

Veronika Pichl



© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

**riva**

# Vorwort

Der Duft und das Aroma von Kaffee sind für viele Menschen mit der Vorstellung von Geborgenheit und anregenden Gesprächen, mit Kunst, Kultur und Kuchen verknüpft. Wir möchten Ihnen in diesem Buch erzählen, woher der Kaffee stammt, geben Tipps für eine gute Zubereitung und zeigen, welche aktuellen Trends es zu entdecken lohnt. Außerdem haben

wir viele Rezepte gesammelt, die dazu verführen sollen, Kaffee auch einmal anders zu genießen.

Ein buntes Kaleidoskop voller Anregungen wartet nun darauf, von Ihnen als Kaffeeliebhaber entdeckt zu werden.

Als Begleitung zur Lektüre empfehlen wir natürlich eine gute Tasse Kaffee.

## Kaffee hat viele Freunde

Er belebt, muntert auf, stärkt die Konzentration, und selbst Abstinenzler lieben seinen betörenden Duft: Kaffee ist aus unserer Genusskultur nicht mehr wegzudenken. Dazu wird ihm noch eine Fülle segensreicher Wirkungen auf die Gesundheit nachgesagt: Er soll bei Kopfschmerzen und Kater helfen und vermindert sogar Karies.

Folglich ist Kaffee auch der Deutschen liebstes Getränk. Mit durchschnittlich 0,4 Litern täglich liegt er noch vor Mineralwasser (0,38 Liter) und Erfrischungs-



getränken (0,32 Liter). Weltweit belegt Deutschland gemessen am Kaffeeverbrauch pro Kopf den fünften Platz.

## Wo man Kaffee genießen kann: das Bett und andere duftende Orte

Begeistert beginnen Fans in aller Welt den Tag noch im Bett mit einem Filterkaffee, genießen mittags am Schreib-

tisch den anregenden Espresso und nachmittags einen Iced Flavored Latte bei Starbucks®. Aber nicht nur dort, auch



im ratternden Speisewagen der Bahn, im verträumten Traditionscafé, im Wiener Kaffeehaus mit intellektuellem Stimmgewirr im Hintergrund oder in der stylischen Espresso-Bar, bedient vom Barista persönlich. Und wer es eilig hat, nimmt einen Coffee to go im eigenen Thermobecher oder im Einwegbe-

cher mit auf seinen Weg zum nächsten Termin.

Überall duftet es nach Kaffee, oft nach Gebäck, immer nach Inspiration und Genuss. Kaffee ist ein Traditionsgetränk. Es vereint Liebhaber jeden Alters: Familien, Freunde, Arbeitskollegen, Paare und Singles. Kaffee kommt nicht aus der Mode. Im Gegenteil, in letzter Zeit hat er sogar Aufwind bekommen. Als »Espresso con panna« oder »Caramel macchiato« überrascht er nicht nur gestandene Genießer, sondern schmeichelt sich auch bei Kaffee-Neulingen ein. Seine Fangemeinde wächst mit der Anzahl von neuen und wiederentdeckten Rezepten und Zubereitungsarten. Und um die belebende Wirkung des Kaffees ranken sich zahlreiche Legenden.

## Woher kommt der Kaffee? Mythen und Geschichten

Als ältester Kaffeegenießer gilt der Prophet Mohammed. Er soll von einer tödlichen Erkrankung genesen sein, nachdem ihm der Erzengel Gabriel eine Portion starken Kaffees eingeflößt hatte. Schon nach wenigen Schlucken hob er 40 Männer aus dem Sattel und in der Nacht darauf liebte er 40 Jungfrauen. Einer anderen Legende nach haben wir die Entdeckung der Kaffeebeere einer Gruppe von Hirten mit ihren Ziegen im südwestlichen Äthiopien zu verdanken. Dort, im Königreich Kaffa, naschten die

Ziegen die tiefroten Früchte eines unbekannteren Strauchs und sprangen dann bis tief in die Nacht munter umher, sodass die Hirten nicht zum Schlafen kamen. Die übermüdeten Hirten berichteten den Mönchen eines nahen Klosters davon. Diese pflückten die leicht verderblichen Beeren, trockneten und zerrieben sie und bereiteten aus dem so entstandenen Pulver einen Aufguss mit heißem Wasser. Das Ergebnis war ein belebendes Getränk, das ihnen erlaubte, so munter wie die Ziegen zu bleiben.

Die ältesten Aufzeichnungen über die Eigenschaften des Kaffees stammen aus dem Jahr 1015 n. Chr., niedergeschrieben von dem persischen Arzt und Philosophen Ibn Sina. Er setzte schon damals die Kaffeebeere als stimulierendes Heilmittel ein.

Im 14. Jahrhundert bauten Bauern in Arabien Kaffee an und sicherten sich eine Monopolstellung. Im Jemen wurden Kaffeebohnen dann erstmals geröstet. Der so entstandene starke arabische Kaffee ist nach der Hafenstadt Mokka



benannt. Der Name »Kaffee« hat mit seiner Reise ins Osmanische Reich zu tun.

## So kam der Kaffee zu seinem Namen

Man könnte meinen, die Provinz Kaffa hätte bei der Namensfindung unseres Lieblingsgetränks Pate gestanden. Doch die Geschichte wurde anders überliefert: Im 16. Jahrhundert gelangte der Kaffee über Arabien und Persien ins Osmanische Reich.

Auf Arabisch wurde das dunkle Gebräu »qahwah« genannt, auf Türkisch »kawah«. Beide Begriffe stehen eigentlich für »Wein«. Da den Moslems der Genuss

von Wein verboten war, wussten sie die belebende, leicht berauschende Wirkung des Kaffees zu schätzen. So wurde Kaffee zum »Wein des Islams«.

