



## RODINA

„ Nič mi toľko nechýba,  
ako šálka dobrej kávy, ale tú  
ešte pekne dlho neuvidím!“

Povzdychnie si nejedna tehuľka či dojčiaca mamička.

Nuž, máme pre vás dobrú správu, šálku  
voňavého pôžitku si pokojne dožičiť môžete.

Siahnite po kvalitnej bezkofeinovej káve.

# Aj tehuľka a dojčiaca mamička si môže dopriať „kávičkovú“ pohodu

### Chutná káva pre tehotné i dojčiace mamičky

Problémom bezkofeinovej kávy býva to, že „kávičkárkom“ nechutí tak, ako ich obľúbený kofeinový mok, a tak sa pôžitok z popijania lahodnej šálky kávy pri pití „náhrady“ (napr. kávoviny) nedostavi. Ak patríte medzi dámy, ktoré si najlepšie oddýchnu pri vdychovaní opojnej vône a pití lahodnej, jemne horkastej chuti, môžeme vás potešiť. Na trhu sa objavila novinka – špeciálna bezkofeinová „mamičkovská“ káva EBENICA MAMMIE, ktorá vám bude chutiť ako kofeinová káva, a pritom neublíží vám, ani bábätku v brušku, či drobcovi počas dojenia. „Nespoznáte rozdiel medzi kofeinovou a našou bezkofeinovou kávou, pretože samotným pôvodom a zložením zrn sú identické, rozdiel je len v tom, že bezkofeinové kávy EBENICA sú zbavené kofénu šetrnou metodou pomocou prírodných látok bez použitia umelých chemikálií,“ vysvetluje Ing. Fajčík zo spoločnosti Elicsire s.r.o., vyrábjajúcej kávu EBENICA.

Kávu pre tehotné ženy a dojčiace mamičky môžete zakúpiť pod názvom EBENICA MAMMIE v lekárňach. Vybrať si môžete zrnkovú i mletú. Pokiaľ si denne doprajete jednu šálku lahodného bezkofeinového moku, vydrží vám jedno balenie na celý mesiac. O tom, že káva je skutočne vhodná pre tehuľky či dojčiace mamičky, svedčia výsledky laboratórnych a bakteriologických testov na Slovensku a v zahraničí. Testovanie potvrdilo jej „bezkoefinost“ a to, že skutočne neobsahuje ďalšie nežiaduce látky, ktoré sú často v nekvalitných a nešetrne de-

kofeinovaných kávach, zato sa však potvrdila prítomnosť mnohých pozitívnych látok, napríklad prírodných antioxidantov. „Chutovo je káva prispôsobená ženám. Chute ženy sú počas tehotenstva vnímatejšie a aj preto sme výbrali kávu pochádzajúcu z Latinskej Ameriky, ktorá sa vyznačuje delikátnosťou a jemnosťou, je to 100-percentná arabica v prémiovej odrodovej kvalite.“

No nielen tehuľky patria k tým, ktorí sa šálky dobrej kávy, hoci neradi, musia vzdať. Pre nich je na trhu káva označená názvom EBENICA CARDIAC. Je vhodná pre ľudí, ktorí zo zdravotných dôvodov (napr. pre problémy s krvným tlakom) nemôžu kofein. Kedže do tejto skupiny patria i páni, bola chut' prispôsobená aj im. „Tento typ bezkofeinovej kávy je charakteristický výraznejšou chutou ako EBENICA MAMMIE, pretože je zložená z výberových kávových zrn pochádzajúcich z Latinskej Ameriky a Afriky, ktorá chuti dodáva akúsi väčšiu exotickosť,“ potvrdzuje Ing. Fajčík.

#### Pozitívne účinky kávy

O pozitívnych či negatívnych účinkoch kávy vedú mnohí odborníci polemiky dodnes. Posledné štúdie však ukazujú, že kofein obsiahnutý v kvalitnej káve podporuje činnosť srdca, mozgu, svalov či nervov. Z pozitívnych látok, ktoré sa v káve nachádzajú, sú dôležité antioxidanty, tzv. polyfenoly. Tie nás dokážu ochrániť pred mnohými chorobami, ktoré sú spúštané oxidačnými reakciami. „Sú dokonca

štúdie, ktoré tvrdia, že kofein priaživo pôsobí pri niektorých ochoreniach, napríklad Alzheimerovej chorobe,“ dopĺňa Ing. Fajčík. Rozhodne však aj v prípade kofeinovej kávy platí – všetko s mierou. Zdravým ľuďom by nemali ubližiť max. 2 – 3 šálky denne, pokiaľ si ich rozumne rozvrhnú počas dňa.

