

Zaļā kafija – slaidumam un enerģijai!



Kafija – kurš gan nepazīst šo aromātisko, uzmundrinošo un garšīgi-rūgteno dzērienu, kam piemīt spēja mazināt noguruma sajūtu un stimulēt smadzeņu darbību saspringta darba laikā?

Tradicionāli šis mums visiem labi zināmais, burvīgais dzēriens tiek gatavots no grauzdētām kafijas pupiņām. Taču, lai pagatavotu kafiju, nav obligāti nepieciešams pupiņas grauzdēt, jo arī no svaigām, vēl zaļām, termiski neapstrādātām pupiņām var pagatavot veselīgu un gardu kafiju. Tālāk varat izlasīt par zaļās kafijas veselīgajām īpašībām un pagatavošanu, kā arī uzzināt vērtīgu informāciju par kafijas koka audzēšanu savā mājoklī.

Zaļā kafija (Kafijkoks – Coffea Arabica)

Zaļās kafijas pagatavošanai nepieciešamās izejvielas tiek iegūtas no pasaulē visvairāk audzētās kafijkoka sugas Coffea Arabica jeb arabikas kafijas koka. Tas ir rūpīgu dzimtas koks, par kura dzimteni tiek uzskatīta Etiopija. Mūsdienās tiek kultivēts daudzās tropu zemēs, visbiežāk – plakankalnēs. Kafijkoks ir mūžzaļš augs ar skaistām, tumši zaļām, spīdīgām lapām. Zied baltiem, sīkiem ziedņiem, kuriem piemīt spēcīgs, patikams aromāts. Kafijkoka augļi ir sarkanās ogas ar divām-trijām zaļām sēkliņām, kas pupiņām līdzīga izskata dēļ tiek sauktas par „kafijas pupiņām”.



www.averto.lv

Tradicionālās kafijas pagatavošanai zaļās kafijas pupiņas tiek grauzdētas, kā rezultātā tās iegūst sev piemītošo brūno krāsu un piesātināto aromātu, taču tai pašā laikā zaudē lielu daļu vērtīgo īpašību. Savukārt zaļās kafijas dzēriena pagatavošanai tiek izmantotas svaigas kafijas pupiņas, kas netiek pakļautas termiskai apstrādei. Zaļā kafija ir interesanta alternatīva parastajai kafijai, jo pēc savām īpašībām tai piemīt vairāk ārstniecisku, kā arī vielmaiņu veicinošu īpašību, kuras tradicionālā veidā pagatavota kafija zaudē grauzdēšanas procesa laikā. **Zaļā kafija ir bagāta dažādiem vitamīniem un vērtīgām skābēm, un tas ir lielisks palīgīdzeklis cilvēkiem ar liekā svara problēmām.**

Zaļās kafijas dzēriens

Svaigajām, zaļajām kafijas pupiņām piemīt zājaina, sīva un diezgan nepatīkama garša, taču, pagatavojot no tām kafiju, garšas īpašības būs krietni mainījušās. Zaļā kafija pēc krāsas nav zaļa, un garša tai nedaudz ir savādāka, nekā tradicionālajai, grauzdētajai kafijai – tai piemīt mazāk rūgtuma un tai nav tik izteikts kafijas aromāts. Neskatoties uz to, **zaļā arabikas kafija ir aromātisks, vitamīniem bagāts, pilnvērtīgs dzēriens ar samērīgu kofeīna daudzumu.** Zaļā kafija satur miecvielas, šķiedrvielas, organiskās skābes un ēterelļas. Tas ir lielisks vielmaiņu stimulējošs līdzeklis, kas kavē liekā šķidruma uzkrāšanos audos un regulē cukura līmeni asinīs. **Šis dzēriens, līdzīgi kā zaļā tēja, ir spēcīgs antioksidants, to īpaši iesaka lietot diabētiķiem un cilvēkiem, kuri vēlas atbrīvoties no liekā svara. Tāpat kā parastā kafija, arī zaļā kafija spēj uzmundrināt un tonizēt, piešķirot enerģiju un mundrumu.** Ēlļa no zaļām kafijas pupiņām tiek izmantota arī kosmetoloģijā.

