

Все що треба знати про каву

Кава - це **напій**, який п'ють мільйони людей по всьому світу. Вона має різноманітні смаки, аромати та стилі обробки, існує безліч її видів. У цій статті ми розглянемо основні **види та сорти кави**, дізнаємось де ростуть **кавові ягоди**, як проводити каппінг, **як молоти каву** і дізнаємось на скільки шкідливим є **надмірне вживання кави**.

Історія виникнення кави

Історія виникнення **кави** пов'язана з країною Ефіопією в Східній Африці, де відомо, що **кава** вирощується вже більше 1000 років. За легендою, близько 800 років тому в Ефіопії жив пастух на ім'я Калді, який відганяв своїх кіз на пасовище. Одного разу Калді помітив, що його кози дуже активно жують певні ягоди з дерева, після чого вони стають надзвичайно бадьорими та енергійними. Він вирішив спробувати ці ягоди і відчув схожі ефекти.

Калді поділився своєю знахідкою з місцевими монахами, які почали використовувати **зерна** цієї рослини для приготування надзвичайно корисного напою, який допомагав їм не засинаючи молитися та зосереджуватися на духовних практиках. Так почалася **історія кави**.

Але пізніше виникнення цієї легенди (1671 рік) і відсутність свідчень самого Калдима змушують ряд дослідників припускати, що легенда недостовірна.

В середині XV століття **кава** дістала свій шлях до Єгипту, Ямену та Туреччини, де стала популярним напоєм серед духовництва та військових.

До XIX століття кава поширилась в Італії, Індонезії та Америці, а згодом і по всій Європі.

Сьогодні **кава** є одним з найбільш популярних напоїв у світі, існує безліч видів та сортів кави, які можуть варіюватися від м'якого та ароматного до більш гострого та гіркого смаку.

Основні види та сорти кави

У світі існує неймовірна кількість **сортів кави**. Вони відрізняються за складом, смаком, ароматом. Ці якості в першу чергу залежать від типу кавових дерев та місця їх зростання.

Основні види кави, які можна знайти на ринку, включають в себе:

1. Арабіка - це найпопулярніший **вид кави** у світі, який вирощується в Центральній та Південній Америці, Африці та Азії. Вона має досить м'який смак з легкою кислинкою та ароматними нотками. Арабіка має кілька сортів, зокрема, Ефіопська, Костариканська, Колумбійська та Бразильська.
2. Робуста - це другий за популярністю вид кави, що вирощується в основному в Південній та Південно-Східній Азії та Африці. Робуста має більш гострий та гіркий смак, ніж арабіка, та містить більше кофеїну. Її **сорти** включають В'єтнамську, Індонезійську та Конголезьку.
3. Ліберіка - цей **вид кави** вирощується в основному в Західній та Центральній Африці та вважається менш популярним, ніж **арабіка** та **робуста**.

Крім того, каву можна розділити за її обробкою та регіоном вирощування. Деякі з найпопулярніших сортів кави включають:

1. Колумбійська супremo - це **сорт арабіки**, який вирощується в Колумбії та має великі, рівномірні зерна.
2. Ява - це сорт робусти, що вирощується на індонезійському острові Ява. Цей сорт має сильний та гіркий смак зі своєрідним ароматом.
3. Ефіопська сідамо - це сорт арабіки, що вирощується в Ефіопії та має фруктовий смак з нотками цитрусу.
4. Коста-Риканська тарражу - це сорт арабіки, який вирощується в Коста-Ріці та має ніжний та збалансований смак з нотками шоколаду та горіхів.
5. Бразильська сантос - це сорт арабіки, який вирощується в Бразилії та має ніжний та легкий смак з нотками карамелі та фруктів.

6. Індійський монсун - це **сорт робусти**, який вирощується в Індії та має незвичайний смак та аромат, який з'являється під час обробки кавових зерен в період мусонів.
7. Гавайська кава Кона - це сорт арабіки, який вирощується на Гаваях та має багатий та складний смак з нотками фруктів та горіхів.

Ці **сорти кави** можуть варіюватися в залежності від того, де вони вирощуються, як вони обробляються та який спосіб обсмаження використовується.

