

Kaffee

Die große Kraft der kleinen Bohne

Er lockt uns morgens aus dem Bett, begleitet uns zur Mittagspause oder rundet ein reichhaltiges Essen ab: Kaffee ist nicht nur ein einfaches Heißgetränk, sondern fest in unsere (Genuss-)Kultur eingeschrieben. Doch was steckt eigentlich drin in der Bohne und wie gesund ist sie?

TEXT: ANNI REEH

Dem wohligen Duft von gerösteten, gerade gemahlene Kaffeebohnen kann sich wohl kaum jemand entziehen. Tausende von Geruchsrezeptoren werden in unserer Nase aktiviert, wenn eine frisch aufgebrühte Tasse Kaffee vor uns steht und uns einen Vorgeschmack – oder Vorgeruch – auf die feinen, charakteristischen Aromastoffe gibt, die bei der Röstung gebildet wurden. Durchschnittlich vier Tassen Kaffee trinken die Deutschen pro Tag, 164 Liter pro Kopf und Jahr, in den Niederlanden, Finnland und Schweden sind es noch mehr.

Ursprünglich kommt Kaffee aus Äthiopien, wo bereits im neunten Jahrhundert n. Chr. die erste Tasse Kaffee in der einstigen Provinz Kaffa gebraut worden sein soll. Der Legende nach haben wir die Entdeckung einem Ziegenhirten zu verdanken: Er beobachtete, wie seine Tiere, nachdem sie die roten Früchte eines Strauches fraßen, die ganze Nacht munter umhersprangen. Neugierig probierte er selbst die unbekannte Frucht und spürte als erster Mensch die belebende Wirkung der Kaffeekirsche.

Seit dem Mittelalter verbreitete sich

die Kaffeebohne von Äthiopien in die Welt: Bereits im 12. Jahrhundert wurde in den Küstengebieten des Jemens Kaffee angebaut und als Heißgetränk genossen. Ab dem 15. Jahrhundert begann von der Hafenstadt Mokka der Handel mit Kaffee. Europa erreichte die Mode des Kaffeegenusses erst im 17. Jahrhundert durch venezianische Kaufleute. Zunächst nur ein an königlichen Höfen und in adeligen Kreisen beliebtes Luxusgut verbreitete sich Kaffee auch im Bürgertum. Und damit die Nachfrage, sodass die Kaffeeproduktion ab dem 18. Jahrhundert in die europäischen Kolonien gebracht wurde.

Globale Ware Kaffee

Das koloniale Erbe des Kaffeeanbaus ist auch heute noch spürbar. Brasilien, Vietnam, Kolumbien, Indonesien und Äthiopien sind noch immer die führenden Produktionsländer für das globale Agrarprodukt Kaffee. Weltweit leben etwa 125 Millionen Menschen in 80 Ländern rund um den Äquator vom Kaffeeanbau. In Brasilien werden seit 1830 mit Abstand die meisten Kaffeekirschen geerntet: Etwa 50 Millionen

Säcke à 60 Kilogramm Kaffee produzieren brasilianische Landwirt*innen heutzutage jährlich. Im Durchschnitt bleiben einem Kaffeebauern jedoch nur fünf Prozent des Verkaufspreises einer Packung gemahlendem Kaffee aus einem deutschen Supermarkt. Und: Der Preis für Kaffee ist nicht stabil, die Landwirt*innen sind dem Weltmarkt ausgesetzt. So haben sich seit den 1980er Jahren die Einkünfte der Produzenten etwa halbiert – damals scheiterte ein Abkommen, das den Welt-Kaffeehandel regulieren sollte –, während der Umsatz am Ende der Wertschöpfungskette um 140 Prozent gestiegen ist.

Dies hat nicht nur soziale und ökonomische Folgen: Die strauchhohen Kaffeepflanzen brauchen tropisches Klima, weshalb sie ausschließlich im Tropengürtel wachsen. Durch den weltweit steigenden Kaffeedurst und die Willkür des Marktes werden mehr Kaffeepflanzungen auf Regenwaldböden gepflanzt und resistenter Hybridarten bevorzugt, wodurch die Artenvielfalt der Kaffeepflanze und die letzten bestehenden Urwälder leiden. Und mit ihnen unser gesamtes Ökosystem.

