



KURT LEOPOLD TRAXL

BARISTA[®]

Know-how



.....

Alles, was man für den
perfekten Kaffee wissen muss

.....

riva

© des Titels »Barista Know-how« (ISBN 978-3-7423-0741-5)
2018 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

VORWORT

Mein Name ist Kurt Traxl und ich bin kaffeesüchtig. Kaffee hat mich mein ganzes Leben begleitet und fasziniert. Als Kind wurde mir der Kaffeekonsum von meinen Eltern verboten – doch ich nippte oft heimlich an der Tasse. Später als Jugendlicher war Kaffee eine Selbstverständlichkeit für mich. Kaffee war immer da, ohne dass ich mir je nähere Gedanken über dieses wunderbare Getränk gemacht hätte. Erst bei der Ausbildung zum Kaffeesommelier bei Prof. Edelbauer in Wien wurde ich in die »Geheimnisse« des Kaffees eingeweiht. Kaffee hat für mich ab diesem Zeitpunkt einen ganz besonderen Stellenwert bekommen. Er wurde zu meinem Lebensmittelpunkt.

Ich begann, Kaffee zu rösten, zu verkaufen und mein Wissen in Kursen weiterzugeben. Bei diesen Kaffeekursen lerne ich noch heute viele verschiedene Menschen kennen, die unterschiedliche Kaffe Zubereitungsmethoden bevorzugen und oft ein falsches oder besser gesagt unwahres Wissen über Kaffee besitzen.

Ich merke, dass das Interesse an hochwertigem Kaffee und an Kaffeewissen stark zunimmt und dass die Menschen neugieriger werden. Dies mag zum einen am Zeitgeist liegen: Die Menschen beschäftigen sich immer mehr mit Produkten und Lebensmitteln und werden von den Medien sensibilisiert. Zum anderen hat das Thema Gesundheit einen hohen Stellenwert bekommen: Man möchte wissen, was man genau konsumiert, woher es kommt und wer dahinter steht. Ich finde es wichtig, diesen Interessierten ein fundiertes und umfangreiches Wissen zu vermitteln, denn es gibt fast nichts Schöneres, als einen perfekten Kaffee zu genießen, von dem man weiß, wie man sich ihn selbst zubereiten kann, woher er kommt und welchen Weg er bis zur eigenen Tasse hinter sich hat.

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen zahlreiche genussvolle Kaffeemomente. Sollte eine Ihrer Fragen in diesem Buch nicht beantwortet werden, können Sie mir jederzeit eine E-Mail an kaffee@kurttraxl.com senden.



VON DER PFLANZE
zum Heißgetränk

Das Wesen der Kaffeepflanze

Die **Kaffeepflanze** (lateinisch: Coffea) wird zur Gattung der Rötengewächse (lateinisch: Rubiaceae) gezählt. Sie wächst als Strauch oder Baum und kann bis zu 4 Meter hoch werden. In den Kaffeepflanzungen werden die Pflanzen kultiviert und erreichen dort eine Höhe von rund 2 Metern – so kann man die Kaffeekirschen noch problemlos mit der Hand ernten.

Die Kaffeepflanze ist ein Hochlandgewächs und gedeiht in subtropischen Gebieten bis etwa 2000 Höhenmeter. Als Faustregel lässt sich Fol-

gendes sagen: Je höher Kaffee wächst, umso länger braucht er, bis er geerntet werden kann. Die Kaffeebohnen bilden mehr Aromastoffe, sind milder und oft geschmacksintensiver.

Damit sich die Kaffeepflanze perfekt entwickeln kann, benötigt sie neben viel Sonne auch Schattenphasen, weshalb sie in manchen Plantagen zwischen Bananenstauden gesetzt wird. Eine Durchschnittstemperatur von rund 25 Grad Celsius, viel Wasser und eine hohe Luftfeuchtigkeit sind optimal. Diese Umwelteinflüsse wirken sich ebenfalls auf den Geschmack aus. Da viele Faktoren davon nicht beeinflussbar sind, kann es vorkommen, dass Kaffee aus derselben Region je nach Erntejahr anders schmeckt.

Eine ideale Zimmerpflanze

Wenn Sie im Internet, im Gartencenter oder beim Gärtner eine Kaffeepflanze kaufen, achten Sie darauf, dass die Temperatur nicht unter 10 Grad Celsius fällt, die Pflanze nicht direkt in der Sonne steht und mit zimmer-temperiertem Wasser oder Regenwasser gegossen wird. Häufig befinden sich gleich mehrere Pflanzen im Topf. Pflanzen Sie daher unbedingt jede Pflanze in einen eigenen Topf um. Verwenden Sie hierfür hochwertige Erde und düngen Sie die Pflanzen ab und zu leicht.



