

TAVOITTEENA KAHVIN JUONNIN VÄHENTÄMINEN?



TAVOITTEENA KAHVIN JUONNIN VÄHENTÄMINEN?

Suomi juo henkilöä kohden enemmän kahvia kuin mikään muu maa (yli 10kg/hlö/vuosi). Tämä tarkoittaa vajaata puolta litraa kahvia per henkilö per päivä! "Mennään käymään kahvilla", "nähdään kahvilla", "se on kahvitaun paikka". Vastaavia lauseita saattaa kuulla päivän aikana helposti puoli tusinaa ja jokaiselle onkin varmasti selvää kuinka keskeiseksi osaksi ruokakulttuuriamme kahvi on juurtunut. Kuten olen lukuisia kertoja maininnut, **terveyteemme ja suorituskykymme pitkässä juoksussa eniten vaikuttavat tekijät löytyvät ruokavaliomme peruspilareista ja erityisesti määrällisesti eniten nauttimistamme elintarvikkeista**. Ongelma kahvin kohdalla ei yleensä ole kahvin juonti sinällään, vaan heikkolaatuisen kahvin juonti huomattavan suurissa määrissä.

Kahvin (-) ominaisuudet mm.

- 1) Diureetti joka kuivattaa elimistöä
- 2) Vie kehosta kalsiumia ja magnesiumia, heikentää raudan imeytymistä
- 3) Happamoittaa vahvasti

Kahvin (+) ominaisuudet mm.

- 1) Kofeiinin piristävä vaikutus
- 2) Hyvä tuoksu, sosiaalisuus
- 3) Antioksidantit, fytoravinteet, magnesium

Vinkki: [tutkimuksista kiinnostuneille](#).

Ps. Kahvi on hyvä esimerkki siitä, että jos lähdet kahlaamaan tutkimusviidakkoa, pystyt varmasti argumentoimaan hyödyt omaa elämäntapa-identiteettiäsi tukevaksi - suuntaan jos toiseenkin.

”Kahvi on pahin myrky ikinä ja kofeiini huumausaine” - ”Kahvi ehkäisee diabetesta ja maksakirroosia.”

Kehitämme varsin harvoin tietoisesti itsellemme addiktioita tai tapoja, joiden tiedämme olevan jotain muuta kuin sitä mitä oikeasti haluamme. Toisin sanottuna, kehitämme itsellemme tapoja tietämättä mikä syy kehitetyn toimintamallin taustalla oikeastaan on. Kahvin juonti on yksi tällainen tapa, josta moni haluaa eroon (tai ainakin vähentää käytön määrää).

Kahvista eroon pääsemistä hankaloittavat tekijät voidaan jakaa karkeasti kahteen osaan:

- 1) Fyysinen addiktio
- 2) Psykkinen addiktio

Fyysinen addiktio on yleensä suhteellisen helppo voittaa, mutta emotionaalista addiktiosta irti päästäminen tahtoo usein olla työn ja tuskan takana. Kahvin juontiin linkittyy usein nimittäin sen verran vahvoja tunteita ja assosiaatioita aina ensitreffistä perheen yhteisiin, kahvintuoksuisiin ja kotoisiin hetkiin. Miten sitten määritellä se hankalampi palanen, eli emotionaalinen addiktio?

Itse tiivistäisin asian näin: "Mieluisia tunteita on assosioitunut vähemmän haluttuun toimintaan".

TAVOITTEENA KAHVIN JUONNIN VÄHENTÄMINEN?

Askel 1

Tunnista syyt sille, miksi juot kahvia? (alla muutama esimerkki)

- "Uni on kahvin korvike" -mentaliteetti
- Päivä ei lähde käyntiin ilman kahvia
- Stressi
- Kahvin tuoksu
- Sosiaalisuus
- Kävelet lempikahvilasi ohi joka päivä
- Stimuloiva vaikutus

Askel 2

Punnitse erilaisia keinoja, joilla voit saavuttaa haluamasi lopputuloksen (vähentynyt kahvin juonti, kahvin juonnin lopettaminen kokonaan)

