specjalny rysik lub wykałaczkę oraz syropy smakowe/sosy. Minusem tej metody jest krótkotrwały efekt.

Z pozoru nawet proste wzory wymagają cierpliwości, treningu i zręczności. Jednym z prostszych do wykonania wzorów jest serce:

*Dzbanuszek ze spienionym mlekiem stuknąć delikatnie o blat, aby pozbyć się pęcherzyków powietrza. Filiżankę należy wypełnić kawą do ok. 1/3 wysokości. Ostrożnie, równym strumieniem wlewać spienione mleko z dzbanuszką. Na powierzchni kawy zacznie tworzyć się biały punkt. Należy kontynuować nalewanie mleka, aby uzyskać regularne, okrągły kształt. Gdy filiżanka jest prawie pełna unieść dzbanek, nie przerywając nalewania. Cieńszym strumieniem mleka przeciąć powstałe koło na pół.*

## Mistrz kawowej ceremonii... Barista

W XIX wieku w domach polskiej zamożnej szlachty można było spotkać kawiarki – kobiety, które rano i wieczorem podawały państwu kawę, przyrządzaną według ówczesnych wytycznych. Aktualnie osoba profesjonalnie zajmująca się kawą nazywana jest baristą. Z języka włoskiego barista oznacza osobę stojącą za barem. Baristów możemy spotkać w kawiarniach, restauracjach i innych lokalach, gdzie serwowana jest kawa. Do ich zadań należy oczywiście przygotowanie pysznej kawy, ale muszą również czuwać nad każdym etapem jej przygotowania, dla uzyskania jak najlepszego efektu, m.in. kontrola ziaren kawy, dbanie o sprzęt, spienianie mleka, a nawet dopasowanie odpowiedniej filiżanki.

Kawiarnie bardzo cenią sobie baristów biegłych w latte art. Dzisiaj bariści na całym świecie prześcigają się w tworzeniu coraz bardziej skomplikowanych i precyzyjnych wzorów. Co roku w wielu krajach, również w Polsce, odbywają się mistrzostwa w tej dziedzinie. Dla dobrego baristy kawa nie będzie jedynie pracą, ale przede wszystkim pasją.



## Dla każdego coś innego – świat pełen kawy

Kawę można przyrządzić na nieskończenie wiele sposobów. Umiejętne łączenie ze sobą różnych składników czyni ją niepowtarzalnym napojem.



### 1 ESPRESSO

Mała, czarna kawa wywodząca się z Włoch. Jej nazwa pochodzi od włoskiego słowa *espressivo*, co oznacza „wyrazisty”. Jest to kawa o, co prawda, niewielkiej objętości, ale jakże intensywnym aromacie i smaku, z kombinacją słodczy, kwasowości i delikatnej goryczy. Prawdziwe włoskie espresso przygotowywane jest ze świeżo zmielonych ziaren kawy (mieszanki kilku gatunków kaw – głównie arabica i robusta) w ekspresie ciśnieniowym. Jego przygotowanie wymaga od baristy doświadczenia i wiedzy.

Włoski Narodowy Instytut Espresso (INEI), którego celem jest przede wszystkim ochrona i promocja tradycji parzenia espresso ustalił standardy do zaparzenia idealnego espresso. Otóż przygotowuje się je w ekspresie pod ciśnieniem 9 bar z około 7 g świeżo i drobno zmielonej kawy. Temperatura wody musi wynosić 88-92°C, a czas ekstrakcji 25-30 sekund. Odpowiednio przyrządzone ma kremową konsystencję, z warstwą aksamitnej, trwałej orzechowo-brązowej pianki na wierzchu, tzw. *cremą* (ok. 3 mm). Aby sprawdzić jakość przygotowanej kawy *cremę* można posypać cukrem. Im dłużej utrzyma się na powierzchni pianki, tym lepsze jest espresso.

Espresso serwowane powinno być w uprzednio podgrzanych, niewielkich, najlepiej porcelanowych filiżankach o pojemności nie przekraczającej 50-70 ml. Filiżanka napełniana jest kawą mniej więcej do połowy wysokości. Standardowe espresso to ok. 25-30 ml płynu. W restauracjach do espresso podawana jest szklaneczka wody (niegazowanej, w temp. pokojowej). Służy do przepłukania kubków smakowych przed pierwszym łykiem kawy, aby cieszyć się pełnią smaku i aromatu kawy. Espresso może być pite samodzielnie, ale stanowi również podstawę włoskich kaw podawanych w kawiarniach.

### 2 DOPPIO

Z języka włoskiego *doppio* oznacza „podwójny”. Kawa *doppio* to nic innego jak podwójne, klasyczne espresso, przygotowane z dwukrotnie większej ilości mielonej kawy i wody. Czas ekstrakcji pozostaje niezmienny i wynosi ok. 25-30 sekund. Serwowana jest w większych, odpowiednio podgrzanych filiżankach. Do espresso *doppio* również serwuje się kieliszek wody, której łyk powinien poprzedzać spożycie kawy. Stanowi podstawę kawy *flat white*.

### 3 LUNGO

Włoskie *Lungo* oznacza „długo”. Jest to tzw. przedłużone espresso o zwiększonej objętości (przez większą ilość wody). Przygotowuje się je podobnie jak espresso, z tą różnicą, że po uzyskaniu 25-30 ml płynu nie przerywa się zaparzania, a kontynuuje, do uzyskania ok. 50-60 ml płynu. Dzięki temu kawa jest nieco delikatniejsza, jednak bardziej gorzkawa.

*Lungo* serwowane jest w filiżankach nieco większych niż klasyczne espresso, jednak nie przekraczających 150 ml. Jej przeciwieństwem stanowi kawa *ristretto*. Można je urozmaicić różnymi dodatkami, które nadadzą kawie oryginalnego smaku. Doskonale komponuje się z syropem waniliowym, cynamonowym czy karmelowym.

### 4 AMERICANO

Kawa, która pochodzi z Włoch, mimo nazwy, która sugeruje inaczej. Nazwę zawdzięcza Amerykanom, którzy mają tendencję do „rozwodnienia” kawy i picia jej w dużych ilościach. Często mylona jest z *lungo*. Pamiętać należy, że w kawie *americano* nie wydłuża się czasu parzenia, a jedynie dolewa się gorącą wodę

do klasycznego espresso. Ilość dodanej wody jest bardzo różna i zależy od pożądanej intensywności smaku (może wahać się od 25 do 400 ml).

Podawana jest w filiżankach o objętości przekraczającej 150 ml. Można dodać do niej mleka i uzyskać kawę americano white.

Mówi się, że americano narodziło się podczas II wojny światowej, kiedy to amerykańscy żołnierze stacjonujący w Europie dolewali do espresso wody, aby złagodzić zbyt intensywny smak i pić taką kawę, jaką pili w domach. Włosi, jako kawowi znawcy, nie darzą americano zbytnią sympatią twierdząc, że nie posiada już charakterystycznego smaku i konsystencji.

## 5 RISTRETTO

Jest to najmniejsza kawa, jaką zamówić można w kawiarni. Ma ok. 15 ml objętości. Podawana jest w małej, podgrzanej filiżance. Jest to kawa dosłownie na „tyczek”. W języku włoskim oznacza „ograniczony”, co nawiązuje do ilości tej właśnie kawy.

Do zaparzenia ristretto używa się takiej samej ilości zmielonej kawy jak do klasycznego espresso, natomiast ilość wody jest zmniejszona o połowę. Również czas jej przygotowania skrócony jest o połowę. Stąd często nazywane jest skróconym espresso. Krótszy czas ekstrakcji sprawia, że kawa ta zawiera mniej kofeiny, a co za tym idzie – jest wyczuwalnie słodsza i mniej goryczkowa. Jest bardziej intensywna i pozwala wydobyc z ziaren kawy maksimum smaku i aromatu. Określana jest kawą dla prawdziwych koneserów. Do tego typu kawy również podawany jest kieliszek niegazowanej wody.

## 6 CORRETTO

Nazwę caffè corretto tłumaczy się jako kawa poprawiona, skorygowana. Jest to propozycja dla osób, które po jej wypiciu nie planują wsiadać za kierownicę. Jest to bowiem espresso „skorygowane” alkoholem. Na północy Włoch tradycyjnie używa się grappy, ale może być to też likier, koniak, whisky czy brandy. Możliwości jest wiele i zależą od regionu, w którym kawa ta jest serwowana. Przy składaniu zamówienia należy doprecyzować z jakim rodzajem alkoholu ma być podana. Są lokale, gdzie espresso i alkohol podaje się oddzielnie, dzięki czemu można samemu dozować ilość alkoholu.

Dzięki dodatkowi alkoholu smak kawy staje się bardziej wyrazisty. Ważne jest jednak to, aby nie zagłuszyć smaku samego espresso. Alkohol jest jedynie dodatkiem, a nie bazą napoju. Aby zachować kremową konsystencję kawy nie powinno dodawać się więcej niż 5 ml alkoholu. Dodawany trunek powinien mieć zawsze temperaturę pokojową (zbyt zimny zniszczy aromat kawy). Powinno unikać się alkoholi owocowych, gdyż zakwaszą przygotowaną kawę.