Der Kaffeebaum kann bis zu 2 Meter hoch werden.



Bananenbäume spenden den so wichtigen Schatten für die Kaffeepflanze.

Setzen Sie sie nicht in den Garten, Kaffee ist bei uns eine ideale Zimmerpflanze, die mit etwas Glück sogar zu blühen beginnt und Kirschen trägt. Die Ausbeute wird zwar nicht sehr groß sein, dafür können Sie aber Ihren eigenen Kaffee ernten. Wenn Sie möchten, können Sie diesen fermentieren und rösten, die Erfahrung zeigt aber, dass dieser Kaffee meist nicht besonders gut schmeckt – aber immerhin können Sie so nachvollziehen, wie Kaffee angebaut wird. Rohkaffeebohnen, die bei manchen Röstereien erworben werden können, eignen sich nicht zum Anpflanzen, da sie bereits fermentiert wurden.

Die Kaffeepflanze im Detail

Die **Blüten** der Kaffeepflanze sind klein, schneeweiß und riechen nach Jasmin. Die Blütezeit ist abhängig vom Klima und auch von der Kaffeesorte, manche Sorten blühen nur zwei Stunden. Diese relativ kurze Blütezeit macht es für Insekten schwierig, die Pflanzen zu bestäuben, daher hat die Natur es eingerichtet, dass sich einige Kaffeearten selbst bestäuben können. Wichtig dafür ist eine große Anzahl an Blüten, so können bis zu 40 000 Stück auf einer Kaffeepflanze zu finden sein. Nach zwei bis vier Tagen fallen die Blüten ab, eine Befruchtung ist dann nicht mehr möglich.

Die Krone teilt sich bei Arabica-Kaffee in fünf, bei Robusta-Kaffee in bis zu sieben spitz zusammenlaufende kurzstielige Blütenblätter.

Die **Kaffeekirsche** entwickelt sich aus einem Fruchtknoten im Inneren der Blüte, der häufig aus zweisamigen, rundlichen Kernen besteht. Es kann auch vorkommen, dass nur ein Kern in der Kirsche zu finden ist; diese Kaf-



Bis zu 40 000 Blüten können auf einer Pflanze wachsen.



Die Blätter der Kaffeepflanze können bis zu 15 Zentimeter lang werden und erreichen oft eine Breite von 6 Zentimeter. Sie glänzen und sind immergrün.

feehbohne nennt man Perl-Bohne, sie ist kleiner und fast rund. Jeder Kern ist von einer sehr dünnen Schale umgeben, dem »Silberhäutchen«. Darüber liegen die Pergamenthaut

mit Fruchtschleim, die Pulpe sowie die Kirschhaut.

Die unterschiedlichen Reifestadien der Kaffeekirsche erkennt man an deren Farbe, von Grün über Gelb bis zu Tiefrot reicht die Farbpalette. Sind die Kirschen rot, ist es Zeit für die Ernte. In hohen Lagen blühen die Kirschen nur einmal im Jahr, in tief liegenden Kaffeepflanzungen können die Pflanzen mehrmals blühen.

Eine Besonderheit der Kaffeepflanze ist, dass verschiedene Reifestadien der Kirsche gleichzeitig auf einem Zweig zu finden sind, daher wird Kaffee auch meist von Hand geerntet. Würde man die Ernte mit einer Maschine machen, würden auch nicht reife Kirschen gepflückt.



Kirschen in unterschiedlichen Reifestadien auf einem Kaffeebaum oder -ast sind keine Seltenheit. Geerntet werden dürfen aber nur die reifen, roten Kirschen, um den besten und wertigsten Kaffees zu erhalten.

Der Unterschied zwischen Kirsche und Bohne

Manchmal wird die Kaffeekirsche fälschlicherweise als Kaffeebohne bezeichnet. Die Kaffeebohnen sind aber die Samen beziehungsweise die Kerne im Inneren der Kirsche.

Die **Blätter** der Kaffeepflanze sind sehr spitz und längsförmig. Sie strahlen in einem kräftigen Grün, haben eine glatte, leicht glänzende Oberfläche; die Unterseite ist matt und etwas rau. Die Blätter sind zwischen 8 und 15 Zentimeter lang und etwa 4–6 Zentimeter breit.

