

Z pití kávy se stává chuťový prožitek, když vyberete správně.

Většina z nás kupuje kávu podle značky nebo obalu a kávu považuje za silný, životabudící nápoj, který nechutná jinak než hořce. Málokdo však ví, že kvalitní káva není hořká a že ta nejlevnější kávová zrna prodávaná v supermarketech jsou často plesnivá, flekatá, plná dírek nebo prokousaná od brouků – nejlépe se schovají do mleté nebo instantní kávy. O takové kávě se nedozvíme nic o jejím původu, zpracování či stáří.

Dobrá káva, ta výběrová, není vůbec hořká. Její kouzlo tkví v možnosti objevovat širokou škálu chutí, kterým vévodí ovocné, čokoládové a oříškové tóny (např. africká káva má typicky ovocnou, svěží chuť). Takovým zrnům je během sběru, zpracování a pražení věnována speciální pozornost. Na kvalitě a chuti kávy se totiž podepisuje celá řada faktorů. Mezi ty hlavní se řadí druh a odrůda kávy, místo původu, podnebí a půda. Dále také způsob zpracování, péče farmářů, pražení a baristů.

Káva jako ovoce.

Jako surovina pro přípravu kávy slouží pražená semena kávovníku. Kávovník je ovocný keř rostoucí v tropech a subtropích. Jeho plodem je kávová třešeň, která se chutí a vzhledem nejvíce podobá třešni. Zrnka jsou schovaná v peckovicích. Na povrchu mají slupku, pod ní dužinu a v dužině jsou uložena dvě kávová zrnka, která jsou k sobě uložena plochou stranou. Každé zrno má na sobě pergamenovou vrstvu a stříbřitou blanku. Zrání kávové třešně trvá poměrně dlouho, cca 7 měsíců. Nezralé plody mají zelenkavou barvu, která se při dozrávání postupně mění na červenou nebo téměř fialovou. Zelené plody po utržení už nedozrávají.

Kávovník má více než 60 druhů, z nichž nejvýznamnější jsou arabica a robusta. Světové produkci dominuje arabica. Je to aromatická káva s jemnou chutí a nižším obsahem kofeinu, která roste ve vyšších polohách a je náchylnější na klimatické změny. Robusta je odolnější vůči chorobám, má menší kulovitější zrnka a roste v nižších polohách cca do 800 m.n.m. Pro svou typicky drsnější chuť se používá spíše do směsí a instantních káv.

Zpracování a kvalita kávy jde ruku v ruce.

Sběr kávových třešní může probíhat dvojím způsobem - z větví jsou sbírány buď pouze zralé plody nebo všechny zaráz, včetně těch nezralých.

Po sběru následuje čištění a třídění mokřím nebo suchým způsobem, kdy dochází k odstranění dužiny a slupky. Pro vyzdvižení chuti a kvality zrna je nejlepší mokřím způsob. Při mokřím způsobu tzv. máčením ve vodě sedimentují ke dnu vyzrálé plody, ty nedozrálé, malé nebo vadné

se vznášejí k povrchu a jsou odstraněny. Obal s dužinou je odstraněn mechanicky. Následuje fermentace v nádržích, během které se oddělují zbytky dužiny. Zrnka se nechávají uschnout na slunci. Káva má po tomto procesu loupání olivově zelenou barvu.

Při suchém způsobu čištění a třídění se suší celé třešně včetně dužiny a slupky. Díky tomuto způsobu sušení získává kávové zrno výborné aroma a sladkou chuť, která je často přirovnávána ke kompotu nebo ovoci. Sušení probíhá na slunci. Kávové třešně se musí často obracet, aby nedocházelo k plesnivění a zahnívání. Po vysušení se dužina se slukou odstraňuje na loupacích strojích bez použití vody. Následně je káva čištěna a tříděna, balena dle velikosti a kvality. Po usušení má káva zlatavou barvu.

Pražení probíhá při 200 - 250 °C v pražičích s míchadly. Při pražení dochází k významným chemickým změnám - klesá obsah vody, uvolňují se aromatické oleje, dochází k zvětšení objemu (zrna pukají obdobně jako kukuřice při výrobě popcornu), karamelizují se cukry, tvoří se aromatické látky a dochází k hnědnutí. Stupeň pražení lze usuzovat podle zbarvení pražených zrn a chuti kávy. Světle pražená káva má jemnější chuť, tmavé pražení nechá vzniknout velmi hořké kávy. Světle nebo středně pražená káva v závislosti na zemi původu a zpracování může připomínat chuť např. mléčné čokolády, černého rybízu, manga nebo banánu. Tmavě pražená káva může evokovat např. chuť dehtu, kouře nebo gummy.

Kofein jako oblíbený stimulant.

Káva obsahuje různé aromatické látky, které mají pro organismus povzbuzující účinky. Mezi ně patří především kofein. Jeho obsah se u každé kávy liší. Robusta obsahuje až dvakrát tolik kofeinu než arabica. Množství kofeinu v kávě určuje velké množství faktorů. Kromě toho, jestli jde o robustu nebo arabicu, ovlivní množství kofeinu metoda přípravy kávy, hrubost mletí, dávkování a také doba louhování. Všeobecně platí, že čím déle budete kávu louhovat, tím více bude obsahovat kofeinu. Espresso ho obsahuje překvapivě méně a ještě méně ristretto. Naopak vyšší obsah kofeinu má filtrovaná káva, při jehož přípravě je kontakt vody a mletých kávových zrn delší ve srovnání s espressem.

Kofein je alkaloid, který příznivě stimuluje centrální nervovou soustavu. Vstřebává se v žaludku a v tenkém střevě, poté se distribuuje krevním řečištěm do celého těla. Jeho nejvyšší koncentrace je dosažena 30 minut po požití kávy. Zrychluje tlukot srdce, dočasně potlačuje únavu a zvyšuje psychickou aktivitu. Kromě povzbuzujících účinků, může mít i ty nežádoucí. Konzumace kávy může způsobovat nespavost, neklid, bolesti žaludku a tachykardii. Již při jednom šálku denně může vznikat závislost, která se může projevit abstinencií příznaky, a to např. bolestí hlavy, kloubů či svalů, nervozitou nebo poruchami soustředění. Kofein rychleji odbourávají kuřáci, pomaleji je naopak při konzumaci alkoholu.

Co si zapamatovat?

- Káva je ovoce. Její přirozená chuť je jiná než hořká. Chuť výběrové kávy v sobě ukrývá ovocné, oříškové nebo čokoládové tóny.
- Čím více o kávě víme, tím lépe. Na obalu by měla být uvedena země původu, metoda zpracování, intenzita pražení, chuťový profil.
- Za nejméně kvalitní lze považovat instantní či mletou kávu.
- Káva je dobrý sluha, ale zlý pán. Je nejrozšířenějším stimulantem na světě, ale při nadměrné či pravidelné konzumaci dochází k předávkování či vzniku závislosti na kofeinu.

Použitý zdroj informací:

DAVIES VESELÁ, Petra. *Velká kniha o kávě*. Praha: Smart Press, 2018. ISBN 978-80-88244-05-9.

Autorka článku:

Ing. Bc. Lenka Kostková
Vedoucí oddělení nutriční terapie
Krajská nemocnice T. Bati Zlín