Oryginalną kawę corretto pije się bez dodatku cukru. Jednak jeśli już koniecznie chcemy kawę posłodzić, robimy to przed dodaniem alkoholu. Zdarza się, choć raczej bardzo rzadko, że corretto podawane jest z dodatkiem spienionego mleka.

## 7 ROMANO

Klasyczne espresso z dodatkiem plasterka cytryny lub skórki cytrynowej, opcjonalnie osłodzona niewielką ilością cukru. Ma orzeźwiający i niepowtarzalny charakter. Nie do końca wiadomo jak powstała, istnieje wiele torii na ten temat. Jedna z nich mówi, że w czasach II wojny światowej, kiedy we Włoszech zabrakło wody, w zastępstwie do czyszczenia filiżanek używano cytryny. Według kolejnej teorii kawa dostępna w Europie zniszczonej wojną była słabej jakości i cytrynę dodawano do smaku. Jeszcze inna głosi, że skórki cytryny używano do dezynfekowania filiżanek, a później do czyszczenia zębów po wypitej kawie. Podobno niweluje ból głowy.

## 8 CON PANNA

Z włoskiego espresso con panna znaczy dosłownie „espresso ze śmietaną”. Klasyczne espresso z porcją świeżej bitej śmietany na wierzchu. Warto zadbać o jakość ubijanej śmietanki (30-36% tłuszczu), która tworzy z espresso wytworny duet smakowy. Powinno unikać się gotowej śmietanki w sprayu. Dla podkreślenia smaku wierzch bitej śmietany posypywany jest kakao lub cynamonem.

Jest to napój niezwykle popularny nie tylko we Włoszech, ale także w Wielkiej Brytanii czy Francji, z tą różnicą, że tam znany jest jako kawa po wiedeńsku.





## 9 AFFOGATO

Espresso podawane z lodami. Przez Włochów traktowany jako deser. Affogato znaczy z włoskiego „zatopione”, a chodzi konkretnie o porcję (kulkę) lodów zatopionych w klasycznym espresso. Lody momentalnie topią się pod zetknięciem z gorącym espresso, tworząc pyszną, puszystą piankę i nadając kawie niepowtarzalnego charakteru.

Podawane w filiżance uprzednio schłodzonej w lodówce. Tradycyjny przepis mówi o lodach waniliowych, ale równie dobrze można wykorzystać lody czekoladowe czy orzechowe (w zależności od upodobań). Kawę/deser można dodatkowo urozmaicić dodając, odrobinię startej czekolady, prażone migdały czy wiórki kokosowe. Jest idealnym sposobem na orzeźwienie w upalne dni.

## 10 MACCHIATO

Macchiato po włosku znaczy „splamiony, nakrapiany”. Oznacza to zatem kawę na bazie pojedynczego lub podwójnego klasycznego espresso, splamionego dodatkiem niewielkiej ilości spienionego mleka. Pianki nie wlewa się, a nakłada na powierzchnię kawy. Mleko nie zmienia drastycznie smaku kawy, a służy jedynie do jego przełamania. Staje się łagodniejszy i bardziej subtelny. W zależności od upodobań mleko może być ciepłe lub zimne. Zwykle mleko można zastąpić mlekiem sojowym, ryżowym czy migdałowym.

Macchiato podaje się w przezroczystych filiżankach, aby w pełni podziwiać efekt łączenia się kawy z mleczną pianką. Jego objętość nie przekracza 40-60 ml.

## 11 LATTE MACCHIATO

Stanowi przeciwieństwo macchiato. Po włosku znaczy tyle co „splamione mleko”. Jest to kawa czy też napój mleczno-kawowy składający się z trzech warstw: mleka na dole, mleka zmieszanego z espresso pośrodku i mlecznej, puszystej pianki na wierzchu. Efekt trójwarstwowości powstaje poprzez powolne, delikatne wlewanie po ścianie pojedynczego (czasami podwójnego – Latte macchiato doppio) espresso do gorącego spienionego mleka.

Serwowane jest w przezroczystej wysokiej szklance (o pojemności ok. 220-250 ml), aby wyeksponować poszczególne warstwy napoju. Dodatkowo podaje się długą łyżeczkę do zamieszania napoju. Napój należy wymieszać przed wypiciem. Zniszczy to, co prawda, uzyskane warstwy, ale sprawi, że smaki doskonale się ze sobą połączą. Wierzchni napoju posypać można cynamonem, kakao lub startą czekoladą. Wyglądem przypomina caffè latte.

## 12 CAFFÈ LATTE

Zarówno caffè latte, jak i latte macchiato powstają na bazie dużej ilości mleka i porcji espresso. Różnica polega na proporcjach poszczególnych składników i sposobie przygotowania. Caffè Latte powstaje bowiem poprzez szybkie dodanie do espresso spienionego mleka, przez co w napoju nie tworzą się trzy warstwy. Czyli dokładnie odwrotnie niż latte macchiato. Caffè Latte ma postać kawy wymieszanej z mlekiem z delikatną pianką na wierzchu. Zarówno do caffè latte i latte macchiato warto wybrać mleko o wysokiej zawartości tłuszczu.

Jeśli do kawy dodajemy syrop smakowy to umieszczamy go w pierwszej kolejności na spodzie szklanki. Mimo że dominującym składnikiem w caffè latte jest mleko, bardzo ważna jest jakość dodawanego espresso.

### 13 CAPPUCCINO

Swoją nazwę wzięło od brązowego koloru habitu, jaki nosili mnisi zakonu kapucynów (cappuccini). Postać mnicha widziana z góry kojarzona była z filiżanką cappuccino.

Włosi cappuccino piją tylko w porze śniadaniowej, jednak w Polsce przyjęło się jego picie na deser. Klasyczne cappuccino składa się z 25 ml espresso, do którego wlewa się 125 ml spienionego mleka. Spienione mleko powinno być wlewane do filiżanki z kawą od środka napoju. Dzięki temu przebiję się przez cremę, utworzoną na espresso, i jednocześnie jej nie zakryje. Kremowa, gęsta pianka powstała na powierzchni powinna być delikatnie brązowa i mieć grubość 1-2 cm. Powinna być całkowicie pozbawiona pęcherzyków powietrza. Na powierzchni dzięki odpowiednim technikom wlewania mleka można tworzyć wzorki – latte art.

Do przygotowania cappuccino zaleca się użycie mleka o wysokiej zawartości tłuszczu (co najmniej 3,2%). Do cappuccino nie dodaje się syropów smakowych. Doskonale pasuje do niego kruche ciasteczko lub herbatnik.

Zazwyczaj serwowane jest w uprzednio podgrzanych, szerokich, porcelanowych filiżankach o grubych ściankach, o pojemności ok. 150-200 ml.

### 14 MOCHA

Jedna z odmian *caffe latte*. Idealne rozwiązanie dla miłośników czekolady. Nazwa tej kawy pochodzi od miasta portowego w Jemenie – Mokka, skąd eksportowano ziarna kawy z delikatnym czekoladowym posmakiem. Jest to połączenie espresso z gorzką lub mleczną czekoladą, rozpuszczoną w gorącym mlekiem. W odróżnieniu od *caffe latte* nie używa się tutaj mleka spienionego. Proporcje pomiędzy mlekiem a rozpuszczoną czekoladą powinny wynosić 2:1.

Czekolada, którą wykorzystuje się do przyrządzenia kawy mocha dostępna jest w różnej formie, tj. w proszku, w syropie czy też kostki czekolady. Serwowana jest również mocha w wersji z białą czekoladą.

Istnieje wiele sposobów na jej przygotowanie. Część przepisów sugeruje, aby najpierw dodać czekoladę/kakao do gotowego espresso, a dopiero później całość zalać gorącym mlekiem. Inne mówią, by najpierw czekoladę rozpuścić w gorącym mleku, a następnie wymieszać z espresso. Rolę pianki pełni bita śmietana z ulubionymi dodatkami (kakao, cynamon, starta czekolada, syrop). Kawę tę podaje się w przezroczystej szklance.

### 15 FLAT WHITE

Dośłownie oznacza z angielskiego „płaska biała”, czyli płaską, mleczną powierzchnię, bez piany, bitej śmietany czy innych dodatków. Jest najbardziej intensywna wśród białych kaw.

Do dziś trwają dyskusje gdzie zaczęto serwować tę kawę. Mówi się, że pochodzi z terenów Australii i Nowej Zelandii. Podobno była dziełem przypadku. Pod koniec lat 70. australijskiemu bariście nie udało się przygotować cappuccino, gdyż zbyt chude mleko nie chciało się spienić. Podając klientowi nieudaną kawę przeprosił za flat white. Dzisiaj tę „pomyłkę” serwuje się w większości kawiarni. Jest to mleczna kawa przygotowywana z podwójnego espresso i leciutko spienionego, gorącego mleka pełnotłustego w proporcjach pół na pół. Podawana jest zazwyczaj w filiżankach o pojemności 150-200 ml.



