



Īsi par gardo un visā pasaulē iecienīto dzērienu – kafiju

Publicēts: 04.07.2019.

[Informācija plašsaziņas līdzekļiem](#)

[Pircēja ceļvedis](#)

Kafijas vēsture

Kafija tik atklāta ap 9.-11. gadsimtu vienā no Etiopijas provincēm – Kaffā. Tomēr pats vārds 'kafija', kā tas pirmajā brīdī varētu šķist, nav radies no Kaffas provinces nosaukuma, bet tas ir cēlies no senarābu vārda 'Qahwah', kas nozīmē – uzmundrinošs.

Pastāv daudzas leģendu par kafijas stimulējošā efekta atklāšanu. Viena no vecākajām leģendām vēsta par jaunu ganu no Etiopijas, kas bija ievērojis, ka viņa kaza, apēdot kafijas koka augļus un lapas, sāka draiskoties. Sākumā viņš sadusmojās, bet tad saprata, kas tad īsti ir noticis un pats apēda zaļās lapas, pēc tā izjūdams patīkamu uzbudinājumu. Vēlāk šo ogu esot nogaršojuši arī mūki, bet viņi ļoti vilās, sajūtot tās rūgto garšu, un iemeta ogas krāsns ugunī. Pēc neilga brīža sajūtot brīnišķīgu aromātu, mūki, ziņkārības vadīti, pagatavoja no grauzdētajām ogām dzērienu. Tas viņiem palīdzēja uzturēt možu garu gandrīz visu nakti, tādēļ šo dzērienu uzskatīja par Dieva dāvanu.

Kafijas dzeršanas kultūra aizsākās 11. gadsimtā. Tajā laikā kafiju no Etiopijas pirmo reizi importēja uz Arābiju. 15. gadsimta otrajā pusē kafija izplatījās Arābijas karalistē un turpināja savu ceļu līdz Kairai, kuru tā sasniedza 1510. gadā. 16. gadsimta pirmajā pusē kafija sāka ieņemt arvien svarīgāku lomu Arābijā, Mazāzijā, Sīrijā, Ēģiptē un Austrumeiropas dienvidos. 1615. gadā Venēcijas tirgoņi pirmo reizi ievada kafiju Rietumeiropā. Neatvairāmā garša un uzmundrinošā iedarbība ātri padarīja to par iecienītu dzērienu, un drīz vien kafijas namu skaits visā Eiropā strauji pieauga. Dzēriena straujā izplatība veicināja vērienīgu kafijas krūmu audzēšanu.

Kafijas pupiņas iegūst vairāk nekā 70 valstīs, galvenokārt Āfrikā, Dienvidaustrumāzijā un Latīņamerikā no divu sugu kafijkokiem: *Coffea arabica* (Arabika) un *Coffea canephora* (Robusta). Arabika šķirnei piemīt niansētas garšas īpašības. Aptuveni 60% no pasaulē saražotās kafijas ir arabika. Robustai, kā jau to norāda nosaukums, ir robustāka garša. Tā ir piemērota tumšās kafija maisījumiem, piemēram, espresso. Aptuveni 40% no pasaulē saražotās kafijas ir robusta.

Kafijkoku dzimtene ir Etiopija. Pasaulē zināmas vairāk nekā 60 kafijkoku šķirnes. Labākās kafijas audzēšanas vietas ir sastopamas tropiskajā klimata joslā, un viena no šādām vietām ir Brazīlija, kur katru gadu tiek ievākts visvairāk kafijas pupiņu. Tur ir ierīkotas lielākās kafijas plantācijas pasaulē, dažās no tām ir miljoniem koku, un tās plešas daudzu kilometru garumā. Mūžzaļais augs, no kura vāc kafijas pupiņas, labvēlīgos apstākļos var izaugt līdz pat 5-6 metru augstumam. Kafijas kokus no sēklām vispirms audzē dobē, divgadīgus tos pārstāda plantācijās zem akāciju kroņiem, lai pasargātu no saules. Kad kafijas koki izaug līdz nepieciešamajam augstumam, akācijas izcērt. Koks visu gadu ir pārklāts ar baltiem ziediem. Augļi ir sarkani, mīksti, ķiršu lielumā, tajos ir divas plakanas sēkliņas. Tā ir pati vērtīgākā augļa daļa, kas satur kofeīnu. Kafijas ražu ievāc ar rokām vai mehāniski, atkarībā no valsts un reģiona. Vākšana ar rokām ir raksturīga, piemēram, Kolumbijā, Centrālamerikā un Āfrikā, kur kafija parasti tiek audzēta kalnu nogāzēs. Tehnika var tikt izmantota Brazīlijas līdzenumos. Pēc novākšanas augļi ir ātri jānogādā pārstrādes rūpnīcās, lai saglabātu to kvalitāti. Sēklas jeb kafijas pupiņas tiek atdalītas no augļa, un pēc tam tās attīra, izkaltē un sašķiro.

