

Espresso (Info)

Kategorien: Information, Drinks

Zutaten für: 1 Text

1

Info

Anleitung:

Klein, stark, schwarz - so trinken ihn die Italiener am liebsten und nennen das Kultgetraenk kurz "caffè". Doch auch bei uns erfreut sich der Espresso immer groesserer Beliebtheit.

Was sind die Unterschiede zwischen Espresso und herkoemmllichem Kaffee? Der Esspressogesmack entsteht durch ein spezielles, staerkeres Roestverfahren als bei normalem Kaffee. Vor allem unterscheiden sich Kaffee und Espresso aber in der Art ihrer Zubereitung: Beim Espresso haben wir keinen Filter, sondern ein Sieb. Durch dieses Sieb wird innerhalb von 25 bis 35 Sekunden und unter hohem Druck (9-11 bar) das 95 Grad heisse Wasser gepresst. Das Kaffeepulver kommt also nur kurze Zeit mit dem heissen Wasser in Beruehrung. So werden alle Aromastoffe, aber weniger Koffein aus dem Pulver geloest. Gerbsaeuren und Bitterstoffe bleiben groesstenteils im Kaffeersatz. Im Vergleich zu einer Tasse Kaffee hat der Espresso halb so viel Koffein, naemlich bei ca. 50 ml nur zwischen 50 und 60 mg. Extra-Tipp: Wer Kaffee nicht vertraegt, sollte es einmal mit einem verduennten Espresso versuchen. Kochen Sie einen Espresso und giessen Sie 50 ml heisses Wasser dazu. Schmeckt wie ein Kaffee, schon aber den Magen und das Herz. Ausserdem regen die Bitterstoffe an und foerdern die Verdauung.

Was macht einen guten Espresso aus?

- Der Kaffee: Das Esspressopulver unterscheidet sich vom Kaffeepulver im Roestgrad und in der Zusammensetzung der Bohnen. Der klassische Espresso besteht aus den Bohnensorten Arabica und Robusta (oft 100% Arabica). Esspressopulver ist fast doppelt so teuer wie normaler Kaffee. 250 Gramm kosten rund 4,50 Euro. Die Bohnen fuer Espresso werden dunkler, das heisst laenger und staerker geroestet. Das Ergebnis: Mehr Wuerze und ein kraeftigerer Geschmack, aber ein geringerer Saeureanteil. Deshalb ist Espresso auch so magenfreundlich.

- Zur Mahlung: Fuer einen optimalen Geschmack ist die Mahlung des Kaffees von grosser Bedeutung. Das Pulver darf nicht zu fein und nicht zu grob gemahlen sein, ein mittlerer Mahlgrad ist am Besten. Sind die Bohnen zu fein gemahlen, schmeckt der Kaffee schnell zu stark und zu bitter. Es werden zu viele Aromastoffe und Saeuren geloest. Sind die Bohnen dagegen zu grob gemahlen, kann das heisse Wasser nicht alle Geschmacks- und Aromastoffe loesen - ein zu duenner, leer schmeckender Kaffee wird produziert. Fuer einen guten Espresso oder Kaffee sollten die Bohnen immer erst vor dem Zubereiten gemahlen werden. Direkt nach dem Mahlen entfalten die Bohnen die meisten Aromastoffe, verfliegen dann aber auch sehr schnell. Wer keine Muehle oder ein integriertes Mahlwerk in der Maschine hat, kann natuerlich auch vakuumverpacktes Pulver kaufen. Am besten aber nur kleinere Mengen, die Sie in der Originalverpackung in einer gut schliessenden Dose aufbewahren. Experten-Info: Das Umfuellen fuehrt einerseits zu Aromaverlusten, andererseits beinhaltet Kaffeemehl auch Wachse und Fette sowie aetherische Oele, die sich in den Rillen der Dose absetzen, im Laufe der Zeit ranzig werden und den Geschmack negativ beeinflussen.

- Dosierung: Fuer eine Tasse Espresso sollten Sie fuer 30-40 ml Wasser zwischen 6 und 7 Gramm gemahlenes Pulver verwenden, das

Espresso (Info)

(Fortsetzung)

entspricht einem Kaffeeloeffel.

- "Pouches" sind Portionsbeutel zur Einzeltassenbruehung, in denen Espressopulver optimal gemahlen und aromageschuetzt, angeboten wird. Dies ermoeoglicht eine lange Lagerdauer ohne geschmackliche Beeintraechtigung. Die Portionsbeutel werden einfach in den Siebtraeger eingelegt. Allerdings hat der Komfort auch seinen Preis.

- Wasser: Der Espresso lebt jedoch nicht vom Pulver allein - auch die Qualitaet des Wasser spielt eine wichtige Rolle, denn ca. 98% des fertigen Getraenkes besteht daraus. Einfluss auf den Geschmack nehmen vor allem ph-Wert und Kalkgehalt. Der optimale ph-Wert liegt im neutralen Bereich zwischen 6,5 und 7,5. Ist der Wert hoeher schmeckt der Kaffee bitter, liegt er darunter hat er einen leicht saeerlichen Geschmack. Auch ein zu hoher Kalkgehalt im Wasser beeintraechtigt das Aroma. Tipp: Den ph-Wert ihres Wassers koennen Sie mit Teststreifen aus der Apotheke pruefen. Alternativ koennen Sie auch Mineralwasser ohne Kohlensaere verwenden oder das Wasser durch spezielle Filter (erhaeltlich ab 20 Euro, z. B. von Britta) laufen lassen, die ph-Wert und Wasserhaerte in den optimalen Bereich bringen. Experten-Info: Das Wasser sollte ca. 90 bis 95 Grad Celsius haben, da sonst das Kaffeemehl verbrennt oder nicht genugend Aromastoffe herausgeloeet werden.