13



14



15



### 16 BULLETPROOF COFFEE

W tłumaczeniu oznacza kawę kuloodporną. Jest to dość kontrowersyjny wynalazek amerykańskiego przedsiębiorcy – Davea Aspreya, którego zainspirowała tybetańska herbata pita z dodatkiem mleka jaków i masła. Kawa ta, ze względu na rozpuszczony w niej tłuszcz, dodaje energii i powoduje uczucie sytości, które może utrzymywać się do kilku godzin. W ogólnie przyjętej zasadzie powinno pić się ją rano. Należy jednak pamiętać, żeby nie zastępować nią pełnowartościowych posiłków. Zaleca się, aby nie pić więcej niż 1 kubka dziennie.



### 250 ml świeżo przygotowanej kawy, 2 łyżeczki niesolonego masła, 2 łyżeczki oleju kokosowego

Wszystkie składniki miksować do uzyskania gładkiej konsystencji. Kawę można urozmaicić słodkimi, aromatycznymi dodatkami, np. cynamonem, kardamonem.

### 17 KAWA PO WIEDEŃSKU

Historia powstania wiedeńskiej kawy jest związana z osobą polskiego żołnierza i dyplomaty – Jerzego Franciszka Kulczyckiego, który po oblężeniu Wiednia przez armię turecką w XVII w. stał się austriackim bohaterem. Po wygranej bitwie otrzymał w podzięcie posiadłość i złoto, a jako łup z obozu wroga wybrał worki z kawą. Otworzył pierwszą w Wiedniu kawiarnię pod nazwą „Pod Błękitną Butelką”. To właśnie tam powstała pierwsza kawa po wiedeńsku, która szybko zyskała światową sławę.

Współcześnie picie kawy w Austrii nie jest jedynie zwykłą czynnością, a stanowi część kultury. Od 2011 roku wiedeńska kultura kawowa wpisana jest na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Przepisów na kawę po wiedeńsku jest wiele. Według oryginalnej receptury jest to mocny kawowy ekstrakt, często z czekoladą, z dodatkiem bitej śmietany i posypki z kakao lub cynamonu. W Polsce czasami dodaje się mleko, a zamiast bitej śmietany używa się spienionego mleka.

Serwowana jest w szerokiej porcelanowej filiżance o pojemności ok. 250 ml. Dodatkowo warto podawać ją ze słodkim deserem. Może to być kawałek ciasta (sernik, tort Sachera) czy kruche ciasteczka. Pijemy ją powoli, napawając się jej smakiem i aromatem.

### 18 KAWA PO IRLANDZKU

Historia mówi, że kawę po irlandzku pierwszy raz zaserwowano w 1942 r. w irlandzkim porcie lotniczym. Kiedy w wyniku złej pogody pasażerowie lotu do Kanady zmuszeni zostali do spędzenia nocy na lotnisku otrzymali wymyśloną naprawdę przez właściciela kantyny – Josepha Sheridana rozgrzewającą kawę na poprawę nastroju. Na pytanie czy jest to popularna w tamtych czasach kawa brazylijska odpowiedział, że jest to kawa po irlandzku. Przepis szybko się rozprzestrzenił na świecie i dzisiaj jest już dostępny w większości kawiarni.

Irish coffee to espresso (lub mocna czarna kawa), do której dodaje się podgrzaną miarkę alkoholu (whisky) i cukier trzcinowy. Całość dekoruje się ubitą śmietaną. Sekretem idealnej irish coffee jest także jej przyrządzenie, aby łożuszek ze śmietany nie zmieszał się z kawą. Kawy po irlandzku nie powinno się mieszać. Zaleca się jej picie przez śmietanowy łożuszek. Proporcje poszczególnych składników nie są do końca sprecyzowane. Warto poeks-

perymentować i znaleźć odpowiednią dla siebie kombinację, łączącą mocny aromat kawy z wyrazistym smakiem whisky i delikatną stodyczą bitej śmietany. Serwowana jest w uprzednio podgrzanej, wysokiej szklance na nóżce i z uchem lub w większym kieliszku do wina.

Istnieje wiele napojów podobnych do irish coffee np. Spanish Coffee (z dodatkiem sherry), French Coffee (z dodatkiem koniaku lub brandy) czy Russian Coffee (z dodatkiem wódki).

## 19 KAWA PO TURECKU

W Turcji zwana po prostu kahve, czyli kawa. Ciemna kawa o mocnym, wyrazistym smaku, która zyskuje coraz większą popularność w różnych krajach, chociaż często mylona jest z niezbyt dobrą „zalewajką” (zmielone ziarna kawy zalane wrzątkiem).

Przygotowanie kawy po turecku jest troszeczkę bardziej skomplikowane i polega na wsypaniu drobno zmielonej kawy i cukru do tygielka, zalanie zimną wodą i trzykrotne doprowadzenie jej do wrzenia. W trakcie wrzenia na powierzchni napoju zacznie tworzyć się pianka. Należy pilnować, aby kawa się nie gotowała, bo starci wtedy walory smakowe.

Serwowana jest w małych filiżankach (takich jak do espresso). Powolne picie sprawi, że drobinki kawy pozostaną na dnie filiżanki.

## 20 KAWA PO WIETNAMSKU

Rodzajów kawy, jakich można skosztować w Wietnamie jest wiele. Klasykna kawa po wietnamsku zwana jest CA PHE SUA. Do przygotowania kawy po wietnamsku nie obejdziesz się bez specjalnego, metalowego zaparacza, zwanego po wietnamsku „phin”. Aby otrzymać jak najbardziej aromatyczny napój warto użyć wietnamskiej kawy Trung Nguyen, która jest zmielona odpowiednio pod zaparacz. Charakterystycznym składnikiem tradycyjnej kawy po wietnamsku jest słodzone mleko skondensowane.

### 15 g zmielonej kawy, 50 g skondensowanego mleka słodzonego, 150 ml wody

Mleko skondensowane wlać do szklanki, następnie ustawić na niej zaparacz, z umieszczoną w nim zmieloną kawą (ugnieść do uzyskania równej powierzchni). Powoli zalać gorącą (nie wrzącą) wodą, zakryć pokrywką i odstawić na ok. 6-7 minut.

W upalne dni kawę po wietnamsku można zaserwować w wersji na zimno – CA PHE SUA DA. Wystarczy na początku do skondensowanego mleka dodać kilka kostek lodu.

Ciekawymi propozycjami wśród kaw wietnamskich jest kawa jajeczna (CA PHE TRUNG), czyli połączenie czarnej kawy i puszystego kremu uzyskanego z ubitego mleka skondensowanego z żółtkiem jajka lub SINH TO CA PHE – czyli połączenie kawy z owocowym smoothie.

W wietnamskich kawiarniach do kawy podawany jest dzbanek zielonej herbaty, gdyż z reguły Wietnamczycy kawę piją wolno, bez pośpiechu, przepijając ją zieloną herbatą.

## 21 KAWA PO SZWEDZKU

Mimo nazwy, kawa ta jest bardzo popularna w całej Skandynawii. Jest to niezwykła kawa z dodatkiem... jajka. Nie brzmi zbyt zachęcająco, ale smak jajka nie jest w kawie wyczuwalny, nadaje jej natomiast delikatności. W jej przygotowaniu ważne jest, aby używać wyłącznie świeżych produktów. Najlepiej wybierać jajka ekologiczne, pochodzące ze sprawdzonego źródła.

### 2 łyżki świeżo zmielonej kawy, 1 jajko, 2 szklanki wody

W małym garnuszku gotować szklankę wody. W międzyczasie, w niedużym naczyniu wymieszać ze sobą surowe jajko i kawę do uzyskania jednolitej konsystencji. Do gotującej się wody dodać przygotowaną masę. Gotować przez ok. 5 minut, co jakiś czas mieszając. Następnie dodać resztę wody i dalej gotować przez ok. 2 minuty. Otrzymaną kawę przelać do filiżanki przez sitko, aby pozbyć się fusów. W razie potrzeby kawę można posłodzić.

Szwecja znajduje się w czołówce państw, w których spożycie kawy jest największe. W tym kraju kultura picia kawy jest wyjątkowo istotna. Szwedzka przerwa na kawę to tzw. fika. Słowo fika pochodzi od XIX-wiecznego słowa kafi, czyli kawa. Stanowi ona okazję do delektowania się pyszną kawą, ale przede wszystkim do umacniania więzi społecznych, rozmowy z przyjaciółmi, relaksu i przerwy w pracy. Fika składa się z kawy oraz przekąsek. Najbardziej popularny smakołyk spożywany do kawy to kanelbullar, czyli cynamonowe bułeczki.



