

# Einleitung



*Ich glaube, die erste Tasse Kaffee des Tages ist eigentlich ein Gebet.  
Ein stilles Gebet, während der Geist noch umnebelt und schläfrig  
ist. „Oh du zauberhafte Tasse“, könnte es lauten, „führe mich durch  
den Verkehrsstau. Lass mich in der U-Bahn vernünftig bleiben.  
Und vergib meinem Chef, so wie du mir vergibst. Amen.“*

STEWART LEE ALLEN

Vielleicht wählen Sie Ihre Kaffeebohnen vor dem Mahlen sorgfältig aus, brühen sie mit destilliertem Wasser auf, schenken das heiße Getränk in Ihren Lieblingsbecher ein und – ah! – genießen jeden Schluck davon. Vielleicht legen Sie auch einen Kaffeepad in die Maschine, füllen den Thermobecher und hasten damit aus der Tür. Oder Sie schieben ein paar Euro über den Tisch, um einen „großen Latte mit Haselnuss-sirup“ zu bekommen, in den Sie dann eine halbe Packung Süßstoff bröseln und noch Zimt drüberstreuen.

Egal wie die ideale Tasse Kaffee für Sie aussieht, ab und zu ist es ganz schön, sich ein paar Gedanken über den Kaffee zu machen: Woher er stammt, wie er es bis zu Ihnen geschafft hat und wie es kommt, dass Sie Ihre Leidenschaft für dieses scheinbar ganz normale Getränk überall in der Welt mit anderen Menschen teilen – mögen sie ärmer oder reicher sein als Sie, jünger oder älter, klüger oder nicht so klug. Kaffee strukturiert unseren Tag: Er hilft uns morgens beim Wachwerden, kennzeichnet die Pausen während des Arbeitstages, hält uns am



Nachmittag frisch und verlängert am Abend die Freuden eines guten Essens und einer angenehmen Unterhaltung.

Doch Kaffee beeinflusst weitaus mehr als nur unseren persönlichen Bereich. In manchen Kulturen stand er im Mittelpunkt religiöser Zeremonien und wurde in anderen vom Klerus mit einem Bann belegt. Man servierte ihn als Zeichen der Aristokratie, aber er wurde auch getrunken, um extremen Hunger zu lindern. Er diente als Rechtfertigung für die Sklaverei und als Treibstoff für Revolutionen. Heutzutage ist Kaffee nach Öl der zweitwichtigste Handelsartikel. Weltweit werden jährlich 80 Milliarden US-Dollar damit umgesetzt, und mehr als 20 Millionen Menschen verdienen mit Kaffee ihren Lebensunterhalt.



## EINE KLEINE GESCHICHTE DES KAFFEES

Niemand kennt den genauen Ursprung des Kaffees, doch die Wissenschaft geht davon aus, dass er ursprünglich aus einem gebirgigen Regenwald der Region stammt, die man heute Äthiopien nennt. Der Legende nach wurde Kaffee etwa im 10. Jahrhundert unserer Zeitrechnung von einem Ziegenhirten namens Kaldi oder vielmehr von seinen Ziegen „entdeckt“. Als die Ziegen eines Tages nicht seinen Pfiffen folgten, suchte er nach ihnen und fand sie, wie sie munter umhersprangen und von den Beeren und Blättern eines ihm unbekanntes Busches fraßen. Am nächsten Tag war er froh, dass die Ziegen sich nicht vergiftet hatten, denn sie rannten wieder zum gleichen Busch, wo sie erneut zu fressen und herumzutollen begannen. Da probierte auch er die merkwürdigen Beeren und Blätter, und schon bald tanzte er herum wie die Ziegen.

Die ersten Kaffeeliebhaber der Welt tranken ihren Kaffee nicht so, wie wir es heute kennen, sondern kauten die Beeren und Blätter des Kaffeestrauchs, gossen sie





wie Tee mit heißem Wasser auf, mahlten die Beeren und mischten sie mit tierischen Fetten als kleine Speise zwischendurch oder machten daraus eine Art Wein, indem sie die Beeren gären ließen. Das Rösten und Mahlen der Bohnen und das Aufgießen mit heißem Wasser, so wie wir es heute kennen, wurde irgendwann zwischen dem 13. und 16. Jahrhundert erfunden.

Im Laufe der Zeit brachten Händler und verkaufte Sklaven den Kaffee aus Äthiopien hinaus in die Welt. In Richtung Osten traf er im heutigen Jemen ein, wo er freudig empfangen wurde, und im 15. Jahrhundert wurde diese Gegend ein Zentrum der Kultivierung von Kaffee. Die Hafenstadt al-Mukha oder Mokka gab der Bohne den Namen, der ihr bis heute anhängt, obwohl diese Stadt schon sehr lange kein zentraler Kaffeeschlagplatz mehr ist. Hier könnte auch das Wort Kaffee seine Wurzeln haben. Manche nennen ihn *qahwa* – das arabische Wort für Wein. Aus diesem entwickelte sich dann das Wort Kaffee.

Die heiligen Männer der muslimischen Sufis, die die ganze arabische Welt bereisten, hatten wahrscheinlich auch Kaffee in ihrem Gepäck, weil

er sie während ihrer mitternächtlichen Gebete wach hielt. Manche Sufis, der Öffentlichkeit eher als tanzende Derwische bekannt, bauten Kaffee in ihre religiösen Andachten ein: Sie nahmen erst gemeinsam dieses Getränk ein und drehten sich dann auf der Stelle, um in einen Zustand andächtiger Verzückung zu gelangen. Bald schon wurde Kaffee zu einem säkularen Getränk, das zu Hause und in Kaffeehäusern eingenommen wurde. Dieser Trend hat schon damals die Bedeutung von Kaffee als Handelsware etabliert.

Als die Osmanen den Jemen mit seinem Kaffee-reichtum eroberten und sich mit ihrem Reich im nördlichen Afrika, dem Mittleren Osten und Europa ausbreiteten, wurde Kaffee zum verbindenden Element all dieser Nationen. Den osmanischen Türken war der Wert der Kaffeepflanze vollkommen klar, und sie untersagten den Handel mit fruchtbaren Beeren oder Setzlingen. Diesen Bann hat man natürlich unterlaufen, und im 16. Jahrhundert wurden Samen nach Indien geschmuggelt. Gegen Ende des Jahrhunderts kam die Kaffeepflanze über holländische Händler nach Südostasien. Die Kultivierung von Kaffee



in Java, dem heutigen Indonesien, sicherte Holland eine Vormachtstellung im Kaffeehandel.