- Vähennä kahvin juontia vähitellen. Tämä on aivoton mekanismi, mutta toimii. Pointtina on pitää kahvin juonnin vähentämisen progressiivisuus yllä.
- Aseta viimeisin kellonaika, jonka jälkeen et juo enää kahvia - vähennä kellonaikaa 5min/päivä.
- Vältä tilanteita, joissa tiedät juovasi kahvia
- Käytä muita keinoja stressaavien tilanteiden käsittelyyn
- Kiellä itseltäsi kahvin juonti kokonaan
- Lupaa itsellesi että vähennät kahvin juontia radikaalisti
- Älä kävele tietoisesti lempikahvilasti ohi päivittäin, vaan valitse toinen reitti
- **Tasapainota kehosi toimintaa kokonaisvaltaisesti terveellisellä ruokavaliolla, jolloin tarve stimulanteille ja piristeille vähenee automaattisesti**

Viimeisenä ja mielestäni arvokkaimpana: **Korvaa tapasi laadukkaammalla ja terveellisemmällä.** Tämä on psykologisesti helpompaa kuin "en saa tehdä tätä" -mallin ylläpitäminen, joka johtaa yleensä enemmän tai myöhemmin repsahduksiin. Seuraavassa kappaleessa lisää vinkkejä kahvin laadun parantamisesta.

TAVOITTEENA KAHVIN JUONNIN VÄHENTÄMINEN?

Maailman terveellisin kahvitauko?

Kuinka parantaa juomansa kahvin laatua? Kuinka tehdä kahvikupposesta entistä tasapainoisempi, maukkaampi ja terveellisempi juoma?

Kotona tai työpaikalla keitetyn kahvin laatuun on helppo vaikuttaa, joten alla muutamia ideoita kahvitapojen laadun päivittämiseen:

- 1) **Korvaa perinteinen Juhlamokka/Saludo/Kulta Katriina -kura laadukkaammalla ja puhtaammalla luomukahvilla:** Luomulaatuista kahvia löytyy pienemmistäkin lähikaupoista (esim. Pirkka luomukahvi, Meiran Cafe Original, Pauligin Colombia), mutta aidoille kahvifaneille suosittelen esimerkiksi Perulaista, tummapaahtoista [Gran Palomar -kahvia](#) tai biodynaamisesti viljeltyä [Cafe Pellinä](#) (myös espresso). Gran Palomaria löytyy ekokaupoista ja Cafe Pelliniä löytyy myös isompien K-ryhmän kauppojen valikoimasta.
- 2) **Jauha kahvisi itse, jolloin kahvi on tuoretta ja huomattavasti kaupan hyllyllä viikkotolkulla lojuneita paketteja paremman makuista.** Laadukkaita papuja voi tilata Suomessa esimerkiksi [täältä](#). Kannattaa tutustua oman kaupunkinsa mahdollisiin pikkupaahtimiin (lisää asiaa alempana). Hyviä kahvimyllyjä voi kysellä lukuisista paikoista, mutta yleensä alan erikoisliikkeistä saa parasta palvelua - kysy lisää laitteista esim. [Kaffecentralenista](#).
- 3) Keitä kahvistasi hieman tavallista haaleampaa ja lisää kahvikuppiisi 1 tl [raakaa kaakaojauhetta](#). Kahvi ja kaakao sopivat mainiosti yhteen!
- 4) Jos pyrit kahvista eroon keinoja kaihtamatta, löytyy tähän monta kahvin makua jäljittelevää ja terveellisempää vaihtoehtoa:
 - [Teccino](#) ([tilaa täältä ilmainen maistiainen](#) - itse tuotetta voi tilata mm. [iHerbistä](#) tai [briteistä](#))
 - [Bambukahvi](#)
 - [Dandy Blend](#)
 - [Yogi-tec](#), jossa reilusti sikuria (hyvin kahvimainen yrtti, jota käytettiin sota-aikana korvikkeena Suomessa kuten esim. [pakurikäppää](#)). [Jamaika-maku](#) toimii parhaiten (Saatavilla: Ekokaupat, luontaistuotekaupat, isommat K-ryhmän kaupat).

Hyvän kahvikupposen synnyttäminen ei ole mahdollista ilman tuoretta kahvia. Oleellisesti muuta ei tarvitakaan - jo yksinkertaisella pannulla voi päästä erinomaiseen lopputulokseen, mikäli vain itse kahvijauhe on **tuoretta ja laadukasta**.

TAVOITTEENA KAHVIN JUONNIN VÄHENTÄMINEN?

