

In diesem Kapitel räume ich auf mit Mythen über Kaffee, die auch Ihnen vielleicht schon begegnet sind.

Bonuskapitel A

Zehn Kaffeemythen und wie man sie entkräftet

Die Kaffeepackung bleibt so lange frisch, bis ich sie zum ersten Mal öffne!

Immer wieder höre ich die Behauptung, man könne das Kaffeearoma in der Packung einschließen, solange man sie nur nicht öffnet. Erst nach dem ersten Öffnen gehen Aromen verloren und die Stoppuhr des Aromaverlusts beginnt zu ticken.



Es stimmt natürlich, dass sich durch das Öffnen der Packung viele Aromen aus dem Staub machen, doch dies passiert auch, wenn die Originalverpackung noch verschlossen ist.

Die Kaffeebohne steht unter Druck

Beim Rösten von Kaffee entsteht aufgrund der chemischen Umwandlungsprozesse im Inneren der Bohne Kohlendioxid und dieses Gas sorgt für enormen Druck. Zusätzlich werden die Zellwände der Bohne beim Rösten immer poröser und instabiler. Somit presst dieser hohe Druck die beim Rösten entstandenen Aromen laufend aus der »undichten« Kaffeebohne heraus. Sie bemerken diesen Aromaverlust jeden Tag aufs Neue, wenn Sie Ihre Kaffeepackung öffnen und Ihnen ein betörender Geruch in die Nase steigt. Diese Gerüche bekommen Sie nur leider nicht mehr in die Tasse.



Der hohe Druck innerhalb der Bohne würde auch ausreichen, um eine Kaffeeverpackung zum Platzen zu bringen. Daher sind die meisten Verpackungen mit einem Überdruckventil ausgestattet. Betrachten Sie Ihre Verpackung einmal genauer und Sie werden es finden. Leider entweicht durch dieses Ventil nicht nur der Überdruck, sondern auch die wertvollen Aromen aus der verschlossenen Verpackung.

Das Altern von Kaffee ist nicht zu stoppen

Kaffee wird, so wie auch wir Menschen, mit zunehmender Zeit immer älter. Das bedeutet aber nicht, dass er nach kurzer Zeit schon ungenießbar oder sogar gesundheitlich bedenklich für uns wird. Sie sollten sich nur darüber im Klaren sein, dass ein frisch gerösteter und abgepackter Kaffee durch seine Verpackung nicht automatisch bis zum Mindesthaltbarkeitsdatum seine jugendliche Frische behält.

Obwohl Sie das Altern von Kaffee nicht aufhalten können, können Sie jedoch mit ein paar Tipps den Aromaverlust verlangsamen und somit sein Aroma länger bewahren.



Hier ein paar Tipps, die Sie beachten sollten:

- ✓ Lagern Sie Kaffee kühl, dunkel und trocken.
- ✓ Kaffee sollten Sie zwar kühl, aufgrund von Feuchte und Fremdaromen jedoch nicht im Kühlschrank lagern.
- ✓ Überschüssigen Kaffee frieren Sie am besten luftdicht verpackt im Tiefkühler ein.
- ✓ Drücken Sie nach jedem Öffnen und Wiederverschließen die Luft bestmöglich aus der Verpackung, um Oxidation durch Sauerstoff zu vermeiden.
- ✓ Verschließen Sie geöffnete Verpackungen bestmöglich, um das Eindringen von Sauerstoff während der Lagerung zu verhindern.
- ✓ Kaufen Sie ganze Kaffeebohnen und mahlen Sie diese immer frisch vor der Zubereitung.

Kaffee kann man mit kochendem Wasser verbrennen!

Einer meiner liebsten Mythen dieser Top-Ten-Reihe. Vielleicht ist Ihnen dieses Argument auch schon einmal untergekommen. Oft wird behauptet, dass man durch zu heißes oder gar kochendes Wasser seinen Kaffee verbrennt und dieser dadurch bitter und verbrannt schmeckt. Das klingt doch eigentlich ganz plausibel, denn viele Kaffees schmecken tatsächlich bei sehr heißer Brühtemperatur wie der schwarze Teil eines im Toaster vergessenen Brotes.