Im 18. Jahrhundert traf die Pflanze in der Neuen Welt ein, doch es ist nicht ganz geklärt, ob sie im Gefolge der Holländer, der Portugiesen oder der Franzosen kam. Der französische Edelmann Gabriel De Clieu wird deswegen verehrt, weil er für die Ankunft des Kaffees in Amerika eine besondere Rolle spielte, obwohl nicht klar ist, ob er wirklich der Erste war, der Kaffeepflanzen in die Neue Welt mitbrachte. 1720 schmuggelte er eine Kaffeepflanze in die französische Kolonie Martinique, indem er auf einer gefährlichen Ozeanreise seinen knappen Wasservorrat mit dem Setzling teilte. Heute kann man einen Großteil der lateinamerikanischen Kaffeeschösslinge auf diese Pflanze von De Clieu zurückverfolgen. Der Kaffeeanbau setzte sich auch auf den benachbarten karibischen Inseln wie Haiti und den äquatorialen Ländern von Mittel- und Südamerika durch, dem heutigen Brasilien, Kolumbien, Guatemala, Nicaragua und El Salvador sowie Mexiko.

Die Kultivierung von Kaffee im großen Stil erfolgte unter unvorstellbar harten Bedingungen und erforderte



ausreichend Arbeitskräfte. In den von den Holländern kontrollierten Kaffeeplantagen auf Java wurde der Kaffee von versklavten Afrikanern kultiviert und verarbeitet. Die einheimischen amerikanischen Urein-



wohner wurden praktisch zu Leibeigenen, als ihr Land für den Kaffeeanbau enteignet wurde. Auch in Schuldknechtschaft lebende Europäer arbeiteten dort, die die Plantagen aber meist sofort wieder verließen, sobald sie die Gelegenheit dazu hatten. Und das ist kein Wunder, denn die Bedingungen für die Kaffeearbeiter waren schlecht, egal wo sie herkamen. Meist wurden sie kaum oder gar nicht entlohnt und wie Tiere behandelt. Die menschenunwürdigen Bedingungen, unter denen die Plantagenarbeiter litten, provozierten 1791 die Sklavenrevolte auf Haiti, angeführte von Toussaint L'Ouverture, einem haitianischen Freiheitskämpfer.

Während die großen Handelsnationen versuchten, Kaffee in den entferntesten Ecken der Welt zu kultivieren, wo Klima und Höhenlage der neuen Pflanze dienlich waren, machte Kaffee als Handelsware, die geröstet, gemahlen und aufgebrüht



werden musste, sich auf den Weg um die Welt. Er traf auf verschiedensten Wegen im 17. Jahrhundert in Europa ein. Das sich erweiternde Osmanische Reich führte Kaffee in jener heute als Osteuropa bekannten Region ein, und der Handel über die Gewürzstraße brachte ihn dann nach Venedig. Es ist eine Ironie des Schicksals, dass die Reise des Kaffees nach Europa durch den Bann eines türkischen Sultans noch beschleunigt wurde. (Dies war nicht das erste Kaffeeverbot. Schon im 16. Jahrhundert, sogar als er in der islamischen Welt immer beliebter wurde, haben verschiedene muslimische heilige Männer den Kaffee mit einem Bann belegt, weil er wie Wein als Rauschmittel benutzt wurde.) Dieses Mal allerdings bezogen sich die Bedenken auf die Kaffeehäuser, die der Sultan als revolutionäre Brutstätte fürchtete. Weil sie ihren Treffpunkt verloren hatten, setzten die Kaffeehändler des Reiches ihre Waren dann an anderen Orten um.

In London wurde das Kaffeehaus zu einem Versammlungsort und für Händler ein Ort, wo sie ihre Geschäfte abwickeln konnten. Manche Kaffeehäuser waren für bestimmte Branchen zustän-

dig. Das Kaffeehaus von Edward Lloyd war beispielsweise ein Treffpunkt für Händler, die Handelsbeziehungen nach Übersee pflegten, und für deren Versicherer. Lloyd's gab den Kaffee schließlich auf und wurde eines der bekanntesten Versicherungsunternehmen weltweit: Lloyd's in London wurde gegründet.

Im heutigen Italien war der damalige Klerus vom Aufkommen des Kaffees alarmiert und forderte Papst Clement VIII. auf, das Getränk mit einem Bann zu belegen. Er hingegen bestand darauf, es zuerst zu probieren, und dann schmeckte ihm der Kaffee so gut, dass er seine päpstliche Anerkennung dafür aussprach. Anderenorts wurde Kaffee neben Limonade auf der Straße und später in *Caffes* verkauft. Die Farbe der Mönchskutten der Kapuziner führte zu dem Namen *Cappuccino*.

Nach Paris kam der Kaffee gegen Ende des 17. Jahrhunderts, als sich das Osmanische Reich anschickte, Wien zu belagern. In der Hoffnung, einen Nichtangriffspakt mit Frankreich durchzusetzen, sandten die osmanischen Herrscher einen Botschafter nach Paris. Zu jener Zeit war





der türkische Bann auf Kaffeeschon Geschichte, und der Botschafter führte die Gewohnheit ein, die französischen Aristokraten mit verschwenderischen Kaffeegesellschaften in Seidenzelten zu unterhalten, bei denen der Kaffee in Servicen aus Gold und Silber ausgeschenkt wurde. Der Botschafter wurde mit seinem Vertrag belohnt, und innerhalb von nur wenigen Jahren war das Café ein fester Bestandteil der Stadt. Der Französischen Revolution wird nachgesagt, sie sei in einem Café erdacht worden, und seitdem wird diese Institution von französischen Künstlern, Intellektuellen, Arbeitern, Geschäftsleuten und Touristen gleichermaßen geliebt.

Im Jahre 1683 sandten die osmanischen Herrscher ihre Armeen in Richtung Wien, um die Hauptstadt des gegnerischen Reiches der Habsburger zu erobern. Dieser Versuch endete mit einer verheerenden Niederlage. Auf der Flucht ließen die osmanischen Truppen einige Säcke mit Kaffee zurück, was unbeabsichtigt zur Entstehung der berühmten Wiener Kaffeehäuser beitrug.

Deutschland kam Ende des 16., Anfang des 17. Jahrhunderts auf den Geschmack am Kaffee. 1732 komponierte Johann Sebastian Bach seine *Kaffeekantate*, ein humorvolles Werk, in dem eine Tochter ihrem Vater beichtet, dass Kaffee „lieblicher als tausend Küsse“ schmecke. Als deutsche Bauern im Zuge der industriellen Revolution in die Städte strömten, lernten ihre Frauen, die sich nicht mehr wie die Bauersfrauen von frühmorgens bis spät abends abplacken mussten, den Kaffeeklatsch kennen und lieben. Dort tauschten sie sich über Gott und die Welt aus.