Sú však skupiny ľudí citlivých na kofein, ktoré by sa mu mali vyhýbať. K nim patria najmä tehotné a dojčiace mamičky a ľudia so zdravotnými problémami, ako je napríklad krvný tlak.

#### Prečo sa ľudia vracajú ku klasickej káve vo vyššej kvalite?

Zdá sa, že zrnková káva a zaprášené mlynčeky na kávu ešte nepovedali posledné slovo a zažívajú svoju renesanciu. Prečo? Pretože mnohé instantné alebo cenovo veľmi výhodné balené mleté kávy bývajú prípravované z menej kvalitných druhov káy (robusta či liberika), spracovanie nie je šetrné, nezriedka sa zrná preprážia, a preto nám môžu chutiť „kyslo“ alebo byť ťažké na žalúdok. Paradoxne môžu obsahovať viac kofénu, najmä ak si kávu necháte pridlať extra hrať (lúhovať v prípade tzv. „turka“). Oproti tomu mnohé kvalitné kávy bývajú prípravované z výberových zrn, v najvyššej kvalite a aj spôsob praženia a ďalšieho balenia či uskladnenia je prísne kontrolovaný a riadený tak, aby si káva udržala svoju akosť. A to sa, samozrejme, odrazí aj na chuťovom zážitku.



## Z „kávovej“ histórie

■ Pôvodným domovom kávovníka, divoko rastúceho stromu, je pravdepodobne Etiópia. Za kolísku kávy sú však považované arabské krajinys.

■ Káva (arabsky „qahwah“ – pôvodne znamená povzbudzujúci nápoj, napr. aj „víno“) prešla dlhú púť, kým si našla cestu do našich kuchýň. Prvé kaviarne vznikali už v 15. storočí v krajinách islamu, no čoskoro ich zakázali, pretože káva podľa vtedajších panovníkov vyvolávala politické spory a intrígy. Káva v Európe sa najskôr predávala v lekárňach ako liek, až neskôr sa otvorili prvé obchody s kávou a objavili sa aj návody, ako kávu pripraviť.



■ Táto „čierne voda“, ako ju cestovatelia volali, bola aj významným politickým nástrojom. Kráľ Fridrich Veľký povolil praženie kávy iba v kráľovských zariadeniach a prišiel tak k veľkým ziskom.

■ Rozoznávajú sa tri základné druhy kávy: najkvalitnejšia *arabika*, menejlahodná, ale odolnejšia *robusta* a najmenej kvalitná, horkastá *liberika*.

■ Mimochodom, medzi slávnych vyznávačov tmavého moku patrili hudobní skladatelia Ludwig van Beethoven i Johann Sebastian Bach, ale aj filozof Francois-Marie Arouet Voltaire či spisovateľ Honoré de Balzac. Napokon, bolo to Francúzsko, kde sa o káve začalo hovoriť ako o nápoji demokracie.

### Cesta za dobrou kávou

Či už pijete kávu s kofeínom alebo bez, espresso, cappuccino či latte, s mliekom alebo bez neho, správne si ju môžete vychutnať len tam, kde vám ju vedia aj dobre pripraviť. Ako spoznáte skutočne dobrú kaviareň? Ako prvé si všimnite, ako je ponúkaná káva skladovaná. Mala by totiž byť na suchom a tmavom mieste, takže pokial je celý deň, prípadne aj dlhšie v priesvitnom násypníku mlynčeka, nie je to práve najideálnejšie. „Tiež by som si všimol, v akom poriadku je pracovisko baristu. Je veľmi dôležité, aby sa o kávovar a mlynček v kaviarni personál staral, pravidelne ho čistil, aby sa používali zmäkčovače vody a bola dodržaná i správna technológia prípravy (napríklad či vám kávu zomelú pred samotnou prípravou). Samotná extrakcia pri príprave espresso, čiže doba, ako dlho vám káva tečie do šálky, by mala byť 25 sekúnd s toleranciou 10 %. To je veľmi dôležité, pretože ak je to kratšie, tak sa neuvoľnia všetky látky, ktoré sú pre správny chuťový pôžitok potrebné, a ak je to dlhšie, tak sa vám do nápoja dostanú látky, ktoré znehodnocujú jeho kvalitu. Samozrejme, dôležitá je i samotná kultúra podávania. Sleduje sa aj, aká je crema, t. j. „pena“, konzistencia a vôňa samotného nápoja. V dobrých kaviarňach dostanete ku káve vodu, aby vám pomohla zneutralizovať prostredie v ústach a umožnila vám maximálne si vychutnať nápoj.“

