



Tarptautinės kavos organizacijos duomenimis, lietuviai per metus išgeria 13 milijonų kilogramų kavos.

Daugelis tautiečių rytą pradeda kvapniū gėrimo puodeliu, o pirmenybę teikia kavai su pienu. Vis dėlto norintiems pagerinti sveikatą mokslininkai siūlo rinktis kavą be priedų.

Išpopuliarėjo staigiai

Skaičiuojama, kad pasaulyje kasdien išgeriama daugiau nei 2 mlrd. kavos puodelių. Tad nieko keisto, kad apie šio populiariausio gėrimo atsiradimą byloja ne viena legenda. Viena iš jų pasakoja, esą IX a. jaunas piemuo pastebėjo, kad ožkas, pakramsnojusias raudonų krūmo uogų, užplūsta energija. Išgirdęs apie tai vietinis abatas iš uogų išvirė nuovirą. Sakoma, kad nuo tol norėdami išvaikyti miegus vienuoliai mėgėdavosi šiuo energijos užtaisu. Vis dėlto daugelis literatūros šaltinių teigia, kad kava pradėta gerti tik XV–XVI a. ir kilo iš Etiopijos, veikiausiai Kafo regiono. Iki XVII a. pr. ji buvo auginama tik arabų šalyse, tačiau jau XVI a. šiuo gėrimu lepinosi egiptiečiai, sirai, persai ir turkai. Vakarų Europą XVI a. pr. kavos pupelių atgabeno Venecijos pirkliai. Tad 1645 m. būtent šiame Italijos mieste ir atidaryta pirmoji kavos parduotuvė. Tiesa, kava tuomet buvo parduodama kaip vaistas. Neilgai trukus buvo atidaryta ir pirmųjų kavinių.

Daugiausia kavos pupelių jau 150 m. užaugina Brazilija. 2015 m. duomenimis, ši šalis užaugino beveik 2,6 mlrd. kilogramų kavos pupelių. Antrą vietą užima Vietnamas (daugiau nei 1,65 mlrd. kilogramų), trečią – Kolumbija (apie 810 mln. kilogramų).

Kava sveikatai IR GERAI NUOTAIKAI

Labiausiai vertinama – arabika

Botanikai žino apie 60 kavos rūšių, tačiau populiariausios sulaukė vos keletas. Teigiama, kad kuo aukščiau jūros lygio auginama kava, tuo būna aukštesnės kokybės. Kavos rūšys gali būti išskiriamos pagal kavamedžių auginimo vietą arba rūšį.

Arabika. Ši sodraus skonio ir puikaus aromato kavos rūšis sudaro apie ¾ visos kavos rinkos. Geriausia kava auga tropikų klimato juostose 600–1800 m aukštyje virš jūros lygio. Pupelės pailgos, lygiu paviršiumi, primena S raidę.

Liberika. Ši mažiausiai paplitusi kavamedžių rūšis sudaro vos 1 % pasaulinės produkcijos. Ji vartojama kavos gėrimams ar tirpiai kavai gaminti.

Robusta. Stipresnė, daugiau kofeino turinti ir kartoko skonio. Sudaro ¼ visos kavos rinkos. Mažiau aromatingai kavai reikia ir paprastesnių augimo sąlygų: puikiai dera žemesnėse vietose, yra derlingesnė ir atsparesnė ligoms. Kavos pupelės apvalios, nuo šviesiai rudos iki pilkšvai žalios spalvos. Ši rūšis neretai maišoma su kitų rūšių kavos pupelėmis.

Malta kava būna įvairaus skonio, nes maišoma bent iš dviejų skirtingų rūšių pupelių. Neretai ji gardinama ir įvairiais priedais, tarkime, prieskoniais, cikorija ar salyklu.

Skirtingos šalys – nevienodos tradicijos

Stipriausią kavą mėgsta arabai. Vienam 50 ml puodeliui gali būti sunaudota 20–50 g kavos pupelių. Ji verdama keletą kartų, o silpnesnė kava pakaitinama ir užpilama ant šviežiai sumaltos. Europiečiai dažniausiai renka vidutinio stiprumo kavą – į 100 ml puodelį dedama 20–30 g kavos. Amerikiečiai geria bene silpniausią gėrimą: į 200 ml puodelį dedama iki 10 g kavos. Vidutiniškai amerikiečiai per dieną išgeria 3 puodelius kavos, 35 % šio gėrimo gėrėjų renka juodą.

Kai kurios šalys turi savas kavos gėrimo tradicijas. Štai Etiopijoje galite būti pavaišinti kava net vidury nakties ar pakviesti į kelias valandas trunkančią kavos gėrimo ceremoniją. Turkai mėgsta itin saldžią kavą, neretai ją gardina kardamonu ar cikorijomis. Kartu patiekia ir stiklinę vandens, kad atgaivinus skonio receptorių būtų juntamas tikrasis gėrimo skonis. Be to, iki šiol mėgsta iš kavos tirščių spėti ateitį. Italai, per dieną išgeriantys apie 70 mln. puodelių šio gėrimo, late ar kapučinu mėgaujasi tik tuščiu skrandžiu, vėliau geria ekspresą. O štai airiai išpopuliarino kavą su viskiu ir grietinėle.