In ganz Europa tranken die frischgebackenen Industriearbeiter Kaffee, um mit dem quälenden Hunger fertig zu werden – eine Begleiterscheinung der langen Tage in der Fabrik.

In den amerikanischen Kolonien Englands brachte die von der Krone eingesetzte Steuer die Boston Tea Party hervor: Bei diesem berühmten Ereignis warfen einige als amerikanische Ureinwohner verkleidete Kolonialisten den Tee, der eigentlich aus drei Frachtschiffen im Bostoner Hafen gelöscht werden sollte, ins Wasser. Weniger



bekannt ist, dass die Kolonialisten von da an Kaffee tranken.

Den vererbte die Kolonie dann auch der Nation, zu der sie sich später entwickelte, und auch ein Großteil der restlichen damals bekannten Welt sprach dem Kaffee zu. Kaffee wurde das Ziel politischer Machenschaften und finanzieller Intrigen, das Thema wissenschaftlicher Studien und Motor des Markts. Und seit dem letzten Jahrhundert gehört der Kaffee zum Alltag unzähliger Millionen Menschen dazu.



## DIE KAFFEEPFLANZE

Was wir als Kaffeebohne bezeichnen, ist eigentlich der Samen, der sich in der Frucht des Kaffeebaumes befindet. Kaffee wächst in dem Bereich nördlich und südlich des Äquators am besten, den man als Kaffeegürtel bezeichnet. Nach der Anpflanzung braucht ein Baum drei bis vier Jahre, bis er erste Früchte trägt.



Die sogenannte Kaffeekirsche enthält zwei Samenkörner, die jeweils von einem dünnen Silberhäutchen und dann von einem Pergamenthäutchen überzogen sind.

Trotz all des Aufhebens, der heutzutage um verschiedene Kaffeesorten gemacht wird, gibt es im Prinzip nur zwei botanische Arten von Kaffeebohnen, die zu dem von uns getrunkenen Kaffee beitragen: die Arabica und die Robusta.

Arabica ist die Bohne des alten Äthiopiens, die wegen ihres vollen Geschmacks und verlockenden Aromas so wertvoll ist. Sie wächst am besten in höher gelegenen Äquatorregionen, wo die Temperaturschwankungen den Geschmack und das Aroma der Bohne verbessern.

Robusta-Bohnen wurden 1898 im damaligen Belgisch-Kongo entdeckt. Sie sind zäher, geringeren Höhen gegenüber toleranter, widerstandsfähig gegen die Zwergrost-Krankheit und haben mehr Koffein als Arabica. Doch Robusta ist vergleichsweise rauer und bitterer im Geschmack – und zwar in einem solchen Maße, dass diese Kaffeesorte zeitweise vom Handel an der New Yorker Kaffeebörse ausgeschlossen war.

Der sogenannte Catura-Kaffee ist als Hybride aus beiden eine widerstandsfähige Pflanze, produziert aber einen Kaffee, der nicht als qualitativ hochwertig betrachtet wird.



## DIE KUNST DES SCHMECKENS

Kaffee wird manchmal mit Wein verglichen, weil auch bei diesem Getränk mehrere Faktoren zusammenwirken, um einen Gesamtgeschmack zu schaffen. Beim professionellen Verkosten von Kaffee gibt es noch keine Fachsprache oder ein Beurteilungssystem, das so in der Öffentlichkeit bekannt ist, wie man es vom Wein her kennt. Professionelle Verkoster haben sich einen eigenen Wortschatz erarbeitet, um die Charakteristika eines Kaffees zu beschreiben.

**ABGANG:** Der Nachgeschmack, den man nach dem Hinunterschlucken des Kaffees im Mund behält, ähnlich wie der, den Weinverkoster beschreiben. Der Abgang eines Kaffees hängt oft mit seinem Körper zusammen: Je voller der Körper, desto länger der Abgang.

**AROMA:** Der Duft des aufgebrihten Kaffees. Er wird üblicherweise mit Attributen wie stark, moderat, delikater, matt, blumig, nussig, würzig und wohlriechend beschrieben. Das Aroma ist die erste sinnliche Erfahrung



beim Trinken einer Tasse Kaffee. Manche Kaffee-Experten treffen noch feinere Unterscheidungen zwischen dem „Duft“, also dem Geruch von gemahlene Bohnen, und dem „Aroma“ – dem Geruch von Kaffee, der von Wasser durchdrungen wird. Manche fügen als weiteres Kennzeichen noch die „Nase“ des Kaffees hinzu, was sich auf die Dämpfe bezieht, die der Kaffee im Mund freisetzt.

**BUKETT:** Der Geschmack oder Charakter des Kaffees. Wie die verschiedenen Komponenten zu einem komplexen, ausbalancierten Ganzen zusammenkommen. Positive Beschreibungen sind erdig, weinähnlich, nussig, würzig, zimtig, geröstet, spritzig. Zu den negativen Merkmalen gehören rau, bitter, grün, grasig, strohig, ledrig, schlammig, hölzern, ranzig, gummiartig und muffig.



**KÖRPER:** Die Qualität der Fülle oder Reichhaltigkeit (oder deren Fehlen), die Kaffee im Mund vermittelt, oft auch als „Mundgefühl“ bezeichnet. Dies wird oft mit Begriffen wie voll, mittel, dünn oder schlank sowie butterig, ölig oder reichhaltig bezeichnet.

**SÄUREGEHALT:** Die angenehme Herbheit eines Kaffees. Beim Säuregehalt des Kaffees geht es nicht um sauren oder scharfen Geschmack.

## KAFFEE GEOGRAFISCH

Kaffee wird auf der ganzen Welt angebaut: auf vier Kontinenten und in mehr als 50 Ländern. Aufgrund der Unterschiede im Klima, der Höhenlage und bei Boden und Wasser sowie den von Jahr zu Jahr verschiedenen Wetterbedingungen hat der Kaffee jeder Nation seinen ganz typischen Charakter. Tatsächlich hat auch jede Region einer Kaffee anbauenden Nation bei den Bohnen ihre eigene „Handschrift“.



## NORD- UND SÜDAMERIKA

**BRASILIEN** ist der größte Kaffeeproduzent der Welt. Ein wesentlicher Teil der dortigen Produktion besteht aus Robusta-Kaffee, der in niedrigeren Lagen kultiviert wird, obwohl hier auch die hochwertigeren Arabicas angebaut werden. Ein Großteil des brasilianischen Kaffees wird zu Instantkaffee oder bereits fertig gebrühtem

Dosenkaffee verarbeitet. Die typische brasilianische Tasse Kaffee ist von mittlerem Körper, leicht lieblich, klar und hat wenig Säure. Die besseren Güteklassen, vor allem der Bourbon Santos, sind hochpreisig und werden allgemein als gut ausgewogen und leicht säurehaltig beschrieben.