Warum es auf die Röstung ankommt

Zum Glück ist Kaffeegenuss mit gutem Gewissen möglich. In Deutschland ist Kaffee inzwischen das umsatzstärkste Fairtrade-Produkt, was den Kaffeebauern im Idealfall Mindestpreise für die Ernte und gerechte Löhne für die Arbeiter*innen sichert. Jedoch kann sich nicht jede Kooperative das Zertifizierungshonorar für das Siegel leisten. Eine Alternative können sogenannte Mikroröstereien bieten. Diese ver-

arbeiten weniger Rohbohnen als die großen Röstereien und kooperieren oft mit Direktimporteuren. Durch die kleineren Mengen können sie mit ausgewählten Kaffeebauer*innen in den Herkunftsländern zusammenarbeiten. Dies führt in der Regel nicht nur zu größerer Transparenz, sondern auch zu fairer Entlohnung der Produzierenden und mehr Umweltschutz vor Ort. Darauf zu achten, welchen Kaffee man kauft, lohnt sich also für Mensch und Umwelt.

Gesünder als sein Ruf

Aber sollten wir nicht sowieso weniger Kaffee trinken? Ist Kaffee nicht ungesund? Für alle Kaffeeliebhaber*innen hier die frohe Botschaft: Kaffee ist viel besser als sein Ruf, ja, er ist geradezu gesundheitsfördernd. Sie können also ohne Bedenken 400 Milligramm Koffein pro Tag zu sich nehmen, also etwa vier Tassen Filterkaffee – so die Empfehlung der europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit. Das schützt vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen, senkt das Risiko für diverse Krebsformen wie Leber-, Brust- und Prostatakrebs und verringert die Wahrscheinlichkeit an Diabetes Typ 2 und Parkinson zu erkranken. Neuere Studien haben sogar entdeckt, dass Kaffee die im Alter steigenden und schädlichen Entzündungsprozesse des Körpers positiv beeinflusst und das Selbstreinigungsprogramm unserer Zellen aktiviert – und so zu ihrer Verjüngung beiträgt. Achten Sie aber bei all den gesundheitsfördernden Eigenschaften dennoch auf Ihr individuelles Gefühl: Wer nach der zweiten Tasse zittrig wird oder an Schlafstörungen leidet, sollte weniger trinken. Und auch bei sehr hohem Blutdruck oder einer Schilddrüsenerkrankung sollte Ihr Kaffeekonsum mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin abgestimmt werden.

Das steckt in der Kaffeebohne

Lange Zeit wurde vermutet, dass das Koffein, einer der bekanntesten sekundären Pflanzenstoffe, allein für die gesundheitsfördernde Wirkung des Kaffees verantwortlich ist. Vergleichbare Befunde bei entkoffeiniertem Kaffee legen jedoch nahe, dass der heilsame Effekt des Heißgetränks auf den Mix an Inhaltsstoffen zurückzuführen ist – und von diesen gibt es Hunderte in der Kaffeebohne, die in ihrer Gänze noch nicht erforscht sind.

Heute weiß man, dass Koffein vor allem stark auf das zentrale Nervensystem wirkt. So werden unterschiedliche Gebiete des Gehirns, besonders jene, die für motorische Fähigkeiten und Aufmerksamkeit verantwortlich sind, je nach Konzentration des Koffeins



Im Trommelröster kann sich das Aroma der Bohnen schonend entwickeln.

FOTOS: mavoirimages, photocrew, Nata Studio, womue | adobeistock.com

ALTERNATIVEN FÜR IHREN KAFFEEGENUSS

Wer aus gesundheitlichen Gründen auf Koffein verzichten soll oder der Umwelt zuliebe weniger Kaffee trinken möchte, kann jetzt aufatmen. Sie müssen nicht gänzlich dem Kaffeegenuss abschwören. Denn es gibt mittlerweile viele Alternativen – Kaffee aus regionalen Rohstoffen ohne Koffein – drei stellen wir Ihnen vor:

Zichorienkaffee wird aus der Wurzel der Gemeinen Wegwarte hergestellt. Die Wurzeln werden getrocknet, geröstet und anschließend gemahlen. Die als Landkaffee bekannte Alternative erhält ihren kaffeeähnlichen

Geschmack durch den in der Wurzel enthaltenen Saft, der bei der Röstung karamellisiert.

Auch aus Löwenzahnwurzeln kann eine koffeinfreie Alternative gewonnen werden. Der Geschmack ist malzig, nussig und herb, je nach Erntezeitraum. Das Tolle am **Löwenzahnkaffee** ist nicht nur seine Regionalität, sondern auch seine verdauungsfördernde und blutreinigende Wirkung.