## Kawa w zawieszeniu – Caffè sospeso

Pojęcie pochodzi z zestawienia ze sobą słów espresso i włoskiego sospendere (co oznacza zawieszanie). Inicjatywa, która powstała w Napolu i szybko się rozprzestrzeniła. W Polsce również można znaleźć kawiarnie praktykujące ten zwyczaj. Jest to kawa opłacona z góry, przeznaczona dla osób, które nie są w stanie kupić jej same. Oznacza to, że płacąc za dwie kawy otrzymamy tylko jedną, a z drugiej, „zawieszonej”, w dowolnym momencie skorzysta osoba potrzebująca.



## Najdroższe kawy świata...

Myśląc o kawie większość z nas wyobraża sobie ulubione trunki, które umilają nam codzienne poranki i pozwalają zrelaksować się przed dniem pełnym wyzwań. Jednak wśród wybrednych, najbardziej wymagających koneserów znajdują się tacy, którym nie wystarczy „zwykła” kawa. Poszukują oni nietypowych i trudno dostępnych gatunków. Takie kawowe rarytasy osiągają cenę, która zwała z nóg... Często jednak nie smak, a legendy i opowieści, które tworzą się wokół nich, wpływają na ostateczną, wysoką cenę.



### KOPI LUWAK

Kawa pochodząca z Indonezji i przez lata uważana za lidera wśród najdroższych kaw świata. Szacuje się, że jest pozyskiwana na poziomie 400 kg rocznie, a cena za kg przekracza 2 tysiące zł.

Jest niezwykle cennym gatunkiem kawy, bowiem zanim trafi do filiżanki, w postaci aromatycznego napoju, jej ziarna przechodzą dość osobliwy proces produkcji. Sprawcą całego zamieszania jest małe, niepozorne zwierzątko – łaskun palmowy, nazywany popularnie cywetą. W języku lokalnym cyweta oznacza luwak, natomiast kawa to kopi. Łaskuny są miłośnikami dojrzałych owoców kawy, przy czym wybierają tylko te najlepsze. Jednak trawią tylko miąższ, a ziarna przepuszczają przez układ pokarmowy, gdzie poddawane są lekkim procesom fermentacji, a następnie wydalane.

Zatem, jak można się domyśleć, kawa Kopi Luwak uzyskiwana jest z odchodów. Wydalone ziarna kawy są ręcznie wybierane, czyszczone i poddawane dalszej obróbce. Przechodząc przez układ pokarmowy ziarna kawy tracą gorycz i nabiera wyjątkowych właściwości. Kawa jest delikatna i ma gęstą konsystencję. Często jej smak określa się jako łagodny, z delikatną nutą czekolady i karmelu.

Do dziś nie wiadomo kto wpadł na pomysł parzenia tak nietypowej kawy. Podobno do parzenia najdroższej kawy ludzi skłoniła... bieda. W XVIII wieku, kiedy Indonezja była holenderską kolonią tubylcom pracującym na plantacjach zabroniono korzystać z zebranych ziaren, gdyż była przeznaczona na eksport. Zaobserwowali, że luwaki zjadają owoce i wydalają ziarna w całości. Dlatego zaczęli wyjmować ziarna z odchodów, czyścić i parzyć z nich niezwykle smaczny napar.

Cały czar Kopi Luwak pryska, kiedy natura przegrywa z pieniędzmi i tworzy się nieetyczny biznes. Niestety, aby tylko zwiększyć produkcję i nie szukać po dżungli odchodów dziko żyjących łaskunów podejmuje się próby zakładania hodowli, gdzie zwierzęta zamyka się w klatkach i karmi ogromnymi ilościami owoców kawowca. Jakość kawy drastycznie spada, a zwierzęta umierają z przejedzenia.

Kawa Kopi Luwak pozyskiwana ze środowiska naturalnego lub plantacji zapewniających zwierzętom odpowiednie warunki posiada ECO certyfikat.

### BLACK IVORY

Black Ivory w tłumaczeniu oznacza czarną kość słoniową. Produkowana jest w północnej Tajlandii, wyłącznie z najlepszej jakości ziaren arabiki pod szyldem Black Ivory Coffee Company, założonej przez Blake Dinkina. Sposób produkcji oraz mała dostępność sprawiły, że Black Ivory stała się najdroższą kawą na świecie. Cena sięga nawet 4 tysięcy zł za kilogram. Rocznie na rynek trafia jej jedynie ok. 30 kg, a żeby wyprodukować 1 kg kawy słonie muszą zjeść ok. 33 kg owoców kawowca.

Obróbka ziaren jest podobna do tej, którą stosuje się przy produkcji Kopi Luwak. Z tą różnicą, że tutaj główną rolę w procesie powstawania kawy odgrywają słonie azjatyckie. Sekretem jest bowiem przejście ziaren przez ich układ trawienny. Ziarna w procesie trawienia mieszają się z pozostałym pokarmem słonia, m.in. z trawą i owocami, dzięki czemu zyskują niepowtarzalny smak i aromat. Ponadto pod wpływem enzymów tracą goryczkę. Smak kawy określa się jako subtelny, wyjątkowo słodki, z nutą czekolady, wiśni i trawy.

Odchody słoni są ręcznie przeszukiwane przez tzw. kornaków, ziarna są wybierane, myte i suszone na słońcu. Produkcja nie jest masowa, jak w przypadku Kopi Luwak, słonie są pod opieką fundacji w Chiang Saen i nie są więzione. Owoce kawowca nie są ich jedynym pożywieniem, a stanowią jedynie dodatek do ich urozmaiconej diety. Ponadto 8% zysków ze sprzedaży kawy przekazywane jest fundacji na zapewnienie ochrony i opieki zdrowotnej dla słoni. Proekologiczne działania sprawiają, że kawa ta staje się bardziej popularna niż Kopi Luwak.

### **ESMERALDA SPECIAL**

Kawa z gatunku Gesha, pozyskiwana z drzew rosnących na plantacji Hacienda La Esmeralda w Panamie. Drzewka kawowe, z których zbierane są owoce nazywane są drzewkami gejszy. Jest to najczęściej nagradzana kawa na świecie. Ma delikatny, słodki smak i bogaty kwiatowo-owocowy aromat z nutą pomarańczy.

Zbiory kawy są ograniczone i odbywają się tylko raz w roku. Jest to o tyle niezwykła kawa, że produkuje się jej jedynie około 100 worków rocznie. Nie tak łatwo ją kupić, ponieważ wystawiana jest na specjalnej aukcji. Ciężko podać konkretną cenę, bo zależy ona od „hojności” licytujących. Średnia cena, jaką osiąga za kilogram to 2 tysiące zł.

### **JAMAICA BLUE MOUNTAIN**

Uważana jest za jedną z najlepszych kaw na świecie. Jest najbardziej ekskluzywną odmianą arabiki. Uprawiana jest na obszarze 7 tys. ha, w jedynym miejscu na świecie – w zachodniej części Jamajki, na zasnutych mgłą wyżynach pasma górskiego – Gór Błękitnych, w sąsiedztwie gajów bananowych i upraw awokado. Pierwsze sadzonki sprowadził ówczesny gubernator Jamajki sir Nicholas Lawes w 1725 r. i zasadził je na terenie jednej z parafii blue mountain – parafi Św. Andrzeja.

Swoje wyjątkowe właściwości zawdzięcza charakterystycznym warunkom glebowo-klimatycznym panującym na plantacjach. Produkowana jest z wysokiej jakości niebiesko-zielonych ziaren. Znana z niezwykłego, idealnie zbalansowanego aromatu oraz wyraźnych owocowych akcentów, z łagodną nutą kwasowości. Jest pozbawiona goryczy. Za taką przyjemność trzeba sporo zapłacić, bo aż ok. 1 tysięcy zł/kg



## SAINT HELENA

Pochodzi z niewielkiej wyspy na Oceanie Atlantyckim, a mianowicie Wyspy Św. Heleny. To właśnie tam kawę tę pijał codziennie Napoleon Bonaparte podczas swojego zesłania. Podobno zwykł mawiać, że jest to jedyna dobra rzecz na tej wyspie. To dzięki niemu zyskała popularność najpierw w Paryżu, skąd rozpowszechniła się na cały świat.

Za kilogram tej przyjemności trzeba zapłacić ok. 500 zł. Cena za nie jest tak spektakularna jak w przypadku Black Ivory czy Kopi Luwak, ale mimo wszystko uważana jest za towar z górnej półki.

Kawa o mocnym i pobudzającym aromacie. Smak opisuje się jako delikatnie czekoladowy z nutami kwiatowymi i nutą owoców cytrusowych. Jako jedyna wśród najdroższych kaw nadaje się do przyrządzenia espresso.

## Kawowy savoir-vivre

Warto pamiętać o kilku podstawowych zasadach, by przy filiżance kawy nie popełnić faux pas. Niektóre zasady mogą wydawać się nieco staroświeckie, ale dzięki nim wiemy jak zrobić dobre wrażenie i jak zachować się w towarzystwie.

✓ Ważne jest serwowanie kawy pamiętając, że każdy rodzaj ma przypisane odpowiednie naczynie. Filiżanki powinny być odpowiednio podgrzane. Zimna filiżanka powoduje, że temperatura kawy obniża się o ok. 10 stopni.

