

# Кофе

- Выбор хорошего кофе
- О сортах кофе и методах приготовления
- Молоко для вкусного кофе
- Сколько пить кофе полезно?

# Выбор хорошего кофе

Сначала немного расскажу про то, как кофе выращивается и что это за растение вообще, чтобы вы понимали всю картину.

Существует два основных вида кофейных деревьев, робуста и арабика. Робуста горькая и непривлекательная, у нее достаточно ограничены вкусовые вариации, растет она везде, где только можно ее посадить. А Арабика очень и очень разнообразна, но требует тщательных условий произрастания, начиная от почвы, заканчивая высотой над уровнем моря. Соответственно поэтому робуста дешевле, а арабика дороже.

И вот кофе растет, созревает, затем его нужно собрать. **Большие корпорации собирают кофейные ягоды с помощью машин**, которые либо трясут дерево, либо просто с веток сдирают ягоды. За счет этого **помимо зрелых хороших ягод попадают неспелые, дефектные**, а также листья и куски веток. Поэтому кофе из супермаркетов и крупных фирм антибаза, там куча шлама, которая потом портит вкус кофе на корню.

А вот так называемые **Спешелти сорта всегда собираются вручную, и поэтому в лот попадают только спелые хорошие ягоды**. Это уже +10 очков к вкусу. Стоит конечно понимать, что ярлыком "спешелти кофе" сейчас начинают пользоваться и более крупные компании, но я расскажу чуть ниже о том, как купить реально спешелти.

Я не буду рассказывать про способы обработки кофейных ягод, потому что это уже излишние подробности, да и к тому же я сама уже не особо помню все тонкости. Но в общих словах, обработка – это так, как избавляются от кофейной мякоти и достают зерно из ягоды. Потом зеленое зерно сушат, складывают в мешки и продают обжарщикам.

Опять же, есть крупные корпорации, которым лишь бы подешевле и побольше, а есть спешелти обжарщики, которым лишь бы повкуснее.

И вот мы пришли к сортам кофе.

Как я уже сказала, есть арабика, а есть робуста. **Робуста горькая, шоколадная, арабика многогранная и от кислой до сладкой. Недобросовестные крупные заводы смешивают арабику с робустой в разных пропорциях и выдают это за чистую арабику, чтобы продавать кофе дешевле и больше. Поэтому кофе больших марок антибаза, и маркетплейсы чаще всего тоже антибаза, так как там непонятно, чистая это арабика или нет, никакого контроля в этой сфере нет** Однако не стоит считать, что робуста прям говно-говно, у нее есть своя ниша, ее я не буду раскрывать в силу того, что это надолго.

Так, еще. Все знают, что есть Бразильский кофе, но **помимо Бразилии практически в любой стране, которая располагается на экваторе, выращивают кофе**. И в каждой

стране кофе своего вкуса. Обычно люди пробуют много-много сортов и приходят к той стране, которая им больше всего нравится. (Я фанат Колумбии).

**У крупных фирм чаще всего Бразилия, потому что это дешево, а у Бразилии стандартный кисловатый вкус кофе, без каких-либо тонкостей**, что тоже не круто. Мир кофе стоит того, чтобы его дегустировать!

**И поэтому моя рекомендация в выборе кофе такая: найти свой небольшой завод по обжарке кофе, и покупать у них тот спешелти сорт из той страны, который вам понравится. Тогда у вас будет многогранный вкус кофе, от которого вы будете кайфовать, и у вас все будет стабильно вкусно от чашке к чашке.** Крупные марки кофе не рекомендую по вышеописанным причинам.

В мире просто миллион этих маленьких хорошеньких заводиков, **рекомендую погуглить заводы в вашем городе**, если город крупный, а также **сходить на дегустации кофе**, так называемые Каппинги, их чаще всего проводят в кофейнях, можете спросить например у бариста в какой-нибудь кофейне, может они шарят за каппинги, которые у вас в городе проводят.