Zichorienwurzel



Löwenzahn

Dinkelkaffee ist ein Getreidekaffee, bei dem die ganzen Getreidekörner geröstet und anschließend gemahlen werden. Da diese vorher nicht keimen, enthalten sie keinen Malzzucker, dafür mehr Bitterstoffe. Dinkelkaffee wird eine verdauungsfördernde Wirkung nachgesagt.

Bei allen Alternativen gilt:

Lieber mit French Press, Handfilter oder Bialetti brühen als mit Vollautomaten oder Siebträgermaschinen.



Dinkel

Die einen nennen es **ZEITVERSCHWENDUNG,**
wir **Sorgfalt.**

Man braucht viel, ganz viel Geduld, um Bio-Kaffee anzubauen. Ihn von Hand zu pflücken, zu verlesen. Und ganz sanft 11 Minuten zu rösten. Aber es lohnt sich: feinste Arabicas, Espresso oder Single Origins – unverschämt lecker und in Demeter-Qualität.

MOUNT HAGEN.
Kaffee für Fortgeschrittene.



DAS SOLLTEN SIE FÜR IHREN NÄCHSTEN KAFFEEKAUF WISSEN

„Kaffee des Jahres“, „Premiumkaffee“ oder „feinster Spitzenkaffee mit Qualitätsgarantie“ sind nur einige der Werbeversprechen der Kaffeeindustrie. All das verrät noch nichts darüber, welche Aromen in Ihrer Tasse landen. Damit Sie bei Ihrem nächsten Kaffeekauf den Durchblick haben und wirklich verstehen, was auf den Verpackungen steht, hier das Wissenswerteste aus der *Lingua Coffea*:

Arabica oder Robusta?

Es existieren zwar mehr als tausend Kaffeegewächse, die am häufigsten kultiviert sind jedoch die *Coffea arabica* und die *Coffea canephora*, besser bekannt als Arabica und Robusta.

Arabica wächst nur auf Höhenlagen zwischen 600 und 2.300 Metern, daher auch der Beiname „Hochlandkaffee“. Arabica ist sehr anspruchsvoll im Anbau, dennoch dominiert diese Bohne den Weltmarkt, weil sie als hochwertiger gilt. Hauptanbaugelände sind Brasilien, Kolumbien und Äthiopien. Die Arabica-Bohnen, von denen es rund 70 Varianten gibt, haben ein mildes, vielschichtiges Aroma mit leicht fruchtigem Geschmack und dezenter Säure.

Robusta wächst schon zwischen 300 und 600 Metern, ist unempfindlicher gegen Klimaschwankungen, Krankheiten oder Sonne und somit leichter anzubauen. Das Geschmacksprofil der Robustabohne ist herber und erinnert

an Erde, Holz und Herenschokolade. Dies liegt unter anderem daran, dass im Vergleich zur Arabicabohne in jeder Robustabohne etwa doppelt so viel Koffein und Chlorogensäure stecken. Daher wird sie eher für Espressos genutzt. Hauptanbaugelände sind Vietnam, Indonesien und Brasilien.

Welche Röstung?

Während der Röstung erhält die Bohne nicht nur ihre Bräunung, sondern es treten auch die Kaffeeöle hervor, die für die charakteristischen Aromastoffe verantwortlich sind. Die Röstdauer und Temperatur beeinflussen das Geschmacksprofil und richten sich nach Kaffeeart und Sorte. Man unterscheidet zwischen der hellen Röstung (Zimtröstung), der mittleren Röstung (Amerikanische Röstung) und drei dunklen Röstungen: die starke Röstung (Wiener Röstung), die dunkle Röstung (französische Röstung) und die sehr dunkle Röstung (italienische Rös-

tung). Generell gilt: Je dunkler die Röstung, desto weniger Säure und Koffein enthält die Bohne, dafür aber umso mehr Röstaromen und Bitterkeit. Helle Kaffees transportieren eher die natürlich fruchtigen, floralen Aromen des Kaffees.

Blend, Pure Origin oder Terroir?