Ich kann Sie aber gleich beruhigen, für den verbrannten Geschmack Ihres Kaffees war nicht Ihr heißes Wasser, sondern der Röster Ihrer Kaffeebohnen zuständig.



Kaffee wird meist mit Temperaturen von über 200 Grad Celsius geröstet. Dahingegen schafft es Wasser unter atmosphärischem Druck gerade mal auf 100 Grad Celsius. Dies macht ein buchstäbliches Verbrennen von Kaffee durch kochendes Wasser unmöglich.

Verbrannter Geschmack entsteht beim Rösten

Vergleichen Sie einmal das verbrannte Stück des oben erwähnten Brotes im Toaster mit einer sehr dunkel gerösteten Kaffeebohne. Fällt Ihnen ein farblicher Unterschied auf? Falls nicht, dann dürfen Sie sich auch nicht wundern, wenn die beiden auch ähnlich schmecken.

Kaffeeröstereien entscheiden sich bei manchen Bohnen bewusst dafür, diese sehr dunkel, beinahe schwarz zu rösten. Das hat den Grund, dass Kaffee mit zunehmender Röstung ein intensiveres und kräftigeres Geschmacksprofil erhält. Die Röstaromen nehmen mit steigender Rösttemperatur immer weiter zu, leider muss man dann dabei oftmals ein Verbrennen der Bohnen in Kauf nehmen.



Nicht selten kommt es in Röstereien bei sehr dunklen Röstungen zu einer unkontrollierten Selbstentzündung des Kaffees und einer Feuerentwicklung innerhalb des Röstofens. Daher ist beim Rösten von Kaffee absolute Vorsicht und Expertise der Röstmeister geboten.

Verbrannte Aromen vermeiden

Da Sie nun wissen, dass verbrannte Aromen bereits in sehr dunklen Bohnen vorhanden sind, können Sie darauf bei der Zubereitung Einfluss nehmen:

1. Durch die Brühtemperatur

Ist es Ihr Ziel, nur die schokoladigen, nussigen und würzigen Aromen aus der Bohne in die Tasse zu extrahieren und die verbrannten Stoffe mit dem Kaffeekuchen zu entsorgen? Dieses Kunststück erreichen Sie vor allem durch eine etwas niedrigere Brühtemperatur.



Ich empfehle Ihnen zum Brühen von dunklen Bohnen (zum Beispiel italienischen Röstungen) eine Wassertemperatur von circa 90 – 93 Grad Celsius.

Bei wesentlich heißerem Wasser nahe am Siedepunkt geben Sie dem Wasser zu viel Kraft, um ungewollte verbrannte Stoffe aus der Bohne zu lösen. Sollte Ihr Kaffee also verbrannt schmecken, brühen Sie das nächste Mal doch einfach mit ein paar Grad weniger, es wird Ihr Ergebnis bestimmt verbessern.

2. Durch die Wahl der Bohnen

Eine weitere Möglichkeit, um verbrannte Aromen in Ihrem Kaffee zu vermeiden, ist die Wahl von heller gerösteten Bohnen. Bei weniger stark gerösteten Kaffees entwickeln sich beim Rösten weniger oder keine verbrannten Aromen, eine gute Voraussetzung für ausgezeichneten Kaffee!

Espresso enthält mehr Koffein als Filterkaffee!

Immer wieder wird das Gerücht verbreitet, dass Espresso angeblich viel mehr Koffein enthält als Filterkaffee. Klingt zunächst eigentlich logisch, wenn man den geschmacklichen Unterschied der beiden Getränke betrachtet.

