

JAK ZAPARZYĆ DOBRA KAWĘ

Trzy proste zasady

Poznaj i zastosuj, żeby jeszcze bardziej cieszyć się swoim ulubionym napojem.

BONUS: czy kawa jest zdrowa? Krótka i konkretna odpowiedź.



KOMU TO SIĘ PRZYDA

Miłośnikom kawy na różnych poziomach zaawansowania. Od osób, które chcą po prostu pić dobrą kawę i za dużo o tym nie myśleć, po początkujących *home baristów*.

KTO TO PRZYGOTOWAŁ

Justyna Karamuz
projektantka naczyń do
parzenia i pica kawy

slowpresso.pl

facebook.com/slowpresso

Slowpresso
by KARAMUZ

NIE ZAPARZAJ KAWY WRZĄTKIEM

Temperatura wody ma decydujący wpływ na smak i właściwości kawy.

Kawa bardzo nie lubi wrzątku. Po zetknięciu z nim traci głębię smaku i wszystkie ciekawe nuty, takie jak naturalna słodycz, owoce, kwiaty, orzechy i czekolada. Zostaje tylko intensywna gorycz.

Kawa składa się głównie z wody, gdy użyjemy złej wody, kawa też będzie niesmaczna.

Jeśli używasz kranówki, to nawet najprostszy filtr do wody może znacząco poprawić smak kawy. Jeśli kupujesz wodę, wybieraj taką o jak najniższej mineralizacji, najlepiej < 150mg/l.



KAWOSZ CODZIENNY

- Kawa nie potrzebuje wrzątku żeby się zaparzyć
- Używaj wody zagotowanej i lekko przestudzonej
- Kawa gotowana będzie bardziej gorzka niż parzona w niższych temperaturach

SMAKOSZ KAWY

- Dobre temperatury parzenia kawy to 80-94°C
- Testuj różne temperatury i sprawdzaj, kiedy kawa Ci smakuje
- Gdy parzysz kawę w kawiarence, pilnuj, żeby ogień nie był zbyt duży, szczególnie pod koniec

HOME BARISTA

- Doskonałym rozwiązaniem jest czajnik z kontrolą temperatury
- Gdy parzysz kawę w kawiarence, wlewaj do pojemnika gorącą wodę i kontroluj cały proces
- Gdy parzysz w Slowpresso, możesz odczekać chwilę, zanim przykryjesz sitko pokrywką

DOBRA KAWA TO ŚWIEŻA KAWA

Zadbaj o to, żeby kawa była świeża – wtedy jest najlepsza.

Kiedy kawa się starzeje, najpierw wietrzeje, traci walory smakowe i zapachowe. Potem zaczyna się psuć i smakować naprawdę źle. Dlatego warto kupować świeże kawy i nie robić dużych zapasów.

Sposób przechowywania kawy wpływa na jej smak. Kawa mielona starzeje się o wiele szybciej niż kawa w ziarnach.

Najlepiej trzymać kawę w oryginalnym opakowaniu zamkniętym klipsem. Można ją dodatkowo włożyć do szczelnego, plastikowego pojemnika.



KAWOSZ CODZIENNY

- Lodówka nie jest dobrym miejscem do przechowywania kawy, lepsza będzie szafka lub szuflada
- Wiek kawy można rozpoznać po zapachu. Jeśli czujesz, że kawa brzydko pachnie, nie pij!

SMAKOSZ KAWY

- Zainwestuj w młynek do kawy i kupuj kawę w ziarnach
- Kupuj świeżo palone ziarna: dobre kawy mają na opakowaniu datę palenia.
- Najlepsze są młynki żarnowe, ręczne lub elektryczne
- Miel kawę zawsze tuż przed zaparzeniem

HOME BARISTA

- Staraj się wypijać kawę w ciągu jednego miesiąca od wypaleniu
- Zbyt świeża kawa ma dużo dwutlenku węgla, daj jej „odpocząć” 3-4 dni

CZAS + PROPORCJE = SMAK KAWY

Żeby zrobić idealną kawę, zwróć uwagę na czas parzenia i proporcje (stosunek ilości kawy do ilości wody).

