



DIE WELT DES KAFFEES

KAFFEEWISSEN
KOMPAKT



DEUTSCHER
KAFFEEVERBAND
WACH. | HEISS. | STARK.



INHALT

1. Ein Blick zurück: Kaffee hat Geschichte (und macht sie auch)	02
▪ Die Entdeckung der Kaffeepflanze	02
▪ Kaffee als Handelsgut	04
▪ Die Verbreitung des Kaffees in der Welt	05
▪ Deutschland wird zum Kaffeeland	09
2. Von der Pflanze zur Bohne	12
▪ Botanik	12
▪ Kaffeeanbau	16
▪ Ernte	23
▪ Aufbereitung	27
▪ Weiterverarbeitung	30
3. Vom Roh- zum Röstkaffee	32
▪ Handel	32
▪ Börse/Terminmärkte	36
▪ Kaffeesteuer und Zoll	39
▪ Transport, Logistik und Lagerung	40
▪ Entkoffeinierung	42
▪ Die Magie des Röstens	44
▪ Mischen, Mahlen und Verpacken	46
▪ Löslicher Kaffee	50
4. Die Zubereitung des Getränkes	53
5. Nachhaltigkeit	62
▪ Siegel und Zertifikate	66
6. Kaffee und Gesundheit	68

EIN BLICK ZURÜCK: KAFFEE HAT GESCHICHTE (UND MACHT SIE AUCH)

Es war einmal vor langer Zeit ... So oder so ähnlich beginnen viele weltbekannte Geschichten. Um den Weg vom Ursprung der Kaffeepflanze bis hin zum Kaffee in der Form, wie wir ihn heute genießen, ranken sich viele Mythen und Legenden.

Die Geschichte des Kaffees beginnt vermutlich vor mehr als 1000 Jahren. Als Entdecker und Ursprungsland des ersten Anbaus und Genusses von Kaffee möchten viele genannt werden. Doch, wenn sich die Spreu vom Weizen oder die Bohne von der Pulpe trennt, wird deutlich: Faktisch kamen Wildformen der heute wirtschaftlich genutzten Kaffeepflanze zuerst in einigen Teilen Afrikas vor. Erst mit menschlicher Hilfe gelangte die Pflanze auch auf andere Kontinente. Die Provinz Kaffa, im heutigen Äthiopien, gilt als die Urheimat der Kaffeepflanze. Dort, am Horn von Afrika, begann der Weg des Kaffees zunächst in die arabische Welt und von dort in alle Teile der Erde. Eine Erfolgsreise, die bis heute anhält und dabei immer von der Zeit mit beeinflusst wird.

DIE ENTDECKUNG DER KAFFEEPFLANZE

Es gibt viele Legenden, wie Kaffee entdeckt wurde, vorwiegend aus dem afrikanischen und arabischen Raum.

Ein Blick auf die Fakten ist da schon etwas weniger mystisch. Mehrere Quellen belegen: Die Heilkundigen der afrikanischen Ureinwohner haben die Frucht der Kaffeepflanze schon früh entdeckt und genutzt. Die Kaffeekirschen wurden zunächst roh oder gekocht konsumiert; sie dienten den Nomadenvölkern Afrikas ursprünglich als Nahrung. Erst ab dem 9. Jahrhundert gewann man aus den Früchten eine Art Getränk.

Zum ersten Mal schriftlich erwähnt wird Kaffee von arabischen Heilkundigen an der Wende vom 10. zum 11. Jahrhundert. In diesen Quellen ist von einem Getränk mit der Bezeichnung „Bunn“ oder „Bunc“ die Rede, das zunächst noch als Medizin oder religiös-kultisches Hilfsmittel angesehen wurde.

DIE WOHL BEKANNTTESTEN LEGENDEN ZUR ENTDECKUNG DES KAFFEES:

Die Legende mit den Ziegen

Hirten aus der Provinz Kaffa im abessinischen Hochland in Äthiopien beklagten sich bei den Mönchen vor Ort, ihre Tiere würden keinerlei Müdigkeit zeigen und keine Ruhe finden. An der Stelle, wo die Tiere grasten, fanden die Mönche eine dunkelgrüne Pflanze, die grüne, gelbe und rote kirschenartige Früchte trug, von denen die Tiere geknabbert hatten. Aus diesen Früchten bereiteten die Mönche einen Aufguss zu und konnten auf einmal, ohne müde zu werden, nachts Wache halten und angeregte Unterhaltungen führen.

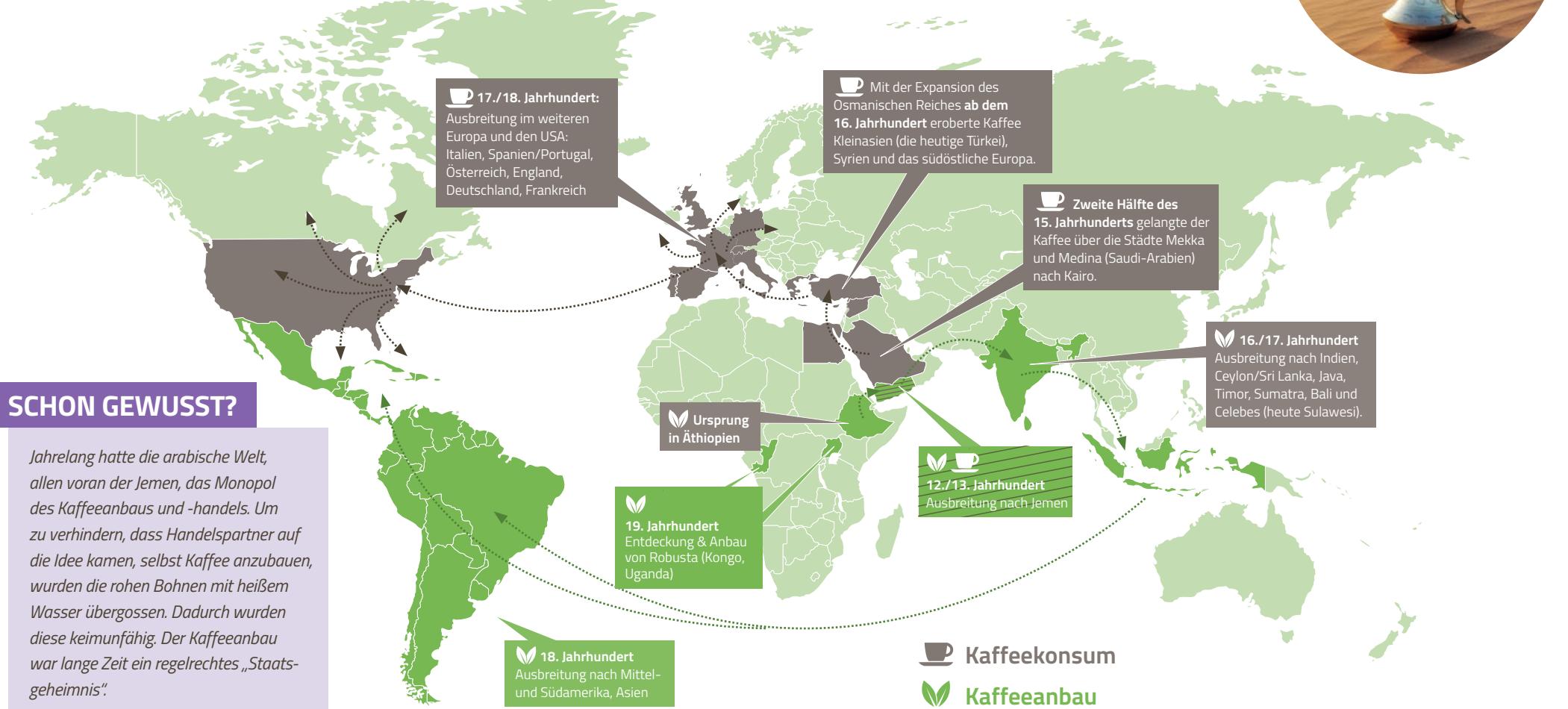
Die Legende mit dem Propheten Mohammed

Kaffeelegenden aus dem arabischen Raum haben in der Regel einen religiösen Hintergrund. So wird zum Beispiel überliefert, dass der Prophet Mohammed einmal schwer krank darniederlag und man die Hoffnung auf Genesung schon aufgegeben hatte. In dieser schweren Stunde erschien ihm der Erzengel Gabriel und reichte ihm eine Schale dunkler dampfender Flüssigkeit. Nach dem Genuss des Getränkes kehrten Mohammeds Lebensgeister augenblicklich wieder und er konnte in der Folge auch dank der himmlischen Stärkung sein Werk als Religionsgründer und Eroberer vollenden.

KAFFEE ALS HANDELSGUT

Im Jemen wurde wahrscheinlich bereits im 12./13. Jahrhundert Kaffee angebaut. In dieser Zeit entstand ein reger Handel mit Gewürzen. Dafür wurden neue Handelswege geschaffen. Geschäftstüchtige Händler wollten diese Handelsrouten ausbauen und waren auf der Suche nach neuen Produkten. Sie stießen dabei in Äthiopien auf Arabica-Kaffee. Da die Kirschen jedoch schnell verdarben, versuchten die Händler aus dem Jemen in ihrer Heimat Kaffeepflanzen anzubauen. So entstanden die ersten Kaffeplantagen. Wichtigster Umschlagsplatz in dieser Zeit wurde die Hafenstadt Mokka im Jemen – die später einem beliebten Kaffegetränk, dem Mokka, seinen Namen verlieh.

KAFFEE IN DER ARABISCHEN WELT



DIE VERBREITUNG DES KAFFEES IN DER WELT

Kaffee in der arabischen Welt

Kaffeegenuss und Kaffehäuser haben in der arabischen Kultur eine lange Tradition. Schriftlich wird der Kaffeekonsum in Arabien das erste Mal in einem Manuscript aus dem Jahre 1587 erwähnt. Dieses Dokument des Arabers Abd-al-Kefir wird heute in der Pariser Nationalbibliothek aufbewahrt und basiert auf Aufzeichnungen, die deutlich älter geschätzt werden.



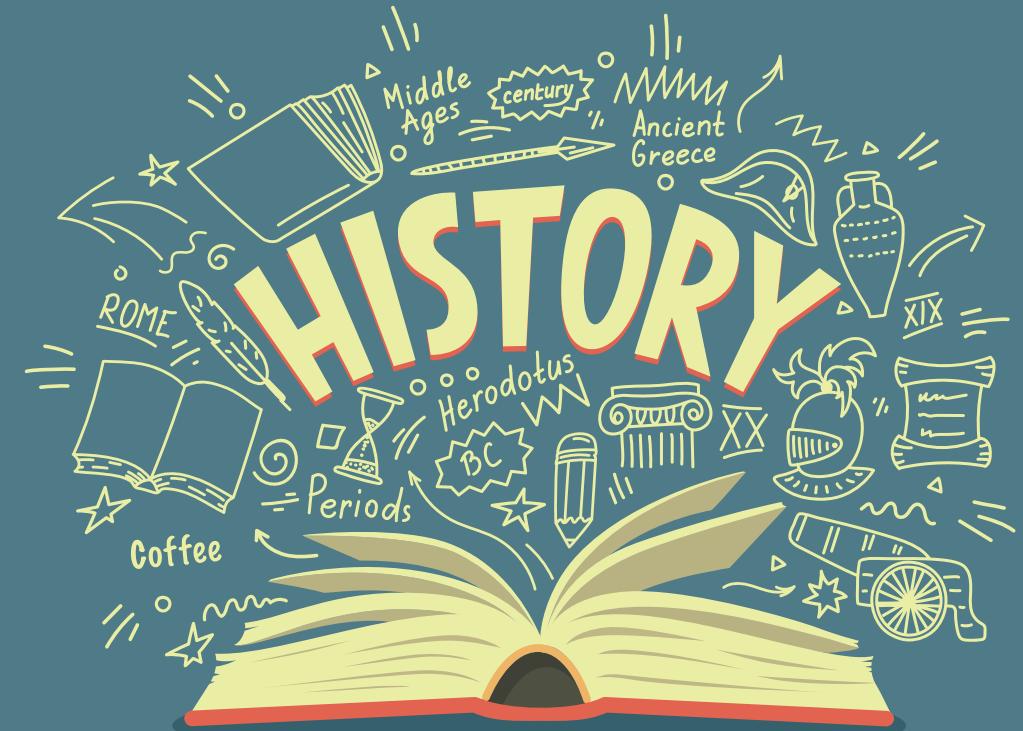


Weltweiter Anbau und Kultivierung

Im 16./17. Jahrhundert nahmen die globale Ausbreitung und die systematische Kultivierung des Kaffeeanbaus ihren Anfang. Zunächst waren es wohl Inder, die keimfähige Bohnen in ihre Heimat brachten und Kaffeepflanzen züchteten. Das arabische Kaffeemonopol fiel endgültig mit den Anfängen der Kolonialisierung. Im Jahr 1616 gelang es den Niederländern, Pflanzen zu entwenden, diese zu züchten und später in ihre Kolonien zu bringen. Ab 1648 wurde somit auf Ceylon (heute Sri Lanka) Kaffee durch die holländischen Kolonialherren angebaut. Die systematische Kultivierung von Kaffee durch die Niederländer erstreckte sich später auf Java, Timor, Sumatra, Bali und Celebes (heute Sulawesi).