Кавові ягоди. Де ростуть ?

Кавові ягоди зростають на кавових деревах, які зазвичай вирощуються в тропічних країнах. Найбільші **постачальники кави** у світі - Бразилія, Колумбія, Індонезія, В'єтнам, Ефіопія та Гватемала. Кавові дерева можуть вирощуватись на рівнинах, пагорбах та гірських районах, залежно від виду кави. Для культивування кави потрібні теплий та вологий клімат, родючі ґрунти, а також достатньо сонячного світла і дощу. Тому більшість **кавових** плантацій можна знайти в тропічних районах з високим рівнем опадів, таких як південна Америка, Африка, Південна та Південно-Східна Азія.

У промислових масштабах вирощують два **види кави**: робусту та арабіку. Перша росте на рівнинах і містить у два рази більше **кофеїну**, але смак у неї більш простий та близький до гіркоти, тому більш цінною вважається **арабіка**, яка росте на висоті від 800 до 2 тисяч метрів над рівнем моря у більш складних кліматичних умовах.

Як проводиться капінг?

Капінг (від англ. cupping) - це процес оцінювання смаку та аромату кави. Цей процес використовується для тестування якості кави та порівняння різних сортів.

Основні кроки капінгу:

- Приготування кави

Мелену **каву** засипають у чашки. Співвідношення мелених зерен та води може встановлюватись індивідуально для даної **дегустації**, але в середньому береться 6-10 г **кави** на 100-150 мл води. Заливають каву водою попередньо нагрітою до температури 92-95°C спочатку швидким потоком, а ближче до наповнення чашки сповільнюємо потік. Даємо каві настоятись близько 4 хв. (на поверхні чашки має утворитись кірка)

- Оцінювання аромату

Після приготування **кави**, дегустатори ложкою ламають кірку та оцінюють аромат завареної кави.

- Дегустація кави

Коли аромат **кави** оцінений, починається процес **дегустації** смаку напою. Дегустатори п'ють каву з ложки та сплющують кавову масу на піднебінні для того, щоб розкрити смакові властивості кави. Вони розглядають такі характеристики, як солодкість, кислотність, гіркоту та інші.

- Оцінювання післясмаку

Після дегустації кави, учасники капінгу оцінюють післясмак, який залишається в роті.

- Порівняння результатів

Дегустатори знаходяться навколо столу та оцінюють кожен зразок за його ароматом, смаком та текстурою. Кожен зразок оцінюється за 10-бальною шкалою, де 10 - найкраща якість, а 1 - найгірша. Після того, як всі зразки були оцінені, учасники капінгу порівнюють результати та обговорюють **кращі сорти кави**.

Капінг є важливим інструментом для оцінки якості кави, особливо для виробників та спеціалістів зі збору та обробки кавових зерен.

Правильний помел кави. Поради

Мелючи каву ви можете змінити її смак, аромат та текстуру. Якщо використовувати неправильний помел, кава може бути занадто гіркою, занадто кислою, або без смаку взагалі. Щоб забезпечити кращий смак кави, рекомендується користуватися електричним помольником.

Основні типи помелу **кави**:

- Грубий помел - використовується для фільтрувальних систем, наприклад для френч-пресу або кавоварки з керамічним фільтром.
- Середній помел - використовується для кавоварок з капельною системою або для заварювання кави з фільтром.
- Дрібний помел - використовується для кавоварок з підвісним фільтром, наприклад, для капучино або еспресо.

Щоб помолоти **каву**, слід виконати наступні кроки:

1. Виміряйте каву - зазвичай, 7-8 грамів на одну порцію (залежно від розміру порції та смакових уподобань).
2. Налаштуйте кавомолку - для кожного типу помелу належить використовувати відповідні налаштування.
3. Додайте зерна до кавомолки - завжди використовуйте свіжомелену каву для кращого смаку.
4. Помеліть каву - натисніть на кнопку або викрутіть ручку, щоб почати процес помелу.

Не забувайте, що якість кави залежить не тільки від її помелу, але й від якості води та правильного зберігання.