Naudinga širdžiai ir smegenims

Kava itin vertinama dėl antioksidantų gausos. Mokslinių tyrimų duomenimis, kasdien išgeriant 3 puodelius kavos sumažėja tikimybė patirti insultą, 63 % susirgti Alzheimerio, 32–60 % Parkinsono ligomis. Pagal skirtingus tyrimus, kava gali sumažinti tikimybę susirgti II tipo cukriniu diabetu 23–67 %. Geriant kasdien po 2 puodelius kavos, anot mokslininkų, gali 43 % sumažėti tikimybė susirgti vėžiu, taip pat sustiprėti ilgalaikė atmintis. Harvardo universiteto (JAV) tyrėjai teigia, kad kasdien geriantiems 4 puodelius šio gėrimo 20 % sumažėja tikimybė susirgti depresija. Toks pats kiekis kavos 53 % nusivylusiųjų atitolina mintis apie pasitraukimą iš gyvenimo. Šiame gėrime esančios naudingos medžiagos padeda ir grožiui. Tyrimų duomenimis, kofeinas turintiems antsvorio gali ištirpdyti 10 %, liekniems – 29 % riebalų masės. Apskaičiuota, kad medžiagų apykaita išgėrus kavos padidėja 3–11 %. Gėrimai su kofeinu mažina nuovargį, o energijos kiekį vidutiniškai padidina 11–12 %, tad kofeino turinčių gėrimų rekomenduojama išgerti likus 30 min. iki aktyvios veiklos.

Specialistės komentaras

Vaida Kurpienė, sveikos mitybos specialistė



Nuotrauka iš asmeninio albumo

Kokių klaidų dažniausiai daro žmonės, gerdami kavą?

Geriantiems kavą tarp valgymų dažniausiai padidėja skrandžio rūgšties gamyba. Tuomet gali varginti rėmuo, o praėjus šiek tiek laiko, tarkime, valandai ar pusantros, padidėti alkio jausmas. Rekomenduojama išgerti iki 2 puodelių per dieną. Perdozavus

kofeino, žmogui gali suprastėti nuotaika, savijauta, sveikata. Svarbu kavą vartoti su maistu arba iškart pavalgus. Verta rinktis mažiau skrudintą kavą, nes kuo daugiau ji skrudinta, tuo daugiau jojo yra rūgščių, kenkiančių žmogaus organizmui. Kita dažnai pasitaikanti klaida – kavą su pienu vartoti po pietų arba pavalgus baltyminio maisto. Pienas neleidžia gerai pasisavinti šių produktų ir stabdo jų virškinimą. Tuomet žmonės jaučiasi apsunkę, pradeda norėti saldumynų, miltinių patiekalų ar vėl kavos.

Ką svarbu žinoti žmonėms, kurie prie kavos puodelio gyvenimą pasisaldina desertu?

Pati kava gali būti kaloringas desertas. Jei geriama didelis puodelis latės su sirupu, riebiu pienu ir putomis, joje gali būti 300–400 kcal, tad tai tikrai nėra lengvas skystas desertas. Jei dar žmogus suvalgo bandelę su kremu ar džemu (300–500 kcal) ar porą šimtų gramų torto (700–1100 kcal), tai toks pasimėgavimas gali sudaryti didžiąją dalį dienos kalorijų normos. Tiesa, jei žmogus neturi antsvorio, o kalorijas išdegina greitai ir jaučiasi energingas bei sveikas, kartais pasilepinti nėra blogai.



MERSEA ULTIMATE veido linija – naujos technologijos, ypač lengvos konsistencijos, deguonies prisotinti kremai, kurie kartu su Negyvosios jūros mineralais ir natūraliais aliejais tobulai atkurs Jūsų odos grožį, sustiprins ją bei veiksmingai kovos su raukšlėmis. Tik Jūs galite pasakyti grožiui TAIP, raukšlėms – NE!

Izraelio gamintojų MERSEA DEAD SEA Negyvosios jūros veido ir kūno kosmetika sukurta siekiant sugrąžinti odai sveiką išvaizdą, natūralų elastingumą, atjauninti ją bei spręsti odos problemas. Produktai nesukelia alerginių reakcijų. Visos priemonės koncentruotos, be parabenų, importuojamos tiesiai iš Izraelio gamintojo.

Daugiau apie MERSEA DEAD SEA produkciją galite sužinoti el. parduotuvėje www.mersea-deadsea.eu arba Klaipėdoje, prekybos centre BIG MERSEA, Taikos pr. 139, tel. 8699 74919