Im türkischen Konstantinopel entstand im Jahr 1564 das erste Kaffeehaus. Kein Wunder, denn die Türken waren die Ersten, die das Zubereiten von Kaffee zur Kunst erhoben. Und diese Kunst fand bald ihren Weg nach Europa.

## »Dieser Trank ist so köstlich« – Kaffee kommt nach Europa

Der Augsburger Arzt Leonhard Rauwolf entdeckte den Kaffee auf seinen Reisen in den arabischen Raum und berichtete darüber in seinem 1582 veröffentlichten

Buch *Reise in die Morgenländer*. Bald darauf, im Jahr 1615, brachten Handelsreisende die wertvolle Fracht nach Venedig, in das Zentrum des Orienthandels.



© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
 2017 by riva-verlag, Münchner Verlagsguppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Hier öffnete schließlich 1640 das erste Kaffeehaus Europas.

Aufgrund seiner belebenden Wirkung hatte der Kaffee zunächst auch fanatische Gegner. Sie wandten sich an den Papst Clemens VIII. (1536–1605), er möge den Teufelstrank verbieten. Nach-

## Der Kaffee in Deutschland: Kaffeeschnüffler und Gerüchte

Da Deutschland keine Kolonien hatte, mussten die Handelsreisenden den Kaffee für teure Devisen einkaufen. Das machte ihn für lange Zeit zum Luxusgut – zum illegalen noch dazu. Denn Friedrich der Große (1712–1786) verbot das private Rösten von Kaffee, in der Folge waren nur mehr staatlich genehmigte Röstereien zugelassen. Der Grund war simpel: Friedrich wollte die Devisen im Land halten. Das ging nur, wenn die Untertanen statt Kaffee weiter das ge-

dem Clemens aber selbst eine Tasse des schwarzen, duftenden Kaffees probiert hatte, soll er gesagt haben: »Dieser Trank ist so köstlich, dass es eine Sünde wäre, ihn nur den Ungläubigen zu überlassen.« Um den Satan zu bezwingen, taufte er den Trank und machte ihn damit zu einem »wahren Christengetränk«. Der Kaffee setzte nun seinen Siegeszug in die europäischen Länder fort. Als Alltagsdroge war er auch bei den ärmeren Menschen heiß begehrt und löste den bis dahin allgegenwärtigen Alkohol ab. Statt von Wein und Bier benebelt zu sein, waren die Arbeiter nun konzentriert und konnten bis weit in die Nacht arbeiten. Die Fabrikbesitzer freute das natürlich.

In Deutschland hatte es der Kaffee jedoch ziemlich schwer.

wohnte, in der Region gebraute Bier tranken.

Deshalb setzte er »Kaffeeschnüffler« ein, deren Aufgabe es war, illegal betriebene Kaffeeröstereien ausfindig zu machen und die Inhaber zu bestrafen. Außerdem ließ er Gerüchte verbreiten: Kaffee sei gesundheitsschädlich und ein »undeutsches Getränk«.

Nach dem Tod Friedrichs wurde das Verbot aufgehoben und der Kaffee fand endlich auch seinen Platz in Deutsch-

land. Bis zum 19. Jahrhundert hatte sich in den Metropolen eine Kaffeehauskultur entwickelt und die Deutschen tranken sogar mehr Kaffee als alle ihre Nachbarn. Inzwischen hat sich die Wissenschaft intensiv mit dem Kaffee beschäftigt. Und statt vager Gerüchte ist belegt, wie und

## Wie wirkt Kaffee und warum?

Kaffee enthält etwa 2000 Substanzen, über die es immer wieder Neues zu entdecken gibt. Am bekanntesten ist das Koffein. Der Chemiker Friedlieb Ferdinand Runge (1794–1867) fand es im Jahr 1820. Koffein gehört zu den psychotropen Stoffen, also den Rauschmitteln. Heute zählt es zu den am besten erforschten Pflanzenbestandteilen.

Genießen wir nun unsere Tasse Kaffee am Morgen, wird der größte Teil des darin enthaltenen Koffeins zügig über den Dünndarm aufgenommen und in unserem Organismus verteilt. Meist schon nach einer halben Stunde verschwinden Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und oft sogar auch Schmerzen. Zusätzlich entspannt sich unsere Atemmuskulatur, Lungengefäße werden erweitert und das Durchatmen fällt leichter. Neben diesen oft spürbaren Effekten kann Kaffee jedoch noch mehr: Schließlich bringt er auch unseren Stoffwechsel in Schwung, aktiviert die Fettverbrennung und hilft so beim Abnehmen!

warum er wirkt. Doch was ist wirklich dran an den zugeschriebenen Wohltaten und Warnungen?



Und das geht so: Oftmals spüren wir, dass unser Herzschlag nach dem Kaffeegenuss schneller wird. Gleichzeitig werden unsere Blutgefäße erweitert, sodass eine bessere Durchblutung der Organe erfolgen kann. Obwohl wir von einer verbesserten Durchblutung aktiv nichts merken, führt sie dennoch gemeinsam mit dem schnelleren Herzschlag zu einem gesteigerten Kalorienverbrauch und boostet so unseren Stoffwechsel. Durch den vermehrten Kalorienverbrauch nach dem Kaffeegenuss wird wiederum die Fettverbrennung aktiviert, sodass Kaffee gezielt beim Abnehmen helfen kann – das gilt natürlich umso mehr, wenn wir ihn ohne Milch und Zucker genießen. Verstärkt wird dieser Effekt außerdem durch die leicht appetithemmende Wirkung des Heißgetränks, die dabei helfen kann, Heißhungerattacken vorzubeugen.



