

PRIČA O KAVI

«ŠALICA KAVE – DUŠA UŽITKA IZ ZELENOG ZRNA!»



Ne možemo zamisliti početak dana bez šalice crnog mirisnog napitka. I sama pomisao da bez «jutarnjeg stimulansa» ne možemo profunkcionirati, najveća ja navika i kulturološka i tradicionalna nas, milijuna ljubitelja crne kave i svih njenih bezbrojnih varijanti i rituala vezanih uz nju.

Kad govorimo o «maloj crnoj kavi» obavezno se sjetimo domovine espressa, Italije, u kojoj je on pojam brzine i užitka – što veća gužva i manje vremena za kavu – to je užitak veći, kao da mu ta kratkotrajnost daje poseban okus i čar. Kako bilo da bilo, milijuni ljudi djele zajedničku tradiciju i naviku, početak dana i radno jutro uz crni napitak– prilagođavajući ga svojim navikama, običajima i potrebama. Crna kava – sveprisutna i nezamijenjiva, divan dar sveopće globalizacijske «svekulture crnog užitka» i najpoznatiji «međunarodni ljubimac» među napitcima!!

Povijest kave

Kava se spominje kao piće prije više od 3.000 godine, a potječe iz Etiopije, kada je etiopsko pleme u provinciji Kaffa miješalo plod kave sa životinjskom mašću i konzumiralo ga prije odlaska u plemenske bitke, dok neki spominju da naziv kava dolazi od arapske riječi «ghahweh» što znači vino, s obzirom da su oni vrlo rano otkrili da se iz fermentiranih plodova kave može napraviti napitak tj. vino.

Također se u Enciklopediji psihoaktivnih sastojaka, koju je pripremao istraživač Richard Rudgley, navodi da su napitak zvan «Kava-kava» spominjali stanovnici Pacifičkih otoka, te su daljnja istraživanja na tom području otkrila drvenaste stabljike biljke i keramičku grnčariju u kojoj su takav napitak pripremao, i to prije više od 3.000 godina na prvim plantažama kave na području otočja Mikronezije. Spominje se narod plemena Lapiti, na čijem prostoru je pronađeno najveće nalazište područja plantaže kave, te činjenica da su oni poznavali već onda preko 247 vrsta kave, koja se pripremala isključivo u medicinske svrhe i kao stimulans pri raznim obredima.

S prostora afričke visoravni kava je zahvaljujući moreplovcima do 9. stoljeća prešla Crveno more i udomaćila se u Arabiji na području Jemena, a središte trgovine kavom postao je grad Mocha, prema kojem se naziva jedna od najpopularnijih vrsta kave Caffè Mokka.

Prve kavane otvorene su u Istanbulu polovicom 16 stoljeća. Stara Turska poslovice kaže:

«Ako te netko punudi kavom, zbog tog dara poštuj, časti i sjećaj ga se 40 godina»!!!



U Europu su kavu, na jug kontinenta dopremili mletački trgovci, a polovicom 17. stoljeća otvorena je u Veneciji prva kavana, a nakon toga su pred kavom «pokleknuli» Milano, Torino, Genova i ostali talijanski gradovi. Već krajem 18. stoljeća u Veneciji je postojalo više od 200 kavana. Nije čudo da je o kavi veliki državnik Talleyrand rekao «*Crna k'o vrag, vruća kao pakao, čista kao anđeo i slatka kao ljubav*» što je bilo kao «ulje na vatru» kršćanskoj Europi, koja je kavu smatrala «vražnjim napitkom» jer je odvrćala vjernike iz crkava u kavane!! Radi toga su se biskupi obratili tadašnjem papi Klementu IX, zahtijevajući od njega da izopći kavu.

Međutim, Papa je zaključio da bi bilo najbolje da se kava krsti i da svi budu zadovoljni. ***I tako je kava postala prvo kršćansko piće uz sam papin blagoslov!!***

Veliki turski pohod na Beč, omogućio je Srednjoj Europi da se upozna s kavom. Nakon svršetka turske bitke, pronađene su velike količine vreća s kavom pa je već 1683 godine otvorena prva kavana u Beču, te se nakon toga otvaranje kavana proširilo u Parizu, Londonu i dalje, da bi u Ameriku kava kao napitak stigla 1776. godine.