Ein Espresso ist ein konzentriertes Kaffeegetränk, das einen wesentlich höheren Kaffeeanteil in der Flüssigkeit aufweist als ein gefilterter Kaffee. Aber können Sie durch diese Logik auch darauf schließen, dass Espresso dadurch auch automatisch mehr Koffein enthält?

Beim Brühen eines Espressos wird fein gemahlenes Kaffeepulver im Sieb einer Espressomaschine mit heißem Wasser unter sehr hohem Druck gebrüht. Dadurch wird erreicht, dass Kaffeestoffe schnell und effizient aus der Kaffeebohne gelöst werden. Der Brühvorgang eines Espressos dauert in der Regel etwa 20 – 30 Sekunden.

Die hohe Stärke, also der intensive Geschmack eines Espressos ergibt sich daraus, dass der Kaffee nur mit sehr wenig Wasser gebrüht wird. Für einen klassischen Espresso wird das eingesetzte Kaffeepulver lediglich mit der doppelten Wassermenge extrahiert. Man spricht von einem Brühverhältnis von 1:2.

Ein Filterkaffee kommt ohne den Druck einer Espressomaschine aus, das Wasser fließt lediglich mit der Schwerkraft durch das Kaffeepulver hindurch. Damit eine gleichmäßige Extraktion gewährleistet wird, mahlt man das Kaffeepulver relativ grob und brüht mit wesentlich mehr Wasser als bei einem Espresso. Typisch für einen Filterkaffee ist ein Brühverhältnis von 1:16, ein Teil Kaffeepulver auf 16 Teile Brühwasser. Durch die hohe Wassermenge und den fehlenden Druck ergibt sich beim gefilterten Kaffee eine Brühzeit von mehreren Minuten.

Dabei ist die Brühzeit für den Koffeingehalt ausschlaggebend! Aufgrund der um ein Vielfaches längeren Brühzeit hat das Wasser beim Brühen eines Filterkaffees wesentlich mehr Zeit, um Koffein aus der Bohne herauszulösen. Je länger also die Brühdauer, desto mehr Koffein wird aus der Bohne gelöst!



Lassen Sie sich nicht von der Intensität des Getränks in die Irre führen. Bei Tests wurde bei manchen Filterkaffees ein etwa 50% höherer Koffeingehalt als beim Espresso erreicht!

Kaffee trocknet den Körper aus!

Lange Zeit wurde Kaffee nachgesagt, dass man zum Kaffeetrinken mindestens die gleiche Menge Wasser trinken muss, um den vermeintlichen Wasserverlust durch den Kaffee auszugleichen.

Diese Annahme verwundert nicht. Vielleicht ist es Ihnen auch schon so ergangen, dass Sie nach dem Kaffeetrinken das stille Örtchen aufsuchen mussten. Somit hat man geschlussfolgert, dass Kaffee den Körper entwässert.

Ich kann Sie beruhigen, diese Behauptung können Sie ins Land der Märchen entsenden. Sie dürfen Ihren täglichen Kaffeegenuss genauso wie Wasser zur Flüssigkeitsbilanz dazurechnen. Eine passende Anekdote des deutschsprachigen Schriftstellers Franz Kafka lautet dazu: »Kaffee dehydriert nicht, sonst wäre ich schon Staub.«

Das Trinken von Kaffee regt lediglich den Stoffwechsel an und kann bewirken, dass wir unser kleines Geschäft schon früher als später erledigen müssen. Kaffee entwässert den Körper also keineswegs.

Das Glas Wasser zum Kaffee

Wissen Sie, warum in vielen traditionellen Kaffeehäusern zum Kaffee ein Glas Wasser gereicht wird? Viele Menschen glauben, der Grund ist der Ausgleich des Wasserverlusts beim Kaffeetrinken. Da wir diesen Mythos bereits widerlegt haben, muss es einen anderen Grund haben.