Die Crema "Crema" heisst der feine Schaum aus geloesten Oelen, die sich schuetzend ueber den Espresso legen. So koennen sich die wertvollen Aroma- und Geschmacksstoffe nicht so schnell verfluechtigen. Die Crema ist mit das wichtigste Qualitaetsmerkmal: Sie sollte eine haselnussbraune Farbe haben und moeglichst dicht sein. Eine zu dunkle Crema deutet auf einen "verbrannten" Espresso hin. Moegliche Ursache: Der Kaffee war zu fein gemahlen oder zu hoch dosiert. Auf einer guten Crema bleibt ein Loeffel Zucker zwei bis drei Sekunden "stehen" und sinkt dann erst ab.

Die Espresso-Maschine Kleines Einsteigermodell, chromblitzendes Kuechenaccessoire oder teure Profimaschine: Hier hat man wirklich die Qual der Wahl...

1. Ein Vorlaeufer der Espressobruehung ist die weit verbreitete Espresso-Kanne, die einfach auf die Herdplatte gestellt wird. Mit ab ca. 15 Euro ist das Modell die preiswerteste Variante. Der Nachteil: Es entsteht zwar ein aromatisches Getraenk, was jedoch nicht wirklicher Espressoqualitaet entspricht.

2. Die richtigen Espresso-Maschinen haben Pumpen, um den Druck zu verstaerken: Bei der Handhebelmaschine oder Hebelarmmaschine (z. B. von Pavoni) geht es noch mit Handkraft: So kann jeder Espresso zusammen mit der Pulvermenge im Siebtraeger - individuell variiert werden. Bei den Halbautomaten (wie die Handhebelmaschine auch Siebtraegergeraete genannt) wird der Druck elektrisch erzeugt. Gute Geraete sind schon ab ca. 150 Euro erhaeltlich. (Stiftung Warentest empfiehlt z. B. die schlichte Krups Artese 920 oder die Saeco Aroma Nero, ca. 230 Euro). Der Nachteil: Handhabung und Pflege sind recht aufwendig. Hier muss unter anderem das Espressopulver von Hand eingefuellt und angepresst, der Siebtraeger eingesetzt werden. Vorher muss evtl. noch Wasser aufgefuellt werden. Und anschliessend faellt die Schnellreinigung an... Experten-Tipp: Handhebelmaschinen und Siebtraegergeraete sind das Richtige fuer echte Espresso-Fans, die schon die Zubereitung zelebrieren moechten! Und das Design macht manches Modell zum Kultstueck ihrer Kueche.

Espresso (Info)

(Fortsetzung)

3. Als Luxusmodelle gelten die Vollautomaten. Hier geht wirklich alles automatisch: Die Bohnen werden in der Maschine frisch gemahlen und in der richtigen Menge in das Sieb gefuellt und angepresst. Das Wasser laeuft mit dem richtigen Druck auf den Punkt genau durch und sogar der Kaffeesatz wird wieder aus dem Sieb entfernt. Einige Modelle besitzen sogar ein integriertes Reinigungsprogramm (z. B. Saeco). Der Nachteil: Der Preis. So viel Komfort gibt es natuerlich nicht umsonst. Das guenstigste gute Geraet ist laut Stiftung Warentest 12/2001 ab ca. 600 Euro zu haben. Im wesentlichen lautet das Urteil aber: Je hoeher der Preis, desto besser (leider) auch das Ergebnis. Experten-Tipp: Die Anschaffung lohnt sich fuer alle, die gerne und wirklich regelmaessig einen perfekten Espresso geniessen wollen. Der Vorteil: Unkomplizierte Handhabung. Und bei Platzmangel in der Kueche koennen Sie das schicke (und saubere) Luxusteil auch dorthin stellen, wo Sie den Espresso in der Regel trinken oder Gaesten anbieten, naemlich ins Esszimmer oder ins Buerou.

Die Reinigung Jedes Geraet muss regelmaessig gewartet werden, denn nur eine gut gereinigte, entkalkte Espressomaschine sorgt fuer hoechste Kaffeequalitaet. Das kostet etwas Zeit, denn je nach Modell muessen viele Einzelteile auseinander- und wieder zusammengebaut werden. Dabei unbedingt an die Gebrauchsanleitung halten! Experten-Info zum Neukauf: Es gibt Vollautomaten mit komplett herausnehmbarer Bruehgruppe, die die Pflege erleichtern. Extra-Tipp: Typische Anzeichen fuer Verkalkung sind: Verlaengerung der Durchlaufzeit, vermehrte Geraeuschbildung, starke Dampfentwicklung, sichtbare Kalkablagerungen. Entkalken Sie Ihre Kaffeemaschine einmal im Monat mit handelsueblichem Kaffeemaschinenentkalker auf Zitronensaebubasis. Fuer Kaffeefett das die Siebe verstopft gibt es auch Kaffeefettloese-Tabletten. Wichtig: Entkalken Sie niemals mit Essig, da Essig die Dichtungsringe zerstoert.

Weitere Informationen im WWW: www.saeco.de www.kaffeemuseum.at

Literaturtipps: Espresso-Bar In dem Buechlein aus der Reihe "GU leicht gemacht" dreht sich alles um italienischen Kaffeegenuss mit frisch gebruehtem Espresso oder Cappuchino. Dazu gibt es suesse und pikante Rezept-Ideen fuer kleine, aber feine Leckereien wie Amaretti, Cantucci oder Suedtiroler Gewuerzkuchen.

Reinhardt Hess, Graefe und Unzer Verlag 2001, Muenchen. 36 Seiten, ISBN:3-7742-3238-5, 4,50 Euro.