Pilze und andere Schädlinge

Jährlich bedrohen zahlreiche **Schädlinge** die Kaffeeernten. Die Kaffeebauern haben es mit einer Vielzahl an Pilzen oder Insekten zu tun. Der am meisten gefürchtete Schädling ist der Kaffeekirschenbohrer. Er ist etwa 1–2 Millimeter groß und erinnert von der Erscheinung an einen Borkenkäfer. Die Bohnen der Kaffeekirsche dienen als Nahrung für die Larven. Dadurch werden die Bohnen zerstört und die Pflanze geschwächt. Sie wird dadurch umso anfälliger für weitere Schädlinge oder Pilze. Die Schäden durch den Kaffeekirschenbohrer werden jährlich auf über 400 Millionen Euro geschätzt.

Weitere tierische Schädlinge sind unter anderem Milben, Läuse oder auch Ratten.

Der wohl bekannteste und gefährlichste Pilz unter den Schädlingen ist der Kaffeerost (lateinisch: *Hemileia vastatrix*). Anzeichen hier-

für sind kleine gelbliche Flecken auf der Unterseite der Blätter. Die Flecken breiten sich aus und zerstören die Blätter, diese fallen schließlich ab und legen die Bohnen frei, die daraufhin durch die Sonneneinstrahlung austrocknen und dadurch zerstört werden.

Meist werden verschiedene Pestizide eingesetzt, um diesen Schädlingen beizukommen. Untersuchungen haben gezeigt, dass manche Pestizide in den Rohkaffeebohnen nachgewiesen werden können, jedoch im gerösteten Kaffee nicht mehr. Durch die hohen Temperaturen beim Röstvorgang werden die Pestizide abgebaut. Man kann davon ausgehen, dass Monokulturen und der Wunsch nach hohen Ernteerträgen die Pflanzen anfälliger für Schädlinge machen. Bioanbau ist eine gute Alternative, hier dürfen keine Pestizide ver-



Der Kaffeekirschenkäfer verarbeitet Angst und Schrecken unter den Farmern.



Kaffeepflanzen, die mit Kaffeerost (Pilzart) befallen sind, sterben langsam ab.

wendet werden und die Kaffeesträucher werden unter anderem neben Bananenbäumen gepflanzt, das bedeutet, es wird auf Monokultur verzichtet. Die Pflanzen sind weniger anfällig gegenüber Schädlingen. Durch die Vermeidung von Monokulturen und mit etwas Glück bleiben die Farmer von Schädlingen verschont.

Weltweiter Anbau und Export

Weltweit werden auf über 12 Millionen Hektar etwa 15 Milliarden Kaffeepflanzen angebaut.

Das Gebiet innerhalb des 23. Breitengrades nördlicher Breite und des 25. Breitengrades südlicher Breite wird als der Kaffeegürtel bezeichnet. In diesen Breiten rund um den Äquator herrscht ein subtropisches – also ein feuchtes und trockenes – Klima, das für die Kaffeepflanze optimale Wachstumsbedingungen bietet. Neben dem subtropischen Wechselklima zeichnet sich dieses Gebiet auch durch relativ konstante Temperaturen, genügend Niederschlag sowie einen nährstoffreichen Boden aus.

Der Kaffeegürtel zieht sich über Mittel- und Südamerika, Afrika, Asien und Australien.

Brasilien ist auch heute noch der größte Kaffeeexporteur weltweit. Jährlich werden weit über 2,7 Millionen Tonnen Kaffeebohnen geerntet. Zwei Drittel davon werden mithilfe von Kaffeesäcken in die ganze Welt exportiert.

Kaffeeexport in Zahlen

Ein Kaffeesack beinhaltet meist 60 Kilogramm Kaffeebohnen. Weltweit werden jährlich etwa 140–199 Millionen Säcke Rohkaffee produziert. Das sind zwischen 8 und 12 Millionen Tonnen!

Weltweit am meisten Kaffee exportieren die folgenden Länder:

- Brasilien – 34 Millionen Säcke
- Vietnam – 27 Millionen Säcke
- Kolumbien – 12 Millionen Säcke
- Indonesien – 6 Millionen Säcke
- Indien – 6 Millionen Säcke

Mittelamerika

Mexiko
Guatemala
Honduras
Kuba
Jamaika
Haiti
Dominikanische Republik
Puerto Rico
Hawaii
El Salvador

Südamerika

Brasilien
Ecuador
Galapagosinseln
Kolumbien
Venezuela
Peru
Costa Rica
Bolivien
Nicaragua

Afrika

Äthiopien
Burundi
Elfenbeinküste
Jemen
Kamerun
Kenia
Madagaskar
Malawi
Kongo
Ruanda
Sambia

Simbabwe
Tansania
Uganda

Südost-Asien

Indien
Indonesien
Vietnam
Philippinen

Australien

Papua-Neuguinea



Kaffeepflanzen in Kaffeeplantagen überziehen häufig große Landstriche und bilden die Lebensgrundlage vieler Bewohner dieser Gebiete.

