KAFIJAS PAUZE

Kas gan ir rīts bez gardas un svaigas kafijas tases? Vai nebūtu lieliski, ja tādu varētu pagatavot pats savās mājās, nevis steigā to paķert tuvākajā kafejnīcā un malkot skrējienā uz darbu? Lai rīti būtu izdevušies, esam sagatavojuši rubriku ar sešām klasiskām kafijas receptēm. Vai esat redzējuši mazāka izmēra espreso mašīnu bez kapsulām? *Sage* radījis īpaši kompaktu un pilnībā automātisku moderna dizaina espreso mašīnu ar piena putotāju, kas no rītiem liks mosties agrāk, lai lēni un nesteidzīgi malkotu gardu kafijas tasi.

Lai gan pasaulē ir ap 60 dažādu kafijas pupiņu šķirņu, par komerciāli nozīmīgām atzītas ir tikai divas - *Coffea arabica* jeb arabika un *Coffea Canephora* jeb robusta. Tiem, kas kafiju patērē kā ikdienas dzērienu, bieži vien atšķirība starp šīm divām šķirnēm nemaz nav zināma.

ARABIKA

- pupiņas ir ovālas
- komforta augstums 800-2000 m
- komforta temperatūra 16-24 °C
- zema noturība pret mainīgiem laikapstākļiem
- ap 60 % no pasaulē saražotās kafijas
- saldāka, maigāka garša ar cukura, augļu un ogu notīm
- 1,1-1,7 % kofeīna
- divreiz dārgāka nekā robusta
- pārsvarā audzē Dienvidamerikā

ROBUSTA

- pupiņas ir apaļas
- komforta augstums līdz 800 m
- komforta temperatūra 22-30 °C
- augsta noturība pret mainīgiem laikapstākļiem
- ap 40 % no pasaulē saražotās kafijas
- stiprāka un rūgtenāka garša ar graudainām notīm un zemesriekstu pēcgaršu
- 2-4,5 % kofeīna
- divreiz lētāka nekā arabika
- pārsvarā audzē Āzijā

DAŽĀDIE KAFIJAS GRAUZDĒJUMI

Zaļā kafija vērtības ziņā ir otrs visvairāk tirgotais izejmateriāls pasaulē tūlīt aiz naftas. Kafijas garša, aromāts un krāsa veidojas grauzdēšanas procesā, jo tad no zaļās kafijas iztvaiko ūdens un krāsa pakāpeniski kļūst brūna. Šajā brīdī mainās arī pupiņu sastāvs - olbaltumvielas un ogļhidrāti sadalās aminoskābēs un cukuros, kuriem mijiedarbojoties veidojas simtiem garšas variāciju. Ir četras galvenās grauzdēšanas pakāpes: gaišā, vidējā, vidēji tumšā un tumšā. Jo tumšāks grauzdējums, jo intensīvāka ir kafijas garša, bet mazāks skābums un arī kofeīna saturs. Tādēļ no rīta labāk izvēlēties viegla grauzdējuma kafiju, bet pēcpusdienā - tumšāk grauzdētu kafiju, kuras rūgtums palīdzēs pārstrādāt vakariņās apēsto.

GAIŠAIS GRAUZDĒJUMS

- gaiši brūnas pupiņas, to virsma nav eļļaina
- smalka, augļaina garša un aromāts
- iespēja izgaršot augsni un klimatu

VIDĒJAIS GRAUZDĒJUMS

- *medium roast, american roast* vai *city roast*
- vidēji brūnas krāsas pupiņas
- pilnīgāka garša un aromāts, zūd skābums

VIDĒJI TUMŠS GRAUZDĒJUMS

- *medium dark, full city roast* un *Vienna roast*
- pēc krāsas tumšākas pupiņas, ar nedaudz eļļainu virsmu
- rūgta garša ar rūgteni saldu pēcgaršu, skābums pilnībā pazūd

TUMŠĀKAIS GRAUZDĒJUMS

- *Dark, French roast, Italian roast* un *Spanish roast*
- ļoti tumšā krāsā, melni spīdīga, ar eļļainu virsmu
- ļoti rūgta garša, oriģinālās pupiņas garšas nianses nav jūtamas, izceļas tieši grauzdēšanas procesa garša

ESPRESSO

Šis dzēriens ir visīstākā Itālijas klasika. Lai to pareizi pagatavotu, karstais ūdens cauri vienai porcijai maltās kafijas tiek tecināts 25 sekundes. Espreso virspusē veidojas *crema* jeb neliels daudzums stingru kafijas putiņu.