In dieser Zeit wurden auch andere Kolonialmächte wie Frankreich, Spanien und Portugal auf den Kaffeehandel aufmerksam. Im 18. Jahrhundert brachten diese dann nach und nach Kaffeepflanzen in alle Teile der Erde, die für den Anbau von Kaffee geeignet erschienen. Dadurch expandierte der Kaffeehandel schlagartig.

Zeitgleich eröffneten zahlreiche Kaffeehäuser in Europa und Nordamerika. Kaffee wurde zu einem wichtigen internationalen Handelsgut und erlangte als Importware eine große innenpolitische Bedeutung in den Konsumländern.



Kaffee ab dem 19. Jahrhundert

Bis ins 19. Jahrhundert spielte lediglich die Pflanze *Coffea arabica* („Arabica“) eine Rolle für den Kaffeehandel. 1898 wurde eine weitere Kaffeeart entdeckt, die bis heute auch für den Kaffeeanbau angepflanzt wird: *Coffea canephora* („Robusta“). Im 19. Jahrhundert wurde der Kaffeehandel deutlich einfacher. Die voranschreitende Industrialisierung mit der Erfindung der Dampfschiffahrt revolutionierte das Transportwesen, durch verbesserte Kommunikation konnten Ernteentwicklungen schneller erfasst werden und neue technische Geräte erleichterten Röstung und Zubereitung des Getränkes.

Im 20. Jahrhundert kamen erstmals industrielle Fertigprodukte auf den Markt, die ursprünglich als haltbare Konservennahrung für Soldaten im Krieg gedacht waren. Löslicher Kaffee entwickelte sich dank der einfachen und schnellen Zubereitung auch außerhalb der Armee zu einem beliebten Produkt. In dieser Zeit entstand auch der entkoffeinierte Kaffee. Durch verschiedene Zubereitungsarten und eine Vielfalt an Sorten wurde Kaffee zu einem wichtigen Welthandelsgut – und ist es bis heute.



Kaffeehauskultur

Kaffeehäuser sind in der arabischen Welt wichtiger Teil der Kultur. Aufzeichnungen zufolge hat es bereits im 16. Jahrhundert Kaffeehäuser bei den Arabern gegeben. Später eröffneten die ersten Kaffeehäuser auch in Europa. Das erste Kaffeehaus auf europäischem Boden entstand 1554 in Konstantinopel (heute Istanbul). Daraufhin wurden Kaffeehäuser in Venedig, London, Marseille, Bremen, Hamburg, Wien und Paris eröffnet. Weitere Städte folgten.



Das erste deutsche Kaffeehaus entstand 1673 im „Schütting“ in Bremen. Kaffeehäuser waren früher Treffpunkte für Gelehrte, Philosophen, Schriftsteller und Künstler. Werke von Jean-Paul Sartre, Ernest Hemingway, Thomas Mann oder Hugo von Hofmannsthal sind in Kaffeehäusern entstanden. Jedes Kaffeehaus hatte seine eigene hochkarätige Besucherschaft und prägte häufig auch eine eigene Musik.

Im 21. Jahrhundert haben Cafés oder Coffeeshops die Kaffeehauskultur abgelöst. Einige der damaligen großen berühmten Cafés (z.B. „Greco“ in Rom, „Procope“ in Paris) existieren bis heute. Auch die traditionelle Kaffeehauskultur ist weiterhin lebendig, wie z.B. in Wien. Insgesamt jedoch geht der Trend im 21. Jahrhundert zu stylishen Cafés und Coffeeshops, die sich an dem dynamischen Lebensstil der modernen Gesellschaft orientieren.



DEUTSCHLAND WIRD ZUM KAFFEELAND

Friedrich der Große (1712-1786) erkannte den Wert des Kaffeegeschäfts und reglementierte dieses in Deutschland ab 1781 streng. Bis zu seinem Tod gab es einen Brennzwang, was bedeutete, dass nur staatliche Röstereien Kaffee rösten durften. In diesem Staatsmonopol wurden sogar sogenannte „Kaffeeschnüffler“ eingesetzt, die durch den charakteristischen Geruch des Kaffees „schwarze Schafe“ entlarven sollten, die trotz Verbotes Kaffee zu Hause über dem Feuer selbst rösteten. Mit dem Beginn der Industrialisierung wurde Kaffee ein Getränk für alle Schichten. Zunächst konnten es sich lediglich wohlhabende Bürger leisten. Später tranken auch ärmere Schichten Kaffee. Dieser wurde damals häufig aus Kostengründen mit Getreide, Erbsen oder Zichorien gestreckt. Um das Jahr 1850 ist Kaffee endgültig zum Volksgetränk geworden. Um 1900 wurde löslicher Kaffee erfunden, der 1938 von der Firma Nestlé vertrieben wurde und so auch nach Deutschland gelangte. 1903 gelang es dem Bremer Ludwig Roselius, dem Kaffee das Koffein zu entziehen. Als erster entkoffeiniert Kaffee kam „Kaffee HAG“ auf den Markt. 1908 erfand die Dresdner Hausfrau Melitta Bentz den Kaffefilter, der bis heute in vielen Haushalten im Einsatz ist. Begleitet wurde die Entwicklung des Kaffees durch Phasen der Überproduktion, die Weltwirtschaftskrise, durch Konsumrückgänge während der beiden Weltkriege und die Schaffung von weltweiten Handelsabkommen.





Die „Kaffee-Wellen“ – ab 1950 bis heute

In Deutschland blickt man auf insgesamt drei Phasen des Kaffeekonsums zurück, diese Phasen werden „Kaffee-Wellen“ genannt.

Die erste Welle ist die Phase des gerösteten und abgepackten Filterkaffees. In Deutschland wurde Kaffee nach dem Ende des II. Weltkrieges zu einem Symbol für Wiederaufbau und Wirtschaftswunder. Kaffeetrinken hieß, „sich wieder etwas leisten zu können“. In den 1950er und 1960er Jahren fand Kaffee den Weg in die privaten Haushalte und wurde zum Volksgetränk.

Die zweite Welle ist geprägt durch die Variationen der Kaffeegetränke jenseits des Filterkaffees. Cappuccino und Espresso wurden seit den 1960er Jahren durch Reisen nach Italien bekannt. In späteren Jahren wurden weitere Zubereitungsarten (Pads, Kapseln) entwickelt. Außerdem kamen neue Verkaufsorte wie zum Beispiel Coffeeshops dazu.

Die dritte Welle stellt die Herkunft und Verarbeitung der Kaffeebohne in den Vordergrund: Es interessieren Anbau, Varietät, Bohnenqualität, Röstung, Verarbeitung, Nachhaltigkeit, Gesundheit, Zubereitung. Es geht um den richtigen Mahlgrad, eine grammgenaue Dosierung und den absolut perfekten Geschmack. Traditionelle Zubereitungsmethoden wie das Kaffeebrühen per Hand werden wieder zelebriert. Diese Phase ist auch gekennzeichnet durch zahlreiche kleine Röstereien, die bundesweit entstehen.

Heute ist Kaffee nicht nur ein wichtiges Handelsgut für Deutschland, sondern auch das Lieblingsgetränk der Deutschen: Rund 167 Liter trinkt jeder Bundesbürger im Durchschnitt im Jahr – und somit mehr als Wasser oder Bier. Zudem ist Deutschland Weltmeister in der technologisch anspruchsvollen Entkoffeinierung.



VON DER PFLANZE ZUR BOHNE

BOTANIK

Die Kaffeepflanze (*Coffea*) zählt zur Familie der Rötegewächse (Rubiaceae). Man unterscheidet derzeit etwa 124 bekannte *Coffea*-Arten, wirtschaftlich bedeutend sind jedoch nur zwei: *Coffea arabica* und *Coffea canephora*, uns besser bekannt als Arabica und Robusta. Rund 57 Prozent der Welternte fällt auf Arabica und etwa 43 Prozent auf Robusta.

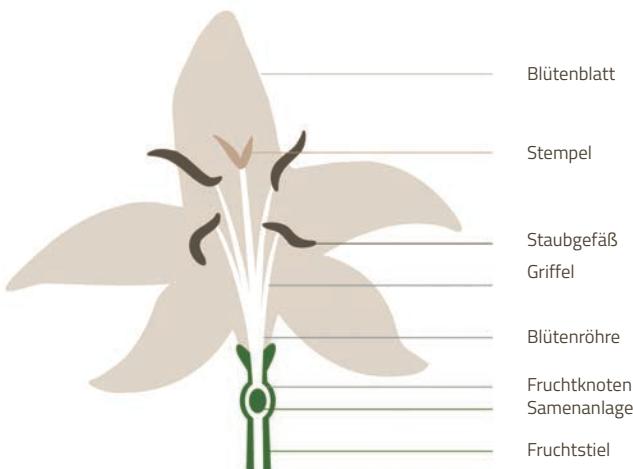
Die Kaffeepflanzen können – je nach Art – viele Meter hochwachsen, werden aber beim Anbau ständig zurechtgeschnitten und haben so eine eher strauchförmige Form.

Blüte

Die Blüte der Kaffeepflanze erinnert mit ihrer weißen Farbe, ihrer Form und ihrem Geruch an Jasmin. Sie ist nur für kurze Zeit befruchtungsfähig und fällt nach wenigen Tagen wieder ab. Die Hauptblütezeit der Kaffeepflanze ist in der Regel unmittelbar nach der Trockenperiode zu Beginn der Regenzeit.

Aufbau einer Kaffeblüte

(hier *Coffea arabica*)



SCHON GEWUSST? ERNTEPROGNOSEN

An der Blüteperiode sowie am Fruchtansatz lassen sich erste Prognosen über die zukünftige Kaffeernte ableiten. Sie sind sehr wichtig für die Markteinschätzung und beeinflussen die Preisentwicklung von Rohkaffee maßgeblich. Die Prognosen können sich durch Naturgewalten wie Dürre, Regenfälle oder Frost jedoch schnell wieder ändern, weshalb sie oftmals innerhalb eines Erntejahres korrigiert werden und die Gesamtmarktsituation sich häufig ändern kann.

SCHON GEWUSST? KOFFEIN

Das Koffein in den Blättern dient der Kaffeepflanze als natürlicher Schutz vor Fressfeinden und Parasiten.



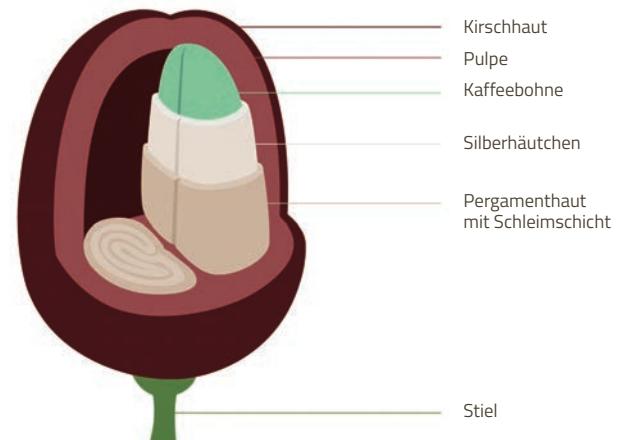
Frucht

Die meisten Coffea-Arten sind auf Fremdbestäubung durch Insekten oder Wind angewiesen. Eine Ausnahme bildet Coffea arabica: Die für die Kaffee-wirtschaft wichtigste Pflanze besitzt die Fähigkeit zur Selbstbestäubung.

Je nach Kaffeeart entwickelt sich aus dem Fruchtknoten neun bis elf Monate nach der Bestäubung eine kugelig bis oval geformte Steinfrucht, die sogenannte Kaffeekirsche. Während der Reifephase wechselt die Farbe der Früchte meist von Grün über Gelb zu einem leuchtenden Rot. Im Stadium der Überreife verfärben sich die Kirschen häufig schwarz.

Die reife Frucht hat meist eine rote Haut, die ein weiches, weißgelbliches, zuckerhaltiges Fruchtfleisch, die sogenannte Pulpe, umschließt. In der Kaffeekirsche sind in der Regel zwei Samen enthalten, die Kaffeebohnen. Sie liegen mit ihren Innenseiten flach aneinander gepresst und weisen mit ihren Rundungen nach außen. Charakteristisch ist die Furche an der flachen Seite.

Jeder Samen wird von einer dünnen, fest anhaftenden Schale, dem Silberhäutchen, geschützt. Beide Kaffeebohnen sind zusätzlich, jede für sich, von einer locker aufsitzenden, dünnen und blass gelben Hülle, der Pergamenthaut, umgeben.



VON DER PFLANZE ZUR BOHNE

KAFFEEANBAU

Anbauvoraussetzungen und -gebiete

Die Kaffeepflanze ist sehr sensibel und wächst nur unter bestimmten klimatischen Bedingungen. Daher wird Kaffee nur in Ländern rund um den Äquator, im sogenannten „Kaffeegürtel“, angebaut.

Die geografische Lage und ein ausgeglichenes Klima ohne extreme Temperaturen, Schutz vor Sonne und Wind sind ebenso wichtig für das Gedeihen der Kaffeepflanze wie ausreichend Niederschlag und eine optimale Bodenbeschaffenheit.

Höhenlagen und Temperaturen

Arabica wächst vorrangig in Höhen zwischen 600 und 2.000 Metern. Die durchschnittliche Temperatur sollte bei 18 bis 25 Grad liegen. Temperaturen über 30 Grad und unter 13 Grad sind schädlich für die Pflanze.