Ось кілька порад щодо помелу кави:

1. Використовуйте свіжомелену каву. Кава, яка була помелена деякий час тому, втрачає свій аромат та смак.
2. Виберіть відповідний тип помолу для вашого способу заварювання кави. Наприклад, для капучино або еспресо слід використовувати дрібний помел, а для кави з фільтром - середній помел.
3. Правильно зберігайте свою каву. Каву слід зберігати в герметичній тарі, щоб уникнути контакту з повітрям, який може спричинити втрату смаку.
4. Регулярно чистіть кавомолку. Від старого помолу на лезах можуть залишатися залишки, які впливають на якість кави.
5. Не меліть занадто багато кави за один раз. Якщо ви мелете занадто багато кави за один раз, це може призвести до перегрівання помольної машинки та погіршення якості кави.

6. Правильно налаштуйте помольну машинку. Не всі помольні машинки однакові, тому важливо налаштувати машинку на потрібний вам тип помолу та виконувати це правильно.
7. Експериментуйте з різними типами помолу та кавою. Різні сорти кави можуть мати відмінні властивості та вимагати різного типу помолу, тому не бійтеся експериментувати зі своєю кавою.

Надмірне вживання кави. Корисно чи шкідливо ?

Надмірне вживання кави може бути шкідливим для здоров'я людини. Кава містить **кофеїн**, який є стимулятором центральної нервової системи та може мати негативний вплив на деякі функції організму, особливо якщо його вживають у великих кількостях. Згідно з рекомендаціями Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), добова норма вживання **кофеїну** для дорослих не повинна перевищувати 400 мг. Це приблизно 4-5 чашок кави. Проте, для деяких людей навіть ця кількість може бути занадто великою, особливо якщо вони мають підвищену чутливість до кофеїну або якщо вони приймають ліки, які взаємодіють з **кофеїном**. Надмірне вживання кави може також спричиняти проблеми зі сном, тривогу, нервову напруженість та роздратування.

Однак кава має також свої позитивні сторони. Наприклад, вона може зменшувати ризик розвитку деяких хвороб, таких як депресія, діабет, хвороби серця та печінки. Крім того, вона може покращувати пам'ять, увагу та настрій.

Отже, надмірне вживання кави може бути шкідливим для здоров'я, але у мірній кількості кава може мати корисний вплив на організм. Якщо ви хочете вживати каву, рекомендовано дотримуватися добової норми кофеїну та слідувати за своїм самопочуттям. Важливо також враховувати особисті особливості та чутливість до кофеїну. Якщо у вас виникають проблеми зі здоров'ям після вживання кави, краще зменшити кількість кави або повністю відмовитися від неї.

⚠ Для того щоб отримати точні результати, будь ласка, заповніть всі поля

Виберіть тип контенту

☐ Письмова робота

☒ Контент для сайту

☐ Резюме

☐ Інше

Все що треба знати про каву

кава це напій який пють мільйони людей по всьому світу вона має різноманітні смаки аромати та стилі обробки існує безліч її видів у цій статті ми розглянемо основні види та сорти кави дізнаємось де ростуть кавові ягоди як проводити каппінг як молоти каву і дізнаємось на скільки шкідливим є надмірне вживання кави історія виникнення кави історія виникнення кави пов'язана з країною ефіопією в східній африці де відомо що каву вирощується вже більше 1000 років за легендою близько 800 років тому в ефіопії жив пастух на ім'я калді який відганяв своїх кіз на пасовище одного разу калді помітив що його кози дуже активно жують певні ягоди з дерева після чого вони стають надзвичайно бадьорими та енергійними він вирішив спробувати ці ягоди і відчув схожі ефекти калді поділився своєю знахідкою з місцевими монахами які почали використовувати зерна цієї рослини для приготування надзвичайно корисного напою який допомагав їм не засинаючи молитися та зосереджуватися на духовних практиках так почалася історія кави але пізніше виникнення цієї легенди 1671 рік і

Довжина тексту: 9620 (Без пробілів: 9620)

[↻ Перевірити ще один текст](#)

100.0% Унікальність тексту