✓ Kawę zawsze podaje się z prawej strony gościa, w kolejności: gość – kobieta, gość – mężczyzna, gospodyni, gospodarz.

✓ Niemałą zagadką stanowi łyżeczka. Nie zawsze wiadomo co z nią zrobić. Oczywiście niewłaściwe jest picie kawy z łyżeczką w filiżance, oparcie jej o brzeg spodka i przede wszystkim oblizywanie jej. Układamy łyżeczkę na spodku tak, by całą powierzchnią się z nim stykała. Ponadto łyżeczka służy tylko do mieszania.

✓ Czasami problem stanowi również woda serwowana do espresso. Nie należy jej wlewać do kawy, a przepłukać kubki smakowe przed pierwszym łykiem kawy, aby w pełni cieszyć się smakiem i aromatem.

✓ Kawa najlepiej komponuje się z herbatnikiem korzennym czy kawałkiem gorzkiej czekolady. Nienielegancje jest maczanie podanych herbatników w kawie. Do czarnej kawy nie podaje się kremowych ciastek. Smak ciasta uniemożliwia delektowanie się w pełni napojem.

✓ Mleko podawane do kawy powinno być delikatnie podgrzane, ponieważ zimne szybko obniży temperaturę napoju.

✓ Nie należy powtórnie podgrzewać raz zaparzonej kawy.

## Kawy mrożone

Wysokie temperatury sprawiają, że bardziej od filiżanki gorącej kawy mamy ochotę na coś zimnego, co ugasi pragnienie w długie, upalne dni. Idealną propozycją są tutaj dwie słynne greckie mrożone kawy – Frappe oraz Freddo. Świetnie orzeźwią i jednocześnie dostarczą dawkę kofeiny.

## FRAPPE

Frappe to mrożona kawa, odkryta całkowicie przypadkowo podczas targów w greckich Salonikach, w 1957 r. przez jednego z wystawców – Dimitriosą Vakondiosą. Postanowił on przygotować kawę, ale w związku z tym, że miał do dyspozycji jedynie zimną wodę, zalał nią kawę rozpuszczalną. Aby kawa dobrze się rozpuściła zaczął przelewać ją z jednej szklanki do drugiej, aż powstała delikatna piana. Uzyskał pyszny napój, który idealnie gasił pragnienie. Oficjalna nazwa Frappe funkcjonuje na świecie od 1979 r. Jest najpopularniejszą kawą w Grecji, chociaż swoich zwolenników znalazła już w różnych krajach na świecie, m.in. w Polsce.

Frappe jest bardzo prosta w wykonaniu. Cechą charakterystyczną jest to, że jest ona przygotowywana na bazie kawy rozpuszczalnej. Wystarczy w shakerze umieścić 2 łyżeczki kawy z dodatkiem cukru i 3 łyżkami zimnej wody. Całość mieszać energicznie do uzyskania piany, następnie przelać do szklanki z kostkami lodu. Resztę dopełnić mlekiem lub zimną wodą – w zależności od upodobań. W przypadku braku shakera świetnie sprawdzi się stoik z zakrętką.



## FREDDO

Dostępne w dwóch odmianach: Freddo Espresso oraz Freddo Cappuccino. Freddo Espresso jest zimną wersją espresso. Bardzo prosta w przygotowaniu. Zaparzone pojedyncze lub podwójne espresso (opcjonalnie można je postodzić) wlewa się do shakera wypełnionego kostkami lodu i chwilę energicznie potrząsa. Następnie kawę przelewa się do szklanki.

Freddo Cappuccino jest propozycją dla wielbicieli kaw mlecznych. Pojedyncze lub podwójne espresso mieszamy w shakerze z dodatkiem kostek lodu. Przeląc do szklanki i dolać mocno spienione mleko. Ilość mleka powinna być porównywalna do ilości kawy.

Dodatkowo do kaw mrożonych można dodać porcję lodów waniliowych lub odrobinę alkoholu. Mrożone kawy pijemy przez słomkę. Wierzch napoju przyozdobić można bitą śmietaną.

Hiszpańską wersją kawy na zimno jest Cafe con Hielo, co oznacza kawę z lodem. Jest to po prostu espresso z kostkami lodu. Filiżanka z kawą oraz szklanka z lodem serwowane są osobno. Należy samodzielnie przelać kawę do szklanki.

Kawy mrożone najlepiej podawać w wysokich szklankach ze słomką. Świetnie sprawdzają się też słoiki na koktajle i smoothie.

## Pić czy nie pić – oto jest pytanie...

Kawa to obecnie jeden z najpopularniejszych napojów na świecie. Jednak w jej picciu, jak we wszystkim, należy zachować umiar, w myśl zasady „co za dużo to niezdrowo”. Spożywana w umiarkowanych ilościach nie jest szkodliwa dla organizmu, ale może nawet wpływać na niego pozytywnie. W skład kawy wchodzi nawet do 1000 substancji. Najbardziej znaną jest kofeina.

✓ Kofeina działa pobudzająco, dodaje wigoru i poprawia nastrój. Jest również składnikiem wielu leków np. wzmacnia działanie środków przeciwbólowych. Pomaga w stanach duszności – ułatwia oddychanie poprzez rozluźnienie mięśni oskrzeli. Przyspiesza metabolizm, pomaga w trawieniu i spalaniu tłuszczu. A więc można powiedzieć, że kawa to nasz mały sprzymierzeniec do walki ze zbędnymi kilogramami.

✓ U osób pijących kawę zmniejsza się ryzyko zachorowania na cukrzycę typu II, marskość wątroby, raka jelita grubego i wątroby. Zmniejsza się również ryzyko rozwoju choroby Parkinsona.

✓ Jest źródłem wielu składników mineralnych (mangan, potas, magnez), witamin (B2, B3, B5) i antyoksydantów.

✓ Dla wielbicieli słodzonej kawy dobrą informacją jest, że udowodniono, że połączenie kawy i cukru zwiększa wydajność mózgu, polepsza pamięć i ułatwia koncentrację.

✓ Nadmiar kawy ma właściwości szkodliwe dla naszego samopoczucia. Może objawiać się to bólami głowy, problemami żołądkowymi, nerwowością i podatnością na stres, problemami ze snem.

✓ Kawy nie należy pić na czczo, ponieważ można podrażnić ściany żołądka i jelit.

✓ Na kawę powinny uważać osoby ze schorzeniami sercowo-naczyniowymi, z chorobą wieńcową, nadciśnieniem, kobiety w ciąży i kobiety karmiące, osoby zażywające niektóre leki.

Informacje dotyczące wpływu kawy na zdrowie mają charakter tylko i wyłącznie informacyjny. Nie zastąpią wizyty u lekarza. Osoby chore powinny stosować konkretne produkty tylko po konsultacji lekarskiej.

## Kawa bezkofeinowa

Ze względów zdrowotnych nie każdy może pozwolić sobie na filiżankę małej czarnej. Alternatywą dla osób, które nie wyobrażają sobie dnia bez kawy może być kawa bezkofeinowa. Początki historii kawy bezkofeinowej sięgają XIX wieku. To właśnie wtedy Jahann Wolfgang von Goethe szukał przyczyny swojej bezsenności. Warto zauważyć, że uwielbiał on kawę i pił ją w ogromnych ilościach. Przyjaciel poety, chemik Fredrich Runge, znalazł źródło jego problemów – kofeinę. Tak zaczęły się badania nad dekofeinizacją, czyli pozabawianiem kawy kofeiny.

Istnieją różne metody dekofeinizacji. Najzdrowsza zwana jest Swiss Mountain Water. Kofeinę można usunąć tylko z zielonych ziaren. Mimo usunięcia kofeiny, kawa zachowuje wszystkie inne właściwości. W skrócie, w metodzie tej ziarna namaczone są w gorącej wodzie, do której uwalnia się kofeina i związki odpowiedzialne za smak i aromat. Po przepuszczeniu wody przez filtr węglowy, który zatrzymuje cząsteczki kofeiny, wraca ona do ziaren bogata w walory smakowo-zapachowe. Proces ten pozwala usunąć ponad 99% kofeiny zawartej w ziarnach kawowca.

## Kawa bez kawy

Na rynku dostępne są też napoje, które z kawą mają niewiele wspólnego. Nie są wykonywane z aromatycznych ziaren i nie zawierają kofeiny. Łączy je jedynie nazwa i podobny do kawy wygląd. Często ciekawe połączenia są nie tylko smaczne, ale również pełne cennych właściwości.

### KAWA ZBOŻOWA

Jest bardzo popularna w naszym kraju, podaje się ją nawet dzieciom. Pierwsza w Polsce wytwórnia kawy zbożowej powstała w 1818 roku we Włocławku.

Do produkcji kawy zbożowej używa się prażonych ziaren jęczmienia, pszenicy, żyta oraz korzenia buraka cukrowego i cykorii. Dostępna jest w postaci granulowanej, rozpuszczalnej, sypanej, a także w saszetkach. Można ją pić o każdej porze dnia.

