

Veronika Pichl



Ich
liebe
Kaffee



riva



Über 50
tolle Rezepte
von Cold Brew bis
Kaffee-Brownies



Veronika Pichl



riva

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Caroline Kazianka

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: margouillat photo/Shutterstock.com; Fortyforks/Shutterstock.com; Anastasia_Panait/Shutterstock.com; Jiri Hera/Shutterstock.com

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: Florjancic Tisk d.o.o., Slowenien

Printed in the EU

ISBN Print 978-3-7423-0131-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-558-4

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-557-7

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

Inhalt

Vorwort	5
Kaffee hat viele Freunde	5
Wo man Kaffee genießen kann: das Bett und andere duftende Orte	5
Woher kommt der Kaffee? Mythen und Geschichten	6
So kam der Kaffee zu seinem Namen	7
»Dieser Trank ist so köstlich« – Kaffee kommt nach Europa.	7
Der Kaffee in Deutschland: Kaffeeshnüffler und Gerüchte.	8
Wie wirkt Kaffee und warum?	9
»Schwarzer Kaffee macht schön« – warum das alte Sprichwort stimmt	10
Krank durch Kaffee?	11
Die Länder, in denen der Kaffee wächst.	12
Sag mir, wie du heißt – Kaffeessorten	12
Gut behandelt: von der Ernte bis zur Röstung.	14
Das Aroma des Kaffees: Die Mischung macht's.	17
Gut gemahlen: elektrisch oder von Hand	18
Weiches Wasser	18
Kaffee zubereiten: Viele Wege führen zum Geschmack.	19
Kaffee modern	23
Aufgeschäumt: Milchschaum perfekt	24
»Meine heiße Liebe ...«	26
Oatmeal und Overnight Oats	
Kaffee Overnight Oats – ein Grundrezept	27
Kaffee-Oatmeal	28
Latte Overnight Oats	30
Desserts	
Apple-Coffee-Crumble	31
Tiramisu-Schichtdessert	32
Nussiger Espresso-Milchreis mit einem Hauch Kakao	34
Café-Creme-Schichtdessert	35
Kaffee-Quark-Pfannkuchen aus dem Ofen.	36
Espresso-Kakao-Crêpes	38
Kaffee-Käsekuchen-Dessert	39
Tiramisu	40
Kuchen	
Schokowelle	41
Kaffeetorte	42
Swiss Roll	44
Mokka-Keks-Kuchen.	46
Donut-Torte mit Mokka-creme	48
Käsekuchen mit Obstdeckung	50
Kaffee-Biskuitrolle.	52
Schokoladenkuchen	54



Muffins und süße Teilchen

Karamell-Mokka-Muffins	55
Kaffee-Brownies	58
Espresso-Schoko-Muffins	59
Kaffee-Zimt-Schnecken	60
Kaffee-Muffins mit Schokokern	62
Cantuccini	63
Kaffeetassen-Muffins	64
Kaffeebohnenkekse	67
Espresso-Shortbread-Cookies	68
Eclairs mit Kaffeecreme	70
Süße Orangenwaffeln	72
Smiley-Kekse	73
Kaffeelöffelkekse	74

Kaffeedrinks, Smoothies und Shakes

Kaffee à la Bulletproof	75
Heiße Schokolade mit Kaffee und Karamellsauce	76
Marshmallow-Latte	77
Hot Coconut	78
Kaffee-Cashew-Smoothie	79
Kaffee-Protein-Smoothie	80
Iced-Coffee-Milkshake	81
Eisiger Kaffee-Schoko-Shake	82

Eis

Nugateis mit Kaffee	83
Kaffee-Schokoladen-Protein-Popsicle	84
Kaffee-Eiswürfel	85
Kaffeedrops à la Bulletproof	86

Besonderes

Kaffeegewürze	87
Schokolierte Kaffeebohnen	88
Schoko-Kaffee-Aufstrich	89
Schokolöffel	89
Kaffee in der Waffel	90