Danas u 21. stoljeću, samo 400 godina prepoznavanja i prihvaćanja njenog okusa na našim prostorima, kava je doslovno više puta obišla zemljinu kuglu, u svim svojim načinima pripremanja, vrstama, kombinacijama, ritualima ispijanja i posluživanja. Kultura espressa kod nas postala je dio društvenog života, dnevni ritam svakodnevnog života, kao da je oduvijek sastavnica našeg postojanja i tradicije. A sjetimo se, samo prije 20, 25 godina obaveznog odlaska tj. «pohoda» u Trst, koji je nezaobilazno uključivao kupovinu kave, a osobita je bila i cijenjena «potraga» za kavom zelenog zrna. Vratiti se iz Trsta bez kave – bilo je ravno svetogrđu!! Točno se znalo u susjedstvu kada je tko bio u Trstu, jer mirise svježih pržene kave i danas prizivamo u sjećanje – uz svježiji jutarnji espresso, uz koji smo mi Hrvati spojili tradiciju okusa i mirisa Italije, rituala uglađenog Beča i turskog običaja sjedenja sa društvom i laganog ispijanja uz ugodne razgovore.

Proizvodnja kave



Kava ili kafa (Cofee) je drvolika tropska biljka, stablo ili grm iz porodice broćeva (Rubicecae), a daje plodove crvenih bobica, koje ima dvije sjemenke koje su prvo zelene boje, zatim žute do crvene boje, a kad dozriju potpuno crne. Grančice kave imaju tipične listove i bijele cvjetove u doba cvatnje. Ime je dobila po etiopskoj pokrajini **Kafa** gdje je i prvi puta uzgojena.

Kava se danas uzgaja u više od 50 zemalja, jer je osjetljiva na hladnoću, te se uzgaja samo u vrućim krajevima Afrike i Indonezije, te klimatski umjerenih područja kao Južna i Srednja Amerika, Etiopija i Karibi! Danas su najpoznatiji proizvođači kave Brazil, Kolumbija, Etiopija, Uganda, angola, Indija i Indonezija!

Kroz povijest ljudskog razvoja, uzgoj i plantaže kave najčešće povezujemo i sa razdobljem ropstva, jer je za uzgoj i berbu kave uvijek bilo potrebno mnogo ljudstva, a berba je zahtijevala ručnu obradu, radi osjetljivosti i važnosti očuvanja bobica koje su se brale jedna po jedna, te je zato takova kava bila najbolja i najskuplja!!

Zreli bobičasti plodovi tzv. «trešnje» zriju od 6 do 8 mjeseci, nakon čega dobivaju zagasitu crvenu boju po kojoj su i dobili ime. Unutra se nalazi dvostruko zrno koje se mora odvojiti od kore i mesa ploda i osušiti. Ovaj postupak se naziva obrada i odvija se na dva načina.

Prvi tradicionalni ili «suhi» način odrazumijeva rasprostiranje «trešanja» na sunce dok se potpuno ne osuše, tj. izgube vlagu od oko 12% mase zrna, nakon čega se osušena kora i meso odvajaju u stroju za ljuštenje.

Drugi način ili «vlažni način» podrazumijeva uklanjanje mesnatog sloja oko ploda, a zatim se «trešnje» namaču i fermentiraju, nakon čega slijedi pranje i sušenje, a kora se uklanja ljuštenjem.

U oba slučaja oljušteno ili «polirano» zeleno zrno se razvrstava i označava prema kategoriji kakvoće i pakira za izvoz. Najčešće je to svježe neprženo zrnje i prženo zrnje.