Kaffee hat seinen Preis

Kaffee wird oft als das schwarze Gold Ostafrikas bezeichnet, daher verwundert es nicht, dass Kaffee im Welthandel einen hohen Stellenwert einnimmt. Aufgrund der ungebrochenen Beliebtheit und steigenden Nachfrage wird Kaffee sogar an der Börse gehandelt. Kaffee ist heute wohl das zweitwichtigste Exportgut gleich hinter Erdöl. Wie bei vielen anderen Rohstoffen wird der Preis von Angebot und Nachfrage bestimmt. Wer sich mit der Preisentwicklung näher auseinandersetzen will, sollte die Importzahlen vergleichen, Naturkatastrophen wie große Unwetter und die

politische Lage in den Anbaugebieten im Auge behalten und sich mit der gesamten wirtschaftlichen Lage der Kaffeewirtschaft beschäftigen. Ernteausfälle und Währungsschwankungen sind weitere Faktoren, die den Kaffeepreis mitbestimmen.

Kaffee an der Börse

Arabica-Kaffee wird am New York Board of Trade (NYBOT) und Robusta-Kaffee an der London International Financial Futures Exchange (LIFFE) gehandelt. Privatpersonen können Kaffee mittels Optionsscheinen, Zertifikaten oder ETCs an der Börse handeln. Es sind schon viele Menschen mit Spekulationen auf Kaffee reich geworden, aber noch mehr wurden in den Ruin getrieben.

Die Inhaltsstoffe der Kaffeebohne

Kaffee besteht aus vielen unterschiedlichen Inhaltsstoffen, viele davon ändern sich während des Röstvorgangs. Wissenschaftliche Forschungen gehen davon aus, dass die Kaffeebohne aus über 1000 Substanzen besteht. Die wichtigsten Grundstoffe davon sind Kohlenhydrate, Fette, Wasser, Säuren, Eiweißstoffe, Alkaloide (Koffein), Mineralstoffe und Aromastoffe.

Kohlenhydrate

Der Kohlenhydratanteil in der Kaffeebohne beträgt etwa 30–35 Prozent. Im Speziellen sind es wasserunlösliche und wasserlösliche Polysaccharide (Vielfachzucker) sowie Glucose und Saccharose (Zucker). Während des Röstvorgangs verändern sich die Kohlenhydrate, werden umgewandelt und zum Teil abgebaut. Die unlöslichen Stoffe findet man beim Aufguss als Kaffeersatz wieder.

Fette

Der Fettanteil liegt bei etwa 16 Prozent. Fette bilden das sogenannte Kaffeebohnenöl. Man hat festgestellt, dass in Arabica-Bohnen mehr Fette vorhanden sind als in den Robusta-Boh-

nen. Da diese Fette nicht wasserlöslich sind, wird nur ein sehr geringer Teil extrahiert und kommt so in den trinkfertigen Kaffee.

Säuren

Über 80 Säuren wurden bereits im Kaffee nachgewiesen. Die Chlorogensäure bildet den größten Anteil. Je nach Röstgrad können bis zu 70 Prozent Säureanteil abgebaut werden. Zu viel Säure kann sich auf den menschlichen Körper negativ auswirken. Daher kann Kaffee bei regelmäßigem und lang anhaltendem Konsum zu Magenproblemen führen. Robusta-Bohnen haben mehr Chlorogensäure als Arabica-Bohnen und können somit schädlicher für den Körper sein.

Wasser

Der Wassergehalt bei Rohkaffee liegt bei etwa 10 Prozent. Während des Röstvorgangs verdampft das Wasser – bis auf rund 1–3 Prozent. Danach nimmt der Kaffee einen kleinen Teil der Luftfeuchtigkeit wieder auf.

Eiweiß

Rohkaffee besteht zu etwa 10 Prozent aus natürlichen Eiweißstoffen. Diese werden während des Röstvorgangs durch die hohen Temperaturen abgebaut oder verbinden sich mit anderen Stoffen.