Robusta zeigt sich, wie der Name schon sagt, etwas widerstandsfähiger als Arabica. Die Pflanzen vertragen etwas höhere Temperaturen und wachsen sehr gut bei rund 26 Grad Celsius. Empfindlich reagiert Robusta allerdings auf deutlich höhere Temperaturen, v.a. wenn die Luftfeuchtigkeit zu niedrig ist.

Robusta wächst in tieferen Lagen als Arabica auf bis zu 900 Metern.



SCHON GEWUSST? HOCHLANDKAFFEE

Kaffee, der in Höhenlagen ab etwa 1.000 Metern wächst, wird häufig „Hochlandkaffee“ genannt. Der Gesetzgeber hat den Begriff bislang nicht definiert. Auch in der Kaffeebranche gibt es unterschiedliche Ansätze zur Erklärung, was Hochlandkaffee bedeutet.



SCHON GEWUSST? PROVENIENZEN

Die Kaffeesorten der einzelnen Anbaugebiete nennt man „Provenienzen“. Ihr Geschmack hängt – ähnlich wie beim Wein – u.a. stark von der Anbauregion und den dort vorherrschenden geografischen und klimatischen Bedingungen ab. Hierzu gehören z.B. Faktoren wie Höhenlage, Temperatur, Regenmenge, Sonnenintensität und Bodenbeschaffenheit.



Wasserbedarf

Die durchschnittliche Niederschlagsmenge, die zeitliche Verteilung und der Grad der Luftfeuchtigkeit spielen beim Kaffeeanbau eine große Rolle. Kaffeepflanzen benötigen, je nach Art, eine Jahresniederschlagsmenge von 1.500 bis 2.500 Litern pro Quadratmeter.

Robusta bevorzugt regenreichere Regionen als Arabica und toleriert auch Gegenden mit sehr hoher Luftfeuchtigkeit. Arabica dagegen reagiert sehr empfindlich auf feuchtwarme Luft.



Boden

Die Böden, auf denen Kaffee wächst, sind in den unterschiedlichen Ländern und Anbaugebieten sehr verschieden. Generell gilt: Der optimale Boden für Kaffeeanbau ist tief, locker, gut belüftet und durchlässig. Ein neutraler oder leicht saurer pH-Wert ist ebenso wichtig wie ein hoher Humusgehalt in der oberen Bodenschicht.



Weltkarte KAFFEE



SCHON GEWUSST? ANBAU

Auf kleinen Anbauflächen wachsen die Kaffeepflanzen vereinzelt und verstreut. Auf großen Anbauflächen werden die Kaffeepflanzen wie auf einem Feld sortiert und systematisch angebaut. Auf Plantagen stehen die Kaffeepflanzen in Reihen und erstrecken sich über weitläufige Flächen.

ARABICA UND ROBUSTA – DIE UNTERSCHIEDE



ARABICA

- macht rund 57 % der Welternte aus
- geschwungene Furche
- längliche Form
- enthält weniger Koffein (0,8–1,5 %)
- hat einen höheren Fettgehalt (15–18 %)
- Dauer von der Blütezeit bis zur Ernte: 7 bis 9 Monate (Selbstbestäubung)
- wird in höheren Lagen angebaut (600 bis 2.000 m)
- bevorzugte Temperatur: 18 bis 25 °C
- Jahresniederschlagsmenge: 1.500 bis 2.000 l/m²
- Luftfeuchtigkeit: hoch
- Bodenbeschaffenheit: tief
- Geschmack: besitzt ein breites Geschmacksspektrum von süß über säuerlich bis würzig oder fruchtig



ROBUSTA

- macht rund 43 % der Welternte aus
- geradlinige Furche
- runde Form
- enthält mehr Koffein (1,7–3,5 %)
- hat einen niedrigeren Fettgehalt (8–9 %)
- Dauer von der Blütezeit bis zur Ernte: 9 bis 11 Monate (Fremdbestäubung)
- wird in niedrigeren Lagen angebaut (bis zu 900 m)
- bevorzugte Temperatur: um 26 °C
- Jahresniederschlagsmenge: 1.500 bis 2.500 l/m²
- Luftfeuchtigkeit: gegen 100 %
- Bodenbeschaffenheit: tief/humusreich
- Geschmack: bitter, erdig, rau/wird traditionell in Blends (Mischungen) verwendet mit starkem Charakter



Pflanzung und Pflege

Der Anbau und die Kultivierung von Kaffeepflanzen erfordern viel Handarbeit, eine große Sorgfalt und viel Geduld. Die Pflege der Pflanzen muss immer an die Beschaffenheit des Klimas und des Bodens angepasst werden, und sie ist maßgeblich entscheidend für die Qualität der Ernte.

Für die Kultivierung von Kaffeepflanzen eignen sich drei Methoden: die Aufzucht aus Samen, die aus Stecklingen oder das Ppropfen.

Durch ständigen Beschnitt werden die Kaffeepflanzen auf 1,5 bis 2 Metern Höhe gehalten, was sich sowohl positiv auf die Erträge auswirkt als auch die Ernte erleichtert. Nach drei bis vier Jahren erzielt die Kaffeepflanze erste Erträge. Nach sechs bis acht Jahren ist ihr maximales Produktionsvolumen erreicht und nach etwa 20 Jahren, wenn ein Kaffeebaum kaum noch nennenswerte Ernten bringt, wird er entfernt und durch neue Pflanzen ersetzt.



SCHON GEWUSST? MICROLOTS

Microlots sind kleine Lieferungen von hochwertigen Kaffees aus räumlich sehr eng begrenzten Kaffeeanbauflächen. Oftmals herrschen in diesem Terrain spezielle klimatische Bedingungen. Faktoren wie Bodenqualität, Luftfeuchtigkeit und Sonnen-einstrahlung verleihen dem Kaffee, der dort

wächst, sein besonders charakteristisches Profil. Viele Microlot-Kaffees gelten u.a. aufgrund der geringen jährlichen Erträge als besonders exklusiv und werden daher mit besonderer Sorgfalt geerntet und aufbereitet.



ZÜCHTUNG VON ROBUSTEREN KAFFEEPFLANZEN

Der weltweite Klimawandel nimmt auch Einfluss auf den Kaffeeanbau. Um die Zukunft des Kaffees weiterhin zu sichern, arbeitet die Forschung daran, die Kaffeepflanzen zu verbessern und neue Kaffeesorten zu entwickeln, die bestmöglich an die sich ändernden klimatischen Verhältnisse in den Anbauländern angepasst sind.

ERNTE

Kaffee wird meist einmal pro Jahr geerntet. In einigen Gebieten kann es aber auch zu mehreren Erntezyklen kommen. Entscheidend sind dabei geografische Lage und Anbauhöhe. In Regionen nördlich des Äquators wird meist von September bis Dezember geerntet, manchmal auch etwa von November bis Februar.

In den Anbauländern südlich davon beginnt die Ernte meist im April oder Mai und kann bis September dauern. Ausnahmen bilden einige Länder, die sich direkt um den Äquator gruppieren und in denen lokal- und höhenlagenbedingt das ganze Jahr über Kaffee produziert werden kann.

Obwohl es unterschiedliche Ernteperioden gibt, hat man sich auf den Begriff „Kaffeejahr“ geeinigt. Das sogenannte „Kaffeejahr“ geht vom 01. Oktober bis zum 30. September des Folgejahres. Ernteerträge und weitere Zahlen und Statistiken werden einheitlich für jeweils ein Kaffeejahr angegeben.





ERNTEMETHODEN IM VERGLEICH

Hand-Pflückung

Bei dieser Erntemethode werden die reifen Kirschen einzeln mit der Hand gepflückt. Das ist zwar sehr zeit- und arbeitsaufwändig, garantiert aber ein sehr hohes Qualitätsniveau. Die selektive Pflückung muss alle acht bis zehn Tage wiederholt werden, bis schließlich alle reifen Früchte geerntet sind.

Kirschen: nur reife

Methode: per Hand einzeln



Strip-Pflückung

Bei der „Strip-Pflückung“ werden alle Kirschen in einem Vorgang von den Zweigen gestreift, unabhängig vom unterschiedlichen Reifegrad der Früchte. Die Früchte fallen in Tücher, die auf dem Boden ausgebreitet sind.

Kirschen: reife und unreife

Methode: per Hand abstreifend



SCHON GEWUSST? ERTRAG

Man rechnet, dass etwa 15 kg frische Kaffeekirschen zwei- bis zweieinhalb Kilogramm Rohkaffee beziehungsweise rund zwei Kilogramm Röstkaffee ergeben.



AUFBEREITUNG

Die Aufbereitung der Kaffeekirschen muss relativ bald nach der Ernte erfolgen, da die Früchte nicht lange haltbar und nicht transportfähig sind. Dabei werden Fruchthaut, Fruchtfleisch, Pergamenthaut sowie möglichst auch Silberhäutchen und der größte Teil des Wassers aus der Bohne entfernt, so dass am Schluss lediglich die saubere und trockene Rohkaffeebohne übrigbleibt.

Kaffee wird nass, trocken oder halbtrocken aufbereitet. Vor allem Arabica-Kaffees aus bestimmten Ländern werden nass aufbereitet. Im Welthandel bezeichnet man diese Rohkaffees als „*Milds*“ und entsprechend ihrer Herkunft als „*Colombian Milds*“ bzw. „*Other Milds*“. Die Rohkaffeetypen „*Robusta*“ und „*Brazilian Natural*“ werden zumeist trocken aufbereitet.

SCHON GEWUSST? FERMENTATION

Unter Fermentation versteht man die Umbildung einer organischen Substanz in Säure, Gase oder andere Materialien, die durch eigene Enzyme katalysiert und durch äußere Faktoren beeinflusst wird.

Da die Art der Aufbereitung Einfluss auf den Geschmack der Kaffeebohnen nimmt, wird im Bereich der Fermentation viel geforscht, und neue Methoden werden getestet.



Trockene Aufbereitung

Von den drei Aufbereitungsmethoden zur Entfernung des Fruchtfleisches ist die trockene Aufbereitung die älteste und ursprünglichste. Dabei werden die Kaffeekirschen auf speziellen Trockenflächen (Patios) zu einer flachen Schicht ausgebreitet und regelmäßig gewendet. Der richtige Trockengrad ist erreicht, wenn das Fruchtfleisch außen trocken und fest ist und man die Bohnen im Inneren beim Schütteln deutlich hören kann. Dann lassen sich die Bohnen ohne Rückstände herausschälen. Reicht die Kraft der Sonne nicht aus, werden die Kirschen mit Maschinen künstlich (nach-)getrocknet. Trocken aufbereitete Kaffees werden als „unwashed“ oder „natural“ deklariert.

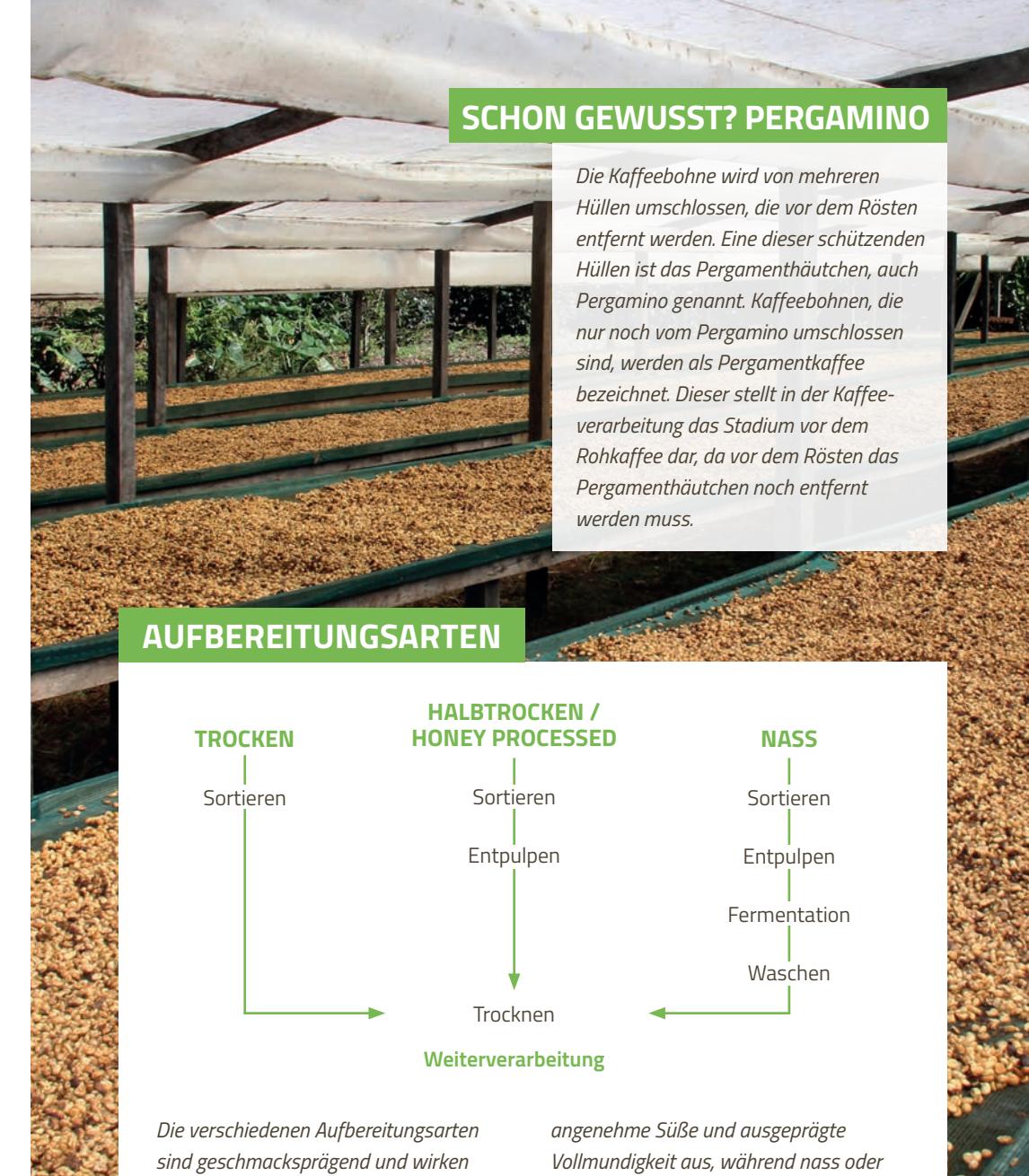
Nasse Aufbereitung

Die geernteten Kaffeekirschen werden im Wasser vorsortiert. Danach gibt man die Kirschen zunächst in einen sogenannten Entpulper, der die äußere Haut und das Fruchtfleisch abquetscht. Im zweiten Schritt folgt die Fermentation, bei der die noch verbliebenen Fruchtfleisch- und Schleimschichtreste abgebaut werden. Anschließend werden die Bohnen noch einmal gewaschen und schließlich getrocknet.