Kahvihifistelijän eksoottiset super-kahvi -ideat

- Macoffee=Luomukahvi+[maca-jauhe](#) (perinteinen yhdistelmä perulaisessa kulttuurissa).
- [Ganocoffee](#)=luomukahvi+[reishi](#) (tämä on varmasti huikein kombinaatio mihin kahvia voi käyttää!)
- Pakurikahvi=luomukahvi+[pakuritee](#) (tällä voi myös helposti huijata ystäviään, koska käytännössä kukaan ei huomaa maussa eroa. Pakuri tasapainottaa kahvin happamoittavaa vaikutusta ja parantaa immunitettia, sisältämällä saan aikaan kahvimaisia aromaattisia yhdisteitä (mm. vanilliinihappo).
- Ramon-kahvi=luomukahvi+[ramon-pähkinä](#) (tunnetaan myös nimellä Maya-pähkinä). Aivan kahvin makuinen korvike. Pahan kahviaddiktin paras ystävä!
- [Madre Labsin CafeCeps](#) (kahvi+reishi+cordyceps -pikakahvi)
- [LUONTO Lifen Zest](#) (reishi+lakritsijuuri+tähtianis+minttu) tai [Spark](#) (cordyceps+lakritsijuuri+tähtianis+minttu)
- Mescafe=Luomukahvi+mesquite-jauhe
- Latte=luomukahvi+lucuma

Klassisista mausteista kardemumma, anis, kaneli ja vanilja sopivat mainiosti kahviin. Kokeile myös niitä!

Vinkki: [Patterikäyttöinen maidonvaahdotin](#) on kahvimaidon vaahdottamisen lisäksi näppärä väline erilaisten jauheiden sekoittamiseen nesteeseen.

Ohje kahvin säilyttämiseen

"Kahvi on lyhytikäinen tuote. Paras säilytysohje kahville on: "Älä säästele, vaan käytä!". Lähtökohtana on tuoreus. Osta kahvia maksimissaan kahden viikon kulutuksen verran kerrallaan. Säilytä kahvi aina ilmatiiviissä astiassa, olosuhteista riippuen pakastimessa. Kun otat kahvia pakastimesta, anna sen levähtää hetki ennen kuin alat valmistamaan sitä." - Suomen erikoiskahviyhdistys

TAVOITTEENA KAHVIN JUONNIN VÄHENTÄMINEN?

Ulkona kahvilla

Yleisimmissä kahviloissa kahvittelevalla kätevin tapa on valita listalta puhtaampia ja laadukkaampia kahveja (Esim. Robert's Coffeen valikoimasta Mexico Organic -luomukahvi, Stockammin Delin luomukahvi jne.). Ryöhkkein kahvihifistelijä vie tietenkin kaikille ystävilleen säännöllisesti tuliaisiksi pakettillisen laadukasta kahvia, jolloin pääsee nauttimaan laadusta myös aina kyläillessä.

Hyviä kahviloita (Tampere, Helsinki)

Tavallisimpien kahvilaketjujen puoli-päivää-pöydällä-seisoneet-haaleat kahvit eivät mielestäni ole millään tavalla vertailukelpoisia laadukkaan kahvin valmistamiseen omistautuneisiin kahviloihin verrattuna. Muutamia vinkkejä käytäntöön.

Tampere

- [Kahvila Taikapapu](#). Kiva pikkukahvila, joka on keskittynyt puhtaasti laadukkaan kahvin tarjoiluun. Kokonaisia tai jauhettua kahvia myös mukaan. Välillä valikoimassa Mokkamestareiden hifikahveja, jotka varataan yleensä ennakkoon, koska menekki on niin kova. Kokeile pressopannullinen brasilialaista luomukahvia ja hymyile ohikulkijoille.
- [Kahvila Valo](#). [Mokkamestareiden](#), [Johan & Nyströmin](#) ja [Kaffan kahveja](#) sekä luomuteetä. Erittäin tunnelmallinen paikka mukavalla henkilökunnalla. Langaton netti ja sunnuntai-brunssilla usein live-musiikkia.)
- [Mokkamestareiden tehtaanmyymälä](#)

Ps. Muista Suomen paahtimoista kaksi suurinta ovat Paulig Helsingin Vuosaarella ja Meira Helsingin Vallilassa. Niiden lisäksi alalla toimii muun muassa Robert's Coffee -ketju; Reilun kaupan luomukahveja paahtava Andesa Cafetoria, etupäässä tansanialaisia reilun kaupan kahvia paahtava Tampereen kehitysmaakauppa; kahden porilaisen paahtimokahvilan yritys CafeSolo; Toijalasta Wayne's Coffee -ketjulle toimittava Fresh Coffee Roastery; sekä pienikokoinen Porvoon Paahtimo. Uusimpina Turun Kahvipaahtimo, Kaffa Roastery Helsingistä ja Kaffiino Alahärmästä.