Doskonale smakuje z dodatkiem mleka, miodu albo cukru. Ponadto serwować można ją z przyprawami, które wzbogacą jej smak np. z kardamonem, cynamonem, goździkami czy wanilią.

Jest źródłem cennych składników mineralnych (m.in. magnez, selen) oraz witamin z grupy B. Ponadto jest bogatym źródłem błonnika. Jest niskokaloryczna. Jej wadą jest wysoki indeks glikemiczny.

### KAWA Z ŻOŁĘDZI

Mało popularna, ale znana od dawna. Miłośnikiem kawy żołądziejowej był Fryderyk Chopin. Jest źródłem witamin z grupy B, składników mineralnych (fosfor, magnez, mangan, miedź, potas, wapń, żelazo) oraz kwasu foliowego. Ze względu na wysoką zawartość węglowodanów dodaje energii. Jest bardzo sycąca. Kawę można zarówno kupić, jak i przygotować samodzielnie.

Kilogram świeżo zebranych żołądziejów zalać 2 l zimnej wody i odstawić na 24 godziny. Następnie odcedzić, ponownie zalać wodą i gotować. Ugotowane żołądziejy wysuszyć, obrać i uprzyżyć w piekarniku. Gotowe żołądziejy drobno zmielić. Łyżeczkę proszku zalać wrzątkiem i po ok. 10 minutach kawa jest gotowa. Wyśmienicie smakuje z dodatkiem łyżeczki kakao.

### KAWA Z PISTACJI

Zwyczaj picia kawy z pistacjami pochodzi z Turcji. Do jej przygotowania używane są owoce ze skorupką i skórką odpowiednio suszone, palone i zmielone. Jest sprzedawana w postaci pasty. Wystarczy zalać łyżeczkę pasty wrzątkiem lub gorącym mlekiem. Dodatkiem może być szczypta kardamonu, cynamonu lub imbiru. Jest bogatym źródłem składników mineralnych (żelazo, fosfor, potas, magnez) oraz witamin (A, B6, C, E).





### KAWA Z TOPINAMBURU

Można ją kupić w sklepach ze zdrową żywnością. Wystarczy łyżeczkę kawy zalać 250 ml wody i gotować przez ok. 3 minuty. Często podaje się ją z przyprawami lub z dodatkiem mleka lub miodu. Jest niskokaloryczna i ma niski indeks glikemiczny. Jest również bogatym źródłem witamin (B1,C) oraz minerałów (miedź, potas, wapń, sód, żelazo, krzem i fosfor).

### KAWA Z MNISZKA LEKARSKIEGO

Mało popularna kawa o smaku orzechowo-karmelowym, przypominającym kawę zbożową. Warto pić ją z mlekiem.



Do zaparzacza włożyć filtr i wsypać do niego 5 łyżeczek zmielonego korzenia mniszka i pół łyżeczki kardamonu. Zalać wrzątkiem. Po wyciągnięciu zaparzacza dodać trochę mleka i szczyptę cynamonu.

## Kawa rozpuszczalna

Kawa rozpuszczalna wywołuje mieszane emocje. Posiada zwolenników ceniących ją za szybkość i łatwość przyrządzania oraz brak fusów. Inni stoją na stanowisku, że to nie prawdziwa kawa, a jedynie napój kawopodobny.

Jej historia kawy sięga XIX wieku. Latami trwały próby tworzenia kawy rozpuszczalnej. Dopiero w latach 30. XX wieku nastąpił przełom i odniosła światowy sukces, kiedy to brazylijski Instytut Kawy zwrócił się z prośbą o pomoc do szwajcarskiej firmy Nestle. Firma znana była z konserwowania i produkcji sproszkowanej żywności, a Brazylijczycy szukali sposobu na przechanie nadprodukcji kawy. Po 8 latach pełnych prób opracowania odpowiedniej metody powstała kawa rozpuszczalna znana do dziś – Nescafe (połączenie słów Nestle i cafe).



Podczas II wojny światowej wchodziła w skład racji żywnościowych amerykańskich żołnierzy.

- ✓ Kawa rozpuszczalna to wypalone, drobno zmielone ziarna kawy poddane wieloetapowemu procesowi zaparzania. W wyniku tego procesu powstaje ekstrakt, który poddany jest suszeniu lub liofilizacji. W konsekwencji powstają charakterystyczne dla opisywanej kawy granulki.
- ✓ Zawiera mniej kofeiny i mniejsze ilości cholesterolu w stosunku do kaw świeżo palonych.
- ✓ Jest mało wyrazista, lekko gorzka, z nutą kwasowości. Nie posiada jednak głębi smaku i jakości kawy mielonej.
- ✓ Do produkcji kaw rozpuszczalnych używa się ziaren gorszej jakości. Chociaż na opakowaniach możemy znaleźć informację, że ziarna pochodzą z najlepszych plantacji na świecie, nie oznacza to wcale najlepszych ziaren. Często są to ziarna niedojrzałe, wadliwe, a nawet przegniłe.
- ✓ Jest źródłem korzystnych dla zdrowia składników mineralnych (wapń, magnez, cynk, mangan), zawiera również w swoim składzie glin i nikiel. Niestety, coraz częściej doprawiana jest barwnikami, emulgatorami i utwardzaczami.

## Kawa 3 w 1

Popularny mix kawy rozpuszczalnej, cukru i mleka w proszku, który rozpuszcza się w gorącej wodzie, tworząc jednolity napar. Dostępne są również wersje 2 w 1 (bez cukru lub bez mleka). Popularnością cieszy się przede wszystkim w podróży, na wakacjach, biwakach.

Największą zaletą tej kawy jest na pewno wygoda. Można ją kupić w większości sklepów, w formie jednorazowych saszetek, i zabrać praktycznie wszędzie. Jednak czy wygoda idzie w parze z jakością? Saszetka zawiera zwykle ok. 10% kawy rozpuszczalnej. Zawiera również szereg substancji nie pozostających obojętne dla naszego organizmu. Ilość dodatków przekracza zawartość samej kawy. W skła-



dzie dominują: cukier, syrop glukozowy, tłuszcz palmowy, zabielańce, barwniki, aromaty, regulatory kwasowości i emulgatory. Nie jest to kawa, która powinna często gościć w naszej diecie. Samo zapoznanie się z jej składem nie zachęca do regularnego picia.

## Kawy smakowe

Kawy aromatyzowane, których wybór jest przeogromny. Producenci inspiracje czerpią ze świata owoców, napojów, a nawet ciast. Kawy o smaku czekolady, karmelu, marcepanu, mięty, cynamonu, wiśni, banana, chałwy, rumu, wanilii, piernika, szarlotki... To tylko niektóre przykłady, bo nie sposób wymienić ich wszystkich.

Do tworzenia kaw smakowych używa się ziaren arabiki. Proces produkcji kaw smakowych polega na tym, że tuż po paleniu gorące ziarna są spryskiwane wybranym aromatem (naturalnym lub sztucznym), który wnika w ich strukturę. Do stworzenia kawy smakowej można wykorzystać również syropy smakowe, które niezwykle wzbogacą smak naparu.



## Kawa bio

W dzisiejszych czasach coraz popularniejsze staje się oznaczanie produktów żywnościowych takimi określeniami jak „eko” czy „bio”. Jednak aby kawa mogła stać się certyfikowanym produktem ekologicznym musi spełnić szereg wymogów, zgodnych z przepisami unijnymi dotyczącymi uprawy, produkcji i przechowywania, m.in. rodzaj nawozu, który musi być ekologiczny w 100%. Certyfikowany produkt ekologiczny posiada na opakowaniu logo oraz numer identyfikacyjny jednostki certyfikującej.

## Kopiko

Dobłą alternatywą dla napoju są cukierki, które zawierają ekstrakt z kawy uprawianej w Indonezji. Pozwala to cieszyć się smakiem kawy w dowolnych warunkach. Kofeina zawarta w cukierku pobudza i dodaje energii.

## Kawowe domowe SPA...

Poza tym, że filiżanka małej czarnej doda nam energii i poprawi samopoczucie, zadba również o naszą skórę, aby była świeża, promienna, jędrna i pełna sił witalnych. Na rynku dostępnych jest mnóstwo kremów, balsamów i innych kosmetyków mających w składzie kofeinę.

Z powodzeniem wiele naturalnych kosmetyków można wykonać samemu w zaciszu domowym.



## Kawowe mydełko

Do jego wykonania potrzebne są mydło (bezzapachowe) i esencja kawowa (1/4 szklanki wody + kawa mielona). Ilość dodanej kawy zależy od indywidualnych upodobań. Kostkę mydła zetrzeć na tarce, a następnie rozpuścić w kąpeli wodnej, często mieszając. Do roztopionego mydła dodać esencję kawową. Gotową masę przelać do formy (może to być forma do muffinek) i zostawić do ostudzenia. Dodatkowym składnikiem, którego można użyć tworząc masę na mydełko, jest oliwa z oliwek, która przy użyciu mydełka da efekt nawilżenia. Ponadto użycie fusów kawowych doda mydełku właściwości peelingujących.

