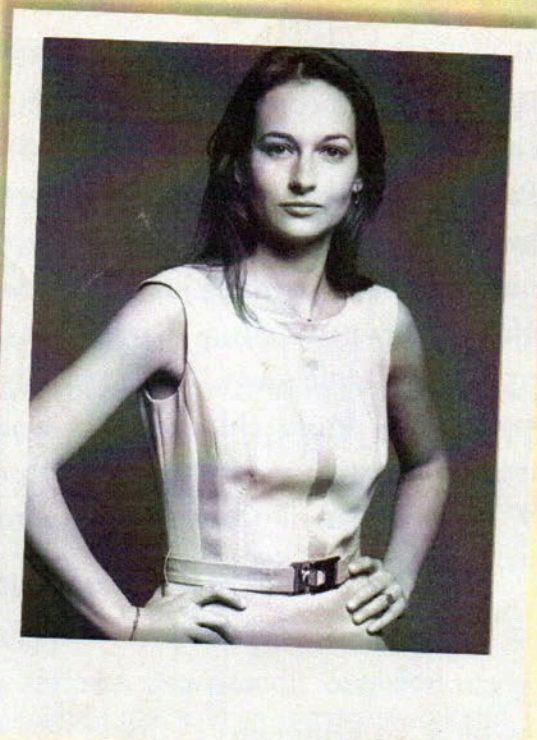


Ewa Jankowska – przez 40 lat pracowała w najlepiej rozpoznawalnej poznańskiej palarni kawy, gdzie narodziła się jej miłość do tego aromatycznego naparu. Obecnie prowadzi własną palarnię, osobiście czuwając nad jakością każdego ziarenka. Odwiedza plantacje kawy i komponuje niepowtarzalne mieszanki smakowe ziaren z odległych zakątków świata.



Alicja Sydom – córka Ewy Jankowskiej, z dziedziczną pasją do kawy, tworzy starannie skomponowane mieszanki z rzadkich odmian ziaren kawowców. Na obrzeżach Poznania wraz z mamą, tworzą nietuzinkowy, rodzinny biznes, który opiera się na współpracy z rodzinnymi plantacjami z Gwatemali, Hondurasu, Nikaragui, Kolumbii, Etiopii i Brazylii. Absolwentka szkoły baletowej, jej paliwem jest sztuka, muzyka i miłość do dwóch córek.

H: W jakim stopniu proces palenia kawy wpływa na jej smak i właściwości?

EJ: Zaczynamy rozmowę i od razu trafiamy do samego serca i duszy kawy. Palenie kawy jest wielką i prawdziwą sztuką, ale od razu zaznaczam, że mówimy o umiejętności tradycyjnego prowadzenia procesu palenia, a nie o przemysłowych palarniach. Rozmawiamy o paleniu, które jest klasycznym, ręcznie prowadzonym procesem długiego palenia, metodą tzw. „slow roast”.

Żeby mówić o tym jak upalić prawdziwą kawę, potrzeba bardzo wielu lat spędzonych przy piecu. Trzeba poczuć wydobywający się z każdego ziarna aromat i słyszeć jak strzelają dopalające się już ziarenka. To bardzo ważne momenty decydujące o tym, co mamy w filiżance. Dla producenta kawy nie jest to łatwe.

Kluczowe zadanie w czasie upału kawy to zrównoważenie trzech podstawowych cech: bukietu, kwasowości i goryczy, które powstają w procesie prażenia. Uruchamia on długą listę reakcji chemicznych, odpowiedzialnych za produkcję setek związków nada-

jących kawie niepowtarzalnego smaku i aromatu. To sztuka palenia kawy czyni z niej coś wyjątkowego. Jest to niezwykle delikatna czynność.

Palacz kawy musi stale wyjmować próbki ziaren spod działania wysokiej temperatury by sprawdzać jej kolor i aromat, aby we właściwym momencie móc przerwać wypalanie, wtedy gdy ziarna są już w pełni wykształcone i bardzo dobrze uprażone.

Następuje wtedy drugi bardzo ważny moment decydujący o bogactwie aromatu – schładzanie kawy. Kawa w małych palarniach w przeciwieństwie do kaw przemysłowych, które chłodzone są wodą, schładzana jest tylko strumieniem powietrza, co pozwala na zachowanie substancji aromatycznych poprzez ich kondensację. W każdym ziarenku kawy zostaje zamknięty łagodny i zrównoważony smak i aromat świeżo palonej kawy.

