

Jak zdrowo przygotować kawę ?

Składniki (dla 1 osoby) ?

1. Kawa naturalna ARABICA
2. Imbir (najlepiej korzeń)
3. Cacao naturalne (np. Deco moreno)
4. Goździki
5. Laska wanilii
6. Cynamon (najlepiej w lasce)
7. Kardamon
8. Woda

Do garnuszka z zimną wodą (1 szklanka/filiżanka) wsypujemy 2 łyżeczki kawy, 2 cienkie płatki z korzenia imbiru (rozdgniecione), 2 goździki, 1 cm rozkrojonej wanilii, 1 cm rozkruszonego cynamonu, kilka (2-5) ziarenek kardamonu i posypujemy całość 1 łyżeczką Cacao.

Ustawiamy wszystko na wolnym ogniu i czekamy, aż zaczną się pojawiać pierwsze bąbelki powietrza (jak przy gotowaniu budyniu).

Zdejmujemy z ognia i powoli przelewamy kawę do wygrzanej filiżanki / kubka (w zależności w czym kto pije kawę).

Chodzi oto aby nie wlewać do zimnego naczynia. Przed wlaniem kawy, np. na 30 sekund wlewamy do filiżanki wrzątek i po pół minuty wylewamy wodę a do rozgrzanego kubka/filiżanki wlewamy kawę.

Wyjaśnienie

Dlaczego tak ważne jest kolejność i dlaczego zdejmujemy kawę przed zagotowaniem wody ?

Otóż kawa zawiera bardzo cenne fitoskładniki oraz biofawonoidy, które niestety ulegają degradacji pod wpływem wysokiej temperatury. Dlatego też nie możemy dopuścić do zagotowania wody.

Czy w takim razie kawa się zaparzy ?

TAK. Dlatego już do zimnej wody dodajemy wszystkie składniki aby podczas podgrzewania wody do temperatury 80-90 °C , miały one czas na "zaparzenie".

Tak przygotowana kawa nie zakwasza organizmu, a nawet działa odkwaszająco. Dodatkowo dodanie Cacao powoduje, że kawa działa bardziej łagodnie i przez dłuższy okres czasu.

Uwaga do osób które uważają że "kawę to pije się tylko i wyłącznie w " - To jest przepis, jak **przygotować zdrową** kawę a nie jak ją elegancko wypić.

