

## Lato o smaku kawy? Czemu nie!

Lato dało nam co prawda odsapnąć, ale meteorolodzy zapowiadają jeszcze co najmniej kilka dobrych tygodni upałów. Wiadomo – trzeba dbać o odpowiednie nawodnienie, pić dużo płynów. Powszechnie utrwalony stereotyp mówi, że najlepiej wodę, a unikać należy herbaty i kawy. Co ma takim razie zrobić miłośnik małej czarnej i czy naprawdę do końca lata musi być pozbawiony ulubionego smaku?

Po pierwsze – dlaczego należy dużo pić i co pić najlepiej? Wiadomo, że chodzi o uniknięcie odwodnienia. W naprawdę ciepłe dni tracimy 1 –1,5 litra potu na godzinę, a przy intensywnym wysiłku nawet 3 litry! Kiedy jest gorąco po prostu intensywniej się pocimy i tracimy z organizmu wodę, ale przede wszystkim sole mineralne. To o nie głównie chodzi! Z potem wydalamy przede wszystkim sód i potas, których brak może doprowadzić do zachwiania homeostazy (stanu równowagi) naszego organizmu, a to grozi zaburzeniem działania układu nerwowego (problemy z koncentracją, a nawet apatia) oraz podniesieniem ciśnienia, czyli zwiększeniem ryzyka zawału czy udaru.

### Nadmiar wody może... zaszkodzić?!

Trzeba więc dbać nie tylko o dostarczanie płynów, ale zwracać uwagę czy uzupełniamy cenne substancje – witaminy oraz sole mineralne. Nie wystarczy picie czystej wody, a wręcz może być to niekorzystne, bo pijąc zbyt dużo wzmagamy pocenie się, a co za tym idzie właśnie większą utratę sodu czy potasu. Najlepiej więc pilnować ilości od 2 do 3 litrów płynów dziennie. Warto też, aby to co pijemy, zawierało najważniejsze potrzebne nam substancje. Warto więc sięgnąć czasem po wodę mineralizowaną albo soki owocowe. Co ciekawe w największy upał dobrze jest pić płyny nie bardzo zimne, a lekko ciepłe, bo także skutecznie obniżają temperaturę ciała, a są dla organizmu mniejszym sokiem termicznym.

*„Często jeżdżąc w interesach do tropikalnych krajów podpatrzyłem kilka sprytnych sposobów utrzymywania dobrej kondycji” – mówi Grzegorz Tomica, właściciel palarni kawy i sklepu internetowego z ciekawymi gatunkami kawy i herbaty, który dużo podróżuje po świecie poszukując nowych dostawców – „Nie należy na przykład pić na raz dużo płynu, bo tylko szybko się spocimy. Lepsze jest popijanie małymi łykami. Warto też napić się dłuższą chwilę przed wyjściem na dwór, jeszcze w domu, a nie w pełnym słońcu. Generalnie najlepiej nawadniać się przed a nie po. Czyli nie wtedy, kiedy już język wysechł nam na wiór, ale wcześniej, nawet zanim poczujemy pragnienie”.*

### Arabski sposób - miętowa herbata

*„Zauważyłem też, że na przykład w wielu arabskich krajach popija się w upały lekką herbatę z dodatkiem mięty, albo po prostu napar z mięty” – dzieli się kolejnym sposobem na upały Tomica – „To dlatego, że mięta ma działanie ochładzające i wspomaga obniżanie temperatury ciała. W zależności od gustu taki napój można pić zarówno ciepły, jak i letni czy zmrożony”.*

W ogóle lekka herbata z dodatkami świeżych owoców to dobry sposób na urozmaicenie „napojowej diety” podczas upałów, kiedy woda w dużych ilościach może nam się znudzić. Schłodzona zielona herbata z malinami - albo bardziej oryginalnie z pokrzywą - ma ciekawy smak i do tego dostarczy naszemu organizmowi witamin. Należy jednak unikać mocnych herbacianych naparów, bo zawierają duże ilości teiny, która sprzyja zwiększonemu usuwaniu elektrolitów z organizmu. Bardzo dobre będą natomiast herbaty ziołowe – nie tylko mają ciekawe smaki, ale też dobrze wpływają na nasze zdrowie, bo oczyszczają organizm z toksyn, pobudzają trawienie, wspomagają pracę organów wewnętrznych, poprawiają cerę itd. Warto zainteresować się herbatami zielonymi, czerwonymi czy roobos albo mate.

### Czy trzeba zrezygnować z kawy?

Kawa zawiera kofeinę, a ta podnosi ciśnienie i działa moczopędnie, więc skutkuje „wypłukiwaniem” z organizmu soli mineralnych. Ale jest na to bardzo prosty sposób – można przecież napić się kawy bezkofeinowej. *„Są bardzo dobre w smaku gatunki, które z pewnością zaspokoją gusta nawet wytrawnego kawosza”* – wyjaśnia Tomica – *„Każdy z nas ma nieco inny smak, więc warto po prostu poeksperymentować, sprawdzić kilka bezkofeinowych kaw i wybrać która nam pasuje”*.

Dla „twardych” zwolenników kawy z kofeiną też istnieje wyjście – nawet w upał, oczywiście od czasu do czasu - można uraczyć się zimnym latte z kuskami lodu albo „przedłużoną” wodą americaną czy espresso lungo. Nie należy jednak przekraczać 1-2 filiżanek dziennie.

### **Parzenie... na zimno!?**

Warto przy okazji wspomnieć o ciekawym sposobie parzenia kawy, jakim jest tzw. cold brew. Polega na macerowaniu, czyli moczeniu, świeżo mielonych ziaren w zimnej wodzie przez minimum 12 godzin. Po tym czasie otrzymujemy gotowy, lekko przezroczysty wywar. Wielu kawoszy twierdzi, że smakuje nawet lepiej i ciekawiej niż tradycyjnie parzona kawa. *„Do przygotowania w ten sposób moim zdaniem najlepiej nadają się kawy o wyraźnym owocowym smaku i lekkim kwiatowym aromacie. Dlatego sięgam po kawy afrykańskie, które dodatkowo do metody cold brew są specjalnie wypalane przez doświadczonego roastera. Ale oczywiście wszystko jest kwestią indywidualnego gustu, bo na przykład mój brat najchętniej przygotowuje cold brew z tradycyjnej Arabiki”* – komentuje Tomica i zachęca – *„W ogóle fajnie jest się bawić kawę i jej parzeniem. Nie tylko cold brew daje takie możliwości, ale na przykład także Aeropress, za pomocą którego możemy łatwo eksperymentować z czasem parzenia, grubością i ilością zmielonych ziaren czy temperaturą wody”*.

Jak widać nawet upalne lato nie musi być dla prawdziwego kawosza czy miłośnika herbaty „martwym sezonem”. Wystarczy trochę kreatywności i odwagi, aby spróbować nowych rozwiązań!

\* \* \*

Kontakt dla mediów:

**Magdalena Lach**

magdalena.lach@highlandersdigital.com

kom. 507 782 819