**KOLUMBIEN**, lange der zweitgrößte Kaffeeproduzent der Welt, macht qualitativ sehr guten Kaffee, der für seine Beständigkeit berühmt ist. Der Geschmack wird als mittlerer bis voller Körper mit einem guten Säuregehalt und leicht lieblichen Karamell- und weinähnlichen Noten beschrieben. Die in den höchsten Lagen angebaute Supremo-Bohne betrachtet man als die beste dieser Nation.

In den Gebirgsregionen in der Mitte von **GUATEMALA** werden lange, bläuliche Kaffeebohnen angebaut, die einen ausgewogenen und aromatischen Kaffee mit einem ganz typischen Geschmack ergeben, oft auch mit würzigen oder schokoladigen Noten. Die dortigen Kaffeeanbaugebiete sind für ihren vulkanischen Boden und die verschiedenen Mikroklimazonen bekannt. Antigua ist die Kaffee produzierende Region, die auch



Außenseitern vertraut ist, während Kaffee aus Cobán für seine rauchige Qualität bekannt ist.



**VENEZUELA** produziert Kaffee, der dem kolumbianischen Kaffee sehr ähnelt. Die bekannteste Sorte ist der Maracaibo, benannt nach dem Hafen, von dem aus er verschifft wird. Mérida ist ein leicht süßer Kaffee mit geringem Säuregehalt.

**COSTA RICA** produziert einen wunderbar ausgewogenen Kaffee mit mittlerem Körper, der auf angenehme Weise säurehaltig ist und verschiedlich als delikat bezeichnet wird. Die Kaffeindustrie des Landes ist für ihre sorgfältige Verarbeitung bekannt.

**JAMAICA** ist berühmt für seinen Jamaica Blue Mountain Coffee, ein teures, mild schmeckendes Getränk mit süßen Geschmacksnoten und einem herrlichen Aroma. Andere Sorten sind High Mountain Supreme und Prime Jamaica Washed – diese werden als sehr gut bewertet, doch nicht so gut wie Blue Mountain. Seien Sie bei Packungen vorsichtig, die das Etikett *Blue Mountain Blend*

tragen, aber tatsächlich aus völlig anderen Kaffeesorten gemacht werden.

**PUERTO RICO** war einmal ein großer Kaffeeproduzent, doch die dortige Industrie ist von Hurrikanen und dem gnadenlosen weltweiten Wettbewerb schwer angeschlagen. In den letzten Jahren hat die Insel ein Kaffee-Revival erlebt, und die puertoricanischen Bohnen sind in hoher Qualität wieder auf den Markt zurückgekehrt. Für puertoricanischen Kaffee typisch sind das fruchtige Aroma und der ausgewogene Körper mit einem guten Säuregehalt.

Die bekanntesten Kaffeesorten **MEXIKOS** werden in den südlichen Regionen angebaut, vor allem in den Bundesstaaten Oaxaca, Veracruz und Chiapas. Die großen Bohnen dieser Regionen ergeben ein Getränk mit leichtem Körper, gutem Säuregehalt und Aroma. In manchen schmeckt man



Haselnussnoten heraus. Wenn mexikanischer Kaffee die Bezeichnung *Altura* trägt, wurde er in höheren Lagen angebaut.

## AFRIKA UND MITTLERER OSTEN

Kaffee aus **ÄTHIOPIEN** wird üblicherweise wild gepflückt und nicht kultiviert. Er ist sehr würzig und säurehaltig. Im östlichen Teil des Landes wird ein Kaffee mit einem leicht vergorenen Geschmack produziert, während aus dem Süden eine eher blumige Kaffeesorte stammt.

Im **JEMEN**, dem ersten kommerziellen Kaffeeproduzenten der Welt und einstigem Zentrum der Kaffeeproduktion, werden (zu Ehren der alten Hafenstadt gleichen Namens) Mokka genannte Kaffeesorten angebaut. Mokkas sind sehr reichhaltig und haben einen schokoladigen Abgang. Manche sagen, sie erinnern an die äthiopischen Kaffees, die man um das Rote Meer herum findet. In diesem ausgedörrten Land, in dem Wasser eine knappe Ressource ist, werden Mokkas in begrenzten Mengen produziert, die im Westen schwer erhältlich sind, obwohl man sie auch in Mokka-Java-Mischungen findet. Passen Sie dabei allerdings auf, weil darin oft große Mengen von Kaffeebohnen geringerer Qualität zu finden sind.

**KENIA** produziert einen qualitativ hochwertigen Kaffee mit einem eigenen nationalen Bewertungs-



system, das auf der Bohnengröße und anderen Faktoren beruht. (Die größten Bohnen werden als Kenia AA bezeichnet.) Kenianischer Kaffee hat einen vollen Körper mit einem fruchtigen Säuregehalt und reichhaltigem Aroma. Der Abgang kann wie bei Kenia-AA-Bohnen weinähnlich oder wie bei Kenia B sauer sein.

Die Kaffeesorten aus **SIMBABWE** sind ähneln denen aus Kenia, schmecken aber etwas weniger intensiv.

**TANSANIA** ist bekannt für Kaffee, der in einzelnen Samen wächst, den sogenannten Peaberries, aus dem ein wohlschmeckender, aber doch einfacher Kaffee mit einem delikaten Säuregehalt gebrüht werden kann. Die Bohnen werden auf den Hängen des Kilimandscharo und anderen Bergen angebaut.

Die **ELFENBEINKÜSTE** ist eine der weltweit wichtigsten Anbauggebiete für Robusta. Mit ihrem leichten Körper wird diese aromatische Kaffeesorte oft sehr dunkel geröstet und als Espresso verwendet.

## ASIEN UND PAZIFISCHE RANDGEBIETE

Aus **INDONESIEN** stammen einige der wertvollsten Kaffees weltweit, die für ihren vollen Körper, ihre milde Säure, ihre sirupartige Fülle und den würzigen Charakter bekannt sind. Die Kaffeesorten von hier werden üblicherweise nach der Insel benannt, auf der sie angebaut werden, und alle haben ihren eigenen unverwechselbaren Charakter. Sumatra produziert dunkle, reichhaltige Aufgüsse, während aus Java ein Kaffee mit mittlerem Körper, einem schönen Säuregehalt und einem kurzen, cremigen Abgang kommt. Von Sulawesi, dem früheren Celebes, stammen ausgewogene Kaffees mit einem peppigen Säuregehalt, aber weniger Körper. Indonesien ist auch für seinen gereiften Kaffee bekannt: Wenn der Kaffee in dem einzigartigen feucht-tropischen Klima gelagert wird, ergibt das ein Getränk mit weniger Säure und einem tieferen Körper.