Что касаето меня, я заказываю кофе в себе в кофейню из <https://chernyi.coffee/> "Кооператив Черный", Москва или <https://keeperofgrains.ru/catalog/> Keeper of grains, базируются в Рязанской области, в моем славном граде Касимове. Это два обжарщика, с которыми я работала у себя в своей кофейне, и за них я ручаюсь. Сейчас у меня в кофейне сорт Колумбия Supremo от keeper of grains, меня полностью устраивает.

Еще пробовала <https://vk.com/coffeefruit>, тоже хорошие ребята, из Нижнего. Самый распространенный обжарщик Tasty Coffe, Ижевск, <https://shop.tastycoffee.ru/>, но мне они не нравятся. На мой взгляд, когда они были менее популярны, они больше парились над качеством, а сейчас они иногда плохие партии делают.

**Еще немного тонкостей:** обжарка не должна быть старой. Считается, что кофе вкуснее всего спустя две недели после даты обжарки, и начинает терять свой вкус буквально через несколько месяцев. То есть если у вас лежит пачка кофе, которой пара лет, просто выкиньте ее пожалуйста, ей плохо.

Ну и разумеется **помол кофе должен быть свежим**, потому что молотый кофе вообще не хранится и не сохраняет свои грани вкуса, он выветривается за полчаса буквально. Поэтому молоть кофе перед каждым его употреблением – база. Причем с кофемолкой свои тонкости тоже есть, не буду их рассказывать.

Если будет интересно, я расскажу про сорта кофе, чем они отличаются и какие у них вкусовые характеристики отмечаются.

Автор **заметки**: Ира Bluedog

# О сортах кофе и методах приготовления

Сейчас коротко пробежусь по основным характеристикам спешелти кофе и как его готовить.

**Дисклеймер:** я не профессиональный бариста и не обжарщик, и большая часть нижеизлагающейся информации мои личные наблюдения и ощущения. Если вы хотите узнать индустрию кофе более глубоко, советую поискать статьи в Интернете, которые подробно раскрывают все детали

## Методы приготовления

Я не буду вдаваться в все-все-все сотни способов, расскажу о 4 самых частых:

- эспрессо-машина
- гейзерная кофеварка
- турка или джезве
- пувер или капельная кофеварка

**В эспрессо** кофе варится в среднем 30 секунд, вода температуры 93-98 градусов под давлением проходит через кофе мелкого помола. Из 20 грамм зерен получается 40 мл напитка (в среднем). Напиток очень насыщенный, вкус чаще всего резкий, и если вы никогда не пробовали эспрессо, но решите его попробовать, вы удивитесь, как люди такое вообще пьют. Но, тем не менее, эспрессо бывает вкусный и к тому же на эспрессо готовятся все напитки вроде рафа или капучино.

**Гейзерная кофеварка** можно сказать аналог эспрессо машины в домашних условиях. Кофе получается насыщенный, но чуть меньше, чем из эспрессо-машины. Кипящая вода в виде пара проходит через отсек с кофе тонкого помола и занимает это все около 4 минут. Где-то 30-40 грамм кофе и 150 мл на выходе.

**Турка или джезва** – миниковшик для кофе конусовидной формы. В турке кофе готовят разного помола, и вообще, турка это очень разнообразно. Обычные люди вытворяют с туркой что хотят, но обычно средний помол и готовят до закипания воды. Где-то грамм 10 на 150 мл, получается крепко, но не сильно.

**Пуровер** дает самый легкий кофе. Крупный помол, 20 грамм на 250 мл воды. Готовится легко: кофе засыпается в специальную воронку с фильтром и затем туда с определенными промежутками вливается определенное количество воды. Занимает минут 5. В капельной кофеварке все тоже самое, но это уже делает машина, а не бариста. Получается достаточно легкий напиток, который очень сильно может во вкусе варьироваться от сладкого до горького.

# Характеристики кофе

Есть 4 метрики в мире кофе:

- обжарка
- страна происхождения
- обработка
- сам сорт или местность произрастания

## Обжарка

Кофе обжаривают для того, чтобы у него проявился этот типичный кофейный вкус, зеленый кофе им не обладает. Обжарка бывает темной, средней, и светлой.