Kosmetik

Kaffee-Massagebars	91
Kaffee-Gesichtspeeling	92
Kaffee-Öl für Haut und Haar	93
Danksagung	94
Über die Autorin	94
Bild- und Rezeptnachweis	95

Vorwort

Der Duft und das Aroma von Kaffee sind für viele Menschen mit der Vorstellung von Geborgenheit und anregenden Gesprächen, mit Kunst, Kultur und Kuchen verknüpft. Wir möchten Ihnen in diesem Buch erzählen, woher der Kaffee stammt, geben Tipps für eine gute Zubereitung und zeigen, welche aktuellen Trends es zu entdecken lohnt. Außerdem haben

wir viele Rezepte gesammelt, die dazu verführen sollen, Kaffee auch einmal anders zu genießen.

Ein buntes Kaleidoskop voller Anregungen wartet nun darauf, von Ihnen als Kaffeeliebhaber entdeckt zu werden.

Als Begleitung zur Lektüre empfehlen wir natürlich eine gute Tasse Kaffee.

Kaffee hat viele Freunde

Er belebt, muntert auf, stärkt die Konzentration, und selbst Abstinenzler lieben seinen betörenden Duft: Kaffee ist aus unserer Genusskultur nicht mehr wegzudenken. Dazu wird ihm noch eine Fülle segensreicher Wirkungen auf die Gesundheit nachgesagt: Er soll bei Kopfschmerzen und Kater helfen und vermindert sogar Karies.

Folglich ist Kaffee auch der Deutschen liebstes Getränk. Mit durchschnittlich 0,4 Litern täglich liegt er noch vor Mineralwasser (0,38 Liter) und Erfrischungs-



getränken (0,32 Liter). Weltweit belegt Deutschland gemessen am Kaffeeverbrauch pro Kopf den fünften Platz.

Wo man Kaffee genießen kann: das Bett und andere duftende Orte

Begeistert beginnen Fans in aller Welt den Tag noch im Bett mit einem Filterkaffee, genießen mittags am Schreib-

tisch den anregenden Espresso und nachmittags einen Iced Flavored Latte bei Starbucks®. Aber nicht nur dort, auch



im ratternden Speisewagen der Bahn, im verträumten Traditionscafé, im Wiener Kaffeehaus mit intellektuellem Stimmengewirr im Hintergrund oder in der stylischen Espresso-Bar, bedient vom Barista persönlich. Und wer es eilig hat, nimmt einen Coffee to go im eigenen Thermobecher oder im Einwegbe-

cher mit auf seinen Weg zum nächsten Termin.

Überall duftet es nach Kaffee, oft nach Gebäck, immer nach Inspiration und Genuss. Kaffee ist ein Traditionsgetränk. Es vereint Liebhaber jeden Alters: Familien, Freunde, Arbeitskollegen, Paare und Singles. Kaffee kommt nicht aus der Mode. Im Gegenteil, in letzter Zeit hat er sogar Aufwind bekommen. Als »Espresso con panna« oder »Caramel macchiato« überrascht er nicht nur gestandene Genießer, sondern schmeichelt sich auch bei Kaffee-Neulingen ein. Seine Fangemeinde wächst mit der Anzahl von neuen und wiederentdeckten Rezepten und Zubereitungsarten. Und um die belebende Wirkung des Kaffees ranken sich zahlreiche Legenden.