Tatsächlich wurde das Glas Wasser zum Kaffee bereits in der Renaissance gereicht, nur hatte es einen ganz anderen Grund. Kaffee war damals sehr teuer und daher nur dem Adel vorbehalten. In diesen edlen Kreisen herrschten natürlich strikte Umgangsformen und Benimmregeln, auch in Bezug auf das Trinken von Kaffee.

Was hätten Sie gemacht, wenn Sie in einer illustren Runde der damaligen Zeit einen Kaffee serviert bekommen hätten? Sie hätten den Kaffee vielleicht etwas mit Zucker gesüßt und mit einem Löffel umgerührt. Was wäre danach jedoch mit dem befleckten Löffel passiert? In den Mund nehmen und ablecken? Schlechte Idee. Den schmutzigen Löffel auf das edle Porzellan neben die Tasse legen? Auch keine Option.

Also hätten Sie den Löffel in einem bereitstehenden Wasserglas neben der Tasse gesäubert, genial! Heutzutage dürfen Sie das gereichte Wasser zum Kaffee natürlich gerne trinken. Sollten Sie darin Ihren Kaffeelöffel reinigen, erhaschen Sie vielleicht einige schiefe Blicke ...

Nur Espresso ist das einzig Wahre!

Als Barista-Trainer komme ich jeden Tag mit vielen Menschen in Kontakt, die mir ihre liebste Kaffe Zubereitung verraten. Dabei werde ich sehr oft erstaunt gefragt, warum ich diese Frage überhaupt stellen muss. Die beste Zubereitungsmethode ist ja ohnehin nur Espresso, alles andere ist kein richtiger Kaffee.

Ich erzähle dann gerne meine persönliche Einstellung dazu, dass ich bei der Wahl zwischen Espresso und Filterkaffee meistens beim Filter lande, da ich die leichte und komplexe Eigenschaft eines hochwertigen Filterkaffees sehr zu schätzen weiß.

Warum Espresso in manchen Gesellschaften und Kulturen als das Nonplusultra angesehen wird, hat unterschiedliche Gründe.

In der Vergangenheit wurde fast ausschließlich dunkel geröstet

Bis vor wenigen Jahren wurde auf den Kaffeeplantagen dieser Welt wenig Wert auf hochqualitative Kaffees gelegt. Es wurde zwar Kaffee in großen Mengen produziert, die Qualität blieb zumeist jedoch leider eher schlecht. Damit die Kaffees trotzdem in der Tasse überzeugen konnten, wurden sie sehr dunkel geröstet.

Dunkle Röstungen sind für die Zubereitung als Espresso sehr gut geeignet. Die geringe Säure und die intensiven Röstaromen schmecken als kurzes Getränk hervorragend. Beim Filterkaffee schaut es da schon ein wenig anders aus. Die optimale Bohne für einen Filterkaffee ist eher hell geröstet, damit bleiben komplexe Säuren und Aromen im Kaffee vorhanden und machen ihn besonders aromatisch.

Da bis vor Kurzem noch kaum helle Röstungen auf dem Markt verfügbar waren, wurden auch Filterkaffees mit sehr dunklen Röstungen zubereitet. Diese Kombination ist, gelinde ausgedrückt, eher unpassend. Die Filterkaffees schmeckten zwar intensiv, doch auch sehr bitter, rauchig und verbrannt. Somit entstand in den Köpfen der Gesellschaft der Eindruck, dass Espresso eine gute Zubereitung ist und Filterkaffee einfach nicht gut schmeckt.

Hätte man damals schon gute Qualitäten auf den Plantagen produziert und diese speziell für die Zubereitung im Filter etwas heller geröstet, hätte Filterkaffee heutzutage wahrscheinlich einen gleichwertigen Status wie Espresso.

George Clooney und das Marketing der Kaffeekonzerne

Beinahe jeder kennt die Werbungen, in denen Mr. Clooney in einer kleinen Tasse seinen Nespresso-Kaffee genüsslich an der Bar genießt. Auch andere Firmen haben das kleine, schwarze Getränk als Botschafter für exzellenten Kaffeegeschmack in ihre Werbungen aufgenommen.