Alkaloide (Koffein)

Als Alkaloide bezeichnet man natürlich vorkommende stickstoffhaltige Substanzen. Koffein ist eine davon und auch das einzige Alkaloid, das im Kaffee vorkommt. Zwischen 0,8 und 1,8 Prozent Koffein sind in der Arabica-Bohne vorhanden. Die Robusta-Bohne enthält 1–3,7 Prozent. Koffein entsteht bei der Fotosynthese der Kaffeepflanze und ist in hohen Dosen tödlich, in kleinen Mengen regt es das zentrale Nervensystem und das Herz an. Zudem steigert Koffein die Konzentrationsfähigkeit, erhöht die Aufmerksamkeit sowie die körperliche Leistungsfähigkeit, ist aufmunternd, verbessert das Kurzzeitgedächtnis und bringt den Stoffwechsel in Schwung.

Eine Tasse Kaffee enthält durchschnittlich 80 Milligramm Koffein. Fünf Tassen pro Tag sollten für einen gesunden Menschen kein Problem in Bezug auf die Verträglichkeit darstellen, das sind etwa 400 Milligramm Koffein. Mehr ist aber nicht zu empfehlen. Es muss beachtet werden, dass auch in Produkten wie Schokolade, Tees usw. Koffein enthalten ist. Bei etwa zehn Tassen können bereits Vergiftungserscheinungen wie Unruhe, Herzrasen, Durchfall oder Kreislaufprobleme auftreten,

ein maßgeblicher Faktor ist hier das Körpergewicht. 10 Gramm Koffein sind für den Menschen tödlich, das entspricht etwa 125 Tassen Kaffee.

Mineralstoffe

Etwa 3–6 Prozent Mineralstoffe sind in der Rohkaffeebohne enthalten. Den größten Anteil nimmt Kalium ein. Nachweisbar sind auch Kalzium, Phosphor, Magnesium und Spuren von Schwefel, Eisen sowie Mangan.

Aromastoffe

Während des Röstvorgangs bilden sich verschiedene Aromastoffe in der Kaffeebohne. Durch eine starke Hitzeentwicklung wird die sogenannte Maillard-Reaktion hervorgerufen. Dabei entstehen neue chemische Verbindungen, die für die Bräunung, das Aroma und auch für den Geschmack verantwortlich sind. Es sind weit über 750 Aromastoffe bekannt. Je nach Röstung und Zubereitungsart reicht die Geschmacksbandbreite von schokoladenartig über nussig bis hin zu zart fruchtig, erdig oder auch zitrusartig. Die Röstdauer und Hitzesteuerung sind ausschlaggebend für den Geschmack und den Geruch des Kaffees. So kann es vorkommen, dass Kaffee von der gleichen Ernte je nach Rösterei anders schmeckt.

So bleibt das Aroma erhalten

Aromastoffe sind flüchtig. Daher sollten Kaffeebohnen nicht in der Sonne oder neben hitzeausstrahlenden Geräten wie einer Kaffeemaschine gelagert werden. Gerade im Gastronomiebereich findet man immer wieder Kaffeemühlen direkt neben der Kaffeemaschine; dies wirkt sich negativ auf die Anzahl der Aromen und dadurch auf den Geschmack aus. Lagern Sie Kaffeebohnen kühl, trocken und dunkel, um die Aromen bestmöglich zu erhalten.

Die Rösterei als Geschmacksbote

Viele Röstereien setzen bei der Geschmacksbezeichnung auf Kaffeeverpackungen auf »selbsterfüllende Prophezeiung«. So schreiben sie beispielsweise »Karamellgeschmack« auf die Verpackung und hoffen, dass der Kunde auch tatsächlich Karamell im Kaffee schmeckt. Diese Einstellung kann sehr schnell nach hinten losgehen. Mein Tipp daher für Röstereien: Gehen Sie sorgsam mit der Geschmacksbezeichnung auf Ihren Kaffeeverpackungen um. Sie erzeugen eine Erwartungshaltung, die unter Umständen nicht erfüllt wird und somit beim Kunden negative Gefühle hervorruft, weil dieser beispielsweise keinen herben Schokoladengeschmack schmecken kann. Die Folge: Beim nächsten Einkauf greift er zu Kaffee von einer anderen Rösterei.

Am Ende schmeckt Kaffee immer nach dem Land, in dem er angebaut wurde, und lässt allein durch die Nennung des Herkunftslandes beim Kunden eine Vielzahl an spannenden Geschmacksinterpretationen zu.