1. Mazu krūzīti vai glāzīti liek zem kafijas aparāta.
2. Pagatavo vienu espreso.
3. Pasniedz ar glāzi gāzēta vai negāzēta ūdens.

AMERICANO

Kafija tiem, kas ieraduši baudīt kafiju daudz ilgāku laiku. Ierastajam espreso pievienots karsts ūdens, kas dzērienu padara maigāku un vieglāk dzeramu.

1 espreso šots
karsts ūdens

1. Krūzē vai glāzē pagatavo espreso šotu - 35 ml.
2. Krūzi papildina ar karstu ūdeni (90 °C temperatūrā) tik, cik pašam tīk.

MACCHIATO

Macchiato ir īstais dzēriens tiem, kas tīru espreso iedzert nevar, tādēļ palīgā nāk pavisam maza porcija piena putu.

1 espreso šots
2-3 tējkarotes piena putu

1. Mazā krūzītē vai glāzītē pagatavo espreso šotu - 35 ml.
2. Uzputo pienu tā, lai tas ir karsts un tam veidojas piena putas.
3. Aptuveni 2-3 tējkarotes piena putu liek espreso šota augšpusē

LATTE

Šis ir īstais dzēriens tiem, kas mīl dzert garu un piena pilnu kafiju.

1 espreso šots, 250-300 ml piena, 3 ēdamkarotes piena putu

1. Uzputo pienu tā, lai tas ir karsts un tam veidojas piena putas aptuveni 2-3 cm biezumā.
2. Kanniņu viegli pasit pret galda virsmu, lai putas izlīdzinātu.
3. Ar karsto pienu un putām piepilda lielu glāzi vai krūzi.
4. Mazākā krūzītē pagatavo espreso šotu - 35 ml.
5. Espreso šotu uzmanīgi lej cauri piena putām, lai traukā veidotos slāņains dzēriens.

MOCHA

Ja vēlaties sevi palutināt, dzerot kafiju, tad *mocha* ir brīnišķīga izvēle - kafija kopā ar gardu kakao.

1 espreso šots, 1 tējkarote kakao, 150 ml piena, putukrējums, rīvēta šokolāde vai kakao

1. Krūzē vai glāzē pagatavo espreso šotu - 35 ml.
2. Espreso pievieno kakao un labi samaisa, līdz masa ir viendabīga un tajā nav kunkuļu.
3. Aukstu pienu lej metāla piena kanniņā un to puto, līdz tas dubultojies apjomā un sasniedzis 65 °C temperatūru.
4. Kanniņu viegli pasit pret galda virsmu, lai putas izlīdzinātu.
5. Karsto pienu un putas pamazām lej virsū sagatavotajam espreso.
6. Pa virsu liek putukrējumu, ko pārber ar rīvētām šokolādes skaidiņām vai kakao.

CAPPUCCINO

Viens no klasiskākajiem itāļu kafijas dzērieniem ir kapučīno, kas sastāv no ⅓ espreso, ⅓ tvaicēta piena un ⅓ krēmīgu piena putu.

1 espreso šots, 80 ml piena

1. Krūzē vai glāzē pagatavo espreso šotu - 35 ml.
2. Aukstu pienu lej metāla piena kanniņā un to puto, līdz tas dubultojies apjomā un sasniedzis 65 °C temperatūru.
3. Kanniņu viegli pasit pret galda virsmu, lai putas izlīdzinātu.
4. Karsto pienu un putas pamazām lej virsū sagatavotajam espreso.