Generationen von Menschen wurden darauf getrimmt, Espresso als das höherwertige Kaffeetränk anzusehen, oder haben Sie schon einmal eine große Kampagne für Filterkaffee in den Medien gesehen?



Falls Sie noch nicht in den Genuss eines hochwertigen Filterkaffees aus einem Spezialitätenkaffee gekommen sind, dann empfehle ich Ihnen dringend, dies nachzuholen. Suchen Sie eine Kaffeebar mit den verrücktesten Kaffee-Hipstern in Ihrer Stadt und verlangen Sie nach deren bestem Filterkaffee. Ich verspreche Ihnen, Sie werden staunen!

Nur in Italien bekommt man den besten Kaffee!

Der nächste Italien-Urlaub steht vor der Tür. Der perfekte Espresso ist zum Greifen nahe. Dieser wird bei Autoreisenden spätestens an der ersten Tankstelle nach der Grenze geschlürft. Aber was macht den italienischen Kaffee eigentlich so besonders? Und gibt es den perfekten Espresso tatsächlich nur in Italien?

Es ist unbestritten, dass Italien einen besonderen Stellenwert besitzt, wenn es um Kaffee und speziell um Espresso geht. Die meisten Espressomaschinenhersteller und traditionellen Kaffeeröstereien haben in Italien ihren Hauptsitz, und denken Sie nur an die alteingesessene Kaffeekultur, die viele Menschen vor allem mit Italien verbinden. Da ist es nicht verwunderlich, dass man Italien ohne Zweifel als das Land mit dem besten Kaffee einstuft. Zu Recht findet man kaum ein Café, wo das starke Getränk in der kleinen Tasse nicht überzeugt.

Die Italiener dürfen ohne Zweifel stolz auf ihre einzigartigen Kaffepezialitäten sein. Doch heutzutage findet man längst nicht mehr nur in Italien einzigartige Kaffees. Lassen Sie mich Ihnen ein paar Beispiele aufzählen, die Italien als Spitzenreiter der Kaffe Zubereitung krönen, und auch ein paar Gegenargumente, die diesem Standpunkt kritisch gegenüberstehen.

Drei Gründe, warum Italien den besten Kaffee macht:

1. Kaffee ist italienisches Kulturgut

Kaffee hat in Italien eine lange Historie. Die tiefe Verwurzelung von Espresso und Co. in der italienischen Gesellschaft zeigt deutlich, wie wichtig den Italienern ihr Kaffee ist. So eine tief greifende Verbindung entsteht nicht einfach durch Zufall. Beinahe jeder Italiener genießt mehrmals täglich ein Kaffeegetränk, entweder schnell im Stehen an der Bar oder etwas gemütlicher in einer Pause vom stressigen Alltag im Café. Kaffee ist aus Italien einfach nicht wegzudenken!

2. Gutes Angebot durch viel Konkurrenz

In Italien kann man in jedes noch so kleine Café stolpern und wird trotzdem niemals vom Geschmack eines perfekten Espressos enttäuscht. Optisch können diese kleinen Spelunken oftmals nicht so richtig überzeugen, doch der Kaffee ist stets erstklassig. Durch das große Angebot an guten Cafés entsteht eine Art Konkurrenzdruck unter den Anbietern, immer hohe Standards zu bieten, sonst gehen die Stammkunden eben ins Café nebenan. Konkurrenz belebt das Geschäft und liefert in Italien eben guten Kaffeegeschmack!

3. Kaffe Zubereitung ist Ehrensache

Italiener kommen schon sehr früh in ihrem Leben mit Kaffee in Berührung und es begleitet sie in ihrem Alltag. Jene, die sich beruflich für die Gastronomie entscheiden, übernehmen mit der Kaffe Zubereitung einen gewissen Ehrenkodex. Kein Barista würde sich trauen, seinen Gästen einen mittelmäßigen Espresso zu servieren. Dafür sind die Ansprüche an sich selbst einfach viel zu groß. Ein Sprichwort lautet: »Was man liebt, tut man gut.« Und genau das trifft auf jeden italienischen Barista zu.