Darüber hinaus wirken die in den Röststoffen des Kaffees enthaltenen Flavonoide, Chlorogensäuren, Melanidine und der Stoff Resveratrol antioxidativ, sie schützen uns also vor freien Radikalen sowie diversen Krankheiten und bringen auch unsere Verdauung in Schwung.

Doch Kaffee hat noch mehr wertvolle Inhaltsstoffe.

## »Schwarzer Kaffee macht schön« – warum das alte Sprichwort stimmt

Kaffee enthält außer Koffein auch weitere wertvolle Stoffe. Zum Beispiel zaubert schon eine Spur des Vitamins B3 Niacin (auch: Nicotinsäure) eine reine Haut und regt das Haarwachstum an. Im Kaffee ist es zu 0,02 Prozent enthalten. Eine Tasse Kaffee deckt 5 Prozent des täglichen Bedarfs. Ein Schuss Milch oder Sahne in den schwarzen Kaffee mindert zwar nicht die »Schönheitswirkung«, schwächt jedoch natürlich das Aroma etwas ab.

Der Kaffeesatz ist ein weiteres Schönheitsmittel, und da gilt tatsächlich: Schwarz muss er sein. Denn dann kann er, vermischt mit etwas Joghurt oder Olivenöl, als Hautpeeling dienen: auf die gereinigte Haut auftragen und drei bis fünf Minuten sanft kreisend massieren, dann abspülen und wie gewohnt pflegen. Das Ergebnis: glatte Haut, die sich wunderbar weich anfühlt.

Auch eine Maske für das Gesicht lässt sich leicht herstellen: Gemahlene Kaffee im Verhältnis 2 : 2 : 1 mit Sahne und Honig vermischen. Diese Zubereitung auf das gereinigte Gesicht auftragen, dabei Augen und Mund frei lassen. Nach 10 bis 15 Minuten wird die Maske abgespült und die Haut wie gewohnt gepflegt.

Wer dies regelmäßig tut, macht sich den Anti-Aging-Effekt des Kaffees zunutze: Die in ihm enthaltenen Antioxidantien wirken nämlich als »Bodyguard« für die Haut, indem sie schädliche freie Radikale abfangen. Weitere Kaffee-Kosmetik-Rezepte finden Sie im Rezeptteil ab Seite 91.

Außer Vitamin B sind im Kaffee auch Kohlenhydrate (30 Prozent), Eiweiß (9 Prozent) und Mineralstoffe (3 Prozent) enthalten. Der Anteil von unbekanntem Substanzen beträgt immerhin noch 35 Prozent– da gibt es also viel zu erforschen.

Last, but not least: Kaffee hebt die Stimmung, indem er die Produktion von »Glückshormonen« im Körper anregt. Wie genau das passiert, ist noch nicht eindeutig geklärt. Doch dass gute Laune der Schönheit nützt, ist längst allgemein bekannt.

In der Vergangenheit gab es viele Befürchtungen über gesundheitliche Risiken durch den Genuss von Kaffee. Die meisten davon konnten allerdings widerlegt werden.



## Krank durch Kaffee?

Eine gute Nachricht für alle Kaffeegenießer: Die meisten Befürchtungen bezüglich gesundheitlicher Gefahren durch Kaffeekonsum sind inzwischen entkräftet worden. Weder entzieht Kaffee dem Körper Wasser, noch macht er schwermütig oder schadet der Fruchtbarkeit. Auch die These, dass Kaffee dem Körper Vitamine entzieht, ist wissenschaftlich nicht haltbar. Manchmal wurde sogar behauptet, Kaffee sei krebsauslösend. Hier geben die Wissenschaftler nicht nur Entwarnung, sondern haben neue Erkenntnisse gewonnen: Viel spricht dafür, dass Kaffee den Körper eher vor Leber- und Dickdarmkrebs schützen kann. Grund dafür ist die Chlorogensäure, ein Bestandteil des Kaffees.

Kaffee enthält zudem eigentlich keine Schadstoffe, denn die Kaffeebohne ist vom Fruchtfleisch der Kaffeekirsche perfekt schützend umhüllt. Sollten doch

Spuren von Pestiziden der Kaffeebohne zu nahe kommen, werden sie beim Röstvorgang zerstört.

Bleibt noch die Frage nach dem Acrylamid. Dieser schädliche Stoff entsteht nicht nur beim Rösten von Kaffee, sondern allgemein beim Backen, Grillen, Braten und Frittieren. Entsprechend taucht er in vielen Nahrungsmitteln wie Pommes frites, Kartoffelchips oder Frühstücksflocken auf. Entscheidend ist also nicht das Acrylamid im Kaffee, sondern die insgesamt aufgenommene Menge. Eine Tasse Kaffee enthält etwa 2,5 bis 3,5 Mikrogramm Acrylamid. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nennt als Höchstwert 1 Mikrogramm pro Tag und Kilogramm Körpergewicht.

Gesunden Menschen, die sich ausgewogen ernähren, wird ein mäßiger Kaffeekonsum daher also nicht gefährlich werden.

Kaffee reizt den Magen? Das ist bei empfindlichen Personen möglich. Sie können dann auf Espresso umsteigen, denn der ist bekömmlicher als Kaffee. Grund: Die Bohnen für Espresso werden am längsten geröstet. Dadurch werden die in der Kaffeebohne enthaltenen Säuren

abgebaut und der Espresso ist magenfreundlicher. Da die Bohnen sehr fein gemahlen und unter hohem Wasserdruck gebrüht werden, gehen auch mehr Inhaltsstoffe aus den Bohnen in den Kaffee über.

