



RECEPTY A JÍDLO 05. 07. 2012

Káva na 5 způsobů osvěží i zahřeje

Pokud zapátráme po tom, odkud vlastně káva pochází, narazíme na zmínky o Etiopii jako pravlasti kávy. Z těchto oblastí se pravděpodobně káva dostala...

Téma kávy rozděluje odbornou a laickou veřejnost na dva protichůdné tábory. Jedna strana na ní nedá dopustit, druhá od její konzumace odrazuje a považuje ji za **zdraví škodlivou**. Pravidelně se proto provádí **výzkumy a testy**, které názory kritiků a milovníků vyvrací i potvrzují. Jak to tedy s **vlivem kávy** na zdraví je? I o tom se dozvíte dále.

Odkud se káva vzala?

Pokud zapátráme po tom, odkud vlastně káva pochází, narazíme na zmínky o **Etiopii** jako pravlasti kávy. Z těchto oblastí se pravděpodobně **káva** dostala dále do světa, a to díky nejrozličnějším vojenským tažením. Velké oblibě se však od samotného počátku objevení těšila na Arabském poloostrově, kdy bylo její pěstování výsadou. I proto patří dnes druhy kávy pocházející z těchto míst k těm nejvyšším a bohužel také nejdražším. I když se o cíleném pěstování hovoří v souvislosti s obdobím **17. století**, její pití je datováno o 2 století dříve. Postupem času se **kávovou velmocí** stala Brazílie, která je dnes vůbec největším producentem tohoto moku.



Káva se získává ze zrn, což jsou vlastně **semena kávovníků**. Než se k vám ovšem dostanou v podobě voňavého nápoje, čeká je řada přípravných procesů. O těch však až později. Samotný kávovník roste **v tropickém pásmu** a je to vlastně **dřevina keřovitého typu**. Některé druhy mohou být vysoké

pouze několik málo centimetrů, jiné vyrostou až do výšky **okolo 15 metrů**. Listy jsou sytě zelené a plody připomínají svým tvarem i barvou třesně, jen jsou o něco menší. První plody se na kávovníku objevují zhruba po 3 letech a úrodu dokáže dávat i dlouhých 30 let, a to až 3x během jednoho roku.

Kolik je vlastně druhů kávy?

Existuje na **60 druhů kávovníku** (z čeledi „*rubiacae*“), ne všechny se však pěstují, aby byly pravidelně sklizeny, případně se jedná jen o lokální rozšíření v určitých koutech světa. Obecně se pro komerční účely užívá zhruba **okolo 20 druhů**, nejběžněji se však setkáváme s kávou *arabica*, *robusta* a *liberica*. O tom, čím se vyznačují, jaké jsou jejich vlastnosti, informuje následující **přehled v tabulce**.

Druh kávovníku	Typické vlastnosti
• Kávovník arabský (<i>Coffea arabica</i>)	• nejběžnější (i když zrna mají různou kvalitu) • méně hořká • kofein: cca 0,9 až 1,5 %
• Kávovník mohutný (<i>Coffea robusta</i> - <i>canephora</i>)	• v porovnání s arabicou větší zrna • výraznější hořkost • kofein: 1,8 až 3,5 %
• Kávovník liberijský (<i>Coffea liberica</i>)	• přidává se spíše do směsí • velká zrna • velice hořká

Nejdůležitější je pražení

Vůbec nejdůležitějšími faktory celého procesu nakládání se sesbíranými kávovými zrny je **pražení a následné mletí**. Druhý zmiňovaný postup můžete ovlivnit sami, u pražení se musíte spoléhat na samotného výrobce vámi oblíbené kávy. Během zahřívání dochází uvnitř kávových zrn k určitým **chemickým reakcím**, které se pak také podílí na tom, jakou **mají zrna barvu, jak chutnají a jak voní**. Celý proces je velice náročný, protože zrna se musí neustále pohybovat a nesmí se k nim dostat kyslík, jinak by se oleje uvolňující se ze zrn zkazily, a tím by došlo ke znehodnocení celé várky. O tom, zda byla káva přepražená, nebo naopak nedostatečně opražená, může vypovídat její barva. Obvykle se udává, že přílišně **tmavá byla pražena nadměrně, světlejší zas nedostatečně**. Každá významná společnost dodávající na trh kávu již dlouhé roky má svůj vlastní postup, jak zrna správně upražit, a proto to bývá i výrobním tajemstvím, které je přísně střeženo. V různých částech světa však lidé preferují **jiné aroma a chuť**, a tak například káva, kterou si dáte na dovolené ve Francii nebo Itálii vám bude připadat zcela jiná (s plnější a výraznější chutí, a přitom z hlediska obsahu kofeinu nemusí být silnější), než na kterou jste zvyklí v tuzemských kavárnách.



