

# Kaffee - Tipps & Tricks zum (Info)

Kategorien: Information, Drinks

Zutaten für: 1 Text

1

Info

## Anleitung:

Frisch geroesteter Kaffee - das Geheimnis des Aromas bewahren\_

Die ungemahlene Kaffeebohne ist der beste Tresor fuer das aeusserst fluechtige Kaffeeearoma. Deshalb sollte Kaffee auch so lange wie moeglich ungemahlen bleiben. Sauerstoff ist der groesste Feind des Aromas, deshalb sind alle Verpackungen luftdicht abgeschlossen. Weil nun aber die geroesteten Bohnen noch bis zu zwei Monate lang Gase ausduensten, versehen hochwertige Roestereien ihre Packungen mit einem Aromaventil. Dieses laesst das Kohlendioxid und die Gase aus der Packung rauss, aromafressender Sauerstoff kann aber nicht hineingelangen.

Kaffee mahlen sollte man nur mit hochwertigen Muehlen. Es gibt noch Elektromuehlen ausgestattet mit Mix-Messern, die viel zu unregelmassig mahlen und auch das Mahlgut viel zu heiss werden lassen. Eine gute Alternative sind auch die Handmuehlen aus Grossmutter's Zeiten, die man zwischen die Knie klemmt und dann kraeftig drauf los dreht. Bei diesem Verfahren ist eine gleichmaessige Mahlung gewaehrleistet, man kann nur das mahlen, was man wirklich braucht, und man kann auch einen unterschiedlichen Mahlgrad einstellen.

Wer sich weder eine hochwertige elektrische Muehle noch eine Handmuehle anschaffen will, sollte sich immer nur geringe Mengen an Kaffeemehl kaufen.

Der richtige Einkauf - auf die Details kommt es an.

\* Zur Menge: Experten sagen, mit einem 500g Kaffeepaket kann man ca. 60 Tassen Kaffee kochen. Wer also allein wohnt und sich morgens nur immer eine Tasse zubereitet, der hat seinen gemahlene Kaffee laenger als einen Monat im Gebrauch. Von belebendem Kaffee-Aroma ist da laengst keine Spur mehr! Bei Kaffee sollte man sich also nur eine Verbrauchsmenge fuer maximal 14 Tage kaufen. Singles muessen an den Grosspackungen nicht verzweifeln. Es gibt die Moeglichkeit, Kaffee einzufrieren. Entweder das ungeoeffnete Packet komplett in die Tiefkuehltruhe, besteht es aus einer Papiertuete, dann das ganze Paket einfach in einen Gefrierbeutel stecken. Ganze Bohnen lassen sich etwa ein halbes Jahr aufbewahren, gemahlene Bohnen nur drei Monate. Natuerlich entschwindet auch bei der Einfrieremethode etwas Aroma, aber immerhin besser, als den Kaffee nicht einzufrieren.

\* Zum Mahlgrad: Jede Zubereitungsart braucht einen anderen Mahlgrad. Ein Merksatz bringt es auf den Punkt: je laenger Kaffeemehl und Wasser Zeit haben, zu ziehen und sich zu entfalten, desto groeber kann die Mahlung ausfallen. Sprich: Espressopulver ist sehr fein gemahlen, fuer Filterpapier braucht man einen mittleren, und fuer die Presskannen eher einen groeberen Mahlgrad. Alles andere haengt aber wie so oft auch vom eigenen Geschmack ab.

\* Welche Sorte fuer welchen Verbraucher: Kaffeeverkaeuer werden immer wieder gefragt: "Welches ist Ihr bester Kaffee?" Dabei haengt neben der Qualitaet und dem Preis noch so viel von dem eigenen

## Kaffee - Tipps & Tricks zum (Info)

(Fortsetzung)

Geschmack, dem Bedarf und den Vorlieben ab. Mag man seinen braunen Muntermacher lieber mild oder kraeftig? Und wie ist das mit den Saeuren. Mancher Kaffee ist saeurebetonter als anderer. Der kraeftige Kenia-Kaffee etwa ist bekannt fuer seinen starken Saeureanteil, den nicht jeder gleichgut vertraegt. Und, nicht zu vergessen - aus jeder Bohne kann, je nach Zubereitungsart, ein ganz anderer Geschmack gezaubert werden.

Der kleine Unterschied bei der Zubereitung.

Die Wahl der richtigen Kaffeesorste haengt auch von der angewandten Zubereitungsmethode ab. Ob in der klassischen Kaffeemaschine, mit Handaufguss oder gar hochmodern mit der Siebtraegermaschine: jedes Verfahren benoetigt einen anderen Kaffee. Espresso-trinker bevorzugen beispielsweise eine dunkel geroestete Arabica Bohne, fuer den Handaufguss kann es eine etwas hellere Roestung sein.

Wer seinen Kaffee mit einer Kaffeemaschine mit Filtereinsatz kocht, sollte darauf achten, dass die Tassenmenge verstellbar ist, per Schwallbruehung funktioniert und, zum besseren Aromaschutz, keine Waermeplatte mit Glaskanne besitzt, sondern eine Isolierkanne. Der Kaffee auf Waermeplatten wird naemlich gerne "vergessen", verliert an Fluessigkeit und schmeckt nach einiger Zeit einfach scheusslich.