Kafijas grauzdēšana

Ja kafija netiktu grauzdēta, mēs nespētu novērtēt tās īsto aromātu. Negrauzdēta kafija ir praktiski bezgaršīga. Tikai karsēšanas rezultātā kafijas pupiņā veidojas aromātiskās vielas. Kafijas grauzdēšana ir process, kā rezultātā kafijas pupiņas tiek turētas 15 līdz 20 minūtes 160-240°C temperatūrā, tās nepārtraukti maisot. Grauzdēšanas laikā pupiņu apjoms uz pusi palielinās, lai gan pupiņas pēc svara kļūst vieglākas. Grauzdēšanas ilgums ir ļoti svarīgs, jo no tā atkarīga arī kafijas garša. No vienām un tām pašām kafijas pupiņām, atšķirīgi grauzdējot, var iegūt kafiju, kas pēc garšas pat ļoti atšķiras. Labākais grauzdēšanas veids skaitās tas, kurā iegūst ne pārāk tumšas pupiņas. Ja pupiņas ir viegli grauzdētas, kafijai ir laba garša, aromāts un diezgan daudz putu.

Jo tumšākas pupiņas pēc grauzdēšanas, jo mazāk tajās paliek garšas nianšes. Pati spēcīgākā grauzdēšana skaitās espresso – pēc tās kafijas pupiņas kļūst melnas, gandrīz kā oglītes. Tādas pupiņas lieto espresso kafijas pagatavošanai. Kafijas garša var būt atkarīga no ļoti daudz kā: no kafijas veida, no tās audzēšanas, grauzdēšanas, malšanas un pat pagatavošanas.

Ļoti kvalitatīvam kafijas maisījumam jā sastāv no 5-7 arabikas un robustās kafijas šķirnēm, kas nāk no dažādām plantācijām. Pēc šķirņu sajaukšanas kafijai ir īpaša garša un neatkarojams aromāts. Lētākām kafijām pamatā būs vairāk lēto kafijas šķirņu, bet vidēji dārgām tiek pievienota kāda dārgāka kafijas šķirne, lai uzlabotu kafijas aromātu un garšas īpašības.

Kafijas malums

Maltās kafijas garša un aromāts pasliktinās jau dažas minūtes pēc malšanas. Vai arī pēc tam, kad atvērts vakuuma iepakojums. Kafija ideālā gadījumā būtu jāmaļ pašiem tieši pirms tās pagatavošanas. Speciālisti iesaka iegādāties vienā reizē ne vairāk kā 200 gramu kafijas pupiņu, jo mājas apstākļos kafijas pupiņas jau nedēļu pēc to uzglabāšanas sāk zaudēt savas īpašības.

Ir vairākas maluma pakāpes, no kurām ir atkarīga arī kafijas pagatavošana. Kafijas gatavošanai ir svarīgi izvēlēties pareizo maluma pakāpi – atkarībā no tā, kādu kafijas pagatavošanas veidu esat izvēlējušies. Jo ilgāka būs kafijas saskarsme ar ūdeni pagatavošanas procesā, jo rupjāk malta kafija jāizvēlas. Savukārt, ja plānojat pagatavot, piemēram, espresso, kur kafija ar karstu ūdeni saskaras vien nedaudzas sekundes – izvēlieties smalkāku malumu.