Der bekannteste Kaffee aus **HAWAII** stammt aus der Region Kona auf der Insel Hawaii, die niedriger liegt als andere Kaffeeanbaugebiete. Aber das Klima der Insel ähnelt weitge-



hend den höheren Kaffeeregionen. Das führt zu einem Kaffee mit mittlerem Körper und gutem Säuregehalt, herrlichem Aroma und Anklängen von Wein, Zimt und Gewürznelken. Kona-Kaffee gehört zu den teuersten Kaffeearten der Welt. Seien Sie bei Mischungen mit Kona vorsichtig, weil sie normalerweise einen hohen Anteil weniger guter Kaffeearten enthalten.

**VIETNAM** schickt sich gerade an, schnell zu einem der größten Kaffeeproduzenten weltweit zu werden. Die meisten der dortigen Kaffeearten gehören zu Robusta und werden zu Kaffeemischungen verarbeitet. Vietnamesischer Kaffee ist eher von mittlerem Körper, hat einen leichten Säuregehalt und ist gut ausgewogen.

Kaffee aus **INDIEN** hat einen eher vollen, tiefen Körper, ist aber doch sehr delikates. Manche Sorten haben würzige Geschmacksnoten.



## DER KAFFEE UND DAS GEWISSEN

Der Kaffeeanbau ist eine außerordentlich mühsame Knochenarbeit. Alle Bemühungen, ihn vollständig zu automatisieren, werden durch das erforderliche tropische Klima und die Höhenlagen unterlaufen. Das schwere Los der Kaffeebauern in aller Welt wird sogar noch dadurch verschlimmert, dass sich die niedrigen Kaffeepreise in den vergangenen 50 Jahren nicht verändert haben. Oft liegen sie noch unter den Produktionskosten. Egal ob die Bauern auf großen Plantagen arbeiten oder ihre eigene kleine Farm im Familienbesitz haben – wer sich um den Kaffeestrauch kümmert und dessen Beeren pflückt, lebt fast immer am Rande des Existenzminimums. Und weil die Bauern nach der Zahl der gepflückten Säcke vergütet werden, sind viele dazu gezwungen, auch ihre Kinder zur Feldarbeit hinzuzuziehen.

Als in den 80er Jahren die Spezialkaffee-Bewegung für neues Interesse an den Anbaubedingungen des Kaffees sorgte, bekam das Los der Kaffeebauern auf einmal einen Platz auf der Bühne der Welt, und das Konzept des „fairen Kaffeehandels“



wurde geboren. Dieser Fairtrade-Kaffee wird zu einem Preis verkauft, der über dem Weltmarktpreis für Kaffee liegt, die Differenz erhalten die Kaffeebauern. Kaffee mit dem Fairtrade-Logo ist teurer als andere Kaffeesorten. Von Anfang an war dieser Kaffee hauptsächlich bei Einzelhändlern mit Spezialangeboten, in Konsumgenossenschaften und im Versandhandel erhältlich, doch in den letzten Jahren nahmen auch eine Reihe von großen Handelsketten dieses Produkt auf. Bisher hat Fairtrade-Kaffee nur einen Bruchteil des Kaffeemarktes eingenommen, doch er repräsentiert einen Schritt in Richtung Entschädigung für die sozialen Ungerechtigkeiten, die durch Kaffee geschaffen werden.

Als die menschlichen Kosten der Kaffeeproduktion die Aufmerksamkeit auf sich zogen, machten die Auswirkungen des Anbaus auf die Umwelt ebenfalls Schlagzeilen. Kaffee wächst üblicherweise



als Schattengewächs, die Pflanzen gedeihen unter dem Baldachin, der von größeren Bäumen gebildet wird, die ebenfalls einer Vielzahl von Zugvögeln und anderen Tieren einen Lebensraum bieten. In den letzten Jahrzehnten des 20. Jahrhun-

derts entstanden hybride Kaffeesorten, die in engen Reihen in praller Sonne wachsen konnten. In einigen lateinamerikanischen Ländern bauten die Bauern diese Hybriden an, rodeten dafür Teile des Regenwaldes und dezimierten so die Vogelpopulation. Die Abholzung führte auch zur Bodenerosion und entzog den Kaffeebauern eine natürliche Quelle von Mulch, Windbarrieren und Schutz vor Trockenheit. Und das Resultat? Der in der prallen Sonne angebaute Kaffee wird von vielen Kaffee-Experten als minderwertiges Produkt betrachtet.

Als Reaktion zu den von Umweltschützern geäußerten Bedenken haben einige Kaffeeproduzenten und Händler die im Schatten der verbleibenden Wälder angebauten Kaffeesorten als „nachhaltigen“ oder „Schattenkaffee“ gekennzeichnet. Auch dies ist nur eine kleine Nische auf dem Kaffeemarkt, doch durch diesen Schritt wird anerkannt, dass unsere preiswerte Tasse Kaffee Kosten verursacht, die die Beträge in unserer Geldbörse deutlich übersteigen.

## VERARBEITUNG UND RÖSTUNG

Nach dem Pflücken sind Kaffeebohnen sehr leicht verderblich und müssen so schnell wie möglich weiterverarbeitet werden. Manche Kaffeepflanzer arbeiten mit der traditionellen Trocknungsmethode, bei der die Bohnen in der Sonne getrocknet und mehrmals täglich gewendet werden. Diese Art der Trocknung kann mehrere Wochen dauern.

Bei der so genannten Nassaufbereitung werden Fruchthaut und Pulpe maschinell abgequetscht. In einem Schwemmkanal werden die Bohnen weiter gereinigt und nach Gewicht sortiert, wobei die schweren Bohnen zu Boden sinken. Dann werden sie bis zu zwei Tagen in Fermentationsbehältern



gelagert. In dieser Zeit löst sich der Schleim, der die Bohnen noch umhüllt, und sie fermentieren. Die fermentierten Bohnen werden dann in der Sonne oder mit Heißluft getrocknet.

Die Bohnen werden in Lagerhäuser verbracht und geschält. Bei nass aufbereiteten Bohnen wird durch die Schälung das Pergamenthäutchen entfernt, das sie noch umgibt. Bei trocken verarbeiteten Bohnen wird die gesamte Hülse entfernt, also

der Schleim, das Pergamenthäutchen und alles, was noch dran hängt. Nach dem Schälen werden die Bohnen eingeteilt und sortiert. In dieser Phase nennt man ihn „grünen Kaffee“. Er wird zur Weiterverarbeitung in die verschiedenen Länder ausgeliefert und dort marktreif gemacht.