Nass aufbereitete Kaffees werden als „washed“ deklariert.

Halbtrockene Aufbereitung/honey processed

In manchen Produktionsländern wird eine Kombination aus beiden Aufbereitungarten eingesetzt: Bei der halbtrockenen Aufbereitung – je nach Ursprungsland auch als „semi washed“, „pulped natural“ oder „honey processed“ bezeichnet – wird die Schale der Kirsche durch einen maschinellen Prozess weitgehend abgetrennt. Danach erfolgt jedoch kein Fermentationsprozess, sondern der Kaffee wird zusammen mit den anhaftenden Fruchtfleischresten und dem Pergamenthäutchen getrocknet. Mitunter findet vor der Trocknung noch ein Waschprozess statt.



Die verschiedenen Aufbereitungarten sind geschmacksprägend und wirken sich auf Charakter, Aroma und Qualität des Kaffees aus. Trocken aufbereiteter (natural) Arabica-Kaffee zeichnet sich je nach Kaffeesorte z.B. häufig durch eine

Die Kaffebohne wird von mehreren Hüllen umschlossen, die vor dem Rösten entfernt werden. Eine dieser schützenden Hüllen ist das Pergamenthäutchen, auch Pergamino genannt. Kaffebohnen, die nur noch vom Pergamino umschlossen sind, werden als Pergamentkaffee bezeichnet. Dieser stellt in der Kaffeverarbeitung das Stadium vor dem Rohkaffee dar, da vor dem Rösten das Pergamenthäutchen noch entfernt werden muss.



WEITERVERARBEITUNG

Nach der Aufbereitung werden die Bohnen weiterverarbeitet, so dass am Schluss die saubere und trockene Rohkaffeebohne übrigbleibt.

Schälen

Zunächst werden von den Kaffeebohnen in einem Schälgang die noch verbliebenen Umhüllungen entfernt.

Trocken aufbereiteter Kaffee wird so vom getrockneten Fruchtfleisch, der Pergamenthülle und dem verbleibenden Silberhäutchen befreit. Vom gewaschenen Kaffee müssen nur noch Pergamenthülle und Silberhäutchen gelöst werden. Die Trennung von Umhüllung und Bohne erfolgt in Schälmaschinen.

Reinigen, Sortieren und Verpacken

Nach dem Schälen sind noch weitere Reinigungs- und Sortierarbeiten vorzunehmen.

Dabei erfolgt eine Art Endklassifizierung der Kaffeebohnen. Neben der Trennung von eventuell verbliebenen Rückständen wie z. B. Stöcken oder Steinen werden die Kaffeebohnen nach Größe, Dichte und Farbe sortiert. Dies geschieht von Hand oder mit mechanischen bzw. elektronischen Sortiermaschinen.

Liegt der Kaffee in den verschiedenen Qualitätsabstufungen vor, wird er in Säcke oder Big Bags abgefüllt oder kommt als Schüttgut in einen Container, um verschifft zu werden.



VOM ROH- ZUM RÖSTKAFFEE

HANDEL

Weltweiter Kaffeemarkt

Die Welt liebt Kaffee. Es gibt kaum ein Land, in dem kein Kaffee getrunken wird – die Tendenz ist auch in den Produzentenländern steigend. Die enorme Nachfrage macht Kaffee zu einem wichtigen Welthandelsgut. Der Großteil, etwa 70 Prozent, des weltweit angebauten Rohkaffees wird exportiert. Der andere Teil wird von der Bevölkerung im jeweiligen Anbauland selbst konsumiert oder in kleinen Anteilen gelagert, um später verkauft zu werden. Deutschland ist ein wichtiger Handels- und Umschlagsplatz für Kaffee. Vielfach wird der nach Deutschland eingeführte Rohkaffee wieder in andere Länder ausgeführt. Die Empfängerländer sind insbesondere die europäischen Nachbarländer.

Die wichtigsten Anbauländer, die Kaffee exportieren, liegen in Süd- und Mittelamerika, gefolgt von asiatischen und afrikanischen Produzentenländern. Weltweit mit Abstand größter Rohkaffee-Exporteur ist seit vielen Jahren Brasilien.

Kaffee wird überwiegend als Rohware gehandelt und vom Anbauland in dieser unverarbeiteten Form in die Konsumländer verschifft, wo die Weiterverarbeitung stattfindet. In fast allen wichtigen Hafenstädten der Welt sind Rohkaffeevorräte eingelagert, so auch in Hamburg und Bremen.

SCHON GEWUSST? KAFFEE ...

- ist ein bedeutendes Welthandelsgut.
- ist ein Produkt mit einer vielfältigen Wertschöpfungskette.
- ist die Lebensgrundlage für 12,5 Millionen Farmer weltweit.
- wird in mehr als 45 Ländern der Welt angebaut.
- ist das wichtigste in den Tropen angebaute landwirtschaftliche Produkt (laut FAO der UN).





Handelswege und Beteiligte

Die Handelswege von Rohkaffee sind je nach Herkunftsland, Zielland und den beteiligten Akteuren sehr unterschiedlich. Einen standardisierten Handelsweg gibt es daher nicht.

Beim Transport vom Anbauland in die Konsumländer können beteiligt sein: Pflanzer (Kleinbauern, Plantagenbesitzer), Kooperative, Zwischenhändler, Exporteur, Importeur, Agent und Makler sowie Entkoffeinierer, Röster oder Hersteller von löslichem Kaffee.

Ein wichtiges Kriterium für die Ausgestaltung der Handelsketten und die Anzahl der Akteure ist die Größe und Art der Kaffeeanbaubetriebe.

Kleinbauern („*Smallholder*“) haben nach der Ernte oftmals keine Möglichkeit, die Kaffeekirschen zu entpulpen, aufzubereiten oder weiterzuverarbeiten. Daher organisieren sich viele von ihnen in Kooperativen oder Genossenschaften, um ihre kleinen Ernten dort zu großen Mengen zusammenzufügen. Diese Sammlung des geernteten Kaffees von mehreren Produktionsbetrieben kann auch durch einen Zwischenhändler geschehen.

Bei größeren Farmen erfolgen die Aufbereitung und Weiterverarbeitung des Kaffees meist vor Ort, weshalb die Plantagenbesitzer häufig mit Exporteuren direkt in Kontakt treten oder an Importeure und Röster verkaufen.

Ein weiterer wichtiger Faktor für die Ausgestaltung der Handelswege sind die staatlichen und gesetzlichen Rahmenbedingungen in den Kaffeeanbauländern. In den meisten Produktionsländern herrscht heute ein freier Markt, in dem die beteiligten Handelspartner selbstständig agieren können. Dennoch hat die nationale Politik oft Einfluss auf das Marktgeschehen – z.B. in Form von der Vergabe von Lizenzen an Exporteure, die Pflicht der Vermarktung über die internationale Börse oder andere staatliche Regularien für den Kaffeetransport.

SCHON GEWUSST? DIRECT TRADE

*Kaffee, der direkt von Kaffeekleinbauern („*Smallholder*“) oder einer Kooperative (Zusammenschluss von Kleinbauern) an den Röster vertrieben wird, wird als Direct Trade Coffee bezeichnet.*

Weitere Zwischenhändler entlang der Lieferkette sind so nicht beteiligt. Beim Direct Trade liegt so der Schwerpunkt bewusst auf der Entwicklung und Zusammenarbeit mit unabhängigen und lokalen Kleinbauern und Kooperativen direkt vor Ort. Mit Direct Trade-Kaffee-Preisen bekommen die Kaffeebauern somit einen weitaus höheren Preis als marktüblich.





BÖRSE/TERMINMÄRKTE

Kaffeeröster kaufen meist über Monate im Voraus ihren Rohkaffee ein. Dies geschieht entweder beim Kaffeeexporteur im Ursprungsland oder über einen Importeur, Agenten oder Makler. Die physischen Geschäfte werden über den Warenterminhandel (Börse) abgesichert. Preisbarometer beim Kauf über Händler ist heute generell die Börse. Da hinter dem Börsenpreis jedoch nur die definierte Standardqualität steht, müssen Käufer und Verkäufer in Verhandlungen die Abweichungen der konkreten Ware von dieser Standardqualität bewerten. Zwischen dem Käufer und dem Verkäufer wird die Differenz, das sogenannte Differential, zum Verhandlungsgegenstand gemacht.

Die zwei wichtigsten Terminmärkte für Kaffee befinden sich in **New York** und **London**. In New York werden über **Intercontinental Exchange** hauptsächlich Arabica- und in London über **ICE Futures Europe** ausschließlich Robusta-Kaffees gehandelt.

Es gibt zwei Vertragsarten: **Das „Outright“-Geschäft und das „Price to be fixed“-Geschäft.**

Beim „**Outright**“-Geschäft stehen alle Vertragsbestandteile fest: Kaffeesorte, Zahlungsbedingungen, Lieferbedingungen, Menge und der Preis.

Beim „**Price to be fixed**“-Geschäft steht im Gegensatz zum „Outright“-Geschäft nicht der Gesamtpreis, sondern das Differential zum Börsenkurs fest. Der Käufer hat die Möglichkeit, den für ihn günstigsten Börsenkurs abzupassen und dann den Preis zu fixieren.



Ist das Geschäft zustande gekommen, haben beide Kontrahenten die Möglichkeit, das in der Folgezeit auftretende Preisrisiko abzusichern. Da die Erfüllung des Vertrags meist in der weiteren Zukunft liegt, sichern die Kontrahenten sich an der Börse ab. Eine zukünftige Preisbewegung nach oben würde für den Käufer der Ware einen Gewinn und für den Verkäufer einen Verlust bedeuten. Eine Bewegung nach unten führt zum umgekehrten Fall.

Zur Ausschaltung dieses Preisrisikos wird an der Börse eine sogenannte „**Hedge-Operation**“, ein Sicherungsgeschäft, durchgeführt. Das heißt, parallel zur physischen Transaktion wird gleichzeitig ein Gegengeschäft an der Börse vorgenommen. Dem Kauf von Rohkaffee steht ein Verkauf der gleichen Menge an der Börse gegenüber, so dass jede wie auch immer geartete Preisentwicklung den Verlust bei einem Geschäft durch einen Gewinn beim anderen tendenziell ausgleicht.



SCHON GEWUSST? PREISSCHWANKUNGEN

Preisschwankungen gehören im Kaffeehandel zum Alltag und haben neben unvermeidbaren Umwelteinflüssen u.a. folgende Ursachen:

1. Angebot und Nachfrage

Das Börsengeschehen ist seit Jahrzehnten von steigender Nachfrage bestimmt. Grund für die stetig steigende Nachfrage nach Kaffee ist, dass auch der Kaffeekonsum innerhalb der Produktionsländer stetig steigt.

2. Währungsschwankungen

Der internationale Kaffeehandel wird ausschließlich in US-Dollar abgewickelt. Unabhängig vom Börsenpreis sorgt ein höher bewerteter Dollar für teureren Kaffee.

3. Zusatzkosten

Zusatzkosten für Rohöl, Transport, Versicherungen etc. spielen für den Endpreis ebenfalls eine Rolle.



KAFFEESTEUER UND ZOLL

Kaffeesteuern

In Deutschland fällt eine Kaffeesteuern an. Die Kaffeesteuern ist eine Verbrauchssteuer, die den Verbrauch einer bestimmten Ware belastet, in der Regel aber direkt beim Hersteller oder Händler erhoben wird. Die Steuer wird in dem Land erhoben, in dem das Erzeugnis in den Verkehr gebracht bzw. verbraucht wird. Das Kaffeesteuergesetz und die Kaffeesteuerverordnung regeln, wer für die Entrichtung der Kaffeesteuern zuständig ist, wann und in welcher Höhe die Steuer anfällt, was bei der Lieferung in andere Länder oder aus anderen Ländern zu beachten ist und vieles mehr. In Deutschland liegt der Steuersatz bei 2,19 Euro pro Kilogramm geröstetem Kaffee und bei 4,78 Euro pro Kilogramm löslichem Kaffee. Privatkunden müssen bei Bestellungen von Röstkaffee aus dem Ausland darauf achten, dass sie Kaffeesteuern zu entrichten haben.