## Die Länder, in denen der Kaffee wächst

Acht bis 18 Meter wächst ein immergrüner Kaffeestrauch. Die Kaffeebohnen werden aus den Steinfrüchten der Pflanze gewonnen, die wegen ihrer roten Farbe auch »Kaffeekirschen« genannt werden. In jeder Kaffeekirsche befinden sich zwei Bohnen.

Die Kaffeepflanze benötigt zum Wachsen ein gleichmäßiges Klima ohne Extreme, mit ausreichendem Niederschlag und mäßiger Sonneneinstrahlung oder Schatten. Entsprechend diesen Bedürfnissen wird die Kaffeepflanze je nach Sorte in Höhen zwischen 300 und 1200 Metern über NN angebaut. In über 50 Ländern der tropischen und subtropischen Zone wird Kaffeeanbau betrieben, doch nur 20 davon nehmen entscheidend am

Welthandel teil. Die fünf wichtigsten sind: Brasilien, Vietnam, Indonesien, Kolumbien und Indien.

Äthiopien, das Herkunftsland des Kaffees, steht an achter Stelle im Welthandel.



## Sag mir, wie du heißt – Kaffeearten

Von den 124 verschiedenen Arten der Pflanzen in der Gattung *Coffea* werden nur elf zur Zubereitung des beliebten Getränks kultiviert. Davon wiederum bestimmen zwei Arten den Welthandel:

*Coffea arabica* und *Coffea canephora* (auch: *robusta*). Von beiden gibt es mehrere Sorten. Das Aroma der Bohnen wird durch den Boden und das Klima im jeweiligen Anbaugebiet bestimmt.



Die Sorte Arabica macht mehr als 60 Prozent der Weltproduktion an Kaffee aus. Sie ist der in Deutschland meistverwendete Kaffee. Er enthält 1,5 Prozent Koffein und weist ein mildes, ausgewogenes Aroma auf. Arabica wird vor allem in Brasilien angebaut.

### **Coffea canephora (robusta)**

*Coffea canephora* ist eine dankbare, widerstandsfähige Pflanze. Sie wird in flacheren Lagen angebaut und ist kaum anfällig für Krankheiten, Hitze und Nässe. Dies hat ihr den Namen »Robusta« eingebracht. Robusta-Kaffee wird in Südostasien und Westafrika kultiviert. Für den Handel ist die Sorte interessant, weil sie im Vergleich zu Arabica mehr Früchte trägt, die noch dazu schneller reifen. Diese Sorte ist im Geschmack herber und mehr säurebetont als Arabica

und enthält mit 2,7 Prozent wesentlich mehr Koffein. Robusta wird in südeuropäischen Ländern wie Südfrankreich, Portugal und Spanien bevorzugt. Der Weltmarktanteil liegt bei etwa 30 Prozent. Außer den bekannten Sorten gibt es noch Raritäten, die manch ein Kaffeeliebhaber besonders schätzt.

### **Liberica**

Die kleinen, harten Bohnen enthalten viel Koffein und wenig Zucker. Insgesamt sind sie weniger aromatisch als Robusta und Arabica.

### **Maragogype**

Arabica und Liberica miteinander gekreuzt ergeben eine milde, säurearme und magenfreundliche Kaffeesorte. Dieser Kaffee eignet sich besonders gut zur Herstellung von Filterkaffee.



## Katzenkaffee (Kopi Luwak)

An der Herstellung dieser Kaffeeart ist die indonesische Schleichkatze beteiligt. Zu ihrem Speiseplan gehören Kaffeekirschen, von denen sie nur das Fruchtfleisch verdauen kann. Die unterschiedlichen Kaffeebohnen entfalten durch den Aufenthalt im Katzendarm ein spezielles Aroma mit herb-schokoladiger, leicht erdiger bis muffiger Note.

Das Aroma ist nicht immer gleich, weil es von der Witterung und anderen Faktoren beeinflusst wird. Ursprünglich sammelten Kaffeebauern die Katzenexkremate in freier Natur ein und sortierten die Kaffeebohnen raus, um sie für den Eigenbedarf weiterzuverarbeiten. Aufgrund seiner besonderen Gewinnung ist Kopi Luwak der teuerste Kaffee der Welt; um die 500 Euro beträgt der Kilopreis auf dem Weltmarkt. Leider hat dies der Schleichkatze nichts Gutes eingebracht: Um die Nachfrage nach der teuren Spezialität zu decken, fangen die Einheimischen die Katzen ein und halten sie in engen Käfigen. Als Nahrung erhalten die Tiere dann lediglich Kaffeekirschen. Wer an dieser Art Kaffeegewinnung keinen Anteil haben will, sollte sehr genau darauf achten, woher sein Kopi Luwak stammt.



© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
 2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Gut behandelt: von der Ernte bis zur Röstung

Das Kaffee-Aroma wird nicht nur durch die Art der Kaffeepflanze bestimmt. Auch die Erntemethode, die Aufbereitung von der Reinigung bis zur Röstung und die Mischung der gerösteten Bohnen beeinflussen den Geschmack.

### Die Kaffee-Ernte: Picking oder Stripping

Da Kaffeekirschen nicht gleichzeitig reifen, hängen an einem Strauch sowohl reife als auch unreife Früchte. Deshalb ist die Ernte per Hand mit der Pi-





© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

cking-Methode für die Qualität am besten. Denn es werden dabei jeweils nur die reifen Bohnen gepflückt.