Generell entfaltet sich das Kaffeearoma beim traditionellen Kannenaufguss (sprich: das Kaffeemehl wird ungefiltert in die Kanne gegeben) oder in der Stabpresskanne ( French-Press) sehr gut, da kein Filter die Aromastoffe an der Entfaltung hindern kann.

Und schliesslich gilt bei allen Zubereitungsarten: den Kaffee nicht stundenlang stehen lassen, sondern frisch aufbruehen und gleich geniessen!

Die Wahl des Wassers wird bei den Kaffeetrinkern nicht ganz so kritisch gesehen wie bei der Teegemeinde, wo das Tee-Aroma tatsaechlich durch zu kalk- und chlorhaltiges Wasser beeintraechtig werden kann. Dennoch sollte auch bei Kaffee immer nur frisches Wasser benutzt werden, das man nicht ewig lange "totkocht", sondern kurz aufkochen laesst, und dann aufbrueht (was bei den modernen Wasserkochern ohnehin mit einer Abschaltautomatik geregelt wird).

Wer sehr weiches Wasser hat, kann seinem Kaffee eine Prise Salz oder Kakao zugeben, um so den Geschmack aufzuwerten.

Milch, Zucker & Co: womit Kaffee geniessen.

Ist es schaedlich, Kaffee schwarz zu trinken. Oder schaedlicher, drei Loeffel Zucker dazu zu geben? Oder lieber Suesstoff stattdessen?

Ob jetzt Schwarz, mit Milch, Sahne, Zucker oder gar Suesstoff jeder soll seinen Kaffee so trinken, wie es einem am besten schmeckt. Man sollte darauf achten, was lecker schmeckt und einem gut bekommt. Das hier soll auch keine Empfehlung oder Freibrief zum ungehemmten und letztendlich gesundheitsschaedlichen Ueberfluss sein, sondern eine Aufmunterung, verschiedene Variationen auszuprobieren, ganz nach den eigenen Essgewohnheiten.

Es gibt jedoch Lebensmittel, die manche nicht mit Kaffee kombinieren

## Kaffee - Tipps & Tricks zum (Info)

(Fortsetzung)

koennen. Das sind viele saure Obstsorten wie Rhabarber, Ananas, Johannisbeeren, Sauerkirschen und Zwetschgen, aber auch Laugengebäck und selbst Leberwurst. Ein Grund fuer diese koerperliche "Abneigung" liegt darin, dass die wissenschaftliche Forschung in Kaffee ueber 800 Inhaltsstoffe ermittelt hat. Unter diesen Stoffen befinden sich einige Saeuren, die wiederum auf Saeuren anderer Stoffe reagieren. Menschen mit einem empfindlichem Magen vertragen dann diese Reaktion nicht, der gleichzeitige Genuss etwa von sauren Obstsorten auf einem Kuchen und einer Tasse Kaffee fuehren bei diesen Menschen zum Unwohlsein.

Kaffee und Gesundheit.

Frei nach Paracelsus gilt beim Kaffeekonsum auch dessen Einschätzung "Die Dosis macht das Gift." Es kommt auf die Menge an, die getrunken wird, auch die Tageszeiten spielen fuer den Koerper eine Rolle. Kaffee muss und soll ein Genussmittel bleiben, er ist kein Ersatzmittel, wenn man zu muede ist und einen Wachmacher braucht.

Die Forschung hat festgestellt, dass Kaffee bei gesunden Menschen in Massen getrunken keinesfalls gesundheitsschaedlich ist. Wer aber von seiner koerperlichen Disposition schon vorbelastet ist, also gewissen Risikofaktoren ausgesetzt ist, sollte von vornherein etwas vorsichtig sein. Experten sagen, man soll auf den eigenen Koerper hoeren, und bei der Kaffeessorte hochwertig geroesteten Kaffee verwenden, der ist meist bekoemmlicher als die Billigsorte, die oft einen hohen Saeuregehalt aufweisen und zu Sodbrennen und Magenbeschwerden fuehren koennen.

Die richtige Lagerung.

Wie schon zu Anfang beschrieben ist der groesste Feind des Kaffees die Luft, der Sauerstoff. Deshalb sollte Kaffeepulver so wenig wie moeglich aus dem Ursprungsbehaelter "bewegt" werden. Guenstig aufbewahren laesst sich Kaffee in einer gut verschliessbare Dose, am besten mit einem Dichtungsring. Auch wenn es doppelt gemoppelt ist dem Aroma zuliebe sollte der Kaffee mit der Tuete in die Dose. Alles, was beim Umfuellen duftet, fehlt spaeter in der Tasse. Kaffee kann, luftdicht verschlossen, in den Kuehlschrank. Es ist aber nur dann sinnvoll, wenn er nicht schnell verbraucht wird, ansonsten ist es unnoetig.