
Kaffee

Beim Einkauf auf Qualität achten

Die Kaffeervielfalt ist kaum überschaubar. Es gibt unzählige Mischungen, ein stetig wachsendes Segment an hochwertigen sortenreinen Kaffees und immer mehr Bio-Kaffee mit dem Fairtrade-Gütesiegel. Biologischer Kaffee wird ohne Einsatz von synthetischen Pestiziden (Pflanzenschutzmitteln) und Mineraldüngern produziert. Bei Fairtrade-Kaffee bekommen die Bauern einen besseren Preis für die Bohnen und können so Ihre Existenz sicherstellen.

Kaffeepreise hochrechnen

Bohnenkaffee bekommt man etwa ab 15 Euro pro Kilo und Bio- und Fairtrade-Kaffee liegt preislich etwa zwischen 20 bis 30 Euro pro Kilo. Rechnet man den Preis für Kapseln und Pads hoch liegt man etwa bei 60 Euro pro Kilo. Ein Kilo Fairtrade-Kaffee ist somit weitaus billiger als portionierter Kaffee.

Die Zubereitung prägt das Geschmacksergebnis

Die Wahl der Zubereitungsform ist Geschmackssache. Der Mahlgrad von Kaffee sollte auf die Zubereitungsart abgestimmt werden. Für Espresso ist ein feiner Mahlgrad und für Filterkaffee ein mittelfeiner optimal. Die Wasserhärte spielt ebenfalls eine Rolle beim Geschmack. Empfehlenswert ist ein nicht zu hartes oder zu weiches Wasser.

Genuss in moderatem Ausmaß

Annähernd 700 verschiedene Verbindungen geben dem Kaffee sein einzigartiges Aroma. Die anregende Wirkung verleiht ihm das Koffein. Je nach Sorte und Zubereitung enthält eine Tasse Kaffee 50 bis 150 mg Koffein, welches stimulierend auf das Herz-Kreislauf- und Nervensystem sowie den Stoffwechsel wirkt.

Kaffeebohnen enthalten gesundheitsfördernde Antioxidantien, die eine zellschützende Wirkung haben. Bei moderatem Kaffeegenuss - 3 bis 5 Tassen täglich - kann durchaus eine positive Wirkung auf die Gesundheit festgestellt werden. Bei empfindlichen Personen oder übermäßigem Konsum können Konzentrationsschwäche, Nervosität und Herzklopfen auftreten.

Kaffee aromaschonend aufbewahren

Damit die Aromastoffe gut erhalten bleiben, den Kaffee in luftdichten Behältern aus Glas, Porzellan oder Metall lagern. Die Bohnen am besten im Ganzen an einem trockenen und kühlen Ort aufbewahren.

„Coffee to go“ im eigenen Becher

Durch die Einwegbecher (Pappbecher) entstehen große Müllmengen. Wenn Sie täglich am Weg zur Arbeit einen Kaffee kaufen, dann besser einen wieder verwendbaren Becher bzw. gut verschließbaren Thermosbecher einpacken.

Espresso oder schwarzer Kaffee sind bekömmlicher

Ein Espresso ist generell magenschonender. Bei der Espressozubereitung wird heißes Wasser in wenigen Sekunden durch den Kaffee gepresst, dabei werden weniger Stoffe extrahiert, die auf den Magen unverträglich wirken können.

Beim Kaffee mit Milch verlängert das enthaltene Fett die Magenverweildauer der Kaffeesäuren und somit die Einwirkzeit auf die Magenschleimhaut. Das kann bei empfindlichen Personen Magenbeschwerden auslösen.

Für die Bekömmlichkeit spielt auch die Röstung der Kaffeebohnen eine große Rolle. Espressobohnen werden länger geröstet. Je stärker die Röstung, desto weniger Chlorogensäure findet sich im Kaffee, was die Magenfreundlichkeit des Kaffees verbessert.

Mehr Kaffeetrinken steigert nicht die Konzentration

Eine halbe bis dreiviertel Stunde nach dem Kaffeetrinken ist die höchste Koffein-Konzentration im Blut erreicht. Bis zu zwei Stunden lang hält sich dieser hohe Pegel bevor das Koffein abgebaut wird. Koffein wirkt anregend, weil es im Körper die Adenosinrezeptoren blockiert. Adenosin wirkt schlaffördernd und somit entspannend. Durch diese Blockade wird unsere Müdigkeit vermindert und die Konzentrationsfähigkeit gesteigert.

Durch eine zweite oder dritte Tasse Kaffee kann unsere Konzentrationsfähigkeit jedoch nicht gesteigert werden. Der stimulierende Effekt des Koffeins auf unser Kreislaufsystem wird durch eine höhere Koffeindosis, also mehr Kaffee trinken, nicht gesteigert.

Sud verwerten statt wegwerfen

Kaffeesud ist ein natürlicher Dünger für Pflanzen und reich an Stickstoff, Phosphor und Kalium. Sammeln Sie den Sud in einem Behälter und geben Sie diesen regelmäßig in die Blumenerde oder aufs Gartenbeet.

Kaffeesud vertreibt üble Gerüche und so kann eine kleine Schüssel im Kühlschrank Lebensmittelgerüche neutralisieren. Durch die körnige Struktur kann Kaffeesud als natürliches Peeling-Mittel verwendet und z.B. dem Duschgel zugegeben werden.

Kaffee-Peeling: Genuss für Gaumen und Haut

3 EL Kaffeesatz in einer Schüssel mit 2 EL Pflanzenöl und 2 TL Honig vermengen. Auf die Haut auftragen und einmassieren, abspülen und fertig.