Zoll

Die Einfuhr von nicht entkoffeiniertem Rohkaffee in die EU ist aus allen Ursprungsländern zollfrei. Bei anderen Kaffeeprodukten variieren die Einfuhrzölle, je nachdem, ob Handelsabkommen zwischen der EU und den Exportländern bestehen, die Zollbegünstigungen vereinbaren (Präferenzabkommen), oder nicht. Besteht kein Präferenzabkommen mit einem Ursprungsland, so gelten die folgenden Zollsätze: 8,3 Prozent für entkoffeinierten Rohkaffee, 7,5 Prozent für koffeinhaltigen Röstkaffee, 9,0 Prozent für entkoffeinierten Röstkaffee sowie 9,0 Prozent für Kaffee-Extrakte.

Durch Präferenzabkommen mit Ländergruppen oder einzelnen Staaten entfallen die Zölle entweder komplett oder liegen auf einem niedrigeren Niveau als die Regelzollsätze. Tagesaktuelle Informationen zu den jeweiligen Zollsätzen sind auf der Internetseite der Europäischen Kommission unter Eingabe des Ursprungslandes und des entsprechenden TARIC-Codes (TARIC= Integrierter Tarif der Europäischen Gemeinschaft) abrufbar.

http://ec.europa.eu/taxation_customs/dds2/taric/taric_consultation.jsp



TRANSPORT, LOGISTIK UND LAGERUNG

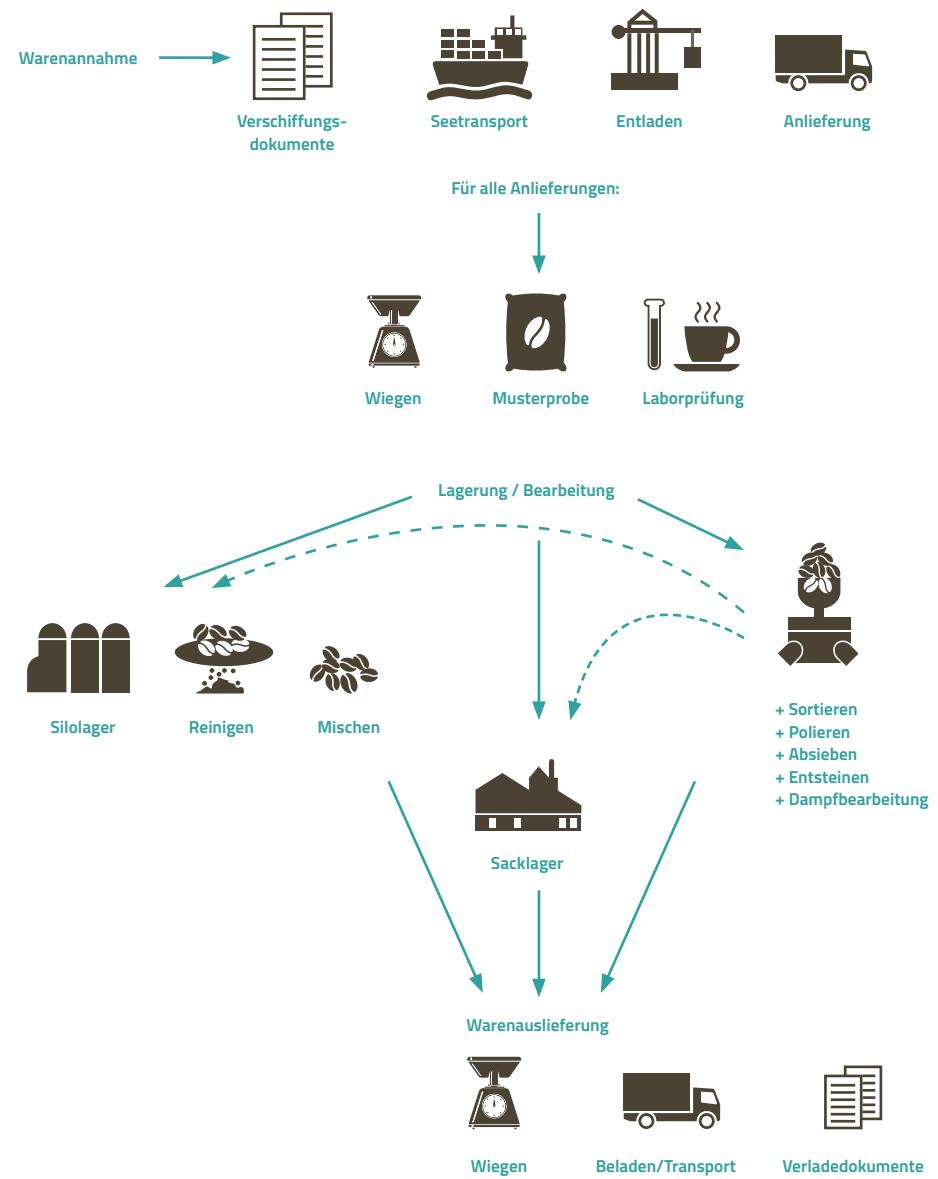
Der Großteil des Rohkaffees wird als loses Schüttgut oder in Big Bags in Containern in die Importländer verschifft. Einige Rohkaffees, vor allem solche mit geringerem Erntevolumen, werden nach wie vor in Säcken (im Container) transportiert. Wenn der Kaffee im Bestimmungshafen eingetroffen ist, ziehen Lagerhalter oder Quartiersleute Proben, um Qualitätsabweichungen oder Beschädigungen festzuhalten und um diese Proben mit denen zu vergleichen, die vor dem Transport im Ursprungsland begutachtet wurden.

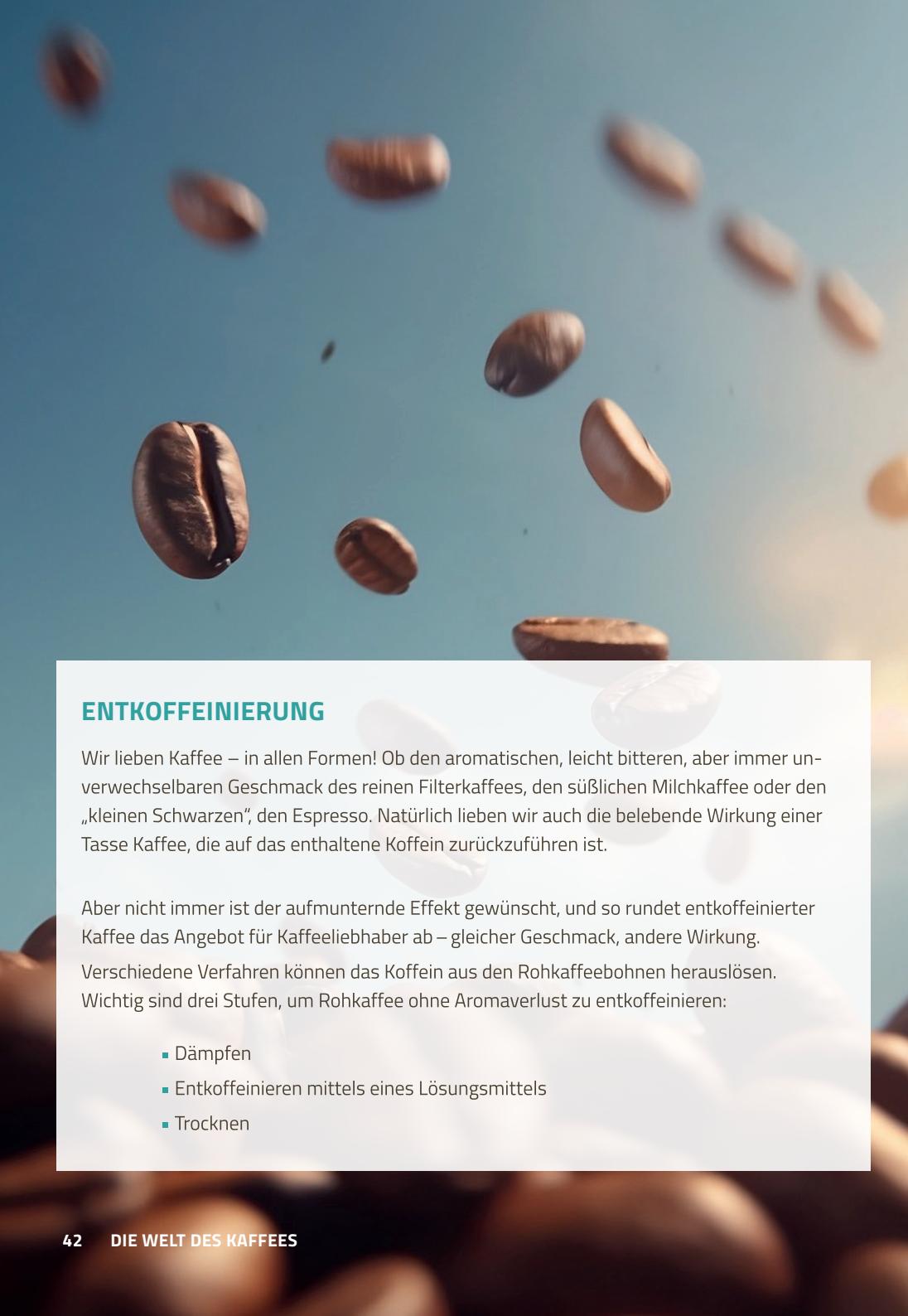
Der eingetroffene Rohkaffee wird entweder gleich weiter verladen oder je nach lokalen Gegebenheiten gelagert. Die Kaffeebohnen werden entweder aus den Containern, Big Bags oder Säcken direkt in Silos geschüttet oder aber in Säcken gelagert, die in Lagerhallen auf Paletten gestapelt werden.

Bevor der Rohkaffee vom Bestimmungshafen zum Röster gelangt, übernehmen Logistikunternehmen und Lagerhalter umfangreiche Dienstleistungen.



MÖGLICHE SERVICELEISTUNGEN DER LOGISTIKUNTERNEHMEN UND LAGERHALTER





ENTKOFFEINIERUNG

Wir lieben Kaffee – in allen Formen! Ob den aromatischen, leicht bitteren, aber immer unverwechselbaren Geschmack des reinen Filterkaffees, den süßlichen Milchkaffee oder den „kleinen Schwarzen“, den Espresso. Natürlich lieben wir auch die belebende Wirkung einer Tasse Kaffee, die auf das enthaltene Koffein zurückzuführen ist.

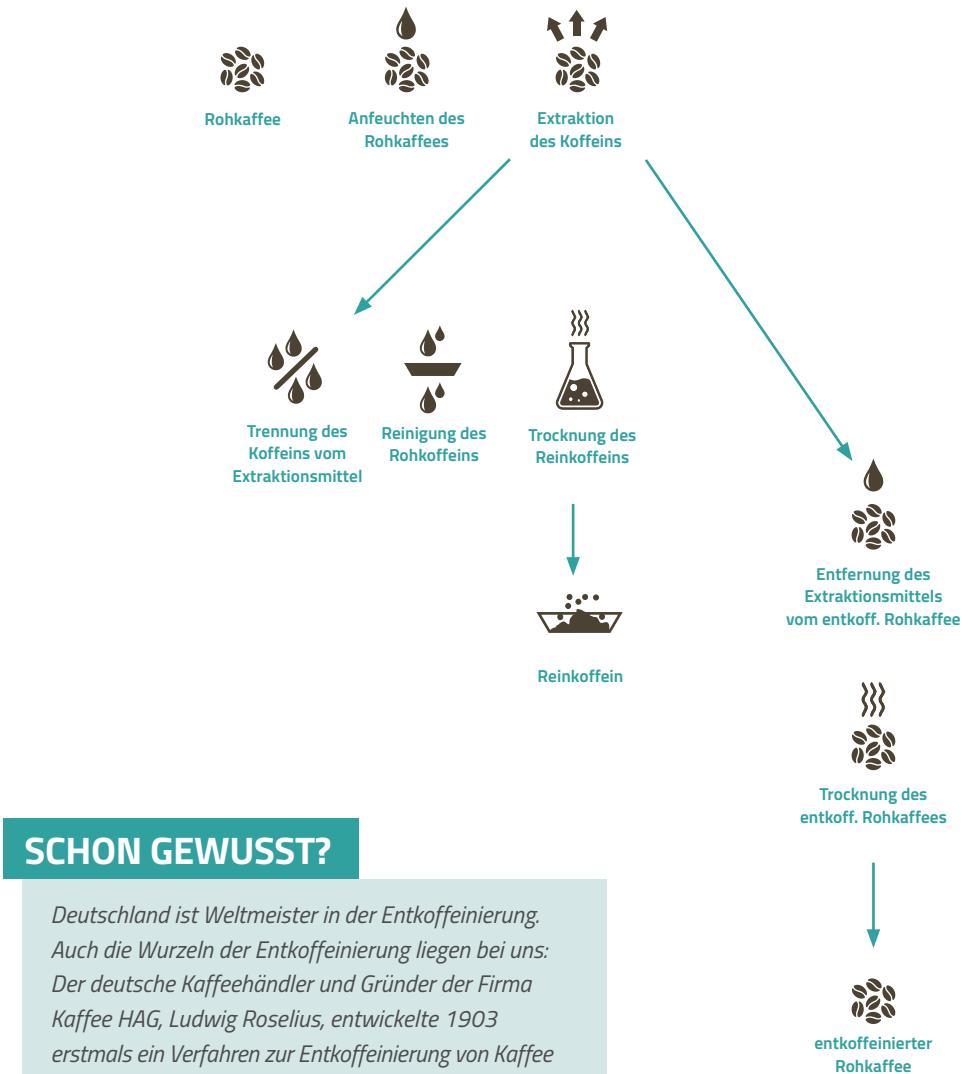
Aber nicht immer ist der aufmunternde Effekt gewünscht, und so rundet entkoffeinerter Kaffee das Angebot für Kaffeeliebhaber ab – gleicher Geschmack, andere Wirkung.