Účinky kávy a její vliv na zdraví

Hned v úvodu článku bylo zmíněno, že často je káva předmětem zkoumání v otázce **účinků na zdraví** (první zprávy byly publikovány již v první polovině 19. století). Většina lidí ji vyhledává především díky její schopnosti **nabudit a dodat energii**. Jak to s ní je doopravdy? V samotném kávovém zrně se před pražením nachází především sacharidy, bílkoviny, oleje, třísloviny, antioxidanty a pektin. Při zpracování se vlivem různých chemických reakcí tyto látky mění, udává se, že na 200 z nich ještě stále nebylo vědecky popsáno. Obecně se káva řadí spíše mezi **pozitivně působící** (na základě nejnovějších studií), především díky obsahu **antioxidantů**, které pomáhají při

regeneraci buněk a zpomalují jejich stárnutí. A jak konkrétně káva dle moderních poznatků vědců pomáhá?

- podporuje tvorbu enzymů bránících rozvoji rakoviny tlustého střeva
- zlepšuje trávení
- odvádí z těla škodlivé volné radikály
- snižuje riziko vzniku cukrovky
- kofein zlepšuje pozornost a myšlení (dočasně)

I tak ale nezapomínejte na to, že **všeho moc škodí**, tedy i kávy a kofeinu. Odborníci doporučují, že denní příjem kofeinu z kávy by neměl přesáhnout **300 mg**, což odpovídá zhruba 4 šálkům. A samozřejmě by ke kávě měli opatrněji přistupovat ti, které trápí nějaké srdeční onemocnění a problémy s vysokým tlakem. (Víte, jak proti němu bojovat? Čtete článek ZDE!)

Jak poznat kvalitní kávu?

Pokud si chcete dopřát opravdu **kvalitní kávu**, zajděte si pro ni do **specializovaného obchodu** nebo přinejmenším kavárny. Nekupujte si již namletou, ale volte **zrnkovou**. I tak to bude možná chvilku trvat, než najdete typ, co vám bude vyhovovat a bude odpovídat vysokému standardu. Pokud si dáte tu práci s tím, že si obsah balíčku vysypete doma na stůl a jednotlivé druhy zakoupené kávy (třeba od té nejlevnější k dražší) porovnáte, jistě brzy zjistíte **rozdíly** mezi jednotlivými značkami. Jsou mnohdy až žalostně velké. Zrna by měla **hezky vonět**, měla by mít skoro **stejný tvar i velikost**, srovnatelnou **barvu**, nesmí být **nikterak deformovaná** či napadená nějakým hmyzem. V balení nesmí být kousky větviček apod. Zpravidla platí, že ty nejlevnější kávy na trhu jsou vyráběny ze **zbytkových směsí**, potažmo odpadu při výrobě kvalitní kávy, tedy například ze zrn, co neprošla kontrolou. 

A co diskutovaná rozpustná káva?

Zarytí milovníci kávy odmítají trend **rozpustné kávy**. Pokud se však naučíte sledovat údaje na obale, pak si i v této formě budete moci dopřát poměrně lahodný nápoj. Pravdou ale je, že nikdy svou kvalitou nedosáhne **zrnkové kávy**. Dejte si proto pozor na to, aby rozpustnou kávu tvořil **co největší podíl kávových zrn**, a to bez dalších příměsí v podobě obilovin, cikorky apod.

Káva a její příprava

Kávu si můžete připravit **několikero způsoby**, zapomeňte však na klasického „českého“ turka a dopřejte si třeba výtečné espresso nebo se v horkém letním dni osvěžte skvělou ledovou kávou. Všechny postupy přípravy najdete na řádcích níže, nyní se podívejte na zásady, které byste neměli opomíjet, pokud chcete, aby každý vypitý šálek byl výjimečnou chvílí.

