

## POVZBUDIVÉ POCHUTINY

- obsahujú látky, ktoré pri požívaní v malých množstvách posilňujú činnosť srdca, odstraňujú malátnosť, pôsobia proti únave a vplývajú na činnosť ústredného nervstva.
- patrí medzi ne **káva a čaj**

### KÁVA:

- sú semená tropickej kornatej rastliny – kávovník arabský, libérijský a robusta
- kôstkovité plody kávovníka s dužinou bohatou na triesloviny sa podobajú čerešňam
- sú to bobule s krátkou stopkou, zelenej farby, ktorá zrením žltne, červenie, až fialovie
- jadro tvoria dve pergamenové puzdrá, v ktorých sú uložené dve semená – **kávové zrnká**, na plochej strane majú hlbokú ryhu
- zrná obsahujú asi 8% sacharidov, 12% bielkovín, triesloviny, pektíny, kofeín do 2%, celulózu, kyselinu citrónovú
- akosť a charakter kávy závisí od druhu a spôsobu uskladnenia
- najkvalitnejšia je káva kávovníka arabského, ktorý sa pestuje v Brazílii

### **Výroba kávy:**

- zozbierané plody sa osobitnou technológiou /suchou alebo mokrou cestou/ zbavujú povrchových častí a dužiny
- získané semená sa nechajú vo fermentačných kadiach kvasiť 12 až 72 hodín
- potom sa semená pri teplote 60 až 70°C vyperú, usušia, zbavia šupiek a osemenia
- získaná surová káva sa vytriedi a vyleští, má žltozelenú farbu, pri predaji sa nazýva **zelená káva**
- táto káva sa v pražiarňach praží horúcim vzduchom, získa tmavohnedú farbu, uvoľňuje sa voda a typickú vôňu a chuť, stratí asi 20% hmotnosti, praženie trvá asi 16 minút
- upražená káva sa vypúšťa na chladiace sito a rýchlo sa ochladzuje suchým 5°C vzduchom
- **bezkofeínová káva** sa získa spracovaním kávových zŕn, z ktorých sa odstránil kofeín vylúhovaním

### **Uskladňovanie kávy:**

zelenú kávu možno uskladňovať aj niekoľko rokov, praženú kávu uskladňujeme v suchých skladoch, bez páchnucích látok, ľahko sa zvetráva a stráca svoju chuť a vôňu, čas uskladňovania je 20 dní.

### ČAJ:

- sú rozličnými spôsobmi spracované mladé listy čajovníka drobnolistého /čínskeho/ alebo veľkolistého /asamského/
- najväčšími pestovateľmi čaju sú Čína, India, Srí Lanka, Japonsko, Indonézia, Afrika,...
- čajovník má po celý rok zelené listy, ktoré vyrastajú na krátkych vetvičkách, listy sa zbierajú viackrát do roka, majú kopijovitý, eliptický alebo vajcovitý tvar, rozličnú veľkosť, zubkovitý okraj
- čajové listy obsahujú vodu, triesloviny, teín /kofeín/, silice, sacharidy, bielkoviny, pektín, ale aj vitamíny C, D, K a PP

Na trh sa dostávajú tri druhy čaju, ktoré sa líšia spôsobom úpravy a zloženia:

- **čierny čaj/fermentovaný/** - ktorý sa pripravuje enzymatickým kvasným postupom, pri vädnutí z čerstvých zelených lístkov bez vône a chuti vzniknú čierne, aromatické, konzumné čajové lístky s obsahom čajového éterického oleja, kofeínu a čajového farbiva /formy – listový, zlomkový, prachový/

#### **Výroba:**

- čajové lístky sa po zbere nechajú povädnúť, zvinujú sa, triedia a fermentujú
- pri vädnutí sa z lístov sa odparuje voda, listy strácajú krehkosť a mäknú
- zvinovaním sa narušia bunkové steny lístkov, rozkladá sa časť chlorofylu, rozkladajú sa bielkoviny, dochádza k oxidácií
- fermentácia prebieha pri teplote 18 až 24°C a trvá 3 až 6 hodín, počas fermentácie vzniká éterický olej a čajová aróma
- po skončení fermentácie sa čaj suší horúcim vzduchom, odoberie sa zvyšná vlhkosť a bunková štruktúra zaschne na listoch a zmení sa farba až na čiernu
- hotový čaj sa znovu triedi podľa veľkosti
  
- **polofermentovaný čaj** – sa vyrába v Číne krátkou fermentáciou a sušením
  
- **zelený /nefermentovaný/ čaj** – neprešiel procesom vädnutia a fermentácie, listy sa po natrhnutí sparujú vodnou parou, zvinujú sa a sušia, chlorofyl a triesloviny sa neporušia, čaj je trpký a nemá takú arómu ako čierny čaj
  
- **u nás sú známe čínsky, indický, gruzínsky a cejlónsky čaj**
  
- náhradkou za pravý čaj sú čaje **ovocné a bylinkové čaje**