Interesantno je da se takova svježja tj. zelena kava prži isključivo u zemlji uvoznika. Naime, prženje kave je prvi korak prema konačnom okusu zrna, koji se razvija primjenom topline. Danas je sve manje i manje moguće kupiti zeleno zrnje kave, jer se u principu odmah kod uvoza ono prži i prodaje, iz razloga ukoliko zeleno zrnje duže stoji, ono poprima kiseli okus koji ubija aromatičan okus kakav pržena kava mora imati. Iz tog razloga mi odmah možemo prepoznati dobre i loše tj. kisele ili kako kažemo «kava je stara» i doslovno nije za piće, a o mirisu da i ne govorim!!!

Za cijelo europsko područje najpoznatija uvozna luka za kavu iz cijelog svijeta, uz Napulj, je Trst, gdje se nalaze najvažniji talijanski uvoznici i distributeri i svi najpoznatiji proizvođači kave.

Kod nas je najpoznatiji proizvođač kave još uvijek naš Frank, ali zato razvoj tehnologije i novih mogućnosti pruža priliku i malim proizvođačima i pržionicama da pronađu svoje mjesto na našem malom – ali značajnom tržištu. Interesatno je napomenuti da je u Istri otvorena pržionica kave s postignutom preradom kave po najvišim europskim standardima što se tiče bogatstva aroma i kvaliteta, što ne čudi jer vjerojatno je blizina Italije pridonijela takvoj kvaliteti i visokoj tehnologiji.

Vrste kave

Latinski naziv: ***Coffea arabica***

Engleski naziv: ***coffee***

Okus, osobine i kvaliteta kave razlikuju se ne samo od kontinenta do kontinenta, već i između plantaža u istom zemlji, čemu je razlog različita kiselost tla, nadmorska visina i osobito klimatski faktori, na koje su plantaže kave vrlo osjetljive!



Kava se dobija od biljaka roda ***Coffea***, ali se koriste zrna «***Coffea arabica***» (typica i burbon) i «***Coffea canephora (robusta)***».

«Coffea arabica»

koja raste na strmim planinskim obroncima i na velikim nadmorskim visinama (Srednja i Južna Amerika, Karibi i Etiopija), poznata kao «brazilska kava». Zrnje ove biljke daje kavu koja je bogata aromatična i punog okusa a predstavlja 70% svjetske proizvodnje kave. Svi stručnjaci se slažu da je zrnje «arabice» boljeg okusa od drugih sorti, i smatra se originalnom kavom, tj. «arabica» je u svijetu *trend kava*.

«Coffea canephora» ili tzv. «robusta» koja raste na nižim obroncima Afrike i Indonezije, gdje je uzgoj lakši, daje više plodova, a kava sadrži više kofeina od zrnja «arabice» i ima jači, gotovo zemljani okus kojem nedostaje rafiniranost i suptilnost koju posjeduje «arabica», a uz to je i jeftinija. Talijani, pravi kavopijci i espresso tradicionalisti, ipak preferiraju najčešće mješavine u kojima prevladava «robusta», jer daje tamniji i jači espresso. Ova kava je i upola jeftinija od «arabice» a najčešće se koristi za svježiu i instant kavu. Najjeftinija instant kava radi se od «robusta» zrnja od kojeg se kuha koncentrat koji se raspršuje u mlaz vrućeg zraka koji odmah uklanja svu vlagu i ostavlja fini prah. Bolje vrste sadrže nešto zrnja «arabice». Instant kava u pravu koristi se kao začim u receptima u kojima je potrebno manje tekućine!!

Prema načinu pržanja, obrade i mljevenja na tržištu postoje sljedeće vrste kave:

Brazilska Santos kava – dobila je ime prema luci iz koje se otprema brodom a najbolja je među svim brazilskim kavama. Obično je srednje pržena i ima ugodan i blag okus.

Kolumbijska kava – dobra kava, punog i uravnoteženog okusa i kiselosti. Može biti srednje i jako pržena. Najpoznatija kolumbijska kava je «*Medellin Excelso*», a najviše okusa ima «*Libianu Supreme*» kava.

Kostarikanska kava – cijenjena zbog finog okusa i fine kiselosti, a najbolja je «*Tarrazu*» kava.