Honduras – państwo w Ameryce Środkowej, pomiędzy Morzem Karaibskim a Oceanem Spokojnym. Honduras graniczy z Gwatemalą, z Nikaraguą i z Salwadorem. Kraj gościnnych ludzi, turkusowych wód, gór zapierających dech w piersiach i fascynujących ruin, które przetrwały tysiące lat.
www.honduras.com



Dla milionów kochających kawę najważniejsze jest delektowanie się wspaniałym smakiem i aromatem kawy. Uzyskanie odpowiedniej intensywności aromatu to ciężka praca wielu ludzi.

Podróż kawy od krzewu kawowego do naszej filiżanki jest bardzo długa i co dokładnie się z nią dzieje to materiał na wielką księgę kawy. Dziś na naszych oczach tworzy się nauka o tym jak powstaje dobra kawa.

H: Co to właściwie jest to „palenie kawy”?

EJ: Można powiedzieć, że prawdziwie dobra kawa pachnie jak róża w ogrodzie i jest efektem wielu skomplikowanych reakcji zachodzących w wysokiej temperaturze.

Prażenie kawy polega na suchej obróbce wysokotemperaturowej w specjalnych piecach. Zielone, surowe ziarno kawowe zmienia swój kolor i skład chemiczny. Ziarna stają się brązowe a kawa nabiera swoistego, charakterystycznego zapachu i smaku.



Używając fachowego słownictwa, palenie jest to proces pirolizy przebiegający w temperaturze 190-230°C w czasie 5-25 min. W temperaturze 100°C ziarna przyjmują kolor jasnożółty, przy 150°C puchną i brązowieją. W temperaturze 190-210°C zachodzi najwięcej reakcji pirolitycznych w czasie, których powstaje większość substancji aromatycznych, po osiągnięciu 230°C zwiększają swoją objętość prawie dwukrotnie, a ich powierzchnia pokrywa się olejem nadając połysk.

Procesy i zmiany fizyczne i chemiczne nie dadzą się tak naprawdę oddzielić od siebie i tworzą ciąg charakterystycznych tylko dla kawy przemian. Tajniki produkcji kawy ciągle są przedmiotem badań naukowych. Dziś wiemy, że w kawie jest około 800 najróżniejszych związków decydujących o smaku i aromacie kawy.

H: W jaki sposób parzyć kawę, aby uzyskać najlepszy aromat?

EJ: O tym co mamy w filiżance decyduje wiele czynników począwszy od rodzaju kawy surowej poprzez sposób palenia, mielenie i zaparzanie. Na pewno bezdyskusyjnym faktem jest to, że tylko kawa dobrej jakości, świeżo palona i mielona tuż przed zaparzeniem gwarantuje bogactwo aromatu i smaku. A więc po pierwsze surowiec i jego pochodzenie.

Spośród wielu gatunków kaw najważniejsza jest *coffea arabica*, ale tylko ta rosnąca powyżej 1000 m n.p.m., dzięki czemu ziarna dłużej dojrzewają nabierając pełni smaku





Zarówno kawa zielona, jak i czarna działa pobudzająco, energetyzuje i dodaje sił witalnych.

i aromatu, ponadto są naturalnie czyste, gdyż wysokość eliminuje przedostawanie się wszelkiego rodzaju zanieczyszczeń do owoców kawowca.

Najlepsza jest kawa wybrana z małych, egzotycznych kawowych ogrodów, naturalnie czystych o tradycyjnym sposobie uprawy i przerobu. Gównie są to domowe, małe farmy, gdzie całe rodziny w czasie zbiorów po kilka razy dochodzą do jednego krzewu by ręcznie zebrać tylko te zdrowe, kolejno dojrzewające w słońcu ziarna. Dzięki temu, że owoce długo dojrzewają, zbierane są ręcznie, a także ręcznie prażone i schładzane tylko powietrzem, kawa uzyskuje cechy nieporównywalne z tą, która produkowana jest na skalę przemysłową. Kawa świeżo upalona musi odgazować kilka dni, żeby ulotnił się dwutlenek węgla i dopiero wtedy można ją zmielić.

Pamiętajmy: kupujemy kawę ziarnistą i mielimy ją dopiero przed zaparzeniem i teraz jak? To zależy oczywiście od upodobań i posiadanego sprzętu. Ja osobiście preferuję ekspres przelewowy. Kawa z ekspresu przelewowego winna być spożyta w ciągu 30



minut, nie trzymamy jej na płycie grzewczej ekspresu, koniecznie przelewamy ją do termosu, kawa zaparzona sposobem przelewowym ma w sobie pełne bogactwo aromatu i pełnię smaku, jest jak świeżo zalana wrzątkiem.