Verschiedene Verfahren können das Koffein aus den Rohkaffeebohnen herauslösen.

Wichtig sind drei Stufen, um Rohkaffee ohne Aromaverlust zu entkoffeinen:

- Dämpfen
- Entkoffeinieren mittels eines Lösungsmittels
- Trocknen

SCHEMA DER ENTKOFFEINIERUNG VON ROHKAFFEE



SCHON GEWUSST?

Deutschland ist Weltmeister in der Entkoffeinierung.
Auch die Wurzeln der Entkoffeinierung liegen bei uns:
Der deutsche Kaffeehändler und Gründer der Firma
Kaffee HAG, Ludwig Roselius, entwickelte 1903
erstmals ein Verfahren zur Entkoffeinierung von Kaffee
in kommerziellen Mengen.



DIE MAGIE DES RÖSTENS

Wer liebt ihn nicht, den Geruch von geröstetem Kaffee? Erst durch die Röstung erhalten die Kaffeebohnen ihr unverwechselbares Aroma und ihre dunkle Farbe.

Beim Rösten werden die Kaffeebohnen trocken und fettfrei erhitzt. Dies geschieht durch Heißluft. Dauer und Temperatur des Röstvorgangs variieren und können maßgeblich zum Geschmack und zur individuellen Note des Kaffees beitragen.

Nach Beendigung des Röstvorgangs werden die Bohnen sofort abgekühlt (durch Luft oder Wasser), da sie sonst weiterrösten und verbrennen würden.

First und Second Crack

Bei der Röstung verdampft das Wasser in den Zellen der Kaffeebohnen. Da Wasserdampf und Röstgase jedoch nicht so schnell aus der Bohne entweichen können, erhöht sich ihr Innendruck. Die Bohnen blähen sich auf und verdoppeln nahezu ihr Volumen. Schließlich platzen sie und es kommt zum sogenannten „First Crack“. Dieser ist ein Indiz dafür, wie weit der Röstvorgang fortgeschritten ist. Bei helleren Röstungen wird das Rösten hier abgebrochen. Für dunklere Röstungen wird der „Second Crack“ abgewartet.

SCHON GEWUSST? RÖSTPROFILE

Vor dem Röstvorgang werden spezielle Röstprofile erstellt, welche die Röstzeit, die Temperatur und den Verlauf der Röstung genau festlegen. Das Röstprofil variiert je nach Sorte, Qualität und Restfeuchte des Rohkaffees sowie im Hinblick auf das gewünschte Röstergebnis.



1 Das Ausgangsprodukt vor dem Rösten: Rohkaffee mit Kaffeehäutchen

4 Mittlere Röstung.
Geeignet für Filterzubereitung oder für Café Crème.

2 Der Kaffee ist noch vor dem „First Crack“. Die Kaffeehäutchen beginnen bereits, sich zu lösen.

5 Dunkler Röstgrad (Dark Roast).
Ideal für die Espresso Zubereitung geeignet.

3 Heller Röstgrad (Blonde, Mild, Cinnamon Roast).
Geeignet für Filterzubereitung.



SCHON GEWUSST? MAILLARD-REAKTION

Ein zentraler chemischer Prozess beim Rösten ist die sogenannte „Maillard-Reaktion“. Hierbei handelt es sich um eine nicht-enzymatische Bräunungsreaktion, bei der Aminosäuren, Proteine, Peptide und reduzierende Zucker unter Hitzeeinwirkung zu neuen Verbindungen umgewandelt werden. Mehrstufige Reaktionen wandeln diese zu Farb- und Aromastoffen um.

MISCHEN, MAHLEN UND VERPACKEN

Mischen

Durch die Mischung von unterschiedlichen Kaffeesorten können Röster basierend auf den Eigenschaften des Rohkaffees ein spezielles Aromaprofil erstellen. Je nach gewünschtem Geschmack und Aroma einer Kaffeemischung (**„Blend“**) werden dabei Kaffees unterschiedlicher Herkunft, Sorte und Qualität aufeinander abgestimmt. Abhängig vom Röster kann die Mischung entweder vor der Röstung vorgenommen werden (**„Blending before Roasting“**) oder sie erfolgt, nachdem jede Provenienz für sich geröstet worden ist (**„Blending after Roasting“**). Kaffees, die nicht gemischt werden, bezeichnet man als **sortenrein**.



SCHON GEWUSST? LAGERUNG

Licht, Wärme, Sauerstoff und Fremdgerüche wirken sich negativ auf das Kaffeearoma aus. Bei einer geöffneten Kaffeeverpackung ist daher auch für den Laien nach spätestens vier Wochen eine Veränderung zu schmecken. Um das Aroma und die Frische des Röstkaffees möglichst lange zu konservieren, empfiehlt es sich, die angefangene Kaffeeverpackung in einem lichtundurchlässigen und luftdichtverschließbaren Gefäß aufzubewahren.

Mahlen

Kaffee muss vor dem Brühvorgang gemahlen werden, damit die beim Röstprozess entstandenen Aromen extrahiert werden können. Dies geschieht entweder unmittelbar vor der Zubereitung des Getränktes oder in der Rösterei, die den Kaffee dann bereits als gemahlenes Produkt verkauft.

Beim Prozess des Mahlens werden die gerösteten Kaffeebohnen zerdrückt, zerschnitten und zerrieben. Durch das Aufbrechen der Zellen werden flüchtige Aromen und ein Großteil des in den Bohnen enthaltenen Kohlenmonoxids und Kohlendioxids freigesetzt. Der Mahlgrad legt fest, wie grob oder fein das Kaffeepulver gemahlen wird. Er ist entscheidend für den Geschmack des späteren Kaffegetränktes und sollte je nach Zubereitungsart und Röstung korrekt eingestellt werden. Grundsätzlich gilt: Je feiner der Kaffee gemahlen wurde, desto mehr Aromastoffe können sich beim Brühvorgang lösen.



Verpacken

Vor dem Verpacken wird der durch den Rötvorgang entstandene Gewichtsverlust der Kaffeebohnen (**Einbrand**) ermittelt. Dieser macht je nach Röstung 11 bis 20 Prozent aus.

Um das Aroma zu schützen, wird der Röstkaffee als ganze Bohne oder gemahlen luftdicht verpackt und gelagert.

Nach dem Rösten gasen die Bohnen noch über Stunden, teilweise noch bis zu zwei Monate später, aus. Werden die Bohnen sofort verpackt, dann in Packungen mit Aromaventil, aus dem die Gase entweichen können, aber kein Sauerstoff von außen an die Bohnen gelangt. Der Röstkaffee wird meist zügig nach dem Rösten als ganze Bohne oder gemahlen luftdicht verpackt und gelagert, um ein „Nachbrennen“ zu verhindern und um ihn vor Sauerstoff, Feuchtigkeit, Gerüchen, Wärme und Licht zu schützen. Die handelsüblichen Verpackungen sind meist vakuumiert oder unter Beigabe von Stickstoff oder Kohlendioxid verschlossen. Einige Röster lagern die Bohnen noch einige Zeit nach der Röstung und verpacken sie nach dem Ausgasen.

Qualitätssicherung und Sensorik

Von der Ernte an wird Kaffee immer wieder geprüft, probiert, analysiert und klassifiziert. Fachleute riechen, schmecken und begutachten ihn.

Da – trotz gewisser technischer Möglichkeiten – die sensorische, d.h. mit menschlichen Sinnesorganen durchgeführte Prüfung, noch immer die zuverlässigste und am häufigsten angewandte Methode ist, gibt es langjährig erfahrene und speziell geschulte Kaffeetester. Sie tragen eine große Verantwortung, den Konsumenten den perfekten Kaffee anbieten zu können. Manche Kaffeetester verkosten täglich bis zu 150 Kaffees.



SCHON GEWUSST? REINHEITSGEBOT

Für Kaffee gilt ein Reinheitsgebot. Eine Verpackung, auf der „Kaffee“ steht, darf ausschließlich Kaffee enthalten. Andere Stoffe dürfen nur zugesetzt werden, wenn dies entsprechend gekennzeichnet wird. Das gilt auch für löslichen Kaffee. Er wird ausschließlich aus Röstkaffee und Trinkwasser hergestellt, enthält also keine chemischen Zusatzstoffe.





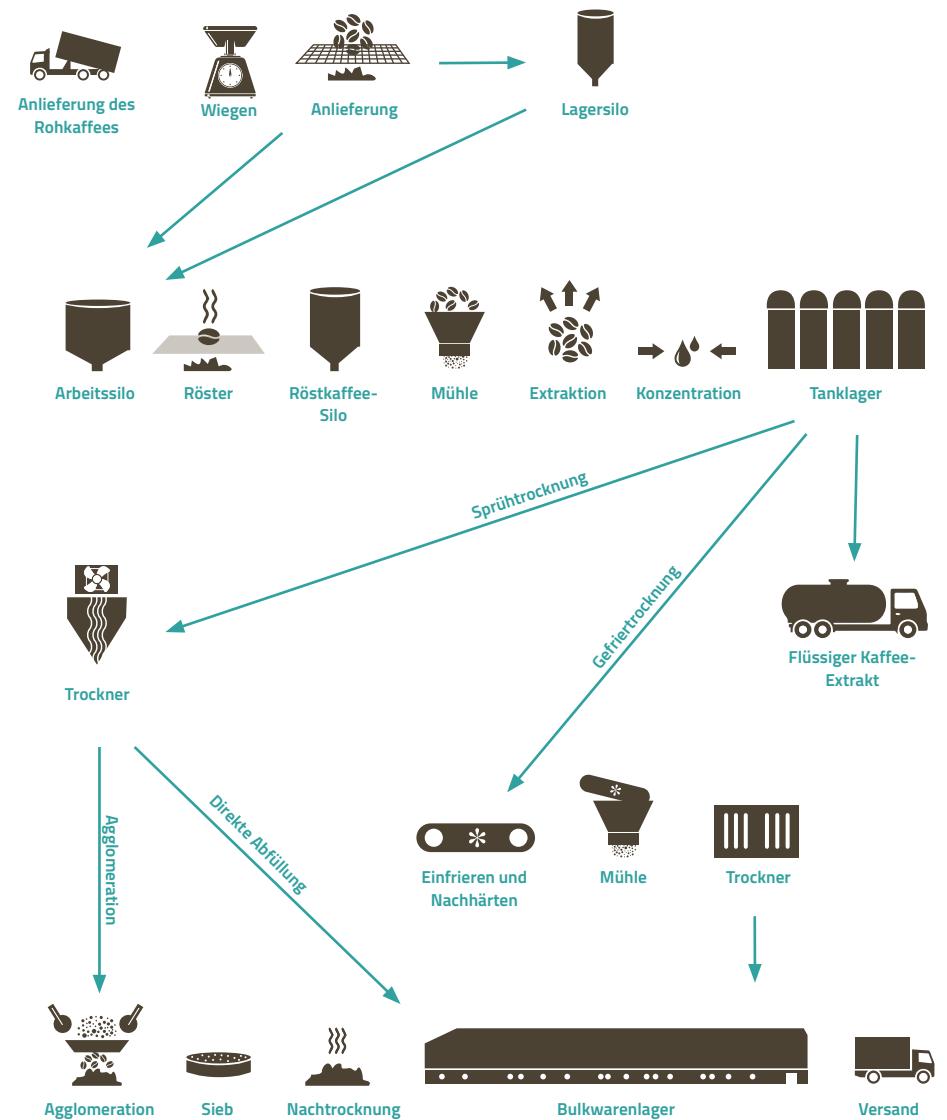
LÖSLICHER KAFFEE UND KAFFEE-EXTRAKTE

Löslicher Kaffee ist technisch gesehen stark konzentrierter Röstkaffee-Aufguss. Am bekanntesten sind Trocken-Extrakte, die meist in Pulverform oder Granulat in den Handel kommen. Es gibt aber auch flüssige Extrakte, die häufig in der Gastronomie verwendet werden.

Die Grundschritte bei der Herstellung von löslichem Kaffee sind:

- Rösten des Rohkaffees
- Mahlen des Röstkaffees
- Wässrige Extraktion des Mahlgutes
- Konzentrierung des Flüssig-Extraktes
- Trocknung des Extraktes
(Sprühtröcknung, Gefriertrocknung, Agglomeration)

PRODUKTIONSSCHEMA ZUR HERSTELLUNG VON LÖSLICHEM KAFFEE



SCHON GEWUSST? SPECIALTY COFFEE

Specialty Coffee gilt als qualitativ besonders hochwertiger Kaffee. Ausgebildete Experten, sogenannte Q-Grader, sichten, verkosten und bewerten die Bohnen. Die Specialty Coffee Association (SCA) legt dafür spezielle Richtlinien und eine Punkteskala von 1–100 fest. Dieser sogenannte Cupping Score gibt Auskunft über die Qualität des Kaffees, wobei ab einem Score von 80 Punkten von Specialty Coffee gesprochen wird.