Wenn sie ihren Bestimmungsort erreicht haben, werden die grünen Bohnen bei Temperaturen zwischen 200 und 300 Grad geröstet. Erst durch diesen Prozess werden die Bohnen zu dem, was wir als Kaffee kennen. Die Hitze setzt die flüchtigen Öle der Bohne frei und transformiert ihre komplexen chemischen Bestandteile in Stärken und Zucker, was den Geschmack und das Aroma schafft, den wir mit Kaffee verbinden. Wenn man die Bohnen ohne Röstung einfach nur in heißem Wasser kocht, würde das daraus entstandene Gebräu nicht nach Kaffee schmecken.

Die Intensität der Röstung ist ein weiterer Faktor für den Charakter des Kaffees. In den USA produzierter Kaffee bekommt beispielsweise meist eine leichte bis mittlere Röstung. Die vorsichtigste Behandlung nennt man einfach blasse oder auch Zimtröstung. Das schafft einen Kaffee mit einem



milden, leicht säurehaltigen Geschmack, einem schlanken Körper und einem leicht hellbraunen Farbton. Die mittlere Röstung nennt man auch amerikanische oder Frühstücksröstung – sie führt zu Kaffee, der leicht lieblich und reichhaltig im Geschmack, doch immer noch säurehaltig ist. Die Farbe ist ein mittleres Braun. City Roast und Full City Roast ergeben einen dunkleren und vollmundigeren Kaffee mit weniger Säure. Die starke Röstung, auch helle französische Röstung oder Wiener Röstung genannt, führt zu einer dunkleren Farbe und auf der Zunge zu einem rauchigen, süßen Geschmack. Noch dunkler sind die französische und die italienische Röstung, und am dunkelsten ist die Espresso-Röstung. Die so behandelten Bohnen sind fast schwarz. Sie haben einen charakteristisch verbrannten Geschmack, den viele Kaffeetrinker lieben und andere kaum aushalten können.

Das Rösten dauert normalerweise nur wenige Minuten, aber dieser Vorgang ist nicht simpel. Wenn das Rösten zu schnell oder zu heiß ist, können die Bohnen versengen. Ist der Vorgang aber

zu langsam oder nicht heiß genug, kann das zu einem Kaffee mit dünnem Geschmack führen.

Die gerösteten Bohnen schmecken frisch am besten. Also werden sie nach dem Rösten entweder als Ganzes verpackt oder erst gemahlen und dann verpackt. Durch die Vakuumverpackung bleiben die Bohnen länger frisch.

Mit einem weiteren Verarbeitungsvorgang kann man bestimmten Kaffeesorten auch das darin natürlich enthaltene Koffein entziehen. Koffein ist ein Alkaloid, eine geschmacklose chemische Komponente des Kaffees, das sich als Stimulansmittel vor allem auf das Gehirn und das Herz-Kreislauf-System auswirkt, aber negativ und positiv auch auf das Verdauungssystem und andere Bereiche des Körpers. Unter den negativen Wirkungen ist die wichtigste, dass Koffein die chemische Reaktion blockieren kann, die uns schlafen lässt – eine Qualität, die sich bei manchen Kaffeetrinkern stärker auswirkt als bei anderen.



Durch die Erfindung des entkoffeinierten Kaffees Anfang des 20. Jahrhunderts konnten Kaffeefreunde ihr Getränk genießen und dennoch gut schlafen. Mit verschiedenen Methoden wird dem



Kaffee Koffein entzogen: Entweder behandelt man ihn mit chemischen Lösungsmitteln, Wasser oder mit Kohlendioxid. In mehr oder weniger großem Ausmaß wirken sich diese Prozesse auf den Geschmack und das Aroma des Kaffees aus, doch die Entkoffeinierung bietet für jene unzähligen Kaffeeliebhaber eine Alternative, denen zu viel Koffein nicht bekommt.

Noch ein abschließender Prozess ist notwendig, um die Bohnen für die Kaffeezubereitung vorzubereiten, und das ist das Mahlen. Nach dem Mahlen ist die Oberfläche des Kaffees, die dem heißen Wasser ausgesetzt ist, um ein Vielfaches größer, und so kann das Wasser aus dem Kaffeepulver Geschmack und Aroma herauslösen.

Der meiste heutzutage verkaufte Kaffee ist bereits gemahlen. Doch seit dem Kaffee-Revival der 1980er Jahre wird der Kaffee in steigendem Maße als ganze Bohne vermarktet, damit er zu Hause oder auch am Ort des Einkaufs gemahlen werden kann.

Das Mahlen der Bohnen direkt vor dem Aufbrühen braucht Zeit, doch dadurch bekommen die Kaffeetrinker ihr Maximum an Geschmack

und Aroma. Sobald die Bohnen gemahlen sind, verflüchtigen sich im Laufe der Zeit und durch den Kontakt mit Luft die für diese Qualitäten verantwortlichen ätherischen Öle.

Verschiedene Zubereitungsmethoden erfordern unterschiedliche Mahlvorgänge. Die Kaffeemaschine, bei der heißes Wasser in das Pulver im Filter mit flachem Boden tropft, erfordert wie auch die Espressomaschine, die man auf den Herd stellt, eine mittlere Pulverstärke. Ein feineres Pulver wird beim kegelförmigen Filter und dem Vakuumbereiter benötigt, bei denen das Pulver nur kurz mit dem heißen Wasser in Kontakt kommt. Perkolatoren und Chambords (die auch French Press genannte Pressstempelkanne) können mit größerem Pulver befüllt werden.

Egal ob Sie gemahlene Kaffee kaufen oder das Pulver selbst mahlen, ist es doch sehr wichtig, wie Sie den Kaffee lagern. Kaffee sollte in einem luftdichten Behälter an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahrt werden. Idealerweise sollte man den Kaffee nach dem Öffnen innerhalb von zwei Wochen verbrauchen. Ist der Kaffee in dieser Zeit noch nicht



verbraucht, können Sie das Pulver auch im Eisschrank in einem luftdichten Behälter bis zu einem Monat aufbewahren.



## DIE WELT DER KAFFEEMASCHINEN

Auf dem Markt befinden sich heutzutage unglaublich viele verschiedene Maschinen zur Kaffeezubereitung. Wie auch beim Kaffee hat hier jedes Modell seine Anhänger und viele vertreten ihre Wahl mit großer Leidenschaft.

**Die automatische Kaffeemaschine mit Tropffilter** ist die am weitesten verbreitete Kaffeemaschine. Das Gerät erhitzt das Wasser auf die richtige Temperatur. Das Wasser tropft dann auf das Pulver im Filter und fließt in eine Thermoskanne oder Glaskanne, die auf einer Heizplatte steht, damit der Kaffee heiß bleibt.