Helsinki

- [Cafe Caneli](#). Paljon laadukkaita kahveja (esim. Johan & Nyströmn) ja Helsingin kallein pressokone. Superfood-pirtelöitä ja huippulaadukas tee-valikoima.
- [Caffi](#), [Lasipalatsi](#). Keskeisellä paikalla sijaitseva kahvimekka, josta valikoimaa moneen lähtöön. Tuoretta kahvia kuppiin tai papuja pussiin. Tyylikäs paikka, jossa henkilökunnalla paljon asiantuntemusta.
- [Kaffan paahtimo](#). Intohimoa aiheeseen, yhteys tuotteiden alkuperään, tuoreita papuja ja paljon asiantuntemusta. Hyviä luomukahveja ja tuoreutta!
- [Johan & Nyström](#), [Katajanokka](#). Allekirjoittaneen lempipaikka Helsingissä. Rauhallinen, lämminhenkinen ja tyylikäs ”olohuone”, joka soveltuu edellisiä paremmin esim. tapaamisiin.

TAVOITTEENA KAHVIN JUONNIN VÄHENTÄMINEN?

Allekirjoittaneen kahvistrategia - laatuvinikit käytäntöön

Kuten äsken vihjaisin, niin kannattaa ottaa selvää oman ympäristönsä mahdollisuuksista, koska usein laatu-tietoisuus korostuu tuoreuden kohdalla eniten. Itse haen samalla viikolla paahdetut kokonaiset pavut Mokka-mestareilta tai Taikapavusta.

J. Halmetoja strategia maailman parhaan kahvin keittämiseen?

Keitän [Aeropress-keittimellä](#) tuplaespresson, jota jatkan vahvalla pakuriteellä ja kaadan sen masiinaan 75-80 asteisena, jotta makupuoli hioutuu optimiin. Niin ja on hyvä ymmärtää kuinka paljon veden laatu vaikuttaa kahvin makuun, sillä 98,5 prosenttia kahvikupillisesta on vettä. Itse suosin [aitoa lähdevettä](#), joka on kraanavettä huomattavasti pehmeämpää. Monet kahvilat kiinnittävät myös huomiota kahvivetensä laatuun ja esim. Grand-veeten tehtyä kahvia löytyy Helsingissä muutamista Wayne's Coffee -kuppiloista (Stockmann, Kaisankatu ja Tennispalatsi).

Ps. Pressopannulla kahvissa säilyy tutkituksi myös eniten antioksidantteja (400mg polyfenoleja/annos ja varsinkin polyfenoleja 9625mg/l). Huom! Suomalaiset saavat kahvista 63.3% polyfenoleistaan (pääasiassa klorogeenihappoa) ja vain 1.6% esimerkiksi marjoista. Think about that!

Vinkki: Aeropress -tuubeja voi hankkia esimerkiksi näistä paikoista (+ lukuisista muista paikoista):

- [Amazon.co.uk](#)
- [Eximius Foods](#)
- [Kahvila Caneli](#)

Ps. [Tämä](#) on kaikille desing-style-filistelijoille 'must have' -väline.

Kahvipapujen laadusta

Tällä sektorilla löytyy kirjaimellisesti kuppikuntia joka lähtöön. Itse suosin Perusta ja Brasiliasta peräisin olevia arabica-kahveja, mutta kannattaa kartoittaa omaa makumaailmaa miellyttävät pavut. Yleislinjauksena todettakoon, että Arabica-papuja (*Coffea arabica*) pidetään robustaa paremman makuisina, ja suurin osa kalliimmista kahvilaaduista koostuu lähinnä niistä. Robusta-pavut ovat puolestaan kitkerämmän ja happamamman makuisia, mutta ne menestyvät ankarammissa olosuhteissa, minkä takia niitä viljellään siellä, missä arabica ei kasva. Lisäksi muista lajikkeista mainittakoon esimerkiksi harvinainen [Coffea liberica](#) -laji, joka kattaa vain 2 prosenttia maailman kahvituotannosta (viljellään Afrikassa).

Eli niin kahvin kuin vaikkapa [kaakaopapujen](#) välillä on eroja lajikkeissa, joista on hyvä tulla tietoiseksi:

Kaakaopavut / kahvipavut - karkea hierarkia

- Criollo on kuin arabica-kahvi (parasta laatua)
- Forastero on kuin robusta-kahvi (kestää paremmin "sairauksia" ja sitä tuotetaan todella paljon)
- Trinitario on näiden kahden lajikkeen hybridi.