



## Výběr a vaření kávy

**Může to vypadat, že na vařené kávy není nic těžkého. Složitosti nehledejme, musíme ale vědět, jak na to. Jen tak využijeme všechny výhody, které nám...**

### Jak si správně uvařit kávu?

Může to vypadat, že na vařené kávy není nic těžkého. Složitosti nehledejme, musíme ale vědět, jak na to. Jen tak využijeme všechny výhody, které nám káva může nabídnout. Ideální je kávu **zalít vodou o teplotě 90 °C a nechat louhovat 3 - 4 minuty.**

### Jak poznat kvalitní kávu?

Káva by měla mít **dobré aroma a konzistenci**. Ideální je **kupovat celá zrna**, která si doma sami nameleme. Jen tak budeme vědět, že je naše káva stoprocentní a bez dalších přidaných látek. Navíc je káva po umletí opravdu čerstvá jen necelých 20 minut. Ta správná kávová zrna jsou **hnědá, ani ne příliš tmavá a ani ne příliš mastná.**

- Při nákupu raději volme **specializované obchody**, než supermarkety.
- Studujme etikety. Ideálně by měla být káva **stoprocentní**.
- Kvalitní káva **není hořká**.
- Raději kupujme odrůdu **arabica**, je kvalitnější než **robusta**.
- Nekvalitní a levná káva může obsahovat **mykotoxiny**, které škodí našemu organismu.

### A co instantní káva?

Instantní káva je u nás sice nejpopulárnější, ale s opravdovou kávou má pramálo společného. Na její výrobu se používají malá, nedozrálá a nekvalitní zrna. Zkrátka ta, která by jinak nikdo nekoupil a musí se spotřebovat jinak. Navíc se vyrábí způsobem, díky kterému káva **přichází o většinu svých pozitivních látek.**