Kafijas pagatavošanas veidi

Ir daudzi veidi, kā pagatavot kafiju. Cilvēki izvēlas pagatavošanas veidu atkarībā no kultūras, paradumiem, personīgās gaumes un ērtībām. Tālāk daži no iecienītākajiem kafijas pagatavošanas veidiem un dažiem interesantiem faktiem par kafiju. Jūs paši varēsiet izvēlēties, kurš kafijas pagatavošanas veids ir jums piemērotākais.

Espresso

Espresso ir īpaši pagatavota kafija, spiežot karstu, bet ne vārītu ūdeni cauri smalki samaltas kafijas slānim. Ūdens tiek tecināts ar augstu spiedienu, izvelkot no kafijas kofeīnu un dabiskās eļļas. Dažas kafijā esošās dabiskās eļļas piešķir espresso tam raksturīgo bagātīgu un spēcīgu garšu. Ar espresso pagatavošanas metodi iegūta kafija, pretēji populārajam uzskatam, nav stiprāka par parasto kafiju. Pagatavojot tādu pašu daudzumu kafijas ar filtru, tiek iegūta stiprāka kafija. Tomēr, pateicoties tā koncentrācijai, šķiet, ka espresso satur daudz kofeīna. Espresso ir vairāku populāru kafijas dzērienu, piemēram, kapučīno, mokas un citu pamatā.

Filtra kafija

Šie ir vispopulārākie kafijas aparāti un tādus iespējams atrast birojos, kafejnīcās un citur. Šāda aparāta priekšrocība ir tā vienkāršā darbība. Kafijas pagatavošana ir ļoti vienkārša, tīra un ir diezgan viegli kontrolēt kafijas stiprumu. Tā trūkums – filtra kafijai trūkst pilnās garšu buķetes un eļļu, kas padara kafiju lielisku. Tāpat ir sarežģīti pagatavot svaigu kafiju tikai vienai personai. Tā iemesls ir papīra filtrs. Papīra filtrs ir ļoti blīvs, un tas izfiltrē eļļas, kas piešķir kafijai lielisku garšu. Taču tas neietekmē kofeīna saturu. Alternatīva ir filtra kafijas automāti vienai personai. Tie ir daudz labāki par parastajiem kafijas automātiem, jo ļauj iegūt svaigu kafiju jebkurā laikā.

Franču prese

Franču prese ir kafijas kanniņa, ko veido stikla trauks un plunžeris. Ieberiet maltu kafiju traukā, aplejiet kafiju ar karstu ūdeni, apmaisiet biezumus un pabīdiet plunžeri uz leju par apmēram pusotru centimetru, lai kafijas biezumus klātu ūdens. Ļaujiet tai ievilkties 5 minūtes, tad nospiediet plunžeri uz leju, lai nošķirtu biezumus un ūdeni. Franču presē var iegūt bagātīgu kafijas garšu, bet jākorģē kafijas pupiņu daudzums.

Kā pareizi pagatavot kafiju

Pagatavošanas metodei nepiemērots malums var padarīt kafiju rūgtu, pārmērīgi stipru vai arī vāju un bezgaršīgu.

Gatavojot kafiju, vienmēr izmantojiet tikai tīrus traukus.

Izmantojiet svaigu ūdeni. Ūdens kvalitāte būtiski ietekmē kafijas garšu.

Ieteicamais kafijas daudzums ir 6 grami kafijas uz 150 ml ūdens.

Nelietojiet verdošu ūdeni. Vispiemērotākā ūdens temperatūra kafijas pagatavošanai ir 92-96°C.

Ja kafiju aplej zemākas temperatūras ūdeni, tā būs pliekana un negaršīga.

Augstākā temperatūrā gatavotā kafija kļūst rūgta. Lai pilnībā izbaudītu bagātīgo garšu un smaržu, kafija jādzer uzreiz.

[Veterinārais un pārtikas departaments](#) >

[Pārtikas drošuma un higiēnas nodaļa](#)

Gunta Evardsone

Nodaļas vadītāja
vietniece

 [+371 67027629](tel:+37167027629)



<https://www.zm.gov.lv/lv/jaunums/isi-par-gardo-un-visa-pasaule-iecienito-dzerienu-kafiju>