**Coffee, the favorite drink
of the civilized world.**

Thomas Jefferson (1743-1826),
3. Präsident der USA

DIE ZUBEREITUNG DES GETRÄNKES

Es gibt unzählige Sprüche und Zitate zum Thema Kaffee – lustige, weise, lange, kurze. Von Thomas Jefferson über Jonathan Swift, Johann Sebastian Bach bis hin zu Hugh Jackman oder Sandra Bullock – ob alt oder jung, weltbekannt oder nicht, die Welt liebt Kaffee. Und genauso unterschiedlich wie seine Fangemeinschaft sind auch die Kreationen und Zubereitungarten von Kaffee. Ob Cappuccino, Latte Macchiato, klassischer Filterkaffee, Espresso, Ristretto oder Cold Brew – guter Kaffee wird von vielen Faktoren beeinflusst:

- Qualität und Röstgrad des Kaffees
- Mahlgrad
- Dosierung des Kaffeemehls
- Wasserqualität
- Wassertemperatur
- Standzeit und Lagerung
- Aufgussverfahren/Zubereitungsart

Qualität und Röstgrad des Kaffees

Erst beim Rösten entstehen das typische Aroma und der Geschmack des Kaffees. Temperatur und Dauer der Röstung müssen genau aufeinander abgestimmt werden und richten sich nach den verwendeten Rohkaffees und den Geschmacksvorstellungen, die der Röstkaffee treffen soll.



Mahlgrad

Der optimale Mahlgrad hängt von der Kaffeezubereitungsart ab. Generell gilt: für Espresso lieber fein gemahlenen Kaffee verwenden, mittlere Mahlung für Filterkaffee und eine mittlere bis gröbere Mahlung für die French Press.

Dosierung

Manch einer liebt den Kaffee stark, andere mögen lieber eine sanftere Variante. Die Dosierung ist – neben der Röstung – entscheidend für die Stärke des Kaffees und somit den Geschmack. Für eine Tasse Kaffee rechnet man 6 bis 8 g Mahlgut oder 2 g löslichen Kaffee. Bei löslichen Kaffeemixgetränken rechnet man mit etwa 12 g Pulver je Tasse. Single-Portions, also Pads oder Kapseln, enthalten bereits Kaffeepulver in der richtigen Dosierung und dem optimalen Mahlgrad.

Wasserqualität

Etwa 98 % des fertigen Kaffees sind Wasser. Die im Wasser enthaltenen Mineralstoffe sind wichtige Geschmacksträger für das Aroma des fertigen Kaffees. Logisch, dass die Wasserqualität von großer Bedeutung für den Geschmack ist. Gutes Wasser sollte mineralstoff- und sauerstoffhaltig sein. Das kalte Wasser sollte schnell erwärmt werden, damit während der Aufheizzeit so wenig Sauerstoff wie möglich verloren geht. Hartes, kalkhaltiges Wasser und gechlortes Wasser sollten durch Filterung vermieden werden, da beides den Geschmack des Kaffees negativ beeinflusst.

Wassertemperatur

Die ideale Wassertemperatur für die Zubereitung von Kaffee sollte zwischen 88 und 96 Grad Celsius liegen, jedoch nicht höher als 96 Grad Celsius, da kochendes Wasser Aromen zerstören kann.



SCHON GEWUSST? KAFFEEZEREMONIE

Äthiopien gilt als Urheimat des Kaffees. Die Menschen dort und in Zentralafrika legen noch heute viel Wert auf eine ausgedehnte Kaffeezeremonie. Die landestypische Kaffeezubereitung wird über mehrere Stunden zelebriert und ist eine ganz besondere Art der Zusammenkunft. Dazu wird Rohkaffee frisch auf dem Markt gekauft und zu Hause über offenem Feuer oder glühender Holzkohle in einem Metallgefäß geröstet und anschließend gemahlen. Gleichzeitig kocht über dem offenen Feuer beziehungsweise den glühenden Kohlen Wasser in einer typisch äthiopischen Kaffeekanne, der sogenannten Jebanna. Sobald das Wasser kocht, wird das Kaffeepulver in die Kanne gegeben und der Kaffee mehrmals aufgekocht.



ZUBEREITUNGSAARTEN

Espressomaschine/Siebträger

Be your own Barista – mit einem Siebträger kann jeder zu Hause zum Kaffeekünstler werden. Das zuvor gemahlene Kaffeepulver wird in einen Siebträger gegeben und leicht angedrückt. Nach dem Einrasten des Siebträgers in die Maschine wird das erhitze Wasser mit hohem Druck durch das gemahlene Pulver gepresst. Hierbei entsteht die sogenannte „Crema“, der Schaum auf dem Kaffee. Häufig ist auch eine Dampfzanzeige zum Milchaufschäumen dabei, die den perfekten Schaum für Cappuccino und Co. zaubern kann.

Kaffeemenge 7 bis 9 g **Mahlgrad** fein

Wassermenge 25 bis 30 ml **Durchlaufzeit** ca. 25 Sekunden

Espressokanne/Cafeti re

Die Espressokanne besteht aus einem Unterteil, das mit Wasser gefüllt wird, einem Aufsatz für das feine Espressomehl und einer Kanne, die auf die beiden unteren Teile geschraubt wird. Beim Erhitzen auf dem Herd wird das siedende Wasser aus dem unteren Teil durch Druck durch das Kaffeemehl nach oben in die Kanne gedrückt und dort aufgefangen. Tipp: Kocht der Kaffee über und entsteht ein blubberndes Geräusch, die Kanne vom Herd nehmen, um unerwünschte Bitterstoffe zu vermeiden.

Kaffeemenge Sieb f llen **Mahlgrad** fein-mittel

Wassermenge bis zum Ventil **Durchlaufzeit** 1 Minute



Press-Stempelkanne/ French Press

Bei dieser Methode übergießt man mittel bis grob gemahlenes Kaffeepulver in einer speziellen Kanne mit kochendem Wasser. Nach etwa fünf Minuten Ziehzeit drückt man den Kaffeesatz mit einem integrierten Stempel mit Metallsieb auf den Boden der Kanne, um den Kaffeesatz von der Flüssigkeit zu trennen.

Kaffeemenge 65 g/l **Mahlgrad** mittel-grob

Durchlaufzeit 4 Minuten

Löslicher Kaffee

Bei der schnellsten Zubereitung von Kaffee wird ein gehäufter Teelöffel löslicher Kaffee (ca. 2g / pro Tasse) mit nicht mehr kochendem, aber heißem Wasser übergossen, umgerührt – fertig.

Filterkaffeemaschine/Handfilterung

Filterkaffee ist immer noch eine der beliebtesten Arten, Kaffee zu genießen. Am einfachsten geht diese Brühmethode mit einer Filterkaffeemaschine oder per Handaufguss. In den Filter wird das Filterpapier eingelegt, Kaffeepulver (ca. 7 g/pro Tasse) gefüllt und dieses mit heißem, nicht mehr kochendem Wasser übergossen.

Das Wasser sollte zunächst über das mittelfein gemahlene Kaffeepulver gegossen werden, sodass alle Kaffeepartikel benetzt sind. Nach etwa zehn bis 30 Sekunden kleine Mengen Wasser nachgießen.

Kaffeemenge ca. 65 g/l **Mahlgrad** mittel

Durchlaufzeit 3 bis 5 Minuten

WAS GIBT ES NEUES?

Cold Brew

Kalter Kaffee? Ganz und gar nicht. Cold Brew hat sich vor Jahren zum Trend-Getränk gemausert und ist bis heute „heiß“ beliebt. Beim Cold Brew wird Kaffeemehl mit kaltem statt heißem Wasser übergossen, so dass ein leichtes, fruchtiges Kaffee-Konzentrat entsteht. Cold Brew kann auf drei Arten zubereitet werden: Als **Cold Leach** (Kaffee wird in kaltem Wasser eingeweicht und die wasserlöslichen Stoffe langsam ausgelauft), als **Cold Drip** (Filtermethode mit kaltem Wasser) oder als **Cold Press** (per Druckverfahren). Die Extraktionszeit bei Cold Brew dauert bis zu 24 Stunden.

Nitro

Hier handelt es sich um einen gepimpten Cold Brew – mittels einer Zapfanlage wird Cold Brew mit Stickstoff versetzt. Das Getränk ist eher limonadig und hat weniger mit den klassischen Kaffeespezialitäten zu tun.

Flash Brew

Quasi ein schockgekühlter Eiskaffee – ein frisch aufgebrühter Kaffee, der im Eisbad sofort abgeschreckt wurde.



Vollautomat

Der Trend der letzten Jahre: Zubereitung von Kaffeespezialitäten per Knopfdruck mit dem Vollautomaten. Er mahlt ganze Bohnen frisch, schäumt Milch oder Milchalternativen auf, brüht mit der perfekten Wassertemperatur den gewünschten Kaffee auf – und sieht meistens auch noch ziemlich chic aus.

So lassen sich Kaffee und Espresso, Cappuccino, Milchkaffee oder Latte Macchiato mit einem Knopfdruck auch zu Hause zaubern.



Pad- und Kapselmaschinen

Bei den sogenannten Single-Portion-Maschinen wird pro Tasse eine Kapsel oder ein Pad eingelegt, die Maschine geschlossen und per Knopfdruck heißes Wasser über den Kaffee gebrüht. Schnell, einfach und gerade für überschaubare Portionen ideal geeignet.

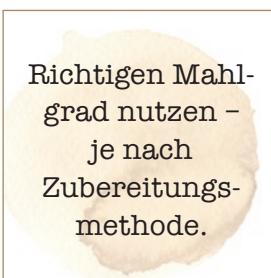
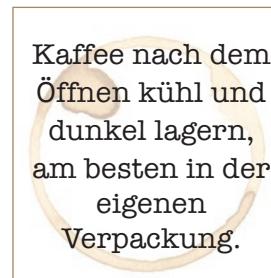
SCHON GEWUSST? IMMER FRISCH GENIESSEN

Der frisch gekochte Kaffee sollte möglichst bald getrunken und nicht lange warm gehalten werden, da sich das Aroma schnell verflüchtigen und der Kaffee dann bitter schmecken kann.





TIPPS FÜR GUTEN KAFFEE



GANZ WICHTIG: Auf Hygiene achten und jegliches Equipment zur Kaffeezubereitung sauber halten.

MILCH, MILCHSCHAUM UND MILCHALTERNATIVEN

Kaffee und Milch sind eine ziemlich erfolgreiche Combo geworden. Teilweise ist Milch oder Milchschaum sogar der Hauptteil im Kaffegetränk – man denke an Latte Macchiato oder Cappuccino. Nicht nur vegane Kaffeefans oder solche mit Unverträglichkeiten greifen auch zur kuhmilchfreien Alternative. Hafermilch, Sojamilch, Erbsenmilch oder Mandelmilch sind längst salonfähig und gehören zu Hause und in der Gastronomie dazu.

SCHON GEWUSST? KAFFEE UND MILCH

Die Zugabe von Milch oder Milchalternativen zum Kaffee verleiht ihm generell einen leichten süßlichen Geschmack und kann eine harmonische und aromatische Verbindung ergeben. Bei einem Kaffee mit nicht ganz optimalem Geschmacksprofil können somit unerwünschte Säuren oder Bitterstoffe kaschiert werden. Im Gegensatz dazu kann der feine Geschmack von hochwertigem Kaffee bei der Zugabe von zu viel Milch nicht mehr richtig zur Geltung kommen.





NACHHALTIGKEIT: DREI EBENEN ERGEBEN EIN GANZES

Nachhaltigkeit ist nur umsetzbar, wenn ökologische, ökonomische und soziale Ebenen berücksichtigt werden. Alle Ebenen sind gleich wichtig.



SCHON GEWUSST? WAS IST NACHHALTIGKEIT?

„Nachhaltigkeit oder nachhaltige Entwicklung bedeutet, die Bedürfnisse der Gegenwart so zu befriedigen, dass die Möglichkeiten zukünftiger Generationen nicht eingeschränkt werden. Dabei ist es wichtig, die drei Dimensionen der Nachhaltigkeit – wirtschaftlich effizient, sozial gerecht, ökologisch tragfähig – gleichberechtigt zu betrachten.“

Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung, 2023





Notwendigkeit für nachhaltiges Handeln am Beispiel von Kaffee

Entwicklungen wie Klimawandel, Bevölkerungswachstum und Verknappung von landwirtschaftlichen Flächen stellen auch Probleme für die Zukunft des Kaffeeanbaus dar. Weltweit leben heute mehr als 12,5 Millionen Farmen vom Kaffee. Ziel ist, dass der Kaffeeanbau sowohl den heutigen Produzenten und Verarbeitern als auch den nachfolgenden Generationen eine stabile und angemessene Einkommens- und Lebensgrundlage bietet.

Wer kann nachhaltigen Kaffeeanbau fördern? Und wie?

- **Staatliche Organisationen** z.B. durch (inter-)nationale Gesetze und Richtlinien, die Mensch und Umwelt schützen; jedoch kann ein Staat keine Vorgaben machen, die für ein anderes Land gelten sollen
- **Nichtstaatliche Organisationen** Stiftungen und Initiativen; z. B. Projekte in Entwicklungsländern, die eine nachhaltige Produktion fördern und verbreiten
- **Kaffeeunternehmen** z.B. mit Vereinbarungen und Durchsetzung von Nachhaltigkeitsstandards für den Anbau und Handel von Kaffee
- **Konsumenten** z.B. durch Konsum von Kaffee, der bestimmte Kriterien erfüllt; Kaffee, der ein Siegel trägt, das nachhaltige Projekte fördert
- **Entwicklungs politische Organisationen** Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ); z. B. mit finanzieller Unterstützung und Expertise



SCHON GEWUSST? KLIMAWANDEL

Im Jahr 2050 werden 60 Prozent der derzeitigen Kaffeefeldflächen mit den heutigen Pflanzenarten so nicht mehr bewirtschaftet werden können. Handeln ist jetzt nötig.

