Published on *Melano.hu* (https://www.melano.hu)

Ettől függ, hogy milyen erős lesz a kávé

Létrehozás: 01/29/2025 - 10:00
Szerző: Melano
[1]
Változó, hogy egy felnőtt hány kávét ihat meg egy nap. A legtöbb szakértő 2-3 csészében határozta meg a maximális mennyiséget, de nem mindegy milyen erősségű kávét fogyasztunk.

A Sage az alábbiakban bemutatja, mitől lesz a kávé erős vagy gyenge?

Az elfogyasztani kívánt kávéköltemény koffeintartalma nem a kávé ízétől, hanem az elkészítési módtól függ. „A koffein alapvetően vízben oldódó anyag, éppen ezért minél hosszabb ideig érintkezik a kávéőrlemény a forró vízzel, annál több koffein oldódik ki belőle” – hívta fel a figyelmet Fazekas Imre, a Sage termékmenedzsere.

Az eszpresszó, ami körülbelül 25 másodpercig érintkezik a forró vízzel kevesebb koffeint tartalmaz, mint például a hosszú kávé. Előbbi 30-50, utóbbi pedig 76-130 mg-t tartalmaz ebből az élénkítőszerből. A kávé erőssége tehát nem fordítottan, hanem éppen egyenesen arányos az erősséggel. Vagyis minél rövidebb egy kávé, annál gyengébb és minél hosszabb, annál több koffein található meg benne. Fontos ugyanakkor megjegyezni, hogy a hosszú kávéra ez csak akkor igaz, ha nem egy sima eszpresszót öntenek fel forró vízzel. Ebben az esetben ugyanis egyáltalán nem lesz nagyobb a koffein tartalma. Emellett az íze sem lesz annyira koncentrált és erős.

A kávé fajtája is számít
A koffeintartalom nagyban függ a kávé fajtájától is. A Magyarországon oly népszerű Arabica kávénak körülbelül 1,2-1,8%-os a koffeintartalma, de a Robusta a dupla, 2,4-2,7%-os koffeintartalommal bír. Utóbbit inkább az íze miatt fogyasztják, de erőssége miatt indokolt mértékletességgel viseltetni iránta.

„Nyilvánvalóan az sem mindegy, hogy milyen kávéfőzővel készít valaki otthon kávét. A kotyogós például forráspont feletti vízzel dolgozik, ami lassan megy át az őrleményen. A filteres, csepegtetős kávéfőzőben pedig akár percekig is ázhat a kávé, így mindkettő erősebb feketét főz, mint egy automata kávéfőző” – tette hozzá a Sage termékmenedzsere.

A Sage The Barista Express (BES875BSS) esetében a felhasználók saját maguk állíthatják be a kávébabszemek őrlésének finomságát. Ez azért fontos, mert az őrlés finomsága is befolyásolja, hogy milyen gyorsan folyik át a vízszűrőn, ami pedig meghatározza a kávé erősségét és végső ízét is. A kávéfőzés ideje ennél a készüléknél körülbelül 20 másodpercbe telik és a gép egy csészébe 30 ml kávét enged.

A kávé koffeintartalmát tehát nagyban meghatározza a felhasznált kávébab jellege, valamint az

elkészítési mód. A Sage biztosítja a kísérletezés és legideálisabb koffeintartalom megtalálását minden felhasználó számára.

Tags:
Sage [2]
kávé [3]
Színes:
Ízek [4]

Forrás webcím: https://www.melano.hu/ettol_fugg_hogy_milyen_eros_lesz_a_kave

Hivatkozások
[1] https://www.melano.hu/sites/default/files/articles/coffee_picture_pixabay.jpg
[2] https://www.melano.hu/tags/sage
[3] https://www.melano.hu/tags/kave
[4] https://www.melano.hu/szines/izek