
Trends zum nachhaltigen Kaffeegenuss

- [Drucken](#)
- [Per Mail versenden](#)

Foto: Cafe to go, © I. Oberaigner, eNu



Kaffee aus kleinen Röstereien, Grüner Kaffee, Cold Brew, Bulletproof Coffee und Coffee to go sind nur einige der vielen Möglichkeiten Kaffee zu genießen. Solche Trends werden manchmal Teil unseres Lebensstils und hier sollten wir uns fragen, wie nachhaltig sie sind.

Kleine Röstereien

Für den besonderen individuellen Kaffeegenuss gibt es Spezialitäten handgeröstet in Österreich. Kaffeebohnen werden in getrocknetem Zustand importiert, hier geröstet und weiterverarbeitet. Erst durch den Röstvorgang entstehen die typischen Kaffeearomen. Kaffee aus heimischen Röstereien kann nach Wunsch individuell zubereitet werden und ist häufig auch in Bioqualität bzw. mit Fairtrade-Gütesiegel erhältlich.

Grüner Kaffee

Die Basis für diese Art von Kaffeegenuss sind grüne, ungeröstete Kaffeebohnen. Das Getränk schmeckt ähnlich wie Grüntee oder Kräutertee. Das Besondere am Grünen Kaffee, ist die enthaltene Chlorogensäure, die sonst beim Rösten der Bohnen verloren geht. Diese schützt die Zellen vor freien Radikalen und wirkt positiv auf die Blutfettwerte. Grüner Kaffee ist in Bio-Qualität und aus fairem Handel erhältlich.

Cold Brew Kaffee

Übersetzt bedeutet Cold Brew „Kaltes Aufbrühen“. Dazu wird frisch gemahlener Kaffee mit kaltem Wasser verrührt und mindestens 8 Stunden stehen gelassen sowie anschließend gefiltert.

Bulletproof Coffee

Hinter der Bezeichnung „kugelsicherer Kaffee“ steckt eine Mischung aus frischem Kaffee, cremig verrührt mit Butter und Kokosöl. Diese Mischung aus Fett und Koffein soll satt machen.

Auch wenn die Zutaten aus biologischer Produktion stammen und fair gehandelt sind, reisen sie doch sehr weit. Wer gerne Fett mit Kaffee verbindet, kann auf Kaffee mit Schlagobers zurückgreifen.

Coffee to go im Mehrwegbecher

Einige Kaffee Ketten und Bäckereien haben auf den wachsenden Müllberg der Wegwerfbecher reagiert und bieten Mehrwegbecher an. Es gibt teilweise auch Coffee to go Becher mit Thermoisolierung. Zuhause befüllt, halten sie den Kaffee den ganzen Tag lang heiß. Das ist die preiswerteste und umweltfreundlichste Art, Kaffee unterwegs zu genießen!

Kapselkaffee in biologisch abbaubarer Verpackung

Kaffee kapseln sind wesentlich teurer als Bohnenkaffee und hinterlassen viel Müll. Es gibt aber auch biologisch abbaubare Kapseln, die mit der Aufschrift „biologisch abbaubar“ gekennzeichnet sind. Bohnenkaffee zu verwenden ist die günstigste und ergiebigste Variante Kaffee zu trinken. Beim Griff zu bio- und fair gehandelter Ware ist es auch die nachhaltigste.

Kaffee aus Getreide

Kaffee war in Kriegszeiten teures Gut. Aus Eicheln, Zichorien und Getreide entstand durch Rösten ein sehr ähnliches Getränk, der Getreidekaffee. Heute dienen als Basis Dinkel, Gerste, Roggen und Malz. Neuerdings finden sich auch Lupinen, die heimische Alternative zu Soja, im Getreidekaffee wieder. Diese Variante ist koffeinfrei, mit weniger Säure und Gerbstoffen und damit die magenfreundlichste Variante.

Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Kaffee](#)
wir-leben-nachhaltig.blog: [Gähnen ist der stille Schrei nach Kaffee](#)
Kaffee.org: [Ratgeber, News, Tests](#)
Bewusstkaufen: [Kaffee und Tee](#)

[Teilen](#)

[...wird geladen...](#)

[Twittern](#)

[...wird geladen...](#)

[Zurück zur Übersicht](#)

Könnte Sie auch interessieren

- [Kaffee - Beim Einkauf auf Qualität achten](#)
- [Tee - Einkauf & Qualität - Kein Tee aus der Kapsel](#)
- [Eis selbst gemacht - Rezepte](#)