Jeżeli stawiamy na ekspres ciśnieniowy, to mamy w czym wybierać, oferta najnowszej generacji nowoczesnych maszyn do parzenia jest ogromna i gdy już inwestujemy w sprzęt, nie oszczędzamy na kawie. Tylko kawa dobrej jakości zagwarantuje nam wyjątkową filiżankę naparu, który będzie nagrodą dla wszystkich, którzy pracowali nad jej powstaniem. Doskonała jest również kawa zaparzona tradycyjnym sposobem zalana w dzbanku i po kilku minutach rozlana do filiżanek. Pełnię smaku czujemy, gdy pijemy ją gorącą. Arabowie piją kawę małymi łykami mocną, gęstą i tak gorącą „że może to znieść jedynie język lub podniebienia nielicznych Europejczyków” jak opisywał angielski podróżnik James Fraser.

Dzięki temu, że owoce długo dojrzewają, zbierane są ręcznie, a także ręcznie prażone i schładzane tylko powietrzem, kawa uzyskuje cechy nieporównywalne z tą, która produkowana jest na skalę przemysłową.



H: Czy tradycyjna polska „zalewajka” to dobry sposób na przyrządzanie kawy?

EJ: Nasza zalewajka może być, ale zaparzona tak jak mówiłam tradycyjnym sposobem, po kilku minutach zlewamy kawę z nad fusów. Zmieloną kawę w ilości ok. 2 łyżeczek na filiżankę zalewamy w dzbanku, czajnik trzymamy na wysokości co naj-

Bezwzględny warunkiem stosowania kawy zielonej jest wykorzystanie tylko mytych odmian ziaren kawy gatunku arabika, ponieważ tylko zdrowe i właściwie przerobione ziarno kawy zielonej ma wysoką zawartość polifenoli - substancji biologicznie czynnych.



PREMIUM QUALITY
COFFEE
★★★★★
WYBÓR POLSKICH
ZIELARZY

mniej 30 cm nad dzbankiem. Woda nalewana do dzbanka z wysokości natlenia się. W rezultacie cząsteczki tlenu łączą się ze związkami aromatycznymi kawy unoszą je ku górze, dzięki czemu uzyskujemy na powierzchni aromatyczną piankę tzw. cremę, taką jak w ekspresie ciśnieniowym.

Przez 500 lat, tradycyjny sposób zaparzania poprzez zalanie wrzątkiem kawy zmielonej ciągle jest numerem jeden, od tygielka zwanego dżezwą po arabsku po naszą kawę po polsku w szklance, jak i wykwintnie przyrządzoną w pamiętkowym, rodzinnym serwisie kawowym.

H: Czym różni się kawa zielona od czarnej?

EJ: Jeszcze dwa lata temu powiedzielibym, że to dwie różne kawy pod względem właściwości, składu chemicznego i **sposobu spożycia**. Dziś zarówno kawa surowa, zielona i kawa palona po uprażeniu surowej dalej różnią się właściwościami i zawartością składników, ale jedno mają wspólne – są spożywane w postaci naparu zarówno jako kawa zielona i palona.

Od dawna naukowcy potwierdzili zdrowotne właściwości kawy w związku z zawartością polifenoli, w tym kwasu chlorogenowego i kawowego, silnych antyutleniaczy wyłapujących wolne rodniki. W naszej diecie kawa jest najbogatszym źródłem kwasu chlorogenowego, ale tylko zielona, gdyż w czasie praże-

nia poziom tego antyutleniacza wyraźnie spada.

Aktualnie istnieje bogata literatura naukowa wskazująca, że picie kawy ma ochronne działanie przed nowotworami piersi, jelita grubego, prostaty, jajników, wątroby, trzustki i nerek. Kawa jest głównym źródłem kofeiny, która może działać jako supresor nowotworów, a także dwóch di terpenów, kafestolu i kaweału, które wywołują efekt porównywalny z przeciwnowotworowym działaniem enzymów II fazy zaangażowanych w detoksyfikację karcinogenów.

H: Jak to się stało, że zainteresowała się Pani zieloną kawą?

EJ: Decyzja o produkcji kawy zielonej mielonej zapadła w ciągu jednej godziny w odpowiedzi na kilkanaście zapytań jakie jednego dnia padły ze strony moich zaintrygowanych tym tematem klientów. Oczywiście wiedziałam o rewelacyjnych właściwościach przeciwutleniających kawy zielonej, ale przede wszystkim w kategorii ochronnego działania przed nowotworami, gdyż na bieżąco śledzę doniesienia naukowe na ten temat.