Kaffee und Gesundheit

Hartnäckig halten sich seit Jahrzehnten die Gerüchte und Unwahrheiten über die schädliche Wirkung des Kaffees auf den menschlichen Organismus. Doch zahlreiche wissenschaftliche Forschungen und Langzeitstudien zeigen auf, dass der schlechte Ruf des Kaffees zu Unrecht besteht. Das Problem ist, dass es zu jeder Studie, die eine positive Auswirkung des Kaffees auf den Körper oder die einzelnen Organe feststellt, eine andere Untersuchung gibt, die eine negative Auswirkung aufzeigt. 100-prozentiger Arabica-Kaffee hat allerdings tatsächlich eine positivere gesundheitliche Wirkung auf den Menschen als ein hoher Anteil an Robusta-Bohnen im Kaffee. Zudem ist wie bei allen Genussmitteln die Dosis entscheidend. Man kann davon ausgehen, dass 15 Tassen Kaffee pro Tag ungesund sind, hingegen 2–5 Tassen täglich eine positive Wirkung auf den Körper haben. Auf die Inhaltsstoffe des Kaffees reagiert jeder Körper anders. Daher sind pauschalisierte Aussagen schwer zu treffen. So gelangt Koffein bei einigen Menschen bereits nach 15 Minuten in den Blutkreislauf, bei anderen hingegen erst nach 40 Minuten. Auch die Halbwertszeit ist verschieden. Normalerweise ist die Koffeinmenge im Blut nach etwa vier Stunden auf die Hälfte gesunken. Zudem spielen Faktoren wie der Koffeingehalt der Bohnen, die Röstfarbe oder auch die Zubereitungsmethode eine nicht unerhebliche Rolle.

Mein Tipp

Trinken Sie drei bis fünf Tassen Kaffee pro Tag. Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Dosis sich negativ auf Ihren Körper auswirkt, ist sehr gering. Dennoch sollten Sie auf Ihren Körper hören und Warnzeichen beachten.

Häufig gestellte Fragen zum Gesundheitswert von Kaffee sind die folgenden:

Wie wirkt Kaffee auf das Herz-Kreislauf-System?

Ein wesentlicher Bestandteil von Kaffee ist Koffein. Koffein hat auf das Herz und den Blutkreislauf eine positive Wirkung. Die Herzkranzgefäße erweitern sich und werden weniger verkalkt. Durch die Reinigung der Arterien können Sauerstoff und Nährstoffe besser in die Zellen transportiert werden. Kaffee erhöht den Blutdruck zwar kurzfristig, doch über einen längeren Zeitraum hinweg kann sich dieser Effekt sogar positiv auf den Körper auswirken. Dennoch sollten Menschen, die unter Bluthochdruck leiden, den Kaffeekonsum nicht übertreiben.

Steigert Kaffee die körperliche Leistungsfähigkeit?

Es ist tatsächlich so, dass zahlreiche Spitzensportler kurz vor einem Wettbewerb oder sogar währenddessen Kaffeebohnen kauen. Kof-

fein erweitert die Blutgefäße und Adrenalin wird ausgeschüttet, dadurch kann mehr Sauerstoff in die Muskeln transportiert werden, was zu einer Leistungssteigerung führt.

Bewirkt Kaffee eine bessere Gehirnleistung?

Koffein hilft dem Gedächtnis. Es steigert das Erinnerungsvermögen, steigert die Reaktionszeit und hilft dabei, Informationen schneller zu speichern und in das Langzeitgedächtnis zu transportieren.

Entzieht Kaffee dem Körper Wasser?

Dieser Mythos hält sich sehr hartnäckig, ist aber falsch. Kaffee ist harntreibend, entzieht dem Körper aber kein Wasser. Das Glas Wasser, das meist zum Kaffee serviert wird, ist eine nette Tradition, aber nicht unbedingt notwendig, um den Flüssigkeitshaushalt auszugleichen. Zum Durstlöschen ist Kaffee allerdings tatsächlich nicht geeignet.

Hilft Kaffee gegen Mundgeruch oder verstärkt er ihn?

Häufig hört man, dass Kaffee Mundgeruch verursacht. Dies ist meist dann der Fall, wenn Kaffee mit Milch getrunken wird. Durch Bakterien, die Kaffee und Milch abbauen, kann Mundgeruch entstehen. Lässt man die Milch allerdings weg, werden durch einige antibakteriell wirkende Substanzen im Kaffee Bakterien im Mundraum abgetötet. Dies führt zu einem besseren Atem.

Schützt Kaffee vor Depressionen?