Welche Maßnahmen können ergriffen werden zur Durchsetzung von Nachhaltigkeit im Kaffeeanbau?

- Einkauf und Vermarktung von unabhängig zertifiziertem oder verifiziertem Kaffee aus nachhaltigem Anbau
- Umsetzung von Projekten und Initiativen, die grundlegende Sozial-, Wirtschafts- und Umweltstandards im Kaffeeanbau fördern
- Weitere unternehmenseigene Nachhaltigkeitsstandards für Einkauf und Bewirtschaftung
- Sicherstellung von Maßnahmen, damit Kaffeebauern und deren Familien unter sicheren, gerechten Umständen arbeiten und genügend Geld verdienen können
- Vereinbarung und Durchsetzung von international anerkannten Nachhaltigkeitsstandards oder Organisationen für Einkauf und Bewirtschaftung



Die verschiedenen Maßnahmen zeigen, dass es mehrere Wege gibt, Nachhaltigkeit zu stärken. Die Maßnahmen müssen dabei regelmäßig bewertet und gegebenenfalls angepasst werden.



SCHON GEWUSST? RESPONSIBLY SOURCED COFFEE

Die meisten Firmen haben sich selbst verpflichtet, bis zu einem bestimmten Zeitpunkt (meist 2030) 100 Prozent ihres Kaffees aus nachhaltiger Produktion einzukaufen – Stichwort „responsibly sourced coffee“. Dazu ist die immer größer werdende Transparenz in der Lieferkette immens wichtig. Um volle Flexibilität im schwankenden Rohkaffeemarkt zu behalten, setzen Firmen dabei nicht nur auf ein Siegel, sondern nutzen mehrere Zertifizierungen.

SIEGEL UND ZERTIFIKATE

Konsumenten haben die Möglichkeit, beim Kaffeekauf eine bewusste Entscheidung zu treffen. Zertifizierter Kaffee aus nachhaltigem Anbau ist an den auf der Verpackung abgebildeten Siegeln zu erkennen. Jedoch kann auch Kaffee, der kein Siegel trägt, aus nachhaltigem Anbau stammen. Die Siegel setzen unterschiedliche Schwerpunkte (ökologische, soziale, wirtschaftliche) und legen im Detail unterschiedliche Standards für die Vergabe fest. Am europäischen Bio-Siegel sind beispielsweise Kaffees aus zertifiziertem ökologischem Anbau zu erkennen. Die Kriterien der ökologischen Landwirtschaft beschränken sich auf den Schutz von Wasser, Boden, Pflanzen und Tieren.

Siegel sind Anhaltspunkte für die Einhaltung von Nachhaltigkeitsstandards. Sie geben Antworten für alle Bereiche nachhaltigen Handelns. Deshalb ist es wichtig, Siegel und ihre Schwerpunkte zu kennen. Der Begriff „fair gehandelt“ ist jedoch nicht geschützt. Ohne eine gesetzliche Definition und externe Prüfung hat diese Auslobung deshalb keine Glaubwürdigkeit.

Die deutsche Kaffeebranche unterstützt die Bestrebungen, die Wertschöpfungskette des Kaffees nachhaltiger zu gestalten. So bietet der Deutsche Kaffeeverband beispielsweise Support und exklusive Tools an, die seine Mitglieder bei der Einhaltung des Lieferketten-sorgfaltspflichtengesetzes (gemeinsame Risikoanalyse und Beschwerdeverfahren www.ear4U.org) und der EU-Verordnung für entwaldungsfreie Produkte (EUDR) unterstützen (www.eudr-coffee.eu).

Die Kaffeebranche nimmt sich dem Thema Nachhaltigkeit seit vielen Jahren aktiv an. Zahlreiche Projekte und Aktivitäten, entweder von Nachhaltigkeitsinitiativen durchgeführt oder aber inhouse in Kaffee verarbeitenden Unternehmen, zielen auf Nachhaltigkeit ab.

DIESE SIEGEL FINDET MAN ZUM BEISPIEL AUF KAFFEE

EU-Bio-Siegel

Mit dem europäischen Bio-Siegel können Lebensmittel gekennzeichnet werden, die nach den EU-Rechtsvorschriften für den ökologischen Landbau produziert und kontrolliert wurden. Kriterien sind unter anderem das Verbot von Gentechnik und chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmitteln sowie der Verzicht auf mineralische Stickstoffdünger.



www.bio-siegel.de

Rainforest Alliance

Das Rainforest-Alliance-Siegel bedeutet, dass Erzeuger einen strengen Standard für nachhaltige Landwirtschaft und verantwortungsbewusste Geschäftspraktiken befolgen und sich verpflichten, sich im Laufe der Zeit zu verbessern.



www.rainforest-alliance.org/de

Fairtrade-Siegel

Das Fairtrade-Siegel ist ein unabhängig kontrolliertes Produktsiegel für fairen Handel von u.a. Kaffee, Bananen, Blumen. Die Standards schreiben u.a. feste Mindestpreise, zusätzliche Fairtrade-Prämien für Gemeinschaftsprojekte, Verbot ausbeuterischer Kinderarbeit sowie die Einhaltung von Umweltstandards vor. Fairtrade steht für bessere Arbeits- und Lebensbedingungen von Kleinbauernfamilien sowie Beschäftigten und unterstützt die Produzierenden zudem durch Schulungen und Beratung.



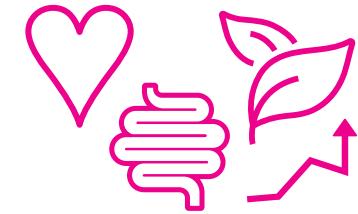
www.fairtrade-deutschland.de

4C-Zertifizierung

Die 4C-Zertifizierung konzentriert sich auf gute landwirtschaftliche Praktiken, einschließlich Anforderungen an die wirtschaftlichen, sozialen und ökologischen Bedingungen für die Kaffeproduktion und -verarbeitung, um glaubwürdige, nachhaltige und transparente Lieferketten zu schaffen.



www.4c-services.org



KAFFEE UND GESUNDHEIT

Die Deutschen lieben Kaffee. Seinen herrlichen Duft, seine unvergleichlichen Aromen – und seine belebende Wirkung.

Heute belegen zahlreiche wissenschaftliche Studien, dass Kaffee in Maßen genossen (drei bis fünf Tassen pro Tag) für gesunde Menschen nicht nur unbedenklich ist, sondern sogar gesundheitsfördernde Eigenschaften besitzt. Kaffee kann z.B. vor Typ-2-Diabetes, Lebererkrankungen, Parkinson und Alzheimer schützen und die physische und mentale Leistungsfähigkeit positiv beeinflussen. Entgegen alter Vorurteile kann Kaffee zudem zur täglichen Flüssigkeitszufuhr dazugezählt werden. Schwangeren hingegen wird empfohlen, maximal 200 mg Koffein (entspricht ca. zwei Tassen) pro Tag aufzunehmen oder auf entkoffeinierten Kaffee umzusteigen.

Dank immer genauerer Analysemethoden konnte die Wissenschaft bis heute über 1.000 verschiedene Inhaltsstoffe in einer Tasse Kaffee nachweisen. Dazu gehören neben Koffein zum Beispiel Mineralstoffe, Proteine und Fette, eine Vielzahl an Säuren und ein hoher Anteil an Antioxidantien. Viele dieser Inhaltsstoffe können positive Effekte auf den menschlichen Organismus haben. Kaffee kann demnach zu einer ausgewogenen Ernährung dazugehören.

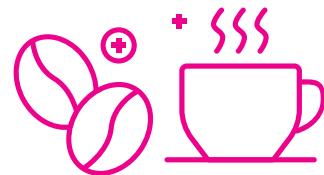


SCHON GEWUSST? KAFFEE & GENE

Wie Kaffee bzw. Koffein bei einzelnen Menschen wirkt, wird auch durch die Gene bestimmt. Und das Trinken von Kaffee kann wiederum unsere Gene – die DNA – schützen.

Welche Mechanismen genau für die verschiedenen Schutzfunktionen verantwortlich sind, ist Gegenstand intensiver Forschung. Hier kommen insbesondere eine Verminderung von Entzündungen sowie antioxidative Wirkungen in Frage.

Auch ein Selbstreinigungsprozess unserer Zellen – „Autophagie“ genannt – spielt eine Rolle: Bestimmte Inhaltsstoffe des Kaffees, Polyphenole, helfen dem Körper dabei, unerwünschte Stoffe, die sich in den menschlichen Zellen natürlicherweise ansammeln, abzubauen. Dieser Effekt wirkt wie eine Frischekur auf unsere Zellen und war bislang nur vom Fasten bekannt.



WIRKUNGEN VON KAFFEE AUF DIE GESUNDHEIT



Stimmung ☺

Kaffee kann die Stimmung heben. Nicht nur das Koffein selbst ist dafür verantwortlich, vielmehr verschafft es den ohnehin im Gehirn vorhandenen Stimulanzien wie Dopamin, Serotonin und anderen „Wohlfühl-Hormonen“, den sogenannten Endorphinen, freie Bahn. Deshalb wirkt Kaffee bis zu einem gewissen Grad aufmunternd, stimmungsaufhellend und kann sogar einer Depression vorbeugen.

Herz ❤

Kaffee kann das Herz stärken. Entgegen weitläufig vorherrschender Vorurteile erhöht Kaffee nicht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, mäßiger Genuss von Kaffee kann dieses sogar senken.

Ausdauer ↗

Kaffee kann bessere Leistungen im Sport ermöglichen. Diese Wirkung macht sich besonders im Ausdauersport bemerkbar, aber auch im Krafttraining oder Mannschaftssport.

Konzentrationsfähigkeit 💡

Kaffee kann die Konzentrationsfähigkeit erhöhen. Das enthaltene Koffein erhöht die Aufmerksamkeit, verbessert sowohl das Kurzzeit- als auch das Langzeitgedächtnis und regt die geistige Leistungsfähigkeit an. Diese Wirkung könnte auch vor der Entstehung einer Demenz im Alter schützen.

Muskeln 💪

Kaffee kann die Muskelleistung verbessern. Koffein und andere Inhaltsstoffe regen die Muskelaktivität an. Der Körper kann Fettsäuren besser zur Energiegewinnung nutzen, was die Energiespeicher der Muskeln schont. Außerdem schützt Koffein vor einer Ermüdung der Muskeln und wirkt leicht schmerzlindernd.

Verdauung 🍽️

Kaffee kann verdauungsfördernd wirken. Die enthaltenen Säuren, Gerb- und Bitterstoffe regen Magen und Darm an und stimulieren außerdem die Produktion von Magen- und Gallensäften und tun der Leber gut. Auch das Koffein regt die Verdauung an. Auch die Darmflora – also das Mikrobiom – scheint vom Kaffeetrinken zu profitieren.

Säure-Basen-Haushalt des Körpers ⚖️

Für den Säure-Basen-Haushalt gilt, dass Kaffee ein Getränk ist, das im Körper leicht basisch abgebaut wird und daher sogar in der Lage ist, sauer wirkende Lebensmittel wie Fleisch zu kompensieren.

Lebensverlängernde Wirkung ➔

Kaffee kann die Sterblichkeit senken. Dies ist durch zahlreiche Metastudien belegt worden.

Herausgeber: Deutscher Kaffeeverband e.V., Steinhöft 5-7, 20459 Hamburg

Amtsgericht Hamburg: Vereinsregister-Nr. VR 4043

Steuer-Nr.: 17 / 449 / 00944

ID-Nr.: DE 118721246

Urheberrecht & Copyright: Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt und vom Weiterverkauf ausgeschlossen. Das Werk ist ausschließlich für die interne Nutzung des Unternehmens gestattet, das Mitglied im Deutschen Kaffeeverband ist (einschließlich etwaiger Mutter- oder Tochterunternehmen).

Jede Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Zustimmung des Deutschen Kaffeeverbandes e.V. unzulässig, strafbar und kann Schadenersatzansprüche zur Folge haben.

Genderhinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verzichtet der Deutsche Kaffeeverband auf eine gendergerechte Sprache und verwendet das generische Maskulin. Sämtliche Personenbezeichnungen und personenbezogene Hauptwörter gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich gleichermaßen für alle Geschlechter.

Wir möchten darauf hinweisen, dass es sich hierbei um eine rein redaktionelle Entscheidung handelt, die keinerlei Wertung beinhaltet.

Bildnachweise: Adobe Stock (Seite 10, 42, 63, 70, 71), iStockphoto (Seite 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 13, 14, 16, 17, 21, 22, 23, 25, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 38, 44, 45, 47, 49, 50, 52, 53, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 64, 65, 67, 68, 69), Shutterstock (Seite 24, 30, 31, 46, 64, 65)

Druck: Mail Boxes Etc. 0043, Hamburg

© 2024 | Deutscher Kaffeeverband e.V. | Hamburg





DEUTSCHER
KAFFEEVERBAND
WACH. | HEISS. | STARK.