Wybuch zainteresowania kawą zieloną spowodowało opublikowanie w dniu 9.04.2013 przez Joe Vinsona z University of Scranton pierwszych dowodów na odchudzające właściwości kwasu chlorogenowego zawartego w niepalonych ziarnach kawy zielonej. Połączenie naturalnie występującego w kawie kwasu



chlorogenowego i kofeiny jest jedynym i niepowtarzalnym czynnikiem, który wpływa na regulację poziomu cukru we krwi, przez co kawa zielona stała się niezwykle skutecznym środkiem wspomagającym odchudzanie.

H: Jak kupić dobrą zieloną kawę? Tutaj aromat już nie będzie tym czynnikiem decydującym.

EJ: Bezwzględny warunkiem stosowa-

nia kawy zielonej jest wykorzystanie tylko mytych odmian ziaren kawy gatunku arabika, ponieważ tylko zdrowe i właściwie przerobione ziarno kawy zielonej ma wysoką zawartość polifenoli – substancji biologicznie czynnych. Oprócz tego dobrze, gdy jest to kawa organiczna z certyfikatem ORGANIC, naturalnie uprawiana. Dzięki ekologicznym sposobom uprawy kawa ma smaczniejsze owoce i lepsze wartości odżywcze, większą zawartość witamin i antyoksydantów, dłużej zachowuje świeżość.

H: Kawę zieloną można kupić w...sklepie zielarskim. Czy to przypadek?

EJ: Kawa zielona dzięki swoim rewelacyjnym właściwościom jest bardzo ważnym surowcem w ziołolecznictwie. Fitoterapia – tego szukamy w sklepach zielarskich, a więc tam jest główne miejsce dla kawy zielonej. A poza tym tam się to wszystko zaczęło. Kawa zielona to w niektórych przypadkach lek. Parę lat temu poznałam Panią, która poszukiwała ziaren zielonej kawy i nie miała żadnych szans, by gdziekolwiek ją kupić jako osoba prywatna. Los nas ze sobą zetknął i dałam jej około 2 kg kawy, którą dostałam od przyjaciela z Peru. Potrzebowała kawy dla swojej chorej na raka siostry. Pół roku temu ta Pani zadzwoniła do mnie z podziękowaniem i z informacją, że siostra żyje i jest zdrowa. Moje zdziwienie, niedouczucia, które zdecydowały, że w maju 2013 bez wahania ruszyłam szeroko z produkcją i propagowaniem picia kawy zielonej.



H: A czy kawa bezkofeinowa to nadal kawa? Niektórzy podsuwają ją jako zdrową alternatywę...

EJ: Według mnie absolutnie nie, kawę pijemy dla przyjemności i dla jej pobudzających właściwości. Usuwanie kofeiny odbywa się za pomocą rozpuszczalników i kawa po obróbce zawiera szczątkowe ilości tych związków co nie jest bez wpływu na jej smak jak i nie pozostaje obojętne dla organizmu.

H: Co może zniszczyć smak dobrej kawy?

EJ: Dobra kawa wymaga troski i pielęgnacji od krzewu kawowego, aż po filiżankę, a więc wszystko może przyczynić się do jej zepsucia. Nawet najlepszą kawę można zniszczyć złym paleniem, niewłaściwym zaparzeniem, a nawet podaniem.

Kupujmy więc kawę o gwarantowanej jakości, świeżo paloną i przestrzegajmy złotych zasad przygotowywania naparu, mielimy ją zawsze bezpośrednio przed zalaniem wrzątkiem, używamy świeżo zaczerpniętej wody, którą gotujemy do tzw. białego wrzątku, wtedy woda jest najbardziej natleniona i gwarantuje po-

wstanie aromatycznej pianki. Filiżanki powinny być ogrzane, a picie kawy traktujmy jak najprzyjemniejszą chwilę dnia.

Kawa jest cudem natury, wiedzieli to i mówili jako pierwsi Arabowie. To oni nazwali kawę – winem islamu. „Kahwa” u Arabów to był wyraz oznaczający w powszechnym użyciu jedną z nazw wina. Kawa stała się zdrowym substytutem zakazanego wina i z czasem zaczęto ją nazywać kihwa. Dziś na całym świecie słowa kahve, kahva, kava, kafa, café, caffè, Coffee, koffie, Kaffee wszyscy rozumieją i wiedzą, że nie ma dnia bez filiżanki kawy (więcej na temat właściwości kawy organicznej znajdziesz tu: www.Loveleen.pl). ■



Kawa jest głównym źródłem kofeiny, która może działać jako supresor nowotworów, a także dwóch di terpenów, kafestolu i kawealu, które wywołują efekt porównywalny z przeciwnowotworowym działaniem enzymów II fazy zaangażowanych w detoksyfikację karcinogenów.