Indonezijska kava – najpoznatija među ovim kavama su «Java» (zrnje s dimnim okusom) i «Sumatra» (zrnje blagog okusa koje podsjeća na čokoladu) a obje imaju težak okus s malo kiselosti.

Jamajkanska Blue Mountain kava – zbog istančanosti i blage kiselosti, te izražajnog orašastog okusa ova je kava vrlo tražena i spada u jednu od najskupljih kava.

Kona Kai kava – jedna od finijih kava, zemljanog i punog okusa kada je srednje pržena, a uzgaja se na Hawaima.

Kenijska kava – aromatična kava, čistog i intenzivnog okusa i dobre kiselosti, jedna od klasičnih kava na našem tržištu.

Meksička Magaogipe kava - ova vrsta daje finu kavu «Mexican Coatepec» a izvozi se uglavnom u Ameriku.

Mocha kava – ime koje se daje kavi iz Arabije, no to je u praksi kava iz Etiopije. Najpoznatija je «*Etiopska Mocha*» koja ima bogat, složen okus koji se često opisuje kao «užegao» ili «vinski». Ona je izbor mnogih poznavatelja kave koja se koristi u pripremama tradicionalne turske kave.

Tanzanijska Kilimanjaro kava – jača od srednjeameričkih kava, ali ima manje kiseo okus. Može se pržiti srednje ili jako.

Prženje i mljevenje kave

Dobra kava, finog mirisa i okusa, ugodne nepcu bogate arome, ovisi ne samo o izboru zrna i načinu mljevenja već prema načinu na koje je zrnje prženo.

Naravno i način mljevenja će znatno utjecati na konačni okus i miris kave, a isto tako sve vrste mljevene kave nisu za sve načine kuhanja (bilo espresso, filter ili tradicionalno).

Stupanj prženja određuje istančanost i bogatstvo okusa kave, koje se postiže uz:

lagano prženje (zrnje suptilnog okusa), **srednje prženje** (zrnje jačeg okusa i mirisa, kava dobra s mlijekom), **jako prženje** (kava duboke boje i sjaja, jakog okusa) i **kontinentalno prženje** (vrlo jaka pržena kava puna snažnih dimnih okusa, vole je ljudi koji vole jake kave).

Kako odlučimo pripremiti kavu tj. u koliko vode ćemo je pripremiti, koliko dugo ćemo je kuhati, tako ćemo je i samljeti.

Ukoliko imamo mlinac pri ruci, onda možemo mljeti kavu po potrebi, a ukoliko ga nemamo, mljevenu kavu kupovati u malim količinama i čuvati hermetički zatvorenu.

Kako određeni načini kuhanja kave imaju vrlo dug, srednji ili kratak period dodira s vodom, tako i prilagodimo mljevenje kave.

Grubo mljevena kava (meljemo je kod kuće) a koristi se za kuhanje u lončiću i dat će lakši napitak a poznavatelji dobre kave vrlo često se mršte na nju jer takva kava lako postane pregrijana i kao «pirjana», **sitno mljevena kava** (pripremljena za kuhanje preko filtera ili metodom kapanja) daje jaku kavu, **espresso mljevena** već govori da je namijenjena upotrebi u espresso aparatima, **prah kava** je najsitnije mljevena kava koja se može nabaviti, a pridonosi osebujnom okusu a najpoznatija je kao «*turska kava*» posebno kuhana u ibriku s drugim drškom.

Način na koji pijemo kavu određuje i naziv napitka pa kavu možemo piti kao:

espresso ili cafe solo – jaka crna kava male količine u malim šalicama – dobivena puštanjem pare pod pritiskom kroz kavu; u Italiji se vrlo često poslužuje s kriškom limuna! Za dobar espresso vrijedi pravilo 9-10 grama kave pod pritiskom vode od 9 bara, a temperature 88-92 stupnja ili čak 96 za arabica zrno, vrijeme puštanja vode 20-30 sec, a rezultat je 25-35 grama sjajnog espressa u zagrijanoj šalici!!