**Темная обжарка** используются для эспрессо, гейзерной кофеварки. Темная обжарка чаще всего дает шоколадный вкус с горчинкой.

**Средняя обжарка** самая распространенная. Используется везде, вкус может сильно варьироваться от сладкого до кислого, короче, тут просто очень-очень много разных вкусовых описаний наблюдается.

**Светлая обжарка** дает легкий вкус, чаще кислинку фруктовую. Используется для пуровера и капельной кофеварки, так как в этих методах приготовления кофе варится дольше всего и успевает вымыться больше всех элементов из кофейного зерна

## Страна происхождения

Сейчас расскажу о кофе из тех стран, что я пробовала. Я не гонялась за количеством сортов кофе, который я дегустировала, поэтому их всего 4.

### Бразилия

Кофе из Бразилии у меня и у большинства ассоциируется с кислинкой, фруктами, нечто таким средним, потому что Бразилия очень распространена и ее вкус не является чем-то

необычным для всех людей, кислотность от высокой до средней.

## Колумбия

Колумбия – мой фаворит. Она сладкая, кислотность низкая, и очень мягкая. Тем не менее, от сорта к сорту она может меняться.

## Куба

Куба Кубой и есть: чувствуется табачные ноты, такие вот сигары, пряность. Особо Кубу я не дегустировала, но в целом она мне нравится, Кислотность больше низкая, чем средняя.

## Эфиопия

Эфиопия для меня нечто среднее между кислой Бразилией и сладкой Колумбией. В зависимости от сорта сильно варьируется, но в целом тенденция такая: фруктовые ноты, средняя кислотность.

# Обработка

Обработок невероятное количество, я их поделю на три типа, и напишу примерные характеристики каждого из них.

Обработка это то, как кофейные ягоды обрабатывают, чтобы достать из мякоти зерна. То есть разные способы избавиться от мякоти))

## Мытая обработка

Замачивают зерна в воде, затем спустя некоторое время активно перемешивают ягоды, и мякоть отваливается от зерна, это если грубо говорить)) Зерна в такой обработке чаще кислые, чем сладкие.

## Натуральная или сухая обработка

Ягоды высушивают на солнце (чаще всего), затем отшелушивают высохшую мякоть от зерна. Получается сладко, так как сахара из мякоти остаются в зерне

## Все остальное

Сюда входят всякие разные методы, когда сначала замачивают, но оставляют только мякоть, когда замачивают, но оставляют только следующий слой после мякоти, когда подсушивают, затем смывают, и тп, и тд.

Короче, тут очень очень много методов, и из-за этого вкус может сильно варьироваться. Но что точно, так это то, что такой сладости, как у сухой обработки вот эти промежуточные методы точно не добьются.

## Сам сорт кофе и регион его произрастания

Страна происхождения кофе влияет на общие тенденции во вкусе, а вот отдельные регионы произрастания влияют на детали. Также есть всякие подвиды кофейных деревьев, что тоже влияет на вкус.

Регион или сорт – это то, что идет после страны в название кофе: Бразилия *Сантос*, Эфиопия *Иргачифф*, Никарагуа *Марагоджип* и так далее.

Здесь я не могу написать ничего конкретного, поскольку регионов и сортов очень-очень много для каждой страны, и ну у меня недостаточно опыта, чтобы что-то тут написать.

## Выводы и как с этим выбирать кофе

Я дала вам совсем чуть-чуть информации, которая в мире кофе существует, и с ее помощью вы сможете немного ориентироваться в мире кофе, если, допустим, решите сменить сорт, который обычно пьете)) Пили вы там 3 года Бразилию, захотелось чего-то другого, оп, взяли Кубу или Колумбию, не понравилось, недостаточно кисло, взяли Эфиопию.

Еще хочу сказать, что мир кофе реально сложный, и требуется действительно большая база знаний, чтобы профессионально разбираться во всех аспектах кофе. Для бытового уровня достаточно тех знаний, что я написала.