Bei der Stripping-Methode werden per Hand oder maschinell alle Beeren gleichzeitig gepflückt. Anschließend werden sie dann per Hand sortiert.

Nach dem Pflücken und Sortieren werden die Kaffeebeeren aufbereitet. Bei diesem Vorgang werden Haut und Fruchtfleisch von der Kirsche entfernt, sodass die innenliegende Kaffeebohne zum Vorschein kommt. Dabei gibt es die Nass- und die Trockenaufbereitung. Die Qualität des nass aufbereiteten Kaffees ist höher. Um diesen Vorteil zu nutzen und dabei Wasser zu sparen, wurde noch eine dritte Aufbereitungsart entwickelt: die halbtrockene.

### Die Nassaufbereitung

Die Bohnen werden im Wasser vorgereinigt und vorsortiert. In Fermentationsbehältern wird eine Gärung angeregt, sodass der Schleim sich abwaschen

lässt. Danach werden die Bohnen gewaschen und an der Luft getrocknet. 130 bis 150 Liter Wasser je Kilogramm Rohkaffee sind für diese Art der Aufbereitung nötig.

### Die Trockenaufbereitung

Bei der Trockenaufbereitung werden die Kaffeeirschen drei bis fünf Wochen lang getrocknet. In dieser Zeit sinkt ihr Wassergehalt von 60 auf 12 Prozent. Danach werden die Kaffeebohnen mechanisch aus den Kirschen herausgeschält.

### Die halbtrockene Aufbereitung

Diese Methode ist eine Kombination aus Nass- und Trockenaufbereitung und verbraucht weniger Wasser. Die Kaffeebohnen werden nach dem Waschen mechanisch vom Fruchtfleisch getrennt. Dann werden sie nicht fermentiert, sondern gleich getrocknet. Danach geht es weiter wie bei der Trockenaufbereitung.



## Kaffeebohnen auf großer Fahrt

Nach der Aufbereitung werden die Bohnen von dem noch anhaftenden »Pergamenthäutchen« befreit. Abschließend werden sie verlesen, das heißt nach Größe und Qualität sortiert. Nun tritt der Rohkaffee seine lange Reise an: In 60-kg-Säcken oder in Containern werden die Bohnen per Schiff zu ihrem Zielhafen gebracht. Der größte Umschlagplatz der Welt für Kaffee ist der Hamburger Hafen.

Noch im Hafen werden die Kaffeelieferungen einem »Tasting« unterzogen. Bei dieser Qualitätskontrolle prüft der Großhändler, ob die rohen Bohnen die vereinbarte Qualität aufweisen. Erst dann

bekommen sie die heiße Luft der Röstung zu spüren. In Deutschland befinden sich große Kaffeeröstereien in Hamburg (Tchibo) und Bremen (Jacobs). Mittlere und kleine Kaffeeröstereien sind im ganzen Land zahlreich vertreten.

## Rösten – viel heiße Luft

Nachdem die grüne Kaffeebohne von ihrer schützenden Hülle getrennt wurde, folgt das Rösten. Traditionell werden die Bohnen mit Heißluft oder auf einem heißen Untergrund erhitzt, sodass das in ihnen noch enthaltene Wasser verdampft. Dabei werden Temperaturen von 100 bis 260 Grad Celsius erreicht. Unter Einwirkung des Wasserdampfs



bricht die Bohne auf und ihre äußere Haut fällt ab.

Am weitesten verbreitet ist die industrielle Röstung bei bis zu 550 Grad. Das spart Zeit, baut jedoch mehr Schadstoffe auf, wie zum Beispiel Acrylamid.

Durch das Rösten entfalten sich die über 800 Aromastoffe in der Kaffeebohne. Je nach Temperatur und Röstdauer wird ei-

ner von sechs Röstgraden erreicht, die verschiedene Aromastoffe aktivieren.

- Helle Röstungen sind weniger bitter, dafür mehr säuerlich.
- Dunkle Röstungen schmecken bitterer und leicht süß.
- Espressoröstungen: dunkel, kaum säuerlich.

## Das Aroma des Kaffees: Die Mischung macht's

Die Kaffeehersteller komponieren ihre ganz speziellen Mischungen, die auch »Blends« genannt werden. Blends werden entweder aus Rohkaffee zusammengestellt und anschließend geröstet oder erst nach der Röstung aus den verschiedenen Röstkaffees kombiniert. Die optimalen Blends verbinden die besten Eigenschaften der einzelnen Kaffeesorten miteinander. So stellen die Spezialisten sicher, dass Qualitätsunterschiede von Ernte zu Ernte ausgeglichen werden und der Geschmack der jeweiligen Mischung erhalten bleibt.

Ist die Kaffeemischung in den Privathaushalten, Restaurants und Kaffeehäusern angekommen, braucht sie auch weiterhin eine gute Behandlung.

### Wie eine Prinzessin: Kaffee ist empfindlich

Die so aufwendig behandelten Bohnen wollen perfekt gelagert sein: Licht, Sauerstoff und Wärme vernichten das Aroma. Ebenso verfälscht die Nähe von zu stark duftenden Speisen den Geschmack, denn der Kaffee zieht gern Gerüche an. Er sollte deshalb unbedingt in einem dicht schließenden Gefäß aufbewahrt werden, und dies möglichst an einem dunklen, kühlen Ort.

Statt gemahlene Kaffeebohnen zu kaufen, sollte man sich lieber für Kaffeebohnen entscheiden, da sie länger frisch bleiben. Dann wird nur jeweils so viel Kaffee gemahlen, wie für die nächsten Stunden benötigt wird. Auch die Wahl der richtigen Mühle ist essenziell für ein gutes Aroma.