filter kava – slabija kava sitno mljevena – može se koristiti bilo koja vrsta;

cafe americano (dodatno malo više vode);

caffe late – caffe au lait (dodano toplo mlijeko u omjeru 1/3 espressa i 2/3 zagrijanog mlijeka) - talijanska i francuska verzija koje nikad nisu istog okusa!

cappuccino (jednak omjer espressa i zagrijanog mlijeka i mliječne pjene u omjeru 1/3 espresso, 1/3 zagrijano mlijeko i 1/3 pjene koja se stavi na vrh kave);

macchiato (kap vrućeg pjenastog mlijeka na površini kave);

doppio – napitak od 2 šalice espresso kave i jedne čaše vruće vode;

grand creme – velika šalica pjenušave bijele kave u pariškim kafeterijama uz obavezan croissant;

kava bez kofeina – može bit cijelo zrno, mljevena ili instant – ona kava koja sadržava manje od 0,9% suhe težine kofeina. šalica od 150 ml kave bez kofeina zapravo sadržava oko 3 mg u usporedbi sa 115 mg koliko bi sadržavala ista količina filter kave;

instant kava (sa i bez kofeina) – najpoznatija one švicarske firme «Nestle» tj. kava u prahu najčešće «arabica», koja se prelijeva vrućom vodom ili neki preferiraju pola mlijeko i pola vode;

icecaffe – kava po želji sa dodatkom sladoleda u velikim čašama!!

keltska kava – napitak od irskog viskija i vruće kave, sa dodatkom lakog vrhnja a pije se poslije večere;

večernja kava – kombinacija jake kave, slatkog vrhnja i žestokih pića ili likera kao zamjena za desert, a priprema se u svečanim prilikama u visokim čašama!

cafe frappe – francuska verzija kave koja se zapjeni radeći se kao shake uz dodatak leda;

cafezinho – brazilska kava koja je nacionalno piće, a radi se tako da se pije cijeli dan, a šalica se prije točenja kave do vrha napuni smeđim šećerom;

U čemu je tajna «crnog užitka»



Osnovni sastojak kave je kofein, kemijske formule C₈H₁₀O₂N₄, koji je odgovoran za stimulativno djelovanja na naš organizam, podižući energiju i zadovoljstvo, direktno se oporbirajući u krv gdje se zadržava do 4 sata.

Na taj način stimulira centralni nervni sustav, tj. povećava budnost, pažnju, raspoloženje, podiže koncentraciju – a najčešće ga podvučemo pod zajednički nazivnik – otklanja umor!

Sjećamo se da smo za čaj rekli da je napitak osvježenja uz ritual i tradiciju, a kava stimulans! Naime, djelovanje kofeina iz kave dostiže vrhunac za 5 do 10 minuta (naglo pojačava razinu energije), a nestaje nakon cca 30-tak minuta, dok u čaju dostiže vrhunac sporije nakon 40-45 minuta, i nestaje kasnije tj. nakon 70 minuta! Ali, kava je kava, i samo nam ona može naglo podići raspoloženje, svojim mirisom osvjestiti sva čula i podići raspoloženje u «trenu»!! Sam poziv «idemo na kavu» već nas u startu oraspoloži u očekivanju njenog okusa i mirisa!

Kofein – kamen smutnje!!



Kava, pored kofeina, sadrži i druge tvari kao što je i trigonelin koji se pod utjecajem topline, pretvara u niacin (iz grupe B vitamina), sadrži i cca 600 ispravih mirisa, bjelančevine, vodu, balastne tvari, masnoće i minerale (npr. odličan je izvor magnezija, mangana i fosfora), te prehrambenih vlakana.

Iznenadila sam se pročitajući podatak da su španjolski istraživači uočili da kava sadrži znatnu količinu pehrambenih vlakana te su utvrdili da na 100 ml različitih napitaka instant kava sadrži 0,725 grama vlakana, espresso kava 0,65 grama, filter kava 0,47 grama vlakana, a sok od naranče «samo» 0,19 gr vlakana na 100 ml!! Također je zanimljivo da instant kava sadrži više vlakana (0,725 g/100 ml) nego espresso (0,65 g/100 ml), a filter kava samo 0,47 g/100 ml!!