Bei diesen Geräten nimmt man normalerweise gebleichte oder ungebleichte Einwegpapierfilter. Andere arbeiten mit Mehrfachfiltern aus Goldfolie oder Nylon.

Manche automatische Kaffeemaschinen können noch mehr als nur Kaffee kochen. Mit einer Zeitschaltuhr können Sie Ihren Kaffeegenuss bereits am Vorabend vorbereiten und haben gleich nach dem Aufste-





hen frischen Kaffee. Mit einem Pausenknopf können Sie den Kaffeefluss lang genug unterbrechen, um sich schon vorab eine Tasse einzuschütten. Dann gibt es noch Reisekannen, eingebaute Kaffeemühlen, Einstellungen für kleine Mengen, Regelungen für die Kaffeestärke, automatische Abschaltung, eingebaute Wasserfilter – und die Liste der vielfältigen Möglichkeiten wird immer länger.

**Die Kaffeepadmaschine** ist ein Neuzugang in der Kaffeesezene. Hier wird pro Tasse ein kleines Päckchen mit Kaffeepulver, auch Kaffeepad genannt, in die Maschine gelegt. Auf Knopfdruck erhitzt die Maschine das Wasser und führt es unter Druck durch den Kaffeepad. Dieser Vorgang basiert auf dem gleichen Prinzip wie bei der Espressomaschine. Weil sich das Pulver im Pad befindet, verschüttet man nichts, und das Aufräumen und Saubermachen geht hinterher schnell von der Hand. Diese Art der Kaffeemaschine ist nur für ein bis zwei Tassen gedacht, aber manche haben auch eine größere Kapazität und nehmen viele Pads auf, damit man mehrere Tassen nacheinander aufbrühen kann.

**Die Chambordkanne** (auch French Press oder Kaffeedrücker genannt) besteht aus einem Glas- oder Keramikzylinder mit einem genau passenden Presstempel. Das Kaffeepulver wird auf den Boden der Kanne gegeben und mit heißem Wasser übergossen. Anschließend zieht der Kaffee einige Minuten. Dann wird der Presstempel nach unten gedrückt, was den Kaffeesatz auf den Boden befördert und den Kaffee gewissermaßen filtert. Das ergibt einen reichhaltigen Kaffee, von dem viele sagen, er sei deutlich besser als der nach der Tropfmethode hergestellte Kaffee.



**Das manuelle Schwallbrühen** arbeitet mit einer ähnlichen Methode wie bei der automatischen Tropfmaschine. Der Filter mit dem Kaffeepulver sitzt in einem kegelförmigen Filter, der auf einem Kaffeebecher oder einer Kaffeekanne steht. Heißes Wasser wird per Hand auf das Pulver gegossen, und der Kaffee tropft in den Behälter darunter.

**Der Neapolitaner** ist eine Variante der Tropfmethode. Er besteht aus zwei übereinander gesetzten Metallzylindern mit einem Filter dazwischen. Das Pulver kommt in den Filter und das Wasser



in den unteren Zylinder. Das untere Teil wird erhitzt, und wenn das Wasser kocht, wird der ganze Apparat auf den Kopf gestellt. Das Wasser tropft dann durch das Kaffeepulver.

**Der Perkulator** war die wichtigste Kaffeemaschine zu Anfang des 20. Jahrhunderts, bevor die automatische Tropfmaschine übernahm. Eine Metallröhre verläuft durch die Länge der Kaffeekanne, und oben auf der Röhre ist ein Metallfilter angebracht. Das Pulver wird in den Metallfilter gegeben und das Wasser unten in der Kanne zum Kochen gebracht. Das kochende Wasser steigt durch die Röhre nach oben in das Kaffeepulver. Ein fester Deckel verhindert ein Überlaufen, und der Kaffee fließt nach unten in die Kanne, steigt wieder in der Röhre nach oben ins Pulver. Dieser Vorgang wiederholt sich solange, bis der Kaffee fertig gebrüht ist. Der Perkulator ist vor allem deswegen in Ungnade gefallen, weil der so zubereitete Kaffee gekocht schmeckt und die automatische Tropfmaschine leichter zu handhaben ist. Doch es gibt immer noch einige Kaffeetrinker, die ihn verwenden.

**Der Vakuumbereiter** besteht aus zwei Glasgefäßen mit einem Filter dazwischen. Ins obere Gefäß kommt das Kaffeepulver, und das Wasser im unteren Gefäß wird zum Kochen gebracht. Wenn es kocht, muss es ins obere Gefäß ausweichen, wo der Kaffee dann ziehen kann. Wird die Maschine vom Feuer genommen, entsteht im unteren Gefäß ein Unterdruck, der den Kaffee wieder nach unten zieht, wobei der Kaffeesatz durch das Sieb zwischen den Gefäßen zurückgehalten wird. Das untere Gefäß dient dann als Kaffeekanne. Manche Kaffeeliebhaber glauben, dass der Vakuumbereiter den besten Kaffee macht, doch dieses technologische Produkt des 19. Jahrhunderts ist leicht zerbrechlich und heutzutage nicht mehr weit verbreitet.

**Der Cezve** oder **Ibrik** ist ein langstieliger Topf aus Messing oder Kupfer, der traditionell im Mittleren Osten und der Türkei verwendet wird. Der lange Stiel ist ein Überbleibsel aus der Zeit, als der Kaffee noch auf offenem Feuer zubereitet wurde. In den Cezve werden gemahlener Kaffee, Wasser, Zucker und oft auch Gewürze gefüllt und so lange gekocht, bis alles eingedickt und schaumig ist.



Der so zubereitete Kaffee wird in Mokkatassen gereicht. Manchmal gelangt auch etwas vom Kaffeesatz mit in die Tasse, und beim Trinken sollte man aufpassen, dass man nichts davon verschluckt.

**Bei der Kaltwassermethode** lässt man den Kaffee ziehen, ohne ihn zu erhitzen. Das Pulver wird für 10 bis 24 Stunden in kaltem Wasser belassen und dann gefiltert, um eine Art Konzentrat herzustellen. Basierend auf einer uralten peruanischen Zubereitungsmethode, enthält dieser Kaffee weniger Säure als sein heißes Gegenstück, weil weniger Säuren und Öle extrahiert werden. Um ihn heiß zu trinken, gibt man heißes Wasser hinzu. Man kann ihn auch für Eiskaffee oder Mixgetränke nehmen, für die man kalten Kaffee braucht. Anders als heißer Kaffee, der am besten sofort getrunken wird, kann ein solch kalter Kaffee auch zwei oder drei Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Die Espressomaschine** bekam ihren Namen aufgrund der Geschwindigkeit: *espresso* ist das italienische Wort für „schnell“. Bei dieser Maschine wird heißes Wasser durch sehr fein gemahlene und dunkel gerösteten Kaffee gepresst. Früher gab es sie nur in Cafés und Restaurants, doch heutzutage gehört sie mit zur Grundausstattung einer

guten Küche. Diese Maschine gibt es als preiswertes und auch sehr teures Modell. Bei den meisten automatischen Geräten ist ein Milchaufschäumer für Latte macchiato und Cappuccino integriert.