## Gut gemahlen: elektrisch oder von Hand

Ob der Kaffee elektrisch oder per Hand gemahlen wird, ist letztlich eine Frage der persönlichen Vorliebe. Bei der Auswahl der entsprechenden Mühle sind auch Material und Form sowie leichte Handhabung und Reinigung wichtig. Egal, ob per Hand oder elektrisch gemahlen, in beiden Fällen gilt: Der Mahlvorgang ist für guten Kaffee essenziell. Je nach Art der Zubereitung sollte sich der Mahlgrad von grob bis fein einstellen lassen. Entscheidenden Einfluss hat das Mahlwerk: Es darf die empfindlichen Bohnen beim Mahlen nicht erhitzen, sonst schmeckt der Kaffee bitter.

Man unterscheidet drei Arten von Mahlwerken: das Schlagmahlwerk, das Scheibenmahlwerk und das Kegelmahlwerk. Das Schlagmahlwerk besteht aus rotierenden Drehmessern. Diese können den Kaffee nur ungleichmäßig zerkleinern, dadurch wird der Geschmack beeinträchtigt. Das Scheibenmahlwerk ist zurzeit am gebräuchlichsten. Zwei aufeinanderlie-

gende Scheiben aus Stahl oder Keramik zermahlen die Bohnen. Dabei wird ein gleichmäßiges Mahlergebnis erzielt. Das Kegelmahlwerk zerkleinert die Bohnen aromaschonend zwischen innerem Kegel und äußerer Wand. Es wird in Handkaffeemühlen und in guten elektrischen Kaffeemühlen verbaut.

Wer Kaffee perfekt mahlen, aber den Geldbeutel schonen will, entscheidet sich für eine gute Handkaffeemühle.

Außer der richtigen Kaffeemühle trägt auch die Wasserqualität erheblich zum Geschmack des Kaffees bei.



## Weiches Wasser

Hartes Wasser hinterlässt nicht nur Kalkränder an Wasserkochern und Kaffeemaschinen, es beeinträchtigt auch die Entfaltung der empfindlichen Aromastoffe im Kaffee.

Wie hart das Wasser in der eigenen Region ist, kann beim Wasserwerk der Ge-

meinde erfragt werden. Was aber tun, wenn der Härtegrad über dem optimalen Wert von 4 bis 8 Grad deutscher Härte (dH) liegt? Wer nicht die Möglichkeit hat, sich eine Filteranlage anzuschaffen, greift auf Tischwasserfilter zurück. Sie sind kostengünstig und bei

regelmäßigem Wechsel der Kartusche auch hygienisch.

Für die Zubereitung von Kaffee stehen traditionelle und trendige Methoden zur Verfügung. Wichtig ist bei allen die Temperatur des Wassers: Sie soll nicht über 91 Grad Celsius liegen. Denn durch höhere Temperaturen werden Bitterstoffe aus dem Kaffee gelöst und überdecken die feinen Aromen des Kaffees.



## Kaffee zubereiten: Viele Wege führen zum Geschmack

Es gibt zwei Hauptarten der Kaffeezubereitung:

1. Das Wasser wird direkt auf den Kaffee gegossen und mit diesem vermischt. Diese Methode ergibt einen kräftigen, vollaromatischen Kaffee.

2. Das Wasser befeuchtet den Kaffee nur langsam und läuft durch einen Filter, oft aus Papier. Der so gebrühte Kaffee entfaltet seine feinen Aromen besonders gut.

Es ist eine Sache des persönlichen Geschmacks, für welche Zubereitung man sich entscheidet.



### Kaffee brühen ohne Filter

Die einfachste Methode ist das direkte Übergießen des fein gemahlene Kaffee-pulvers mit heißem Wasser. Danach bleibt der Kaffee drei Minuten stehen und wird dann umgerührt. Der Kaffeesatz sinkt auf den Grund der Tasse und der Kaffee kann ohne »Krümel« getrunken werden.

Auf diese Weise kann Kaffee auch in der Kanne zubereitet werden. Zum Eingießen in Tassen verwendet man dann ein kleines Sieb.

Eine moderne Variante dieser Zubereitungsart ist der Aufguss mit der French Press, auch als Stempelkanne bekannt. In diese Kanne wird grob gemahlener Kaffee gefüllt (etwa 65 Gramm je Liter Wasser) und dann mit heißem Wasser übergossen. Nach dem Umrühren braucht der Kaffeesatz etwa vier Minuten, um abzusinken. Danach wird vorsichtig das Sieb der Stempelkanne heruntergedrückt. Dabei sollte ein leichter Widerstand bemerkbar sein. Ist er sehr stark, deutet das auf einen zu feinen Mahlgrad des Kaffees hin. Ist er fast nicht zu spüren, ist der Kaffee zu grob gemahlen.

Der Kaffee wird nun in eine andere Kanne umgefüllt, damit er nicht bitter wird.

### Kaffee brühen mit Filter

Ein Handfilter aus Metall, Porzellan, Kunststoff oder Papier enthält einen Papierfilter. Dort hinein gibt man das mittelfein gemahlene Kaffeepulver. Zuerst

wird der Papierfilter mit heißem Wasser befeuchtet, dann wird langsam das Kaffeepulver benetzt. Der so entstandene Kaffee läuft durch den Filter hindurch in die Kanne oder Tasse. Er hat ein feines, vielfältiges Aroma und ein klares Aussehen.

Seit den 1970er-Jahren wird der Handfilter vielfach durch die Filterkaffeemaschinen ersetzt. Das Brühen funktioniert aber nach demselben Prinzip wie mit dem Handfilter.