Što se tiče energetske vrijednosti 100 grama instant kave sadrži 241 kcal, te 41% ugljikohidrata, 12,% proteina i 0,5% masti! Međutim, energetska vrijednost napitka espresso kave iznosi 2 kcal, te 0,12% proteina i 0,18% masti!!

Već stoljećima, što se tiče ljekovitih svojstava, kava je uvijek izazivala kontradiktorna mišljenja. Dvadesetih godina prošlog stoljeća smatralo se da kava ima više negativnih djelovanja po ljudsko zdravlje. Od taga pa do danas u svijetu je objavljeno preko 19000 studija koje svojim nalazima pokazuju da ipak ima daleko više pozitivnih od negativnih djelovanja kave na ljudsko zdravlje.

Definitivno je utvrđeno da kofein ima osnovno svojstvo stimuliranja organizma. Kava kao napitak u tom smislu nedvojbeno potiče koncentraciju, kognitivne procese, ubrzava moždane procese, ublažava glavobolju podiže raspoloženje, održava budnost i na taj način pozitivno djeluje na cijeli organizam. Također je utvrđeno da se prženjem u kavi strava četiri puta više antioksidansa nego u čaju, te također kava pomaže u održavanju estetske ljepote žena jer kofein je vrlo često osnovni sastojak raznih krema i ulja protiv celulita. Također studije koje govore PRO za kavu naglašavaju da kava može smanjiti rizik od pojave srčanih bolesti i oštećenja jetre, može pomoći u kontroli astme, te ublažiti i čak smanjiti napade u slučajevima kada lijekovi nisu učinkoviti!

Također vrlo važna istraživanja utvrdila su da umjereno konzumiranje kave (2-3 šalice dnevno) može reducirati pojavu dijabetesa, te smanjiti mogućnost razvika Parkinsonove bolesti, stimulirajući moždane receptore koji potiču pamćenje itd.



Međutim, kao i kod svake namirnice kada govorimo o konzumiranju kave onda govorimo o nekom umjerenom ispijanju kava, za koje se stručnjaci slažu da je to otprilike do 3 šalice kave na dan (dr. Trombetti). Ako se konzumira više kave, opet nije utvrđeno da li je njena štetnost u količini kofeina koji se unosi u organizam, ili o osobnom zdravstvenom stanju konzumenta. Kada se govori o negativnom djelovanju kofeina onda se govori o tome da bez obzira na njena ljekovita svojstva kava nije za svakoga, jer kod nekih ljudi može izazvati nervozu, ubrzan rad srca, kod nekih povišenu razinu kolesterola pa na taj način uzrokovati začepljenje

arterija, ili ako se konzumira u većim količinama kod ljudi s gastroenterološkim problemima može uzrokovati pojačanu žgaravicu, te povećani rizik od osteoporoze!

Međutim, mi kavoljupci odmah se prizivamo na napitke i namirnice koje sadrže kofein kao što su u prvom redu čaj (i to zdravi zeleni čaj!), čokolada, kakao i svi napitci koji gode našem nepcu.

Na primjer kada mjerimo količinu kofeina na litru napitka onda bi zastupljenost kofeina izgledala ovako:

Coca cola	1 litra	130 mg kofeina
Kava espresso	– 190 ml	85 mg
Kava turska –vlika šalica	170 ml	135 mg
Instant kava	– 190	85 mg
Indijski čaj iz vrečice	-170 ml	60 mg
zeleni čaj	– 190 ml	50 mg
Čokoladno mlijeko	– 28 ml	15 mg
Tamna čokolada	– 100 g	90 mg

itd. (izvor Eufic.org-Vitamini.hr)

Zato kada govorimo o takvim napitcima govorimo o njihovom umjerenom uzimanju, koje će uzrokovati blago stimulativno raspoloženja, što je u ovom smislu i princip svake zdrave i kontrolirane prehrane ali i prehrambenih navika.