**Die Espressokanne** ist eine „manuelle“ Espressomaschine, die aus zwei Teilen besteht. Im oberen Teil befindet sich ein kleines Rohr. Das untere Teil wird mit Wasser gefüllt, das beim Kochen durch den Filter mit dem fein gemahlene Kaffee und das Rohr nach oben steigt und in die obere Kammer fließt. Der Espresso wird aus Mokkatasen getrunken.

Neben den Kaffeemaschinen können Sie auch unter verschiedenen Mühlen wählen. Die am häufigsten eingesetzte Mühle hat ein elektrisches Mahlwerk mit einer rotierenden Klinge. Sie ist schnell und preisgünstig. Manche Kaffeeliebhaber ziehen die alte Kaffeemühle vor, entweder elektrisch oder mit Handbetrieb. Dabei werden die Bohnen zwischen Metallscheiben gemahlen. Weil man den Abstand der Scheiben einstellen kann, hat man eine perfekte Kontrolle darüber, ob das Kaffeepulver grob oder fein wird.

## AUSWIRKUNGEN DES KAFFEES AUF DIE GESUNDHEIT

Schon von Anfang an wurde der Genuss von Kaffee als Bedrohung der Gesundheit verteuftelt. Frühschon wurde er fälschlich als Rauschmittel angeprangert. Im 19. und 20. Jahrhundert wurde er als Ursache der „Kaffeenerven“ angesehen und mit allem Möglichen von Krebs bis zu Herzleiden in Verbindung gebracht. Viele dieser Behauptungen sind nie bewiesen worden.

Natürlich wirkt sich Koffein bei manchen Menschen auf den Gehirnstoffwechsel aus und kann für den Schlaf nachteilig sein. Und es kann auch das Herz- und Kreislaufsystem anregen, was für Menschen mit Bluthochdruck und/oder einer Herzerkrankung zum Risiko wird.

In den vergangenen Jahren hat die medizinische Forschung allerdings ergeben, dass Kaffee tatsäch-



lich für die Gesundheit auch vorteilhaft sein kann. Studien zeigen, dass damit das Risiko der Erkrankung an Diabetes (Typ 2) verringert werden kann. Auch Leberkrankheiten, kolorektale Karzinome, Parkinson und Gallenblas-

enerkrankungen treten weniger auf, und Kaffee kann dabei helfen, mit Asthma, Migräne und anderen Kopfschmerzen umzugehen. Er steigert die körperliche Leistungsfähigkeit und Ausdauer. Die Wissenschaftler gehen davon aus, dass dies mit den verschiedenen Antioxidantien und Phytoöstrogenen des Kaffees und auch mit seinem Magnesiumgehalt zu tun hat.



## KAFFEEMYTHEN

Um das Lieblingsheißgetränk ranken sich viele Ansichten und Meinungen. Neben den eben erwähnten gesundheitlichen Risiken, die sich größtenteils als falsch herausstellen, gibt es einige andere Mythen rund um den Kaffee, denen wir uns hier widmen wollen.

## KALTER KAFFEE MACHT SCHÖN

Und Regenwasser auch ... Vergessen Sie es. Leider ersetzt Ihnen der kalte Kaffee nicht die guten Erb-

anlagen. Mal abgesehen davon, dass Schönheit ja immer im Auge des Betrachters liegt, stammt dieser Mythos aus der Barockzeit. Damals war jedes Heißgetränk mit seinem aufsteigenden Dampf eine Gefahr für die reichlich aufgetragene Schminke – eine Mode der damaligen Zeit. Sollten Sie auch ein Fan von viel Make-up sein, dann macht es natürlich wieder Sinn, zumindest wenn Sie vermeiden wollen, dass etwas verläuft.

## KAFFEE ENTZIEHT DEM KÖRPER WASSER

Das ist ein sehr weit verbreiteter Mythos. Weswegen man auch immer wieder hört, dass Kaffee nicht als Flüssigkeit zählt und man mindestens die täglich geforderte Flüssigkeitsmenge noch oben drauf trinken sollte. Das können Sie zwar tun, aber notwendig ist es nicht. Natürlich ist Koffein harntreibend, aber die Flüssigkeit des Kaffees zählt auch. Beides zusammen – also quasi der Verlust und Gewinn an Flüssigkeit – gleicht sich nach Ansicht der Experten aus.

## KAFFEE HILFT BEI ZU VIEL ALKOHOL

Sie haben zu tief ins Glas geschaut und nun soll es eine Tasse Kaffee wieder richten? Leider wird das nicht passieren. Dieser Mythos stimmt nicht. Das Koffein ist entgegen landläufiger Meinung nicht in der Lage die Wirkung des Alkohols abzuschwächen. Trinken Sie lieber viel Wasser, oder essen Sie etwas Salziges, das hilft viel besser ...



## KAFFEE MACHT SÜCHTIG

Man könnte sagen: Jein, das stimmt nur bedingt. Fest steht, Kaffee ist keine Droge, auch wenn manche etwas anderes behaupten. Deswegen kann er auch nicht im klassischen Sinne süchtig machen. Aber es passiert natürlich etwas durch das Koffein im Körper, zum Beispiel erweitern sich die Blutgefäße. Ein Grund, warum Kaffee gegen Kopfschmerzen helfen kann. Ist man ein sehr starker Kaffeetrinker, kann es dann schon mal

passieren, dass bei „Entzug“ das Gegenteil passiert und man Kopfschmerzen bekommt.

## KAFFEE IST WACHMACHER NR. 1

Zugegeben, Koffein hat eine belebende Wirkung, aber so wirklich beseitigt Kaffee die Müdigkeit nicht. Es scheint im Grunde nur so. Viele – allerdings nicht einmal alle – Menschen bekommen durch den Genuss von Kaffee eine Art Kick. Damit ist aber lediglich eine Anregung des zentralen Nervensystems gemeint. Der Organismus kommt auf Touren, aber nicht unbedingt unser Gehirn. Heißt im Klartext: Die Müdigkeit wird lediglich ausgetrickst. Außerdem gibt es dann noch den Gewohnheitseffekt bei den Dauertrinkern: Umso mehr Kaffee sie trinken, umso weniger stimulierende Wirkung.