

# Koffein tartalmú élvezeti szerek

A koffein alkaloid, amely tágítja az ereket, így javítja az agy vérellátását, csökkenti a fáradtságérzetet, fokozva a munka teljesítményt, az emésztést, de túladagolása veszélyt is jelenthet a szervezet számára.

A két legfontosabb koffeintartalmú élvezeti szer a kávé és a tea.

## 1. Kávé

A trópusokon termesztett fa gyümölcsének a magja. A kávé növénynek mintegy 40 fajtája ismert, de ezek közül csak háromnak van termesztés szempontjából jelentősége.

Ezek:

- Coffea Arabica (arab kávé) , ez a legjobb minőségű, telt ízű, aromás italt ad.
- Coffea Liberica (libériai kávé) közepes minőségű kávét ad, de egész évben terem.
- Coffea Robusta: a legkevésbé jó minőségű, mert a belőle készült ital kicsit mocsár ízű, de ez tartalmazza a legtöbb koffeint.

A kávé feldolgozása:

2 lépésben történik.

1. Az elsődleges feldolgozás a termőterületen történik száraz vagy nedves úton. Ennek eredménye a nyers kávé, mely tartalmaz vizet, fehérjét, keményítőt, cukrot, zsíros olajokat, csersavakat, ásványi anyagokat és 1,5% koffeint kötött állapotban. Kereskedelmi jelentősége csak a nyerskávénak van, mert ebben az állapotban szállítható minőségromlás nélkül. Minőségét leginkább származási helye határozza meg, legjobb minőségűek az ázsiaiak.
2. Az importáló országokban történik a kávé további feldolgozása:
  - a. pörkölés: a szín és íz kialakításában alapvető fontosságú művelet ill. ekkor válik szabaddá a koffein. (Két változata: 6-10 percig, alacsony hőmérsékleten zajló → ez adja a hamburgi típusú kávét, ezt Ny-Európában és az USA-ban kedvelik.  
20-30 percig, magasabb hőmérsékleten történő → ekkor kapják az olasz típusú kávét, amit hazánkban is kedvelnek)
  - b. hűtés
  - c. keverés az állandó minőség kialakítása miatt a különböző helyekről származó kávékat összekeverik.
  - d. csomagolás

A kávé választéka:

1. Valódi kávé
  - a. nyers vagy zöldkávé: kereskedelmi választéka csekély
  - b. pörkölt kávé: a nyerskávéból pörköléssel előállított szemes, vagy őrölt termék. Többféle minőségű változata van kereskedelmi forgalomban, amit betűkkel tüntetnek fel. Ma kapszulák formájában is kapható. A legismertebb forgalmazók Eduscho, Douwe Egberts, Jacobs, Tchibo. Csomagolásuk: különböző őrletű, kombinált anyagú zacskóba történik, esetleg fémdobozba, zsírálló papírbetéttel. Az őrölt termékeket aromazáró csomagolásba helyezük, amelyet elláthatnak szeleppel, illetve lehetnek vákuum csomagolásúak. (E kávék fizikai kémiai tulajdonságait, tisztasági jellemzőit, és érzékszervi értéküket pontozásos rendszerben minősítik.) Minőségüket 6-12 hónapig őrzik meg.

- c. Csökkentett koffeintartalmú kávé új termék.
  - d. Koffeinmentes kávé koffeintart  $< 0,05\%$  -nál. Íze jellegtelen, fogyasztását szívbetegeknek és keringési megbetegedésben szenvedőknek ajánljuk, illetve azoknak, akik nem tudnak lemondani a kávéivás szokásáról. (A kinyert koffeint a gyógyszeripar használja fel.)  
A valódi kávékból főzéssel nyerhető kávéital.
2. **Kávékeverék:** mindig őrölt termék, amely valódi kávéból és pótkávéból készül, általában 50-50%-os keverési arányban. Elkészítése a valódi kávéval azonos, azaz főzni kell. Megjelenésének oka: olcsóbb, kisebb a koffeintartalma, ezért kevésbé élénkít. Pl Mexikó, Mokka ált. műanyag zacskóba csomagoltak.
3. **Kávékivonat:** pörkölt kávéból, vagy kávékeverékből főzött kávéital szárításával előállított termék.
- a. Szárított, vagy instant áruk készülhetnek:
    - valódi kávéból készült kivonatok ma már készülnek koffeinmentes változatban is. Legismertebb forgalmazói megegyeznek a pörkölt kávénál említettekkel, illetve a Nestlé cég: Classic, Brasero, stb...
    - kávékeverékből készültek Otthon, Kávé mix, Ricore.

Csomagolásuk különböző úrtartalmú üvegekbe történik. (50, 100, 200g) Ma létezik utántöltő változatuk, amely kombinált csomagolású zacskó.  
Minőségét 1 évig őrzi meg.  
Új termékek 2x1, 3x1, capuccino porok, sok gyártó állít ma elő ilyen termékeket, minőségük széles skálán mozog. Lehetnek csokoládésak, vaníliásak, mogyorósak, fahéjasok, mandulásak.

A kávékivonatok felhasználása: - meleg, de nem forrásban lévő vízzel kell felönteni.  
Előnyei:
 
    - gyorsan előkészíthető
    - erőssége szabályozható
    - gazdaságos
 Hátrányai: ízük, illatuk, zamatuk elmarad a frissen főzött kávétól.
4. Pótkávé a kávéhoz hasonló ízű, de koffeint nem tartalmazó növényi részekből készül, pörköléssel. Legismertebb a cikória gyökérből és a pörkölt árpából készült. Létezik instant, cukrozott változata is pl.: maci kávé. Gyermekeknek csak ez ajánlott. A bio kávék is ilyenek.