Kada govorimo o sportašima, a Olimpijske igre u Pekingu i svakodnevne dopinške kontrole to su i potvrdile, kofein se smatra uvjetnom drogom tj. njegova pojava u mokraći netjecatelja je ograničena, tj. količina od 12 mg na litru je prihvatljiva, ali se što je iznad toga je doping! I sada zamislite sportaša koji može popiti npr. 1 litru coca cole i pojesti cca 100 grama tamne čokolade (kao npr. Michael Phelps), taj je pod dopingom 100%!!! I zato ostaje svakome svoj izbor – a i posljedice!!!!

Kava naša svagdašnja



Ponekad, u brzini izlazeći iz kuće poželim da «naletim» na prijateljicu ili kolegicu, i da joj kažem, pozivajući se na onu tursku poslovicu na početku **«ako me ovog trenutka ponudiš kavom, poštivat ću te, sjećat ću te se i častit ću te sljedećih 40 godina»**, toliko mi je ona potrebna!!!

Pa makar i užitak kratko trajao, kao «talijansko ispijanje espressa» seknuda ili dvije, crna i mirisna tekućina, čista «arabica» iz Brazila, natovarena u Etiopiji, dovezena u Napulj, kupljena u Trsu, pržena u Istri, **100% domaći espresso** na Trgu bana Jelačića u 7,30 u jutro!!

Pripremila: Mirela Vidović, rujan 2008.

Jeste li znali::

- Talijani godišnje popiju oko 9 milijardi šalica espressa;
- u Italiji se espresso ispija na brzini u dva-tri gutljaja, iz šalice koju vam talijanski ugostitelji nikada neće napuniti više od 1/3 pa makar čekali cijeli dan;
- u Italiji je «svetogrđe» naručiti dvostruki espresso;
- da li ste znali da se vrhunski priprematelji espresso kave zovu – *baristi* –a pripremaju se kroz tečajeve koji traju 24 sata i odvijaju se u grupama od 10 polaznika. Najpoznatiji hrvatski barist je Nik Orosi – pobjednik I. hrvatskog prvenstva barista 2006/2007 godine (*sve sam to saznala čitajući članak Velimira Cindrića u magazinu Lifestyle «Super espresso u Hrvatskoj», ožujak '08*)
- Francuzi vole jake crne kave tzv. *demi tasse* i *grand creme* uz croissant
- Talijani cappuccino obično piju između obroka, a ime duguje boji sličnoj haljama redovnika kapucina;
- u Njemačkoj postoje mali dućani i štandovi gdje se može popiti mala šalica jake, gorke crne kave:
- u bečkim kavanama kava se pije uz bogate kolače sa šlagom;
- Amerikanci vole piti crnu kavu cijeli dan (iz filtera, slabije kave) za vrijeme i poslije jela;
- većina europskih zemalja počinje dan nekom verzijom slabije «cafe au lait»;
- Ledena kava je popularna u Americi, a priprema se tako da se skuha jaka crna kava, jako zaslati i dobro ohladi;
- pijenje kave u Grčkoj, Turskoj i Bliskom istoku najčešće je ritual i formalna ceremonija; kave su često začinjene štapićima cimeta, vanilijom, šumbirom ili kardamonom, a u Sudanu i Maroku se uz klinčić kavi dodaje i papar u zrnu;
- espreso uređaj je 1901. godine patentirao Luigi Bazzera;
- Talijani Achillesa i Gaggia su usavršili espreso uređaj i omogućili proizvodnju cappuccina («Gaggia» ime poznate tvornice kafe aparata);
- postupak dekofenizacije kave postoji od 1903. godine kada je njemački trgovac Ludwig Roselius poklonio znanstvenicima veću količinu kave oštećenih zrna koju nije mogao prodati, a oni su osmislili način da uklone kofein kako bi ga ostalo tek 2 do 4 mg po šalici, a da ne unište izvorni okus;
- da li znate da se kofein uklanja namanjenjem zrna u vodi ili upotrebom otapala ili ugljičnog dioksida, što je najbolja metoda;
- da li ste znali da su ipak u pripremanju espressa najbolji –Danci! u 8 godina održavanja prvenstava barista - 4 x su pobijedili Danci, a Talijanima ni traga!
- da li ste znali da sve teorijske analize potvrđuju postojanje antioksidansa u kavi koji povoljno djeluje na srce i smanjuje mogućnost pojave kancerogenih bolesti!
- pogrešno je uvjerenje da kava povisuje tlak, jer efekt povisivanja pritiska je kratkotrajan, nakon čega vrijednost krvnog tlaka opada, tako da se može reći da kava snižava krvni tlak!
- da je kavu najbolje čuvati u zatvorenim staklenim posudama, jer najveći neprijatelj kave je vlaga i zrak, a isto tako i direktno sunčevo svjetlo.
- da je najbolji način da imate svježiju kavu da je sami meljete.
- da je najbolja temperatura za kuhanje kave od 95 stupnjeva C, odnosno neposredno prije nego što voda zavrije.