Und nun drei Gründe, warum es außerhalb Italiens besseren Kaffee gibt:

1. Über Kaffequalität in Italien lässt sich streiten

Die italienische Röstung ist gerade für Espressos sehr beliebt und auch perfekt geeignet. Diese vorwiegend sehr dunkle Röstung wird jedoch qualitativ eher kritisch betrachtet, da durch das sehr starke Rösten von Kaffeebohnen zwar viele Röstaromen entstehen, jedoch wird der einzigartige Geschmack der unterschiedlichen Anbauländer und Aufbereitungsmethoden durch das Verbrennen von Kaffeebohnen zerstört. Das mag klassische Kaffeeliebhaber nicht weiter stören, wenn es um einen traditionellen und starken Espresso geht. Feinschmecker, die es etwas leichter und komplexer in der Tasse mögen, werden durch die italienische Art des Kaffeetrinkens wohl eher ein wenig enttäuscht werden.

2. Andere Länder, andere (Kaffee-)Sitten

Italien hat eine Kultur des Espressos aufgebaut, die durchaus beachtlich ist. Gleichzeitig haben sich in anderen Ländern Kaffeekulturen aufgebaut, die einen etwas anderen Zugang zu Kaffee bieten. In nordeuropäischen Ländern zum Beispiel besteht eine lange Tradition der Zubereitung von hochwertigen Filterkaffees. In Australien gab es eine interessante Entwicklung, da sich nach dem Zweiten Weltkrieg italienische Auswanderer dort niedergelassen haben und ihre Kaffeekultur mit im Gepäck hatten. Über viele Jahrzehnte haben die Australier den klassischen Zugang der Italiener weiterentwickelt und so gibt es heutzutage die unterschiedlichsten Kaffeekulturen mit wahren Kaffeemetropolen, wie etwa Melbourne. Auch der arabische Raum hat seinen ganz eigenen Zugang an das Kaffeetrinken mit der traditionellen Zubereitung im Herdkännchen, das auch Ibrik oder Cezve genannt wird. Somit hat jedes Land für sich und seine eigene Kaffe Zubereitung den besten Kaffee.

3. Die internationale Kaffeesezene ist im Wandel

Es ist unbestritten, dass die italienische Art der Kaffe Zubereitung wahrscheinlich immer ihren ganz besonderen Platz in der internationalen Kaffeesezene besitzen wird. Doch in den letzten Jahren steigen in vielen Ländern die Ansprüche an den Kaffeegenuss. So wie sich die Weinbranche in den letzten Jahrzehnten zu einer Genusszene entwickelt hat, so erlebt auch der Kaffeemarkt eine Art Renaissance. Die Qualitäten werden besser und die Röstungen werden heller. Dadurch kommen viele neue Geschmäcker und Aromen zustande, die sich weltweit immer größerer Beliebtheit erfreuen. Diesen Trend wird Italien mit seiner ganz eigenen Sichtweise wahrscheinlich nicht mitgehen.

Kaffequalität ist nur eine Frage der richtigen Röstung!

Die Behauptung, dass die Qualität eines Kaffees letztendlich nur durch die Hände des Röstmeisters entschieden wird, stimmt so nicht ganz. Natürlich ist das Rösten ein äußerst

wichtiger Schritt in der Herstellung eines perfekten Kaffees, doch es ist nicht der Schlüssel zu hoher Qualität.

Wenn man einen Kaffeeröster die Frage stellt, ob er sein Röstgeschick oder die Qualität seines Rohkaffees als wichtiger ansehen würde, dann würde die Entscheidung ganz sicher auf den Rohkaffee fallen. Ein Röstmeister ist immer nur so gut wie das Produkt, mit dem er arbeitet.