- kávu meleme těsně před tím, než ji chceme použít
- šálek na kávu je vhodné predehřát (pěna vydrží déle)
- kávu nikdy opětovně neohříváme
- na výrobu mléčné pěny používáme pouze kvalitní plnotučné mléko
- při pití kávy je vhodné popíjet po doušcích i obyčejnou vodu (protože káva odvádí vodu z těla)

Vybíráme domácí espresso kávovar:

- pákové kávovary umožňují ovlivnit výsledek, plně automatické jsou již naprogramované
- důležitým kritériem je tlak – požadujte minimálně 15 barů, čím více, tím lépe
- levnější typy pohání pára, dražší mají čerpadlo (z hlediska kvality espressa se vyplatí investovat)
- dbejte na použité materiály – dejte přednost nerez, mědi či mosazu před plastem
- myslíte-li to s přípravou kávy vážně, vybírejte typ přístroje s mlýnkem
- na design myslete až v konečné fázi

☒ Rychlá ledová káva

1. uvaříme si silnější presso, případně rozpustnou kávu (cca 200 ml) – případně lze granulovanou kávu rozmíchat přímo ve studené vodě
2. osladíme
3. nachystáme si větší sklenici o objemu 400 ml a minimálně 6 kostek ledu
4. kávu nalijeme do sklenice, vložíme led
5. přes led opatrně přiléváme mléko dle chuti
6. nakonec můžeme přidat trochu vanilkového zmrzliny či dozdobit šlehačkou

Domácí latté☒

1. uvaříme si silnější presso, případně rozpustnou kávu (cca 200 ml)
2. poté zahřejeme mléko, nesmí přejít varem (cca 400 ml) a vyšleháme ho šlehačem pěny
3. poté mléko rozdělíme do 2 sklenic a počkáme, až se oddělí tak, že vrchní část bude tvořit pěna a spodní tekuté mléko
4. poté si vezmeme polévkovou lžici a přiložíme ji ke stěně sklenice tak, aby po vypouklé části mohla stékat káva do mléka, a to po stěně sklenice
5. poté po lžici a následně stěně opatrně lijeme připravenou kávu do mléka, vytvoří se tak barevný efekt (bílá, světle hnědá a hnědá barva)
6. na závěr můžeme osladit

☒ Klasická vídeňská káva

- základem vídeňské kávy je silné espresso, nikdy ne rozpustná káva
1. připravíme si silné espresso
 2. vyšleháme šlehačku
 3. nalijeme espresso do sklenice a doplníme šlehačkou (poměr 50:50)
 4. na závěr případně osladíme

Pravá turecká káva

- ☒

k přípravě turecké kávy potřebujeme džezvu (pokud možno z mědi)

1. nameleme si zhruba 6 až 7 g kávy (velmi jemně)
2. do džezvy nalijeme 100 ml vody, přidáme kávu a přivedeme k varu (neodcházejte při vaření, káva by vytekla ven), někdy se v tento moment přidává cukr a kardamom
3. jakmile káva zpění, rychle džezvu odstavíme z ohně a počkáme, až vytvořená pěna spadne
4. kávu necháme zpěnit ještě dvakrát
5. jakmile je hotovo, necháme usadit sedlinu a lijeme do malých šálků ze zhruba 10 cm výšky

☒ Alžírská káva

1. uvaříme si rozpustnou kávu cca (200 ml)
2. osladíme, avšak pozor na to, že do kávy budeme přidávat vaječný koňak, co už sladký je
3. kávu nalijeme do sklenice o obsahu 250 ml
4. po lžici a stěně opatrně vlijeme zhruba 2 cl vaječného koňaku, aby se usadil na dně
5. na závěr můžeme ozdobit čerstvě ušlehanou šlehačkou

Ať už si kávu dopřáváte při **ranním shonu**, nebo je její pití vaším příjemným odpoledním rituálem, u kterého vás nikdo nesmí rušit, vždy pamatujte na to, že se vyplatí **investovat do kvality**. Získáte tak nejen chuťově **výborný nápoj**, ale budete mít jistotu, že kávová zrna obsahují v co nejvyšší míře **pozitivně působící látky**, pro které je stále častěji káva doporučována odborníky k přiměřené konzumaci.

A jak máte kávu rádi vy?