Miłośnicy kawowego zapachu, ale niekoniecznie smaku, mogą samodzielnie stworzyć świece kawowe i relaksować się w zaciszu własnego domu przy niepowtarzalnym aromacie.

## Peeling do ciała

Kawa mielona (ilość zależna od partii ciała, które chcemy nią pokryć), szczypta cynamonu, kilka łyżek oliwy z oliwek (uwaga! by konsystencja nie była zbyt oleista). Do kawy dodajemy oliwę z oliwek i cynamon. Wszystkie składniki wymieszać i rozprowadzić jednocześnie masując skórę. Peeling działa wygładzająco i nawilżająco, usuwa martwy naskórek, ujędrnia. Stosować raz w tygodniu.

Kiedy zmodyfikujemy powyższy przepis i zamiast cynamonu dodamy łyżkę cukru – otrzymamy antycellulitowy scrub, który należy rozprowadzić na skórze kolistymi ruchami i masować przez chwilę. Dobrze mieć do tego specjalną gąbkę lub rękawicę. Efekt wygładzenia powinien być odczuwalny od razu.

## Kawowa maseczka do twarzy

Przepisów jest wiele. Najprostsza wersja na maseczkę ściągająco-wygładzającą to nic innego jak łyżka kawy mielonej z odrobiną wody. Rozprowadza się ją delikatnie masując skórę twarzy, omijając okolice oczu. Po upływie 10-15 minut maseczkę należy spłukać ciepłą wodą.

Kiedy przede wszystkim zależy nam na nawilżeniu do łyżki kawy mielonej należy dodać łyżkę kakao, 2-3 łyżki jogurtu naturalnego, tak aby uzyskać konsystencję kremu. Wmasować w skórę twarzy i po 15 minutach spłukać ciepłą wodą. Natomiast kojąca maseczka antytrądzikowa to połączenie kawy i miodu.

## Co można zrobić z fusami?

Fusy kawowe przez większość traktowane jako zwykły odpadki i wyrzucane mogą zostać kreatywnie wykorzystane w życiu codziennym. Można je zagospodarować do wykonywania maseczek, peelingów czy kosmetyków do włosów.



- ✓ Fusy pomogą w walce z sińcami pod oczami. Wystarczy zmieszać je z wazeliną i gotową mieszankę nałożyć pod oczy na kilka minut.
- ✓ Wchłaniają obce aromaty, np. w lodówce. Wystarczy pojemnik z garścią fusów umieścić w lodówce na kilka godzin, a skutecznie zneutralizują nieprzyjemne zapachy.
- ✓ Kiedy podczas przygotowywania potraw ręce przesiąkną zapachem cebuli lub czosnku należy natrzeć je fusami.
- ✓ Sprawdzają się jako pasta do czyszczenia zaschniętych powierzchni garnków i talerzy. Zwinięte w kawałek gazy posłużą jako zmywak do naczyń, który nie porysuje powierzchni.
- ✓ W ogrodzie służyć mogą jako nawóz oraz preparat odstrasżający owady – rozsypane pod roślinami i w miejscach, gdzie pojawiają się insekty.
- ✓ Pomocne przy walce z pchłami – należy do szamponu dodać fusy wymieszane z niewielką ilością wody.

## Słowniczek dla początkującego kawosza

Kawa, jak większość produktów nosi różne oznaczenia i ma różne parametry. Oto najpopularniejsze skróty kawowe umieszczane na opakowaniach, które w przybliżeniu odzwierciedlają jakość ziaren kawy. Warto kierować się nimi podczas zakupu i znaleźć kawę spełniającą nasze oczekiwania.

### ✓ Numer sita, np. 17/18

Jedno z podstawowych kryteriów oceny ziaren. Stosuje się tutaj numery od 8 do 20, które oznaczają wielkość otworów sita. Przyjęto oznaczenia podwójne. Im większy rozmiar sita, tym większe ziarna, a co za tym idzie – lepsza jakość. Zadowolające są już ziarna 16/17, natomiast ziarna 8/9 raczej nie spełnią oczekiwań wielbicieli kawy.

### ✓ Oznaczenia literowe, np. AA

Im więcej liter „A”, tym większe i lepsze są ziarna. Największe i rzadko występujące mają oznaczenie „AAA”. Gorsze ziarna, z których lepiej zrezygnować, oznaczone są literami innymi niż „A”, np. „B” lub „C”.





### ✓ **Oznaczenie słowne, np. Supremo**

Poprzednie oznaczenia mogą być zastąpione słowami:

- Supremo – ziarna najwyższej jakości (rozmiar sita 18, oznaczenie literowe AA/AAA),
- Excelso – nieco gorsze.

### ✓ **Wysokość uprawy**

Im większe wysokości, tym ziarna są lepsze, o pełnym bogatym smaku.

- SHG (wyłącznie wysoko rosnąca) lub SHB (wyłącznie twarde ziarna) – dotyczą kawowców rosnących na wysokości nie mniejszej niż 1500 m n.p.m.,
- HG (wysoko rosnąca) lub HB (twarde ziarna) – wysokość od 1000 do 1500 m n.p.m.,
- SSB (wyłącznie miękkie ziarna) lub SB (miękkie ziarna) – do 1000 m n.p.m.

### ✓ **Sposób obróbki owoców kawowca**

- natural/dry – metoda na sucho, wyraźne owocowe, słodkie nuty
- washed – metoda na mokro, wyraźna kwasowość
- pulped natural/honey – metoda pomiędzy suchą a mokrą, charakterystyczna wysoka słodycz

### ✓ **EP**

European Preparation – co znaczy przygotowanie na Europę. Ziarna przechodzące dodatkową kontrolę jakości.

### ✓ **PB**

Peaberry, okrągłe ziarno występujące pojedynczo w owocu. Pożądane przez wybrednych kawoszy.

Ponadto na opakowaniach powinna znaleźć się informacja o regionie, z którego pochodzą ziarna, data zbioru oraz palenia, a także stopień wypalenia.

## **Czy wiesz, że...?**

- ✓ I Międzynarodowy Dzień Kawy obchodzone 1 października 2015 r. Pomysł Święta Kawy pochodzi z Japonii. W Polsce Święto Kawy przypada na 29 września.
- ✓ Podobno Ludwig van Beethoven odliczał dokładnie 60 ziaren kawy na filiżankę przed zaparzeniem naparu.
- ✓ Co kraj to obyczaj. Na świecie kawę podaje się na różne sposoby. Mieszkańcy Etiopii dodają do niej na przykład szczyptę soli, a Marokańczycy ziarenka pieprzu.
- ✓ Pierwsza reklama kawy znajduje się w British Museum. Jest to ulotka z 1651 r.
- ✓ W Kenii, gdzie wartość ziaren kawy przekracza często wartość tygodniowej pensji, działają gangi, które kradną plony z plantacji. Do zwalczania gangów kawowych powołano tam specjalny oddział policji.
- ✓ Kawa z dodatkiem śmietanki stygnie ok. 20% wolniej niż kawa czarna.
- ✓ Kawa będzie lepiej smakować, jeżeli do zalania napoju użyjemy przefiltrowanej wody o właściwej temperaturze. Kawy nie powinno zalewać się wrzątkiem. Optymalna temperatura to 90 stopni.

## **Dla każdego coś kawowego...**

### **Koktajl kawowo-bananowy**

**1 banan, 1 łyżeczka kawy, 2 łyżki jogurtu naturalnego, 1 łyżka otrębów pszennych, 1 łyżeczka miodu, woda**

Kawę zalać wrzątkiem i odstawić do wystudzenia. Banana obrać i pokroić na mniejsze kawałki, wrzucić do blendera. Dodać jogurt, otręby, miód i kawę. Wszystko zmiksować. Jeżeli koktajl wyjdzie za gęsty można dodać trochę wody i ponownie wymieszać.

### **Lody kawowe**

**250 ml śmietanki 36%, pół puszki mleka skondensowanego słodzonego, 4 płaskie łyżeczki kawy rozpuszczalnej, 1 łyżeczka kawy drobno mielonej**  
Śmietanka i mleko powinny być zimne (najlepiej uprzednio schłodzić je w lodówce).



Ze śmietanki ubijamy pianę (niezupełnie na sztwno, kończymy w momencie, gdy ubijaczki miksera zaczną zostawiać na śmietanie wyraźny ślad). Do ubitej piany powolnym, cienkim strumieniem wlać mleko. Całość dokładnie wymieszać i przelać do pojemnika, w którym będą się mrozić. Wierzch udekorować można karmelem lub płatkami czekoladowymi. Pojemnik zamknąć i umieścić w zamrażalniku na noc.

### Kostki lodu

Zaparzaną, ostudzoną kawę wlać do foremek na kostki lodu. Sprawdzą się świetnie do drinków na bazie kawy i do kawy mrożonej.