Woher kommt der Kaffee? Mythen und Geschichten

Als ältester Kaffeegenießer gilt der Prophet Mohammed. Er soll von einer tödlichen Erkrankung genesen sein, nachdem ihm der Erzengel Gabriel eine Portion starken Kaffees eingeflößt hatte. Schon nach wenigen Schlucken hob er 40 Männer aus dem Sattel und in der Nacht darauf liebte er 40 Jungfrauen. Einer anderen Legende nach haben wir die Entdeckung der Kaffeebeere einer Gruppe von Hirten mit ihren Ziegen im südwestlichen Äthiopien zu verdanken. Dort, im Königreich Kaffa, naschten die

Ziegen die tiefroten Früchte eines unbekanntes Strauchs und sprangen dann bis tief in die Nacht munter umher, sodass die Hirten nicht zum Schlafen kamen. Die übermüdeten Hirten berichteten den Mönchen eines nahen Klosters davon. Diese pflückten die leicht verderblichen Beeren, trockneten und zerrieben sie und bereiteten aus dem so entstandenen Pulver einen Aufguss mit heißem Wasser. Das Ergebnis war ein belebendes Getränk, das ihnen erlaubte, so munter wie die Ziegen zu bleiben.

Die ältesten Aufzeichnungen über die Eigenschaften des Kaffees stammen aus dem Jahr 1015 n. Chr., niedergeschrieben von dem persischen Arzt und Philosophen Ibn Sina. Er setzte schon damals die Kaffeebeere als stimulierendes Heilmittel ein.

Im 14. Jahrhundert bauten Bauern in Arabien Kaffee an und sicherten sich eine Monopolstellung. Im Jemen wurden Kaffeebohnen dann erstmals geröstet. Der so entstandene starke arabische Kaffee ist nach der Hafenstadt Mokka



benannt. Der Name »Kaffee« hat mit seiner Reise ins Osmanische Reich zu tun.

So kam der Kaffee zu seinem Namen

Man könnte meinen, die Provinz Kaffa hätte bei der Namensfindung unseres Lieblingsgetränks Pate gestanden. Doch die Geschichte wurde anders überliefert: Im 16. Jahrhundert gelangte der Kaffee über Arabien und Persien ins Osmanische Reich.

Auf Arabisch wurde das dunkle Gebräu »qahwah« genannt, auf Türkisch »kawah«. Beide Begriffe stehen eigentlich für »Wein«. Da den Moslems der Genuss

von Wein verboten war, wussten sie die belebende, leicht berauschende Wirkung des Kaffees zu schätzen. So wurde Kaffee zum »Wein des Islams«.

Im türkischen Konstantinopel entstand im Jahr 1564 das erste Kaffeehaus. Kein Wunder, denn die Türken waren die Ersten, die das Zubereiten von Kaffee zur Kunst erhoben. Und diese Kunst fand bald ihren Weg nach Europa.

»Dieser Trank ist so köstlich« – Kaffee kommt nach Europa

Der Augsburger Arzt Leonhard Rauwolf entdeckte den Kaffee auf seinen Reisen in den arabischen Raum und berichtete darüber in seinem 1582 veröffentlichten

Buch *Reise in die Morgenländer*. Bald darauf, im Jahr 1615, brachten Handelsreisende die wertvolle Fracht nach Venedig, in das Zentrum des Orienthandels.



Hier öffnete schließlich 1640 das erste Kaffeehaus Europas.

Aufgrund seiner belebenden Wirkung hatte der Kaffee zunächst auch fanatische Gegner. Sie wandten sich an den Papst Clemens VIII. (1536–1605), er möge den Teufelstrank verbieten. Nach-

dem Clemens aber selbst eine Tasse des schwarzen, duftenden Kaffees probiert hatte, soll er gesagt haben: »Dieser Trank ist so köstlich, dass es eine Sünde wäre, ihn nur den Ungläubigen zu überlassen.« Um den Satan zu bezwingen, taufte er den Trank und machte ihn damit zu einem »wahren Christengetränk«. Der Kaffee setzte nun seinen Siegeszug in die europäischen Länder fort. Als Alltagsdroge war er auch bei den ärmeren Menschen heiß begehrt und löste den bis dahin allgegenwärtigen Alkohol ab. Statt von Wein und Bier benebelt zu sein, waren die Arbeiter nun konzentriert und konnten bis weit in die Nacht arbeiten. Die Fabrikbesitzer freute das natürlich.