Laut einigen Studien soll Koffein dabei helfen, Depressionen zu lindern. Wie das genau funktioniert, ist noch unbekannt, aber: Eine gute warme Tasse Kaffee ist ein Erlebnis für die Sinne, ein Genuss für den Gaumen und eine erwärmende Erfahrung für den Körper. Dies und chemische Vorgänge im Körper könnten die Begründung für die positive Wirkung gegen Depressionen sein.

Kann man mit Kaffee abnehmen?

Kaffee kurbelt den Stoffwechsel an. Der Körper produziert mehr Wärme und benötigt dafür mehr Energie. Koffein bringt die Fettverbrennung in Schwung, regt den Darm an und wirkt als Appetitzügler. Dennoch ist es nicht erwiesen, dass man durch Kaffeekonsum allein abnehmen kann. Ob Kaffee Ihren Körper dabei unterstützt, dass die Pfunde purzeln, muss jeder für sich selbst herausfinden. Regelmäßiger Sport, eine gesunde und ausgewogene Ernährung sind allerdings oft besser als sogenannte Kaffeediäten.

Hilft Kaffee gegen Kopfschmerzen?

Eine pauschale Aussage kann hier nicht getroffen werden. Jedoch steigert Kaffee die Durchblutung des Gehirns, was zu einer Linderung der Kopfschmerzen führen kann.

Ist Kaffee wirklich ein Muntermacher?

Koffein überwindet sehr rasch die Blut-Hirn-Schranke und blockiert im zentralen Nervensystem das Andocken von Adenosin (dem Schlafbotenstoff) an die Rezeptoren, indem es diese besetzt. Konsumiert man aber regelmäßig Kaffee, wird auch mehr Adenosin erzeugt. Der »Muntermachereffekt« tritt dann nur mehr mit erhöhter Koffeinzufuhr ein.

Verursacht Kaffee Magenprobleme?

Viele Menschen klagen über Sodbrennen oder ein unangenehmes Gefühl im Magen, nachdem sie Kaffee konsumiert haben, und verzichten folglich auf Kaffee. Dabei ist nicht Kaffee per se schuld an diesem Problem, sondern die Chlorogensäure im Kaffee. Die kann tatsächlich zu einer Reizung des Magens führen und ist daher schädlich für die Magenschleimhaut. Durch langsames und schonendes Rösten allerdings wird Chlorogensäure abgebaut. Bevorzugen Sie also mit der Wiener Röstung (helle Röstung) hergestellten Kaffee und solchen von kleinen Röstereien, da diese meist sehr langsam rösten und auf hohe Qualität achten. Robusta-Bohnen haben mehr Chlorogensäure als Arabica-Bohnen.

Hilft Kaffee gegen Krebs?

Forscher haben herausgefunden, dass Kaffee Leberkrebs oder Darmkrebs vorbeugen und Entzündungen hemmen kann. Laut einer US-Studie soll Kaffee auch gegen Hautkrebs schützen. Vier Tassen täglich sollten reichen. Ob Kaffee auch Krebs oder Tumorzellen töten kann, ist fraglich. Es gibt viele Studien dazu, doch deren Ergebnisse sind sehr widersprüchlich. Gesichert ist laut zahlreichen Studien, dass Kaffee das Krebsrisiko zumindest nicht erhöht.

Macht Kaffee süchtig?

Der Körper gewöhnt sich zwar an die regelmäßige Koffeinzufuhr, doch von einer klassischen Sucht spricht man dennoch nicht, da die Menge nicht ständig erhöht werden muss und die Suchtzentren im Gehirn verschont bleiben. Verzichtet man für einige Tage auf den Kaffeekonsum, kann es vorkommen, dass Kopfschmerzen auftreten, die aber rasch wieder verschwinden.

Dürfen Schwangere Kaffee trinken?

Schwangere brauchen nicht auf ihren geliebten Kaffee zu verzichten. Zahlreiche Experten sind sich einig: Ein-zwei Tassen pro Tag sollten kein Risiko für ein Neugeborenes darstellen. Das Gleiche gilt für die Stillzeit. Entkoffeinierter Kaffee sollte keine Alternative sein. Achten Sie als Schwanger allerdings auf die Gesamtdosis, denn auch Tees, Energydrinks und andere Lebensmittel enthalten Koffein.

Schützt Kaffee vor einem Schlaganfall?

Studien haben gezeigt, dass bereits der Konsum von einer Tasse Kaffee das Risiko, einen Schlaganfall zu erleiden, minimiert. Ab neun bis zehn Tassen pro Tag tritt ein Umkehreffekt auf, die Gefahr, einen Schlaganfall zu bekommen, steigt.

Hilft Kaffee gegen Asthma?