Erst nach dem Rösten werden die einzelnen Kaffeesorten in der Regel gemischt, um eine aromatische Komposition zu erhalten. Solche Mischungen werden Blend genannt und können sowohl aus Arabica- und Robustabohnen, als auch zu 100 Prozent aus Arabicabohnen verschiedener Ländern bestehen. Werden lediglich Bohnen aus einem Land, aber aus unterschiedlichen Regionen kombiniert, spricht man von Pure Origin. Beim Terroir-Kaffee stammen die Bohnen aus nur einem Anbaugelände, wodurch der Geschmack solcher sortenreiner Kaffees, abhängig vom Anbaujahr, stark schwanken kann.

durch Kontraktion der Blutgefäße erregt und stärker durchblutet. Das beeinflusst nicht nur unseren Antrieb und unsere Stimmung, sondern steigert auch unsere Reaktions- und Lernfähigkeit – und lindert sogar Kopfschmerzen, weshalb in vielen Kopfschmerztabletten Koffein enthalten ist. Auf glatte Muskelfasern, wie zum Beispiel die der Bronchien, hat Koffein eine entspannende Wirkung, ähnlich einem Krampflöser.

Neben dem Koffein ist vor allem die besondere Wirkung von Chlorogensäure bekannt. Im Kaffee kommen unzählige Varianten und Kombinationen dieser Säure vor, sogenannte Derivate. Diese Säurekombinationen enthalten Antioxidantien, die oxidativen Stress neutralisieren und so unser Herz-Kreislauf-System und unser Erbgut schützen können. Der Vorteil des Kaffees: Die Antioxidantien können durch die flüssige Aufnahme systemisch im ganzen Körper ihre Wirkung entfalten. Allerdings wird die Chlorogensäure auch häufig mit Magenbeschwerden beim Kaffeegenuss in Verbindung gebracht. Wer hierfür anfällig ist, sollte dunkle Röstungen bevorzugen (siehe Kasten auf Seite 36). Ebenfalls antioxidative Eigenschaften besitzen die Melanoide im Kaffee, eine Art von Farbpigmenten, die dem Heißgetränk die dunkle Farbe geben. Sie machen etwa ein Viertel der in Kaffeegetränken gelösten Substanzen aus.

So wirkt Koffein in Ihrem Körper

Ob Energydrink oder Espresso: Koffein ist für seinen wachmachenden Effekt bekannt. Doch was passiert genau in Ihrem Körper, wenn Sie eine Tasse Kaffee genießen? Tatsächlich macht Kaffee nicht per se wach, sondern verhindert, dass wir uns durch den Stoff Adenosin müde fühlen. Dieses ist ein Molekül, das aus verbrauchter Energie freigesetzt wird und die Aufgabe hat, unserem Körper zu signalisieren: Hey, mach mal langsamer! Du hast schon viel Energie verbraucht. Dafür muss sich das Adenosin an einen Adenosin-Rezeptor binden, wodurch der Körper sein Aktivitätslevel automatisch herab- und seinen Energieverbrauch heruntersetzt. Sie kommen zur Ruhe, fühlen sich etwas müde.

FOTO: Vexclusive-design | adobestock.com



SONNENTOR®

GLUTEN FREI

Richtig gut
FALSCHER KAFFEE



Unsere
ZUBEREITUNGS-
EMPFEHLUNGEN:



Koffein? Nicht die Bohne! Mit falschem Kaffee liegst du zu jeder Tages- und Nachtzeit richtig, denn das bohnenlose koffeinfreie Heißgetränk regt dich garantiert nicht auf.

WWW.SONNENTOR.COM

FÜNF KAFFEEMYTHEN WAS IST DRAN?

1. KAFFEE TROCKNET DEN KÖRPER AUS.

FALSCH Kaffee kann aufgrund des enthaltenen Koffeins zwar eine entwässernde Wirkung haben, aber die Betonung liegt dabei auf dem Wort „kann“. Denn zum einen stellt sich, wie bei anderen Effekten des Koffeins, nach regelmäßigem Genuss ein Anpassungseffekt ein. Zum anderen reagiert nicht jede Person gleich auf das Koffein. Generell regt Koffein aber die Nierenfunktion schwach an und fördert so den unmittelbaren Harndrang. Zu einer Austrocknung führt dies aber langfristig nicht.

2. KAFFEE SORGT FÜR HERZ-RHYTHMUS-STÖRUNGEN.

FALSCH Bei einem moderaten Konsum, also maximal vier Tassen pro Tag, verursacht Kaffee keine Störungen des Herzens. Das Gegenteil konnte sogar festgestellt werden: Wissenschaftler*innen der Universitäten Edinburgh und Southampton haben über 218 Studien ausgewertet und bemerkt, dass Kaffeetrinker*innen deutlich seltener von Herz-Kreislauf-Erkrankungen betroffen waren als Nicht-Kaffeetrinker*innen. Das Risiko an einer Herzerkrankung zu sterben ist um 19 Prozent niedriger. Die Chance, einen Herzinfarkt zu überleben, war bei Kaffeetrinker*innen fast doppelt so hoch als bei Nicht-Kaffeetrinker*innen. Der schützende Effekt war ab einer Menge von durchschnittlich drei Tassen Kaffee am Tag zu sehen – mehr Kaffee zeigte weder eine positive noch eine negative Wirkung.