## 2. Tea

Teának a teacerje levelét, és annak forrázatát nevezzük.

A tea minőségét 4 tényező határozza meg:

- 1. A teacerje fajtája:
  - assami tea: nagy levelű, vékony, finom erezetű, forrázata aromás
  - kínai tea: levelei kisebbek, vaskosabbak, durvább erezetűek, a belőle készült ital kevésbé aromás

2. A levelek fejlettsége: a legjobb árut az egészen fiatal, rügy alakú levelekből kapják, a zsenge levelekből is jó minőségű tea készíthető. (Fontos az is, hogy a levél a növény mely részéről származik)
3. A feldolgozás módja  
Ennek alapján ismerünk:
  - zöld vagy nem erjesztett
  - sárga vagy félig erjesztett
  - fekete vagy erjesztett teákat
4. Származási hely:
  - indiai teák: világviszonylatban a legjobbak, forrázatuk vöröses aranysárga híresek: Darjeling, Lipton, Earl Grey
  - grúz teák:
  - indonéz vagy vietnámi teák
  - kínai teák

A tea feldolgozásának szakaszai.

(fonnyasztás, sodrás, erjesztés vagy fermentálás, aszalás)

A tea kémiai összetétele:

- 1-4,5% koffein, részben szabadon, részben csersavhoz kötve
- teofillin: vízhajtó
- illatanyagok
- csersav
- ásványi sók: K, P

A tea minőségére hatással lévő tényezők: víztartalom, csersav és koffein aránya, a sodrott levelek színe, és alakja, a teából készíthető ital színe, íze, illata.

Értékcsökkentő tulajdonságai: a megengedettnél magasabb csersav –és koffeintartalom, törmelékesség, penészség, dohosság.

A teák választéka:

1. Valódi teák elsősorban fekete teák. Ma gyakori filteres változatuk is, ezek gyengébb minőségűek. Népszerűek a gyümölcsízésítésű, és aromás változataik is. Ezek koffeintartalma megegyezik az ízesítés nélküliekével. Ide tartoznak a zöld teák antioxidánst tartalmaznak. Pl.: Pickwick, Sir Morton, Lipton, Twinings. Újabb változatok a fehér teák. Ezeknek a legalacsonyabb a feldolgozási fokuk. Nevüket a zsenge rügy szerű leveleken lévő ezüst fehér pihékről és főzetük világos színéről kapták.
2. Teakivonatok: elsősorban porlasztva szárítással, vagyis instantizálással készülnek. Ma leggyakrabban ízesítettek. Fogyasztásukat nem javasoljuk.
3. Gyümölcsteák: koffeint nem, csak gyümölcsdarabokat, virágszirmokat tartalmaznak, szárított formában. Készítésükhöz sokféle növényt használhatnak, pl.: almadarabokat, bodzát, csipkebogyót, hibiszkuszt, rózsát, jázmin, narancshéjat stb... Pl.: Milford. Ma aromásítják is ezeket, ilyenkor az ízű szóval látják el. Pl.: Sárga filteres tea. Ma népszerűek a gyümölcs teák. Tágabb értelemben ide tartozik a Rooibos tea vagy más néven vörös tea is.

4. Gyógyteák: szinte valamennyi növényből készíthetők.  
Csoportosításuk történhet:
  - a. a növényrész alapján:
    - gyümölcs: csipkebogyó
    - virág: kamilla, hárs
    - levél: bors-, fodormenta, csalán, kakukkfű, citromfű
    - mag: édeskömény
    - gyökér: gyermekláncfű
  - b. gyógyhatásuk alapján: nátha, allergia, gyomor, epe panaszokra, de lehetnek nyugtatóak, görcsoldók, gyulladáscsökkentők
  
5. Gyermekteák is kaphatóak ma már, amelyek porlasztva szárítottak, nem tartalmazhatnak koffeint.

A teák csomagolása: papírzacskóba, pergamenpapírral bélelt fémdobozba, vagy kombinált anyagú zacskóba.

A filtereseket egyesével is csomagolhatják, és utána helyezik 20-25-vel papírdobozba, amit cellofánnal is befedhetnek. A teakivonatokat műanyag dobozba vagy kombinált anyagú zacskóba csomagolják. A gyümölcssteák többsége cellofán zacskóban kerül forgalomba. A kereskedelmi forgalomban leggyakrabban filteres gyógyteák kaphatók.

A kávé és tea tárolásával kapcsolatos szabályok.

Kedvezőtlen környezeti hatásokra gyorsan veszítenek élvezeti értékükből, pl. nedves tárolótérben a pörkölt kávé vizet vesz fel, állománya szívós, nehezen őrölhető lesz. Ha az olajok a kávé felületére vándorolnak, akkor az könnyen avasodik, és karcos ízűvé válik. Figyelni kell a minőség megőrzési időtartamra, mert az öregedés is minőségromlással jár, a kávé illatanyagai részben elillannak, részben oxidációval veszítenek finomságukból. Idegen szagoktól is óvni kell, mert hajlamos azok átvételére. A kivonatok higroszkóposak, így csomósodhatnak.

A teák kevésbé érzékenyek környezeti hatásokra.