Te dwie rzeczy, to (poza temperaturą wody i grubością mielenia) najważniejsze czynniki wpływające na smak, aromat i gęstość kawy.

Proporcje mogą być różne w różnych metodach parzenia, ale zawsze działa zasada, że Im mniej wody, tym bardziej esencjonalna kawa.

W wielu metodach (ekspres, kawiarka, slowpresso, drip) czas parzenia zależy od proporcji. W innych musisz kontrolować też czas (zaparzacz, aeropress).

KAWOSZ CODZIENNY

- Kawa z mlekiem będzie lepsza, jeśli użyjesz do niej gęstej esencji z niewielką ilością wody
- Największą wadą kawy parzonej w kubku jest to, że parzy się za długo, co sprawia, że jest mniej zdrowa i smaczna

SMAKOSZ KAWY

- W parzeniu przelewowym (drip, chemex, slowpresso) możemy sterować czasem parzenia i gęstością kawy zmieniając grubość mielenia
- Im drobniej zmielona kawa tym dłuższe parzenie i większa gęstość naparu

HOME BARISTA

- Korzystaj z wagi i zegarka, dzięki temu będziesz w stanie powtórzyć idealne proporcje
- Drobne różnice w proporcjach i temperaturze mogą powodować dużą różnicę w smaku i cielistości kawy



BONUS: CZY KAWA JEST ZDROWA

Kawa może mieć pozytywny i negatywny wpływ na zdrowie człowieka. Umiar jest zawsze dobry.

Przykłady: kawa prawdopodobnie hamuje procesy prowadzące do choroby Alzheimera, ale wzmacnia wydzielanie soku żołądkowego i jest niewskazana przy chorobie wrzodowej.

Bezpieczna dla zdrowego, dorosłego człowieka dawka kofeiny to 400 mg dziennie (2-5 filiżanek).

Pamiętaj – część wyników badań dotyczących wpływu kawy (i kofeiny) na zdrowie jest ze sobą sprzecznych: po prostu naukowcy nie są jeszcze na 100% pewni, jak jest w konkretnych przypadkach.

MITY O KOFEINIE

- „Kawa parzona wrzątkiem lub gotowana ma mniej kofeiny” – TO NIE PRAWDA, ta substancja wyparowuje dopiero w temperaturze 178°C
- „Tylko kawa zawiera kofeinę” TO NIE PRAWDA, w mniejszych ilościach mają ją np. herbata i czekolada oraz niektóre napoje gazowane
- „Gęsta kawa ma więcej kofeiny niż wodnista” TO NIE PRAWDA, na wydzielanie kofeiny wpływają czas i temperatura parzenia, nie ilość wody

FAKTY O KOFEINIE

- Kawy mają bardzo różną zawartość kofeiny, zazwyczaj te z gatunku Arabica mają jej mniej niż różne szczepy gatunku Robusta
- Śmiertelna dawka kofeiny to ok. 10g (50-125 filiżanek)!
- Kawa z mlekiem pobudza tak samo jak czarna, ale później, mleko spowalnia proces wchłaniania kofeiny do krwi



WYJĄTKOWA KAWA ZE SLOWPRESSO

Czym jest Slowpresso?

To nowe, polskie urządzenie, które umożliwia zaparzenie gęstej i mocnej kawy w prosty sposób.

Slowpresso
by KARAMUZ



JAKĄ KAWĘ ZROBISZ W SLOWPRESSO

Kształt sitka w Slowpresso powoduje, że kawa może być mocna i gęsta.

Masz wpływ na czas parzenia, temperaturę i proporcje, możesz zaparzyć kawę o takim smaku, jaki lubisz.

Za jednym razem zaparzysz kawę dla 1 lub 2 osób, czyli *doppio*, podwójne espresso. Stanowi dobrą bazę do mleka.

OPINIE KLIENTÓW

Magiczne, pyszne i wyciąga pełen bukiet smaku z kawy.

Bardzo lubię za zawsze udaną kawę, za sposób parzenia, za formę dzbanuszka i sitka, za cały klimat...

Ekspres zbiera kurz, Aeropress, mimo, że go lubię, jest teraz numero duo, rządzi Slowpresso!

slowpresso.pl

facebook.com/slowpresso