Zaļā kafija pret lieko svaru

Galvenā zaļās kafijas sastāvdaļa ir hlorogēnskābe, kas nepiemīt mums ierastajai – grauzdētajai kafijai, jo grauzdēšanas procesā vairums skābju tiek zaudēts. Zaļā kafija būtiski **samazina nepieciešamību pēc cukura,** regulē un kontrolē cukura daudzumu organismā. Rezultātā samazinās vēlme pēc saldumiem. Zaļā kafija **samazina arī tauku krājumus (rezerves) or-**



www.averto.lv

ganismā. Dzerot kafiju pēc katras ēdienreizes, tā liek organismam meklēt papildus enerģijas avotus, galvenokārt par tiem kļūst tauki, kā rezultātā ķermenis sāk efektīvi sadedzināt taukus. Ieteicamā dienas deva ir 3 kafijas tasītes dienā. Zaļā kafija palēnina novecošanās procesu, palīdz pārvarēt nogurumu, novērš asinsvadu aizsērēšanu, attīra organismu un uzlabo imūnsistēmu.

Ir iespējams no zaļajām kafijas pupiņām arī pašiem pagatavot grauzdētu kafiju, nosakot tās stiprumu pēc savām vēlmēm. Lai to izdarītu, zaļās kafijas pupiņas jāapcep uz karstas pannas 5-15 minūtes, atkarībā no tā, cik stipri grauzdētu kafiju vēlaties. Cepot kafijas pupiņas ilgāk, tās būs brūnākas, aromātiskākas un saturēs vairāk kofeīna, kā rezultātā kafija būs stiprāka un rūgtāka. Savukārt, mazāk apcepot, kafija būs maigāka un saturēs mazāku kofeīna daudzumu. **Ieteicams lietot pēc**



iespējas svaigākas kafijas pupiņas, neuzglabājot tās ilgstoši, jo, ilgstoši uzglabājot, kafija zaudē savas vērtīgās īpašības. Gan zaļās, gan grauzdētās kafijas pupiņas jāglabā cieši noslēgtā traukā, tumšā, vēsā vietā.



Kafijkoka audzēšana

Mūsu platuma grādos kafijkoku var audzēt vienīgi iekštelpās kā dekoratīvu augu. Ļoti retos gadījumos, audzējot iekštelpās un nodrošinot tropu klimatam līdzīgus apstākļus, kafijkoks vasarās var uzziedēt un nest nedaudz vērtīgu augļu – zaļo kafijas pupiņu. Audzējot mājās un rūpīgi kopjot kafijas koku, tas var izaugt pat līdz pusotru metru augsts. Augu vēlams sēt ar sēklām pavasara sākumā, tad kafijas koks ātrāk sāks augt, jo pavasara un vasaras laiks ir periods, kad kafijkoks aug visintensīvāk. **Nodrošinot optimālus apstākļus, gada laikā kafijkoks garumā izaug par 7-10 cm.**



Augam nepieciešama skābe, labi mēslota augsne. Optimālais augsnes sastāvs – kūdras maisījums ar zemi un trūdvielām. Kafijkoks jāmēslo vismaz reizi mēnesī ar mēslojumu, kas paredzēts rožu dzimtas augiem. Jāveic regulāra laistīšana, vasarā to var darīt vairākas reizes nedēļā, ziemā – retāk. **Obligāti katru dienu augs jāapsmidzina ar ūdeni!** Jānodrošina labs apgaismojums, taču augs jāargā no tiešiem saules stariem. Optimālā gaisa temperatūra auga attīstībai vasarā ir +25-30°C, taču augs labi attīstās arī nedaudz vēsākā, istabas temperatūrā. Ziemas periodā optimālā temperatūra ir ap +15-18°C. Pirmos trīs-ceturus gadus pēc iestādīšanas koku pārstāda katru gadu, bet pieaugušos kokus – ik pēc diviem gadiem. **Atcerieties – kafijkokam nepatīk „augi-kaimiņi”, tādēļ šim skaistajam augam jānodrošina iespēja augt vienam – plašumā un nenovietojot to blakus citiem augiem!**