



A kávéról annak ellenére is keveset tud egy átlagos kávéfogyasztó, hogy kávécserjét ma már 84 országban termesztnek, külön tőzsdéje van, a világ legjelentősebb gazdasági ágazati között találjuk, valamint főzete a víz után a második legnagyobb mennyiségben fogyasztott termék. A kávé kis zöld babszemként indul kereskedelmi útjára. A pörkölés előtt alig van íze és aromája, mégis világszerte több mint 25 millió embernek ad munkát. Egész

országok léte függ a termelésétől és az eladásától.

A kávé termesztéséhez a meleg, párás éghajlat az ideális, egész évben viszonylag állandó, 27 °C körüli hőmérséklettel. A világ kávéültetvényei ezért az egyenlítőt közrefogó, a Ráktérítő és Baktérítő közötti övezetben találhatóak. Kereskedelmi célra két fő kávéfajtát termelnek; a robuszta kávé főleg Braziliában, Indonéziában, Afrikában, Fülöp-szigeteken és Thaiföldön. Ez a testes ízű kávéfajta alacsonyabb tengerszint feletti magasságokban is megterem, mint az arabica kávé. A világ kávétermelésének jelenleg 32%-a robuszta, 68%-a arabica kávé.

A kávécserjék gondozása viszonylag egyszerű, bár a növény érzékeny a fagyra és a betegségekre. Vadon tenyészve akár tíz méter magasra is megnő, de az ültetvényeken a kávé szüretelésének megkönnyítésére úgy nyírják a cserjéket, hogy azok legfeljebb három méter magasra nőhessenek. A kávé örökzöld növény, bőrszerű zöld levele, bársonyos fehér virágai az év különböző időszakaiban jelennek meg az ágakon. A bogyószerű termése lassan fejlődik ki, körülbelül tíz hónapig tart, amíg halványzöldből sárgára, majd élénkpiros színűre változva megérik. Egy cseresznyéhez hasonló kávébogyóban két kávébab található.

A kávé a mai napig kézzel szüretelik, a minőség érdekében csak az érett, piros bogyókat szedik le, az éretlen termést az ágon hagyják megérni a következő szüretre. A szüreti időszakban minden egyes fát többször is át kell vizsgálni, ezért ez a megoldás igen költséges.

A termőhely, a mikroklíma, fajta, feldolgozás és évjárat szerint is rendkívüli változatosság jellemzi, s bár a végterméket ihatjuk forrázva, mint a teát, eszpresszóként elkészítve önmagában, illetve tejes változataiban, csészénkben mindig ott egy darab világ.

A kávé fő hatóanyaga egy pszichoaktív alkaloida, a koffein. Tágítja az agyi ereket, ezáltal több oxigénhez és tápanyaghoz juthat az agy, innen ered élénkítő hatása. Egy csésze eszpresszó kávéban 75-100 mg koffein található. A közismert élénkítő hatása mellett befolyásolja az agy dopaminrendszerét is, ezáltal hangulati változás mellett függőséget is

kivált. A koffein egyszeri halálos adagja 10 gramm.

Eeredete

A kávé eredetéről – mint a legtöbb kultikus élelmiszerről – több legenda is kering. Az egyik ismert elmélet szerint a kávé egy arab orvos, Phazes használta orvosságnak több mint ezer évvel ezelőtt. A legismertebb történet szerint kb. Kr. e. 300-ban egy etióp kecskepásztor vette észre, hogy az állatai egy bizonyos piros színű bogyó elfogyasztása után rendkívül aktívvá váltak. Ő maga is megkóstolta a bogyókat, és ugyanazt a hatást tapasztalta. Elmondta ezt a közeli apátságban élő szerzeteseknek, akik szintén elkezdtek a bogyókat enni, hogy az esti ima során sokáig fenn tudjanak maradni. A szerzetesek véletlenül rájöttek, hogy ha megpörkölik a bogyókat, és italt főznek belőle, akkor ugyanazt a hatást érik el, de az íze finomabb lesz. Ettől kezdve a kávébabot és a belőle készült italt luxusélenkítő szernek tartották.

Kávéfogyasztás a világban

A legnagyobb kávéfogyasztók a finnek, 12 kg/fő/év fogyasztással. Az első tízben ott vannak a skandináv államok is; vélhetően a hidegben esik a legjobban a forró kávé.