- da kod kuće možete pripremiti običnu tursku kavu, a za espresso vam već treba poseban aparat;
- ukoliko imate aparat za espresso i capuccino i želite dobiti bogatu pjenu od mlijeka pod pritiskom, u mlijeko stavite nekoliko kapi mineralne vode;
- za obožavatelje kave sa šlagom, mala tajna usavršavanja okusa je da dok mutite šlag, u vrhu dodajte nekoliko kapi ruma;
- da neke svjetske kuhinje koriste kavu za pripremu slanih jela. Pačja se prsa mogu marinirati u kavi s dodatkom soli, šećernog sirupa i vode oko 6 sati nakon čega se ocijede i pripremaju na grillu!!
- da se od kave, burbona, šećera, sojinog i Worcestershire umaka te jabučnog octa može pripremiti fini umak koji se poslužuje uz odreske i pičetinu pečenu na roštilju;
- da su Arapi strogo čuvali tajnu spravljanja kave, a za svaki pokušaj krijumčarenja biljke bila je predviđena smrtna kazna;
- da je francuski kralj Luj XIV bio velik obožavatelj crne kave, te je pokušao uzgojiti kavu u Francuskoj. No ubrzo je vidio da biljke ne podnose niske temperature, pa je za potrebe uzgoja izgradio prve staklenike na svijetu. Kako proizvodnja u staklenicima nije bila dovoljna, kralj je zapovijedio Gabrielu Mathieu de Clieu da uzme nekoliko biljaka i brodom ih prebaci u topli dio francuskih Kariba – otok Martinique na kojemu je ubrzo procvao uzgoj kave, te je polovicom 18. stoljeća na otoku raslo više od 15 milijuna grmova ove biljke!
- da je gatanje iz kave pojava iz 16. stoljeća kad su otvorene prve kavane u Istanbulu, a nastalo je ispijanjem turske kave i gledanjem u talog radi provođenja više vremena sa prijateljima.
- da lis te znali da ako na dnu šalice u talogu uočite *prsten* to znači možete se nadati ozakonjenju svoje ljubavne veze, a ako vidite *ljiljan* on će potvrditi vašu ljubav, a *ćelava glava i srce* su još veći simboli ljubavi. *Ovca* Vam signalizira težak posao, a *gljiva* znači da vas na poslu čekaju problemi!!

Pripremila: **Mirela Vidović**, Udruga za prevenciju prekomjerne težine, 1. rujan 2008.g.

Izvori podataka:

www.vitamini.hr/travanj_08.

www.coolinarika.com/lipanj_08

www.covermagazin.com/travanj_08

www.wikipedia

Časopis INSIDER, Lifestyle, članak «Super Espresso u Hrvatskoj» autor V.Cindrić, ožujak 2008.

www.sh.wikipedia.com

www.geografija.hr/novosti/travanj_08

www.klik.hr/Gastro/kolovoz_08.

Enciklopedija bilja, mirodija i začina, cjelovit i praktičan vodič za kuhare, autor Elisabeth Lambert Ortiz, Knjiga trgovina, Zagreb, 1998.