**Главное, что стоит уяснить: если вам нравится кофе, который вы пьете, это прекрасно, и вам совершенно незачем искать новый сорт или способ приготовления.**

Автор **заметки**: Ира Bluedog

# Молоко для вкусного кофе

Привет, можешь поделиться, какое молоко не испортит вкус кофе и сделает его даже вкуснее (при учёте, что само кофе нормальное)? А также расскажи про само кофе: какие тебе нравятся, какие есть тонкости и какое ты бы мог порекомендовать?

Автор вопроса: vision

Привет! **Цель молока — сделать кофе слаще, с воздушной структурой, если мы говорим про классический капучино.** Идеальные пропорции при этом (чтобы не терять вкус кофе) — шот эспрессо (20г.) И 100-120мл молока так, чтобы после взбивания это все уместилось в 150мл чашку.

Опять же. Если ты готовишь на автомате, то идеальной структуры у тебя не будет (обычно это слишком большие пузыри в молоке). А если на ручной, то тут есть нюансы взбивания, которые делают молоко вкуснее.

Сам я использую БМК, работая в кофейне. Про альтернативу, к сожалению, ничего сказать не смогу, ибо предвзято к ней отношусь (отрицательно). Но знаю, что для его взбивания нам нужно прогревать молоко меньше, чем его коровий аналог. Ибо структурность этого молока распадается намного быстрее и мы на выходе получаем огромную пену.

Автор ответа: srbrncv

Ворвусь и я в ваше обсуждение растительного молока. Пил довольно долго молоко Alpro, что могу сказать, это просто вода с добавлением муки или кокосовых сливок или сои с ароматизаторами. Но этого всего настолько там мало, что ты пьешь буквально воду. Сейчас производство этого молока идет в РФ, а раньше был вариант брать Бельгийского производства. Качество сильно упало.

Но это я к чему, **советую всем попробовать кокосовое молоко 70-100%**

Его можно использовать как сливки, можно с водой разводить и пить. Можно и не разводить и так пить(но надо учитывать калорийность). Оно натуральнее, там нет сахара.

Цена соответственно выше, но оно того стоит.



Автор ответа: volchuga

Вот единственное молоко что лучше в кофе, чем коровье на мой вкус. Но дорогое, с тем сколько я чашек хлещу в день, можно разориться



Автор ответа: brumbrumm

Есть ещё очень вкусное овсяное молоко из dm, стоит всего 1.4€, но самое вкусное овсяное что я пил. Альпро даже рядом не стоял и в кофе оно хорошо заходит.



Автор ответа: Lin

# Сколько пить кофе полезно?

Касаемо кофе тоже интересно, [в этой подробной работе](#), авторы обращают внимание на многие аспекты. В том числе и на то, что в кофе содержится не только кофеин, но и другие вещества, которые потенциально могут вызывать как благоприятные, так и неблагоприятные эффекты. Оно содержит калий, магний и витамин В3, но вместе с тем, кофе содержит кафестол, который способен повышать уровень холестерина крови.

## Нюансы работы метаболизма

Выведение кофе связано с активностью ферментов печени, которые занимаются его химическими преобразованиями. У разных людей метаболизм кофеина может значительно различаться. Период полувыведения кофеина в среднем от 2,5 до 4,5 часов, но имеет очень широкие вариации. Однако, это не только генетика. Например, курение значительно ускоряет метаболизм кофеина, тогда как прием некоторых препаратов замедляет. При беременности метаболизм кофеина также замедляется, в третьем триместре период его полувыведения может достигать до 15 часов, а у новорожденных он вообще составляет 80 часов.

## Полезные дозировки

Данные текущих наблюдательных исследований говорят о том, что употребление кофе с кофеином не увеличивает риски ССЗ и рака. Более того, тут уже не раз писали что умеренное употребление кофе коррелирует со снижением рисков некоторых хронических заболеваний. Для взрослых, которые не беременны, не кормят грудью и не имеют особых заболеваний, умеренное потребление кофе или чая может быть частью здорового образа жизни. Прием до 400 мг кофеина из кофе считается безопасным, при этом беременным и кормящим женщинам это количество рекомендуется сократить до 200 мг.



Автор **заметки**: qwinken (Виталий).