In Deutschland hatte es der Kaffee jedoch ziemlich schwer.

Der Kaffee in Deutschland: Kaffeeschnüffler und Gerüchte

Da Deutschland keine Kolonien hatte, mussten die Handelsreisenden den Kaffee für teure Devisen einkaufen. Das machte ihn für lange Zeit zum Luxusgut – zum illegalen noch dazu. Denn Friedrich der Große (1712–1786) verbot das private Rösten von Kaffee, in der Folge waren nur mehr staatlich genehmigte Röstereien zugelassen. Der Grund war simpel: Friedrich wollte die Devisen im Land halten. Das ging nur, wenn die Untertanen statt Kaffee weiter das ge-

wohnte, in der Region gebraute Bier tranken.

Deshalb setzte er »Kaffeeschnüffler« ein, deren Aufgabe es war, illegal betriebene Kaffeeröstereien ausfindig zu machen und die Inhaber zu bestrafen. Außerdem ließ er Gerüchte verbreiten: Kaffee sei gesundheitsschädlich und ein »undeutsches Getränk«.

Nach dem Tod Friedrichs wurde das Verbot aufgehoben und der Kaffee fand endlich auch seinen Platz in Deutsch-

land. Bis zum 19. Jahrhundert hatte sich in den Metropolen eine Kaffeehauskultur entwickelt und die Deutschen tranken sogar mehr Kaffee als alle ihre Nachbarn. Inzwischen hat sich die Wissenschaft intensiv mit dem Kaffee beschäftigt. Und statt vager Gerüchte ist belegt, wie und

Wie wirkt Kaffee und warum?

Kaffee enthält etwa 2000 Substanzen, über die es immer wieder Neues zu entdecken gibt. Am bekanntesten ist das Koffein. Der Chemiker Friedlieb Ferdinand Runge (1794–1867) fand es im Jahr 1820. Koffein gehört zu den psychotropen Stoffen, also den Rauschmitteln. Heute zählt es zu den am besten erforschten Pflanzenbestandteilen.

Genießen wir nun unsere Tasse Kaffee am Morgen, wird der größte Teil des darin enthaltenen Koffeins zügig über den Dünndarm aufgenommen und in unserem Organismus verteilt. Meist schon nach einer halben Stunde verschwinden Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten und oft sogar auch Schmerzen. Zusätzlich entspannt sich unsere Atemmuskulatur, Lungengefäße werden erweitert und das Durchatmen fällt leichter. Neben diesen oft spürbaren Effekten kann Kaffee jedoch noch mehr: Schließlich bringt er auch unseren Stoffwechsel in Schwung, aktiviert die Fettverbrennung und hilft so beim Abnehmen!

warum er wirkt. Doch was ist wirklich dran an den zugeschriebenen Wohltaten und Warnungen?



Und das geht so: Oftmals spüren wir, dass unser Herzschlag nach dem Kaffeegenuss schneller wird. Gleichzeitig werden unsere Blutgefäße erweitert, sodass eine bessere Durchblutung der Organe erfolgen kann. Obwohl wir von einer verbesserten Durchblutung aktiv nichts merken, führt sie dennoch gemeinsam mit dem schnelleren Herzschlag zu einem gesteigerten Kalorienverbrauch und boostet so unseren Stoffwechsel. Durch den vermehrten Kalorienverbrauch nach dem Kaffeegenuss wird wiederum die Fettverbrennung aktiviert, sodass Kaffee gezielt beim Abnehmen helfen kann – das gilt natürlich umso mehr, wenn wir ihn ohne Milch und Zucker genießen. Verstärkt wird dieser Effekt außerdem durch die leicht appetithemmende Wirkung des Heißgetränks, die dabei helfen kann, Heißhungerattacken vorzubeugen.