**PRIPRAVILA:** Eliška Pravdová

Nemenej dôležité je aj to, čo vám vie obsluhujúci personál o ponúkanej káve povedať. Poznajú len zalievanú či espresso, alebo vám povedia jej pôvod, odporúčia určitý druh, poradia s výberom... Ak si chcete kávu skutočne vychutnať, alebo získať nový chuťový zážitok, vyberte si kaviareň, ktorá vyššie spomenuté atribúty spĺňa. Je to podobné, ako keď si necháte poradiť s výberom vína v dobrej vinotéke.



**Káva sa má skladovať na suchom a tmavom mieste. Na populárne uschovávanie v chladničke zabudnite. Pokial káva nie je dobre uzavorená, veľmi ľahko absorbuje vôňu inej, aromatickejšej potraviny, čo spôsobí jej znehodnotenie.**

### Tá správna šálka kávy v domácej pohodičke

Aká je správna alchémia prípravy dobrej šálky kávy doma? Podľa Ing. Fajčíka pomerne jednoduchá. Ak máte kávovar, pripravte si espresso, french press alebo filtrovanú kávu. Ak nie, tak k príprave zalievanej kávy vám stačí voda a správne zomletá káva. „Káva by mala byť kvalitná a zomletá na správnu hrúbku. Voda, ktorú použijete na zaliaťie, nesmie byť vrelá, pretože kávu spálite. Mala by mať okolo 85 °C. Pokial chcete zážitok z pitia kávy prehĺbiť, skúste si šálku najskôr predhrať v mikrovlnke. Kávu nepite príliš, aby sa káva príliš nevylúhovala. Dôležitý je totiž aj čas pitia.“

Káva EBENICA patrí kvalitatívne do najvyššieho stupňa medzinárodnej škály kvality označovanej ako „prémiová odrodová káva“ (ang. Premium gourmet specialty coffee). Je to dané jednak pôvodom kávy – pochádza z najlepších kávových plantáží Južnej, Latinskej Ameriky, Afriky a Ázie, rovnako zložením, spracovaním a samozrejme balením.

Káva sa v zelenej podobe dováža zo špecializovaných kávových báz na Slovensko, kde sa prázdi, následne balí a distribuuje. V ponuke značky EBENICA sú kofeínové aj bezkofeínové kávy. Všetky majú atribút hand-made ručnej výroby.



Prémiová odrodová káva

**ebenica**  
coffee

NOVINKA

## Tehotné a dojčiace mamičky

E BENICA MAMMIE

### BEZKOFEÍNOVÁ KÁVA

HAND  
MADE

ZRNKOVÁ  
aj MLETÁ  
Žiadajte  
vo Vašej  
LEKÁRNI



Zoznam lekárni nájdete  
na [www.ebenica.com](http://www.ebenica.com)

- niekol'konásobne znižuje riziko poškodenia rastu plodu dieťaťa v porovnaní s kofeínovou kávou<sup>1</sup>
- obsahuje prírodné antioxidanty<sup>2</sup>
- je laboratórne a bakteriologicky testovaná<sup>2,3</sup>
- je šetrne zbavená kofeínu pomocou prírodných látok bez použitia umelých chemikálií

#### ZLOŽENIE:

Bezkofeínová prémiová odrodová káva EBENICA MAMMIE je výsledkom pestovateľskej starostlivosti špecialistov z Južnej Ameriky.

#### CHUŤ:

EBENICA MAMMIE je charakteristická svojou chuťou mäkkosťou so sladkými odtieňmi, nízkou kyslosťou a hebkou vôňou.

Všetky vlastnosti kávy EBENICA MAMMIE ju vďaka šetrnému spracovaniu predurčujú byť príjemnou spoločníčkou ženy počas jej najkrajších životných chvíľ tehotenstva, materstva a dojčenia.

Netto váha: 220g t.j. 30 šálok kávy

1 Maternal caffeine intake during pregnancy and risk of fetal growth restriction: a large prospective observational study, CARE Study Group, BMJ 2008;337:a2332 doi: 10.1136/bmj.a2332.

2 INSTITUT PRO TESTOVÁNÍ A CERTIFIKACI, a.s., Zlín, Česká republika, Zkušební protokol č.j. 482100202

3 Ekologickej laboratórií - EL spol. s r.o., Akreditované skúšobné laboratóriá, POS 10/17636, 10/17471: 12/2010.