### Aeropress: der Zylinder für den Kaffee

Zu den Brühverfahren mit Filter gehört auch die Aeropress, ein Brühzylinder, der auf die Tasse gestellt wird. Beim Brühvorgang kommt ein Brühzylinder mit Presskolben zum Einsatz. Der so zubereitete Kaffee hat eine klare Farbe und entfaltet seine charakteristischen feinen Aromen besonders gut. Mit der Aeropress lassen sich sowohl Kaffee als auch Espresso zubereiten. Sie ist preiswert und kann problemlos auf Reisen mitgenommen werden.

Die Methode erinnert an French Press, jedoch fließt hier der gefilterte Kaffee in die Servierkanne, während bei French Press das Kaffeepulver vom Kaffee getrennt wird.

Es gibt viele verschiedene Methoden, den fein gemahlene Kaffee mit der Aeropress zuzubereiten. Deshalb eignet sich die Aeropress für alle, die gern experimentieren. Ein weiterer Vorteil: Der Kaffee ist garantiert frei von Kaffeesatz.

© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>





© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

## Cold Brew Coffee: der neue bekömmliche Trend

Aromatisch und bekömmlich ist auch Kaffee, der aus einem Konzentrat, dem Cold Brew Coffee, zubereitet wird. Außerdem kann man aus ihm gut erfrischende Sommergetränke zaubern. Für seine Herstellung ist allerdings ein wenig Zeit vonnöten.

Der gemahlene Bohnenkaffee wird dafür nicht mit heißem, sondern mit nur zimmerwarmem Wasser übergossen, so lösen sich zwar 90 Prozent der Geschmacksstoffe, aber nur 15 Prozent der Öle und Säuren. Ein Muntermacher ist Cold Brew Coffee trotzdem, denn sein Koffeingehalt gleicht dem von heiß gebrühtem Kaffee.

Cold Brew Coffee wurde schon früh in Südamerika zubereitet, doch ob die Me-

thode auch von dort stammt, lässt sich nicht mehr feststellen.

Hier ist das einfache Rezept:

- 200 g grob gemahlenes Kaffeepulver
- 1 l zimmerwarmes Wasser
- Gefäß mit weiter Öffnung
- Frischhaltefolie
- 1 feines Sieb
- 1 Kaffeefilter mit Filtertüte
- Löffel zum Umrühren

1. Den gemahlene Kaffee in das Gefäß geben, dann das Wasser daraufschütten. Die Mischung gut durchrühren und das Gefäß mit Frischhaltefolie abdecken. Dann sollte die Flüssigkeit 10–12 Stunden im Kühlschrank ruhen.
2. Danach wird gefiltert: Zuerst gießt man den Kaffee durch ein feines



© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
 2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Sieb, danach durch einen üblichen Kaffeefilter.

3. Fertig ist nun der Cold Brew Coffee, der im Kühlschrank etwa zwei Wochen lang sein Aroma behält.

So entsteht ein leckerer Eiskaffee:

1. Ein Glas zu zwei Dritteln mit Cold Brew Coffee füllen, vier bis fünf Eiswürfel zugeben. Wer ein etwas milderes Aroma bevorzugt, kann noch etwas kaltes Wasser zufügen.

Varianten:

- 100 ml Cold Brew Coffee
- 280 ml Tonic Water

Oder:

- 150 ml Cold Brew Coffee
- 10 ml frisch gepresster Zitronensaft

Für einen aromatischen, aber säurearmen heißen Kaffee kann man einen Teil Cold Brew Coffee mit zwei Teilen heißem Wasser mischen. Wer es weniger stark mag, erhöht den Wasseranteil.

### Kapseln und Pads: moderner Kaffee in vielen Varianten

Fast jeder kennt sie, viele lieben sie: die zahlreichen Pads oder Kapseln, mit denen sich einfach Kaffee zubereiten lässt. Die dazugehörigen Maschinen brauchen meist wenig Platz, sind stylisch und preiswert. Der Kaffee ist bereits portioniert, das erspart die Mühe des Abmessens.

Kaffee in Kapseln gibt es mittlerweile in vielen Zubereitungen: mit Karamell oder Kakao, süß, würzig oder herb. Auch bauen die entsprechenden Maschinen so viel Druck beim Brühen auf, dass ein aromatischer Espresso entsteht.

Padmaschinen brühen einen soliden Filterkaffee in einzelnen Portionen. Gerade für Einzelkaffeetrinker haben diese Geräte also ihren Reiz.



Die Sache hat jedoch zwei nicht zu vernachlässigende Haken: Zum einen geht die Verwendung von Pads und Kapseln

ins Geld und besonders die aus Aluminium hergestellten Kapseln belasten zum anderen die Umwelt.

## Kaffee modern

Während der Kaffee früher meistens aus kleinen Röstereien stammte, eroberten mit der Zeit immer mehr große Röstereien den Markt. Im Supermarkt findet sich Kaffee von diesen Firmen zu unterschiedlichen Preisen mit jeweils verschiedener Qualität. Kaffee von kleineren Röstereien gibt es heute eigentlich nur noch dann, wenn es um besonders hochwertige Kaffees geht.

Lange Zeit blieb der eigentliche Kaffeemarkt aber noch relativ unangetastet und kleine Kaffeehäuser und Cafés als

einzelne Betriebe sind auch heute noch der Normalfall. Doch immer mehr große Unternehmen drängen auch auf diesen Markt, und das nicht selten mit großem Erfolg. Vielen bekannt ist die Marke Tchibo, schließlich ist Kaffee dieser Marke in fast jedem Supermarkt zu bekommen. Doch es gibt auch immer mehr Tchibo-Filialen, in denen ausgefallene Kaffeesorten und viele nützliche Utensilien verkauft werden. Zu den Filialen gehört aber auch eine Art Cafébereich, in dem Kaffee und Kuchen serviert werden.

© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Bekannte Marken aus Amerika sind ebenfalls häufig hier in Deutschland vertreten. Vor allem die Kette Starbucks hat stark expandiert und ist besonders bei jungen Leuten sehr beliebt. Das Angebot dieser Ketten ist vielfältig und besticht in erster Linie durch neue Kreationen wie Frappuccino oder Iced Chocolate Mocha.

Neben den Caféketten ist auch der Coffee to go zunehmend beliebter geworden, der meistens beim Bäcker oder auch bei einer der Ketten gekauft wird. Während man früher also noch lange im Café saß und in entspannter Atmosphäre seinen Kaffee trank, ist der Kaffee heute eher der »schnelle Muntermacher für zwischendurch« geworden.

## Aufgeschäumt: Milchschaum perfekt

© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
 2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
 Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>



Frische oder H-Milch – darüber streiten sich die Experten. Wir empfehlen frische Milch, weil ihr leicht süßlicher Geschmack perfekt mit dem Espresso harmoniert. Gelungener Milchschaum ist nicht fest wie Sahne, sondern geschmeidig wie Creme. Dass Schaum entsteht, ist im Eiweißgehalt der Milch begründet, dieser ist bei den verschiedenen Milchsorten fast gleich. Der Fettgehalt bestimmt allerdings, wie cremig der Schaum wird: je höher, desto cremiger und intensiver im Geschmack. Wer Fett sparen will, kann natürlich auch fettarme Milch verwenden.

### Bitte nicht kochen

Es gibt verschiedene Systeme, um Milchschaum herzustellen. Das kann ein kleiner elektrischer oder mechanischer Schneebesen sein oder eine Kanne mit einem Sieb, das auf und ab bewegt wird. Manche Kaffeeautomaten verfügen auch über eine spezielle Vorrichtung zum Milchaufschäumen. Der Milch-

schaum wird nicht direkt von der Maschine in die Tasse gegeben. Profis füllen den Milchschaum in ein Kännchen. Für optimales Eingießen und Latte-Art ist die gut ausgeformte Tülle wichtig.

Milch sollte vor dem Aufschäumen unbedingt kalt sein und dann nicht über 60 Grad Celsius erhitzt werden. Wird sie heißer, gerinnt das Eiweiß und der Schaum schmeckt verbrannt.

Ist der Milchschaum gut gelungen, ist er nicht nur geschmacklich, sondern auch optisch eine Bereicherung für den Kaffee. Zeit für Latte-Art!

### Latte-Art: ganz ohne Kakao

Latte-Art, sind das nicht die Herzchen und Blumen aus Kakaopulver? Nein, die Profis sagen: Erst mal Hände weg vom Kakao, und her mit einem Kännchen, das eine möglichst feine, spitze Tülle



hat. Damit werden direkt mit dem Milchschaum Motive auf den Kaffee gezeichnet. Baristas haben diese Technik zur Kunst erhoben und mit Hingabe trainiert, um perfekte Motive zu erschaffen. Doch auch der Laie kann mit etwas Übung ein schönes Ergebnis erzielen.

### Latte-Art selbst machen

Was benötigt der Latte-Art-Künstler? Eine flache Tasse mit Espresso, ideal sind wegen ihrer großen Oberfläche Cappuccinotassen. Außerdem: cremigen, feinporigen Milchschaum in einem eher größeren Kännchen mit gut geformter Tülle.

Die Milch wird in einem gleichmäßigen Strahl auf den Espresso gegossen, etwa nach der Hälfte wird das Kännchen dann gezielt im Kreis oder hin und her geführt.

Ein gutes Motiv für Latte-Art-Einsteiger ist das Herz: Der Milchschaum wird langsam in den Espresso gegossen. Nach der Hälfte hebt man das Kännchen etwas an, sodass der Milchschaum schneller fließt. Gleichzeitig wird das Kännchen

© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>





über die Mitte der Tasse bewegt. Dort entsteht ein Milchschaumpunkt, der durch die gerade Bewegung des Kännchens geteilt wird – fertig ist das Herz. Mit einem feinen Holzstäbchen kann man die Form noch ein wenig verschönern. In der Latte-Art sind Kakao und diverse

Saucen als Ergänzung der Milchschaumotive natürlich erlaubt. Einsteiger und Fortgeschrittene haben dabei gleichermaßen Freude am Experimentieren damit. Und die Gefahr von Langeweile besteht bei Latte-Art so wenig wie bei Kaffee allgemein.

## »Meine heiße Liebe ...«

Wie für die Band Wise Guys ist Kaffee für viele die »heiße Liebe« ihres Lebens. Wer Lust auf noch einen Ohrwurm hat, kann beim Stöbern in unseren Rezepten das nie alternde Stück »Tasse Kaffee« von Matthias Strzoda hören oder summt voller Vorfreude den zärtlichen Song von Peter Cornelius: »Der Kaffee ist fertig«. Denn, so der arabische Scheich Hanball

Abd-al-Kadir: »Wo Kaffee serviert wird, da sind Anmut, Freundschaft und Fröhlichkeit!«

Wir lieben Kaffee und möchten Ihnen mit unseren Rezepten zeigen, wie vielseitig Sie Kaffee zubereiten und verwenden können – ob als Getränk, in Gebäck, für Fitness oder Kosmetik.

© des Titels »Ich liebe Kaffee« (ISBN 978-3-7423-0131-4)  
2017 by riva-Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