Sie müssen sich das so vorstellen, dass die Aufgabe des Röstens lediglich darin besteht, die Qualität des Rohkaffees hervorzuheben. Es ist wie bei einem Rohdiamanten, der schon perfekt ist und durch das Bearbeiten und Schleifen seine wahre Schönheit zeigen kann. Einen Diamanten von schlechter Qualität perfekt zu bearbeiten, würde die Qualität nicht mehr steigern. Genauso würde das schonende und gekonnte Rösten eines minderwertigen Rohkaffees keine außergewöhnlichen Geschmäcker und Aromen hervorbringen. Dafür braucht es die Arbeit von kompetenten Kaffeefarmern, die den Kaffeeröstern einen hochwertigen Rohstoff zur Verfügung stellen.

Kaffee ist ungesund!

Ein Mythos, der sich in den Köpfen vieler Menschen festgesetzt hat, ist, dass Kaffee ungesund ist und man deshalb weniger davon konsumieren sollte. Manche behaupten sogar, man sollte vollends auf das Kaffeetrinken verzichten. Ist da etwas Wahres dran oder können wir uns weiterhin sorgenfrei am Morgen unsere Tasse Kaffee brühen?

Die positiven Auswirkungen von Kaffee auf unseren Körper sind unumstritten und auch wissenschaftlich belegt.

- ✓ Kaffee fördert die Konzentration und Merkfähigkeit des Gehirns.
- ✓ Kaffee senkt das Risiko vieler Krebserkrankungen wie etwa Darmkrebs, Bauchspeicheldrüsenkrebs, Prostatakrebs und vieler mehr.
- ✓ Kaffeekonsum wird mit einem geringeren Risiko für Parkinson und anderer Krankheiten assoziiert.

Wie bei so vielen Genussmitteln macht bekanntlich die Menge das Gift. Ein übermäßiger Konsum von Kaffee kann sich durchaus mit einigen negativen Auswirkungen auf Ihren Körper bemerkbar machen.



Exzessives Kaffeetrinken kann zu gesteigerter Nervosität, Angstzuständen oder sogar zu Depressionen führen. Sie sollten es daher mit der täglichen Dosis an Koffein nicht übertreiben, mehr als 4 bis 5 Tassen Kaffee sollten es nicht sein.

Viele der unerwünschten Auswirkungen werden durch das im Kaffee enthaltene Koffein ausgelöst. Viele Menschen steigen dann gerne ab einer gewissen Kaffeedosis oder späteren Tageszeit auf entkoffeinierten Kaffee um. Das kann durchaus eine gute Idee sein.



Greifen Sie zu entkoffeiniertem Kaffee, der »gesund« entkoffeiniert wurde. Solche Methoden sind zum Beispiel die Swiss-Water-Methode, die Sugar-Cane-Methode oder das Entkoffeinieren mittels Wasser und CO_2 .

Herkömmliche, kommerzielle Methoden arbeiten mit einem chemischen Lösungsmittel wie Dichlormethan und ähnlichen, die im Verdacht stehen, krebserregend zu sein.

Wenn Sie es also mit dem Kaffeekonsum nicht übertreiben, dann können Sie durchaus von den vielen positiven Effekten von Kaffee profitieren.

Das Wasser ist die wichtigste Zutat für den Kaffeegeschmack!

Immer wieder stelle ich am Beginn meiner Kurse die Frage, was denn die allerwichtigste Zutat für einen perfekten Kaffee sei, und sehr oft wird das Wasser als Nummer 1 genannt. Als Begründung wird ins Treffen geführt, dass Kaffee beinahe ausschließlich aus Wasser besteht, und deshalb muss es auch den größten Einfluss auf den Geschmack haben.