3. KAFFEE SORGT FÜR BLUTHOCHDRUCK.

WAHR und trotzdem FALSCH Nach dem Kaffeekonsum steigt der Blutdruck vorübergehend – langfristig ist dieser Effekt allerdings nicht. Neben Übergewicht und familiärer Veranlagung ist psychischer Stress die häufigste Ursache für einen zu hohen Blutdruck. Sollte man allerdings bereits unter erhöhtem Blutdruck leiden (über 140/90 mmHg), empfiehlt sich eine koffeinfreie Kaffeevariante (vgl. S. 35).

4. KAFFEE MACHT SÜCHTIG.

WAHR Kaffee kann abhängig machen. Kaffeetrinker*innen, die aufhören Kaffee zu trinken, leiden dementsprechend ein paar Tage an Entzugserscheinungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit und Reizbarkeit. Allerdings macht Kaffee nicht im gleichen Maße süchtig wie Opiate, noch hat er eine schädigende Wirkung bei moderatem Konsum.

5. SCHWANGERE UND STILLENDE SOLLTEN KEINEN KAFFEE TRINKEN.

FALSCH Laut der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit sind bis zu 200 Milligramm Koffein über den Tag verteilt für Schwangere und Stillende beziehungsweise das Ungeborene völlig unbedenklich. Die gleiche Zurückhaltung ist übrigens auch bei anderen koffeinhaltigen Getränken und Lebensmitteln geboten.

Koffein ähnelt in seiner Molekülstruktur dem Adenosin und kann deswegen den Adenosin-Rezeptor blockieren. Durch die Anbindung wird eine Ausschüttung von Dopamin veranlasst, Ihre Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und Sie fühlen sich wacher. Der wachmachende Effekt ist übrigens eine halbe Stunde nach dem Trinken des Kaffees am größten, hält aber bis zu drei bis fünf Stunden an. Wer generell viel Kaffee trinkt, wird den Wachmachereffekt allerdings weniger stark spüren, denn der Körper gewöhnt sich an das Koffein.

Die beste Brühmethode

Und wie genießen Sie Ihren Kaffee jetzt am besten, nachdem Sie wissen, wie gesund er ist? Wissenschaftler*innen der Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften untersuchten neun Brühmethoden – von der Kapsel über die Filtermaschine bis zur French Press und dem Vollautomaten – und bewerteten sie nach ihren Anteilen an Koffein und Chlorogensäure. Das Ergebnis: Die Brühmethode macht bei Lungo-Varianten, also einem langen Espresso, der mit mehr Wasser hergestellt wird, keinen Unterschied, zumindest was die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe angeht. Einzig die Espresso-Varianten aus den Voll- und Halbautomaten wiesen einen höheren Gehalt an Koffein und Chlorogensäure auf als ihre von Menschen gemachten Kontrahenten. Wenn Sie also einfach nur einen wohlschmeckenden Kaffee möchten, bleiben Sie Ihrer Lieblingsaufbrühmethode treu. Wichtiger ist es, dass Sie Ihre liebste Röstung und Kaffeesorte kennen. Denn am Ende entscheidet der Geschmack. ☕

BUCHTIPP



**KAFFEE-APOTHEKE.
DIE BOHNE FÜR MEHR GESUNDHEIT**
Dr. Malte Rubach,
Droemer Knauer 2019, 176 Seiten, 16,99 Euro

FOTOS: dasuwan | adobestock.com

Weckruf für die Sinne.



Way of Life!



Sich auf das Wesentliche konzentrieren – aber die ganze Bandbreite der Möglichkeiten genießen: Der Suzuki Vitara Hybrid entfaltet seine Kraft auf jedem Terrain, während das intelligente Hybrid-System in jeder Fahrsituation für Effizienz sorgt. Sein ausdrucksstarkes Design gibt ihm eine besondere Note. Der optionale Allradantrieb rundet das Erlebnis perfekt ab.



Suzuki Vitara Hybrid