

Dunkler Seelentröster

OB KAFFEE SCHÖN MACHT, LIESS SICH NICHT BEWEISEN. DOCH ALLEIN SCHON SEIN DUFT SORGT FÜR ENTSPANNUNG IM ALLTAG. DAHER RATEN WIR IHNEN: „HOLEN SIE SICH ERST MAL EINE SCHÖNE TASSE KAFFEE UND LESEN SIE DANN IN ALLER RUHE WEITER.“



EXAKT 60 BOHNEN soll der Komponist Ludwig van Beethoven der Überlieferung nach sorgfältig für seine tägliche Tasse Kaffee ausgezählt haben. Diese hat er von Hand gemahlen, überbrüht und getrunken: warmer, frischer, anregender Kaffee. So wie ihn auch Napoleon liebte, der die Meinung vertrat: „Kaffee, stark und reichlich, macht mich munter, verleiht mir Feuer, ungewöhnliche Stärke und Tatendrang.“ Und so wie ihn Thomas Leeb, Autor und Kaffeexperte schätzt: „Zu einem guten Kaffee gehört, dass die Röstung nicht länger als drei Monate zurückliegt, dass die Bohnen frisch gemahlen werden und dass der Kaffee frisch gebrüht und sofort getrunken wird.“ Dann spricht der Kenner nicht mehr vom Versorgungskaffee, bei dem es um den schnellen Koffeinkick geht, sondern vom echten Genusskaffee.

TIEFE GEFÜHLE

Kaffee ist das emotionalste aller Getränke. Die einen halten kalten Kaffee für ein Schönheitselixier, für andere liegt im Kaffeesatz die Zukunft verborgen. Kaffee verbindet und hält dem Alltag für ein paar selige Minuten das Schild „Kein Zutritt – Pause“ vors Antlitz. Er schafft kleine Inseln der Entspannung und der Ruhe. Das haben auch die Deutschen längst erkannt. Obwohl Kaffee nie wirklich out war, liegt der dunkle Seelentröster im Trend. Der durchschnittliche Pro-Kopf-Verbrauch lag im letzten Jahr bei 6,2 Kilogramm Rohkaffee, das entspricht

146 Litern pro Einwohner. Damit belegen die Deutschen im internationalen Vergleich den achten Platz. Auf den Plätzen eins und zwei landeten Finnland und Norwegen. Wer schon einmal einen langen, dunklen Winter im hohen Norden erlebt hat, wird sich kaum wundern.

ESPRESSO & CO

Das Kaffeeland Italien liegt hingegen nur an neunter Stelle. Woran das liegt, weiß Thomas Leeb, der das Münchner Café „Kaffee, Espresso & Barista“ betreibt: „Je weiter man in den Süden kommt, umso kleiner werden die Mengen. Hat die Espresso-Kultur in Italien eine lange Tradition, werden in Deutschland zu 85 Prozent Milchgetränke konsumiert – und das den ganzen Tag.“ Am liebsten jedoch zum Frühstück. „Dabei könnten wir viel von den Italienern oder Franzosen lernen“, so Thomas Leeb. „Die trinken ihren Espresso nie vor, sondern immer nach dem Frühstück. Wer Kaffee nüchtern trinkt, riskiert, dass die Säure direkt im Magen landet. Auch der halbe Liter Milchkaffee ist nicht förderlich. Durch die lange Verweildauer von Milch im Magen macht er zwar satt, aber der erwachsene Mensch produziert das nötige Labferment gar nicht mehr.“

GESUNDER GENUSS

Vieltrinker dürfen jedoch aufatmen: In rauen Mengen wird Kaffee erst so richtig gesund. Studien belegen, dass durch den Konsum von drei bis vier Tassen das Ri-

siko, an Parkinson zu erkranken, um 50 bis 80 Prozent sinkt. Bei täglich mehr als sechs Tassen Kaffee sinkt das Risiko, an Altersdiabetes zu erkranken, um 50 Prozent. Ammenmärchen, dass Kaffee entwässert oder zu Herzflattern führt, sind längst widerlegt. Kaffee ist ideal für den Kreislauf und bei hohem Blutdruck. Koffein aktiviert das zentrale Nervensystem, regt den Stoffwechsel und die Atmung an. Doch es gibt einige Spielregeln zu beachten: keinen weißen Zucker, keinen Süßstoff und keinen Sirup in den Kaffee. Nicht auf nüchternen Magen und die Zutaten nur von erlesenster Qualität. So wird Kaffeetrinken zum täglichen Ritual, das nicht nur gesund, sondern bestimmt auch schön macht. Stand im Kaffeeseat zu lesen!



BUCHTIPP!

„Kaffee, Espresso & Barista – Perfekt zubereitet“ von Thomas Leeb und Ingo Rogalla. TomTom Verlag, München. In diesem Handbuch findet der Profi ebenso wie der interessierte Laie alle wesentlichen Grundlagen und Tipps zu Zubereitung von Kaffegetränken.



Bildtext oder Zitat



Bildtext oder Zitat

Werden Sie ein echter Barista – eine kurze Anleitung.

ESPRESSO

Der perfekte Espresso ist eine Emulsion: An seiner Oberfläche bildet sich das „Tigermuster“, das davon zeugt, dass sich viele Fette und Öle der Kaffeebohnen gleichmäßig gelöst haben. Ein perfekter Espresso ist 25 bis 30 Milliliter klein und entsteht bei 9 Bar Druck und einer Wassertemperatur von ca. 92 Grad Celsius.

ESPRESSO MACCHIATO

Das viel gebrauchte Wort „macchiato“ bedeutet „gefleckt“. Im Falle des Espresso macchiato wird ein wenig Milchschaum auf den Espresso geschwappt. Damit ergibt sich die gefleckte weiß-braune Optik.

CAPPUCCINO

Ein Espresso wird mit Milch und Milchschaum, jedoch ohne Kakaopulver, in einer kleinen Tasse (150 bis 180 Milliliter) serviert.

LATTE MACCHIATO

Im kinderfreundlichen Italien wurde das Getränk erfunden, um schon den Kleinsten ein wenig Kaffeegenuss zu gönnen. Ein heißes Glas Milch wird mit einem Espresso gefleckt und im Glas (0,25 bis 0,3 Liter) serviert. Um die drei Schichten – Milchschaum, Espresso, Milch – zu zaubern, lässt man den Espresso vorsichtig in die etwas kältere Milch träufeln.

MILCH UND ZUCKER

Beim Milchschaumen spielt der Fettgehalt keine Rolle, ebenso wenig ob Frisch- oder Haltbarmilch. Aromatisch jedoch schmeckt Kaffee mit fettreicher Frischmilch (3,5 %) am besten. Zum einen ist das Fett Aromaträger, zum anderen wird dadurch die Säure des Kaffees gepuffert. Weißer Zucker im Kaffee ist nicht nur ungesund, sondern auch ein echter Aromakiller. Die Profis schwören auf unraffinierten Rohrzucker aus Mauritius.