

Sretan vam Međunarodni dan kave - evo zašto je toliko dobra i omiljena!

Znate li da su najveći konzumenti kave na svijetu Finci i da Skandinavija (uz Njemačku) trenutno predvodi tzv. treći val kave - proizvodnju specialty kave iz visokokvalitetnog zrnja (s pažljivo biranih plantaža), koje ima sasvim drugačije postulate prženja od komercijalne kave (više okusa, finije arome, niži stupanj kofeina)... Međutim, ni Hrvati ni Talijani ne zaostaju puno u pijenju kave - doduše Talijani nas i dalje daleko nadmašuju u proizvodnji i ostaju globalni "zlatni standard" vrhunske komercijalne kave. Danas, na Međunarodni dan kave, donosimo vam nekoliko činjenica o kavi koje je čine omiljenom zbog okusa, užitka, ali i zdravlja

Koliko puta dnevno (ili barem tjedno) nekome kažete - "Idemo na kavu?" Ova rečenica kod nas je toliko uobičajena da je postala sinonim druženja, užitka, ali i početaka ljubavnog odnosa... Složit ćete se, kod nas je ona gotovo kao "Dobar dan"... Za Hrvate je kava na terasi najbolja stvar na svijetu, bilo jutro, sredina radnog dana ili lijeno poslijepodne. Za Skandinavce ona je dio rituala *fika - coffee breaka* u danu od kojeg ne odustaju, u kojem uživaju, posvećeni sebi, čitajući, razgovarajući, družeći se... Talijani, temperamentni kakvi jesu, svoj omiljeni espresso ako treba piju par sekundi, ali bez njega ne mogu... U svakom slučaju, uz ovaj magičan crni napitak se budimo, odrađujemo sastanke ili za njim posežemo kad nas treba održati budnima do kasno u noć.

Bez obzira volite li specialty kavu ili klasične okuse komercijalnih kava, bez obzira na način na koji je pijete - crnu, tursku, espresso, s mlijekom ili bez - najvažnije je da u njoj uživajte, da za vas znači ugodu druženja, odmor, *boost* nove energije i razbuđivanje...

Kava je za nas dobra iz niza razloga, a evo nekoliko najvažnijih:

- 1. Razbuđuje** - zahvaljujući kofeinu (koji varira ovisno o procesu prženja kave, njenoj vrsti i kvaliteti), kava nas razbuđuje, fokusira, daje energiju i razbistrava misli. Ona je topla i ukusna, ima prekrasan, opojan i specifičan miris te je mnogima dio jutarnjeg rituala buđenja, druženja s obitelji ili planiranja dnevnih zadataka s kolegama na poslu.
- 2. Popravlja raspoloženje** - predivan miris svježih pripremljenih kava u omiljenoj

šalici jutarnja je rutina mnogih, a osim okusa važan je i miris. Ljubiteljima kave sam njen miris u trenu poboljšava raspoloženje, a kod nekih čak i smanjuje stres.

3. Olakšava vježbanje - poznato je da se profesionalni vježbači i sportaši oslanjaju na kofein kako bi dobili dovoljan nivo energije za trening. Ako vam je teško započeti s vježbanjem i uporno to odgađate za sutra, šalica espressa može pomoći. U jednom istraživanju ispitanici su vježbali u dvije grupe, jednoj koja je popila kavu i drugoj koja nije. Pogađate - ispitanici koji su popili kavu vježbali su lakše.

4. Kofein se nalazi u mnogim beauty proizvodima i odličan je za kožu - možda ste od mama i baka mnogo puta čuli da je hladna kava dobra za ten. One su u to čvrsto vjerovala, a i u novije doba, crna kava (zapravo kofein kao snažan antioksidans) je sastojak brojnih preparata za njegu kože: od preparata za piling, njegu lica pa čak i anticelulitne tretmane.

5. Kava je početak mnogih prijateljstava i ljubavnih veza - razbija tremu i probija led. „Jesi li za kavu?“ rečenica je koja je često početak velikih ljubavi i prijateljstava. Na prvim kavama padaju i sjajne ideje te se dogovaraju poslovne suradnje. Toliko je razloga da nekoga već danas pozovete na kavu.

Snimljeno u pržionici Four Wheel Coffee Rosters u Zagrebu

Fotografije: Berislav Žužić

Zora Bjelousov nosi nakit Freywille; iz kolekcija Hommage a Alphonse Mucha, Papillon i Poésie d'amour