

Kaffee Essentials



Inhalt

Darf’s eine Tasse Kaffee sein?	04	Filterkaffee mit der French Press	44
Nicole Battefeld-Montgomery	05	Filterkaffee mit dem v60 Handfilter	46
Herkunft und Verbreitung	06	Filterkaffee mit der Aeropress	48
Kaffeevarietäten: Arabica & Robusta	08	Milchschaum	50
Anbau und Ernte	12	Milchschaum mit einer Dampfplanze	52
Weiterverarbeitung	14	Milchschaum mit der French Press	54
Röstung	17	Latte Art	56
Kaufkriterien und Aufbewahrung	20	Kaffeegetränke	59
Wasser	22	Sensorik	60
Milch	24	Reinigung des Equipments	63
Equipment	26		
Mahlen	32		
Espresso	34		
Espresso-Notfall-Kit	37		
Moka Kaffee mit der Herdkanne	38		
Filterkaffee	40		
Filterkaffee mit automatischer Filterkaffeemaschine	42		

Darf's eine Tasse Kaffee sein?

Von Anbau, Röstung bis hin zur Zubereitung – Nicole Battefeld-Montgomery erklärt dir alles, was du für einen perfekten Kaffee wissen musst.

Kaffee ist eines der beliebtesten Getränke weltweit. In diesem Kurs erfährst du, wie Anbau und Ernte des Kaffees funktionieren, welche Kaffeevarietäten es gibt und wie diese fermentiert und geröstet werden. Zudem erklärt dir Barista Nicole Battefeld-Montgomery, welches Equipment du benötigst und wie du dieses optimal einsetzt, um köstlichen Filterkaffee, Espresso, Cappuccino und viele weitere Kaffeegetränke zuzubereiten.

In diesem Begleitheft findest du alle Rezepte und Infos zum Kurs. Viel Spaß beim Mahlen, Brühen und Genießen!

Danke!

MOCCAMASTER

PUQ[®]
PRESS

COFFEE
CIRCLE

SieMatic

Miele

WOOD^{UPP}

Quooker[®] COMANDANTE

CHANGE
THE WORLD
step by step

BWT
water + more

RANCILIO GROUP

Nicole Battefeld-Montgomery

Nicole Battefeld-Montgomerys Leidenschaft für Kaffee begann kurz nach dem Abitur, als sie in einer kleinen Espresso-Bar in ihrer Heimatstadt Görlitz arbeitete. Es begeisterte sie, wie ein gemeinsamer Kaffee Menschen zum Austausch und Miteinander inspirieren kann. Kurz darauf absolvierte sie eine Kochausbildung, verspürte aber immer das Bedürfnis, zum Kaffee zurückzukehren.

Sie arbeitete als Barista, Rösterin, Shopmanagerin, Green Bean Buyer und Trainerin und nahm an verschiedenen Kaffeewettbewerben teil. Mit großem Erfolg! Mittlerweile ist Nicole vierfache deutsche Meisterin: deutsche Barista Meisterin, deutsche Coffee in Good Spirits Meisterin und zweimal deutsche Brewers Cup Meisterin. Derzeit lebt sie in Berlin und ist als Head of Education für einen Espresso-Maschinenhersteller tätig. Darüber hinaus trainiert sie selbst erfolgreich Wettbewerbsteilnehmer.

Kaffee ist so viel mehr als ein Getränk. Kaffee ist Kommunikation und Emotion!



Nicole Battefeld-Montgomery

<https://www.nicolebattefeld.com>

Kaffeevarietäten: Arabica & Robusta

Arabica und Robusta sind die bekanntesten und am häufigsten konsumierten Kaffeevarietäten der Welt.

Es gibt über 1000 Kaffeevarietäten, die in verschiedenen Höhenlagen und Umfeldern unterschiedlich gut gedeihen. Die zwei bekanntesten und ertragreichsten Varietäten sind Arabica und Robusta. Arabica gilt als hochwertigere und beliebtere Varietät und macht 60–70 % des weltweiten Kaffeevolumens aus. Robusta dagegen macht nur 30–40 % des Kaffeevolumens aus und gilt als günstigere Alternative, da der Anbau von Robusta mit geringeren Kosten und Aufwand einhergeht.

Arabica

Arabica ist der sogenannte Hochlandkaffee. Er wächst meistens in Höhen über 1000m und braucht sehr spezifische Sonnen- und Windverhältnisse sowie eine konstante Temperatur von 16–26 °C. Arabica hat eine große, längliche Bohne und schmeckt feingliedriger, eleganter und leichter als Robusta. Diese Kaffeevarietät ist jedoch anfälliger für Schädlinge und für Pflanzenkrankheiten und somit auch teurer im Anbau.