### Naleśniki kawowe

**2 szklanki mąki pszennej, szklanka mleka, szklanka wody, 3 jajka, ¼ szklanki zaparzonej kawy, łyżka kakao, łyżka cukru, 2 łyżki oleju, szczypta soli**

Wszystkie składniki dokładnie zmiksować, a następnie odstawić na ok. 30 minut. Po tym czasie smażyć naleśniki. Można podawać z dżemem, konfiturą, serkiem homogenizowanym.



### Sernik kawowy na spodzie czekoladowym



**Spód: 5 dag czekolady gorzkiej, 5 dag miękkiego masła, 3 łyżki cukru, jajko, 4 dag mąki pszennej**

**Masa serowa: 75 dag twarogu półtłustego, 1/3 szklanki cukru trzcinowego, 1/3 szklanki cukru białego, 6 jajek, 2 łyżki mąki pszennej, 3 łyżki świeżo zaparzonej, ostudzonej, mocnej kawy, 1/3 szklanki śmietanki 30%, szczypta soli**

Wszystkie składniki powinny być w temperaturze pokojowej.

Masa: Twaróg trzykrotnie zmielić, żółtka oddzielić od białek i utrzeć z cukrem (jednym i drugim) na puszystą masę. Masę dodać do twarogu i wymieszać do połączenia składników. Dodać mąkę, kawę i całość wymieszać. Białka ubić z solą na sztywną pianę, a następnie dodać do masy serowej i delikatnie połączyć składniki. Śmietanę ubić i również dodać do masy, delikatnie mieszając.

Spód: czekoladę rozpuścić na małym ogniu i ostudzić. Masło utrzeć z cukrem, dodać doczekolady i dokładnie wymieszać. Dodać mąkę i ponownie wymieszać. Jajko ubić mikserem, dodać do masy i całość delikatnie wymieszać. Gotową masę wylać do tortownicy (średnica 24 cm) wyłożonej papierem do pieczenia. Piecok 10 minut w temp. 175 stopni. Po wyjęciu z piekarnika na wierzch od razu przełożyć masę serową. Całość piec przez 15 minut w temperaturze 175 stopni, a następnie 90 minut w temperaturze 125 stopni.

### Tiramisu

**250 g biszkoptów podłużnych, 500 g sera mascarpone, 4 jajka, 50 g drobnego cukru do wypieków, 6 łyżek likieru Amaretto, szklanka świeżo zaparzonej, mocnej, wystudzonej kawy, szczypta soli, kakao do posypania**

Wszystkie składniki powinny być schłodzone.

Żółtka utrzeć z cukrem na jasną puszystą masę. Stopniowo do masy dodawać mascarpone ucierając do połączenia składników. Białka wraz ze szczyptą soli ubić na sztywną pianę i delikatnie wmieszać w przygotowaną wcześniej masę serową. Biszkopty namoczyć delikatnie w kawie z dodatkiem amaretto. Uważać, żeby się nie potamały. Następnie namoczone biszkopty układać jeden obok drugiego w formie (tak aby połowa biszkoptów zapełniła dno). Na biszkopty wyłożyć połowę masy. Następnie na masę ułożyć drugą warstwę biszkoptów, a na nią resztę masy. Całość wstawić do lodówki, najlepiej na całą noc. Tiramisu przed podaniem oprószyć kakao.





### Kawowe muffinki

**1 szklanka mąki tortowej, łyżeczka proszku do pieczenia, szczypta soli, pół szklanki cukru, jajko, ¼ szklanki oleju, ¼ szklanki jogurtu naturalnego, zaparzone espresso, łyżeczka ekstraktu z wanilii**  
**Do dekoracji: 50 g gorzkiej czekolady, łyżka masła**

W misce połączyć mąkę, proszek do pieczenia, sól, cukier. W drugiej misce połączyć jajko, olej, jogurt, kawę, ekstrakt waniliowy. Wymieszać ze sobą składniki z obu misek do uzyskania jednolitej masy. Masę przełożyć do formy na muffiny. Piec ok. 25 minut w temperaturze 180 stopni (grzanie góra-dół) do uzyskania złocistego koloru. Gotowe muffiny ozdobić polewą z czekolady (rozpuszczonej z masłem w kąpieli wodnej).

### Kruche ciasteczka kawowe

**100 g mąki tortowej, 50 g masła, 60 g cukru pudru, 1 żółtko, 1 łyżka kawy rozpuszczalnej, 1 łyżka kakao, 1 łyżka gorącej wody, szczypta cynamonu**  
Łyżkę kawy wsypać do miski i rozpuścić w łyżce gorącej wody. Po wystudzeniu dodać mąkę, cukier puder, kakao, cynamon, masło pokrojone na małe kawałki, żółtko. Całość dokładnie wymieszać i wyrobić jednolite ciasto. Wyrobione ciasto włożyć do lodówki na ok. 30 minut.

W międzyczasie wyłożyć blaszkę papierem do pieczenia. Z ciasta odrywać niewielkie kawałki, formować niewielkie kulki i lekko spłaszczyć. Ciasteczka układać w niewielkich odstępach. Piec ok 8-10 minut w temperaturze 180 stopni.



### Budyń kawowy

**pół litra mleka, 2 łyżki cukru, 2 łyżki masła, 2 łyżki mąki ziemniaczanej, 2 żółtka, łyżeczka kawy rozpuszczalnej**

Odlać pół szklanki mleka i wymieszać z mąką i żółtkami. Resztę zagotować z masłem, cukrem i kawą. Do gotującego mleka wlać odlane wcześniej mleko z mąką i żółtkami cały czas mieszając. Gotować chwilę, do zgęstnienia. Przebrać do przygotowanych pucharków.

### Kawowa panna cotta

**panna cotta: 50 ml świeżo zaparzonej, mocnej kawy, 200 ml śmietanki 36%, 2 łyżki cukru, 2 łyżeczki żelatyny w proszku, 2 łyżki ciepłej wody**

**Bitą śmietaną: 200 ml śmietanki 36%, 2 łyżki cukru pudru**

Kawę ze śmietanką i cukrem podgrzać w garnku (do momentu, kiedy zaczną wrzeć przy brzegach). Żelatynę rozpuścić w ciepłej wodzie i dodać do kawowej masy. Dokładnie wymieszać, a następnie przestudzić. Chłodną masę przebrać do pucharków/kieliszków i wstawić do lodówki na ok. 2 godziny. Gotowy deser przystroić ubitą śmietaną. Całość można posypać startą czekoladą.



### Wieprzowina w kawie

**50 dag schabu, 2 cebule, główka czosnku, pół szklanki mocnej kawy, pół szklanki wody, 10 dag masła, łyżka mąki pszennej, 3 łyżki mleka, ryż, przyprawy: oregano, bazylija, majeranek, sól, pieprz**

Do rozgrzanego w garnku masła wrzucić mięso pokrojone w kostkę, oprószone solą i pieprzem. Zrumienić. Dodać posiekaną drobno cebulę i czosnek. Całość podsmażyć, a następnie zalać wodą i kawą. Dodać pozostałe przyprawy i dusić przez ok. 40-50 minut. Sos zaprawić mlekiem z mąką. Gotowym sosem z delikatnym mięsem polać ugotowany wcześniej ryż.



### **Kurczak w kawowym sosie**

**4 udka z kurczaka, pół łyżeczki gałki muskatołowej, szczypta cynamonu, 300 ml świeżo zaparzonej mocnej kawy, sól, pieprz**

Kurczaka natrzeć solą, pieprzem, cynamonem i gałką. Włożyć do miski i zalać kawą. Odstawić na noc do lodówki. Następnego dnia mięso wraz z marynatą kawową piec w naczyniu żaroodpornym przez ok. godzinę w temperaturze 180 stopni. W trakcie pieczenia mięso odwrócić i podlać marynatą, aby się nie przypaliło. Z gotowego mięsa do rondelka odlać sos i odparować go do lekkiego zgęstnienia.

## **Bibliografia**

1. „Mała księga kawy” Mary Wards, Wyd. MARBA CROWN LTD., Warszawa 1993
2. „Kawa Najlepsze przepisy” Klub dla Ciebie, Warszawa 2007
3. „Kawa sekrety parzenia” Szymon Jackowski, Wyd. SBM Sp. z o.o.
4. „Kawa Legenda, historia, anegdota. Receptariusz” Leszek Rum, Wyd. W Kolorach Tęczy, Wrocław 2000
5. „Kawa instrukcja obsługi najpopularniejszego napoju na świecie” Ika Graboń, Wydawnictwo Otwarte sp. z o.o., Kraków 2017
6. „Kawa” Elisabeth Bangert, Christine Mahrle, Klub dla Ciebie, Warszawa 2009

Strony internetowe:

1. [www.kawa.pl](http://www.kawa.pl)
2. [www.123kawa.pl](http://www.123kawa.pl)
3. [www.blueberryroasters.pl](http://www.blueberryroasters.pl)
4. [www.kawowy.guru](http://www.kawowy.guru)
5. [www.planetakawy.pl](http://www.planetakawy.pl)

Zdjęcia:

[www.unsplash.com](http://www.unsplash.com), [www.pixabay.com/pl/](http://www.pixabay.com/pl/)