Natürlich hat Wasser aufgrund seiner Inhaltsstoffe und seines großen Anteils im Getränk eine nicht zu unterschätzende Auswirkung auf den Geschmack eines gebrühten Kaffees. Der Härtegrad und die Alkalinität des Wassers können das Potenzial eines Kaffees entweder hervorheben oder mindern. Daher sollten Sie immer darauf achten, Ihr Wasser zum Kaffeebrühen zu filtern.

Wenn das Wasser jedoch den größten Einfluss auf den Geschmack hätte, dann wäre es eigentlich egal, mit welchem Kaffee wir brühen. Ein perfektes Wasser sollte eine schlechte Kaffequalität nach dieser Logik doch locker ausgleichen können, oder?

Wie Sie vielleicht vermuten, ist dem nicht so. Ein gutes Kaffeetränk braucht zuallererst hochwertige und frisch geröstete Kaffeebohnen. Die Bohnen bilden das Fundament des finalen Getränks und mit gutem, gefiltertem Wasser können Sie die Qualität des Kaffees dann optimal zum Vorschein bringen.



Das Wasser ist ein Unterstützer und Hilfsmittel für einen perfekten Kaffee, doch die Qualität der Bohnen entscheidet schlussendlich, ob es ein Genuss in der Tasse wird!

Kaffee mit Säure führt immer zu Magenschmerzen!

Ein hartnäckiges Gerücht in der Kaffeeszene lautet, dass das Trinken von säurehaltigen Kaffees verstärkt zu Sodbrennen und Magenschmerzen führt. Ich höre dieses Argument beinahe täglich von Kaffeekäufern, die beim Kauf speziell darauf achten, dass ihr Kaffee bloß keine Säure enthält. Das geht sogar so weit, dass sich so mancher Kaffeeröster darauf spezialisiert hat, besonders säurearme Kaffees im Sortiment zu führen, damit seine Kunden diese zielsicher mit ruhigem Gewissen kaufen können.

Vorweg muss ich klar sagen, dass es bei manchen Menschen durchaus beim Trinken von Kaffee zu Magen-Darm-Beschwerden kommen kann. Sollten Sie also äußerst empfindlich auf Kaffee reagieren, dann ist eine Reduktion der täglichen Kaffeedosis ratsam.

Die meisten Menschen machen sich jedoch zu Unrecht Sorgen über den Säuregehalt ihres Kaffees. Es stimmt, dass Kaffee viele unterschiedliche Säuren enthält, doch die Säure mit dem größten Anteil in der Kaffeebohne ist die Zitronensäure und diese kommt auch in allerlei Früchten wie etwa Zitronen, Orangen und vielen mehr vor.

Die Säure, die dem Magen mehr zu schaffen macht, ist die sogenannte Chlorogensäure. Diese ist auf natürliche Art im Kaffee enthalten.

Das Gute ist: Sie haben durch Wahl der Röstung Einfluss auf den Säuregehalt und damit die Bekömmlichkeit Ihres Kaffees:

- ✓ **Bei längeren und schonenden Röstungen** wird sie ausreichend abgebaut.
- ✓ **Bei industriellen Schockröstungen** bleibt die Chlorogensäure zum Großteil in der Bohne vorhanden und führt im Magen zu einem Anstieg der Magensäure, was zu Beschwerden wie Sodbrennen führen kann.



Sollten Sie also beim nächsten Kaffeekauf nach einem gut verträglichen Kaffee suchen, dann achten Sie auf einen schonend gerösteten Kaffee etwa aus einer Langzeitröstung.

Ein guter Hinweis ist auch der Preis. Je günstiger der Kaffeepreis, desto wahrscheinlicher wurde dieser in einem industriellen Schnellverfahren geröstet, was sich negativ auf die Bekömmlichkeit auswirken kann. Kaffeebohnen mit höherer Qualität aus dem Supermarkt und vor allem aus kleineren Manufakturen werden ziemlich sicher auch gut verträglich sein. Probieren Sie es aus und lassen Sie sich am besten vor Ort beraten!