A statisztikák szerint például Dél-Amerikában és Afrikában egy-két kivételtől eltekintve minimális a kávéfogyasztás. Mondhatjuk, hogy ahol termesztik, ott kevésbé isszák. Dél-Amerikában Brazília, a világ legnagyobb kávétermelője még csak-csak tartja magát, a tizenhetedik helyen áll 5,3 kg/fővel, de például Kolumbia az ötvennyolcadik 1,8 kg/fővel. Az afrikai földrészen a hatvankilencedik helyen álló Etiópia „emelkedik ki” 1,3 kg/fővel, viszont Namíbia a 0,1 kg/fő mennyiségével már csak a 141. helyet tudhatja magáénak.

Az USA, ahol a filmek szerint éjjel-nappal kávéznak, szürke középmezőny, a huszonhetedik (4,2 kg/fő).

Európában a skandinávok után a Benelux államok a legnagyobb kávéfogyasztók Hollandia, Belgium az első tízben van. Olaszország, a presszó hazája, csupán a tizenötödik, Ausztria, ahol Bécs egyik fő szimbóluma a rengeteg kávéház, a tizenharmadik. Mi, magyarok a negyvennegyedik vagyunk, 2,6 kg/fővel. A térségben ez nem túl előkelő hely, ugyanis a csehek, a szlovákok, a szlovének a szerbek és a horvátok is megelőznek minket.

Magyarországi szokások

A minőségi kávéfogyasztás évről-évre jellemzőbb lesz ránk, magyarokra is. A mennyiségi csúcstól állítólag már évekkel ezelőtt elértük, az elkövetkező évekre a minőségi változás várható. A gazdasági válság persze itt is érezteti hatását, az otthoni kávézás aránya – a kávéházi rovására – emelkedett. Akik viszont továbbra is rendszeresen járnak kávéházba,

egyre szélesebb választékból és magasabb minőségből válogatnak.

A legszívesebben a tejes kávékészítményeket fogyasztják a kimutatások szerint. A cappuccino mellett a caffè latte, illetve a latte macchiato a legnépszerűbb kávéital hazánkban. Egyre többen keresik az ízesített kávékülönlegességeket. Nyáron a frappék, jegeskávék válnak mind kedveltebb itallá a kávézók teraszain. Ami pedig forradalmi az utóbbi egy-két évben: az a kávékapszulák előretörése. Könnyű használatuk, hosszú eltarthatóságuk, és kiemelkedő minőségű kávéjuk miatt hamar elterjedtek, főleg az irodákban, otthonokban. A koffeinmentes kávétermékek is egyre nagyobb teret nyertek, azáltal, hogy egyre magasabb minőségűvé váltak. Miután szinte ugyanazt a kávéélményt nyújtják, mint valódi társaik, így a koffeinérzékenyek is szívesen fogyasztják.

Kutatási eredmények alapján a megkérdezettek 85%-a vallotta magát rendszeres kávéfogyasztónak, közülük csupán 7 személy él koffeinmentes kávéval. A válaszadók kétharmada a nők közül került ki, ez véleményünk szerint azonban nem tükrözi a nagyobb arányú fogyasztást, csupán a nagyobb részvételi hajlandóságot. A válaszadók közel fele a 26 és 40 év közötti korosztályból került ki, 38%-uk 41 és 60 év közötti lakos és mindössze 15%-uk volt 18 és 25 év közötti.

Megkérdezték a kávéfogyasztókat arról is, hogy mi az az első szó, ami a kávéról eszükbe jut; a válaszadók többsége az „ébredés” szóra asszociált a kávé kapcsán, míg minden harmadik fogyasztó az illat vagy az íz szóval kötötte össze a kávézást.

A megkérdezettek 58%-a naponta többször fogyaszt kávé, tízből három személy naponta egyszer; ennél ritkábban 13%, míg csupán 3%-uk veszi ennél is ritkábban kezébe a kávéscsészét.

A legtöbb megkérdezett reggel és délben fogyaszt kávé, őket követik a reggeli kávézók, míg a megkérdezettek 16%-a reggel, délelőtt, délben és délután is kávézik. A megkérdezettek többsége ébredés után még otthon elfogyasztja az első kávéját. A megkérdezettek 47%-a csak őrölt, pörkölt kávé vásárol. 18%-uk az előző két csoport mellett előszeretettel vesz kávékülönlegességeket is. Minden tízedik válaszadó választ a pörkölt, őrölt kávé mellé instant terméket is.

A vásárlási szokásokat befolyásoló tényezők közül a legerősebben az íz, a minőség és a korábbi tapasztalatok hatnak a fogyasztókra, míg meglepő módon legkevésbé a reklámok, a csomagolás és az ismerősök ajánlása áll.

Összeállította: Vági Zsolt dietetikus

Fotó: wallsdesk.com