Koffein wird zugeschrieben, die Bronchien zu erweitern. Dadurch entspannt sich die Muskulatur und das Atmen fällt leichter. Zudem werden die Flimmerhärchen im Bronchialsystem stimuliert.

Verringert Kaffee das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken?

Zahlreiche Studien belegen, dass der regelmäßige Konsum von Kaffee das Risiko, an Diabetes Typ 2 zu erkranken, um bis zu 50 Prozent senken kann.

Kann Kaffee Parkinson verzögern?

Das Koffein im Kaffee verringert das Risiko, an Parkinson zu erkranken, um bis zu 60 Prozent. Bei dieser Krankheit sterben Nervenzellen im Gehirn langsam ab.

Leben Kaffeetrinker tatsächlich länger?

Eine Studie, die auf der Auswertung von mehr als 500 000 Menschen in zehn europäischen

Ländern über einen Zeitraum von 16 Jahren beruht, besagt, dass Menschen, die regelmäßig Kaffee konsumieren, weniger wahrscheinlich vorzeitig an Krankheiten sterben als Menschen, die keinen oder weniger als drei Tassen Kaffee am Tag trinken.

Schützt Kaffee unsere DNS vor Schäden?

Eine Studie zeigt auf, dass Kaffee die menschliche DNS vor Schäden schützen kann. Bei dieser Studie tranken vier Wochen lang die Hälfte der Probanden Wasser, die andere Hälfte schwarzen Kaffee. Vorher und nachher wurde die DNS untersucht, wobei bei den Kaffeetrinkern weniger Schäden der Erbsubstanz festgestellt wurden.

Wie viel Kalorien hat Kaffee?

Eine Tasse schwarzer Kaffee hat rund 2 Kalorien. Gibt man allerdings Milch und Zucker in den Kaffee, hebt dies den Kalorienwert schnell auf 100 Kalorien oder mehr. Ein Cappuccino beispielsweise hat etwa 100 Kalorien. Ein Latte macchiato mit Zucker hat rund 250 Kalorien.

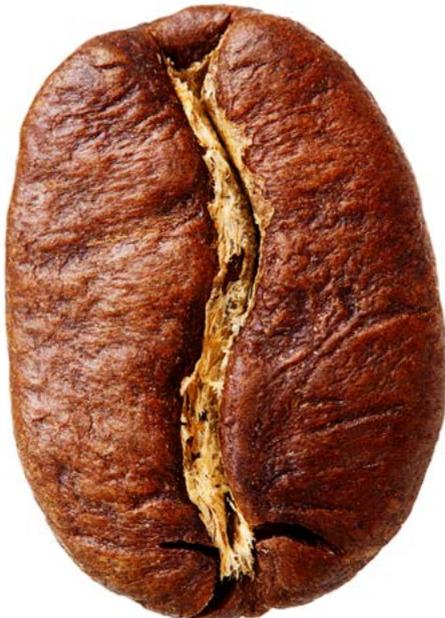
Mein Fazit: Viele Experten sehen Kaffee als eine gesunde Ergänzung zu einem gesunden Lebensstil. Wie gesagt macht auch hier die »Dosis das Gift«. Man geht aber davon aus, dass etwa drei Tassen Kaffee pro Tag gesund sind und den Körper unterstützen, gegen Krankheiten zu kämpfen oder diese zu verhindern. Dies ist jedoch nur bei hochwertigem Kaffee und ohne Zugabe von Zucker oder Milch der Fall.

Die großen Kaffeesorten

Für den weltweiten Handel sind zwei Kaffeesorten von großer Wichtigkeit: Arabica und Robusta. Es gibt noch etwa 60 weitere Sorten, denen aber keine große wirtschaftliche Bedeutung für den Welthandel beigemessen wird. Es werden etwa zwei- bis dreimal mehr Arabica- als Robusta-Sträucher angebaut, was sich auch auf die Erntemengen auswirkt. So macht die Arabica-Bohne mehr als 55 Prozent des Handels aus.

Die beiden Kaffeesorten sind optisch und geschmacklich sehr unterschiedlich, werden in verschiedenen Gebieten angebaut, haben andere Inhaltsstoffe und einen unterschiedlichen Wachstumszyklus.

Arabica



Robusta



Barista erkennen am Aussehen der Kaffeebohne, ob diese von einem Arabica- oder Robusta-Baum stammt. Arabica: länglich und flacher in der Form mit einem geschwungenen Schnitt in der Mitte. Robusta: sehr rundliche und dicke Form mit einem eher geraden Schnitt in der Mitte.