Robusta

Robusta ist wesentlich resistenter gegenüber Wetterverhältnissen als Arabica und daher kostengünstiger im Anbau. Die Robusta-Pflanze wächst in niedrigeren Höhenlagen und ist vielen Schädlingen ausgesetzt, denen sie erfolgreich trotzt. Ihre Bohne ist sehr klein und rund. Sie schmeckt würzig, hat viel Körper und manchmal leichte Tabaknoten.

Tipp: Wenn du dir die Bohnen in deiner Kaffeemischung anschaust, kannst du anhand ihrer Größe erkennen, ob es ein Blend ist. Dies wird nämlich nicht immer gelabelt.

Koffein:

Koffein ist ein Schutzmittel, das die Pflanze produziert, um sich gegen Schädlinge zu schützen. Dieses natürliche Pestizid muss höher in der Pflanze dosiert sein, wenn mehr Schädlinge vor Ort sind. Das

ist in niedrigeren Höhenlagen der Fall. Dementsprechend hat Robusta eine hohe Koffeinkonzentration von 2–5 %. Arabica hat dagegen eine niedrige Koffeinkonzentration von 0,8–1,2 %, da in hohen Höhenlagen weniger Schädlinge vorhanden sind.

Tipp: Wenn du einen Kaffee ohne viel Koffein suchst, achte auf die Anbauhöhe: je höher, desto weniger Koffein.

Entkoffeinieren:

Es gibt verschiedene Arten, wie Kaffee entkoffeiniert werden kann. Der Prozess wird immer mit grünen Kaffeebohnen, also vor der Röstung, durchgeführt.

1. **Entkoffeinierung durch Lösungsmittel:** Die Kaffeebohnen werden mit Wasser be-dampft, sodass die Oberfläche durchlässig wird. Im nächsten Schritt werden die Bohnen mit einem Lösungsmittel wie Dichlormethan oder Ethylacetat behandelt. Zum Schluss werden die Bohnen getrocknet. Dichlormethan steht allerdings im Verdacht, krebserregend zu sein.
2. **Schweizer-Wasser-Prozedur:** Die Kaffeebohnen werden in ein Rohkaffee-Extrakt mit niedrigem Koffeingehalt gelegt. Das Koffein wandert durch Osmose von den Bohnen in die Lösung. Im Anschluss wird das Rohkaffee-Extrakt mit Hilfe eines Aktivkohlebetts entkoffeiniert. Bohnen und Extrakt werden wieder vermischt und dieser Vorgang wird mehrere Male wiederholt, bis die Kaffeebohnen entkoffeiniert sind. Zum Schluss werden die Bohnen getrocknet.
3. **CO₂-Entkoffeinierung:** Die Kaffeebohnen werden mit Druck mit CO₂ begast, so-dass dieses in die Bohnen diffundiert wird. Das Koffein löst sich im CO₂ und wird bei Druckentspannung aus den Bohnen herausgezogen.

Chlorogensäure:

Chlorogensäure ist eine natürliche Säure, die in der Coffea-Pflanze vorkommt. Bei einigen Menschen kann Chlorogensäure sehr aggressiv mit Magensäure reagieren und zu Sodbrennen und Unwohlsein führen. Der Chlorogensäuregehalt ist deutlich höher bei Robusta als bei Arabica. Das heißt, dass du im Falle von Sodbrennen versuchen kannst, verschiedene Kaffee-Varietäten auszuprobieren – eventuell findest du so Kaffeesorten, die dir besser bekommen.

Arabica



- Hochlandkaffee
- anfälliger im Anbau
- längliche Form
- geschwungene bis fast S-förmige Narbe
- weniger Koffein und weniger Chlorogensäure
- mehr Fette und Zucker
- mehr Kaffeeöle

Robusta



- Tieflandkaffee
- robuster im Anbau
- runde Form
- senkrechte, nahezu gerade Narbe
- mehr Koffein und mehr Chlorogensäure
- weniger Fette und Zucker
- weniger Kaffeeöle



Filterkaffee mit der French Press

Zutaten & Infos



Extraktionszeit
ca. 4 min



Gesamt
5 min



Portionen
8 Tassen Kaffee

30 g	grob gemahlener Kaffee (helle/Filterkaffeeröstung)
500 ml	gefiltertes Wasser, ca. 95 °C heiß
	Papierfilter

Zubereitung

Schritt 1 Kaffeelösung

Das 95 °C heiße gefilterte Wasser auf den Kaffee gießen und für 4 Minuten ruhen lassen. Das Kaffeemehl setzt sich unten ab und CO₂ steigt hoch, sodass eine schaumige Oberfläche entsteht. Nach 4 Minuten diesen Schaum vorsichtig unterrühren. So entsteht eine gesättigte Kaffeelösung.

Schritt 2 Geschafft

Den Filter aufsetzen und bis auf die Oberfläche senken lassen. Drücke ihn nicht ganz herunter, da du sonst das Kaffeemehl aufwirbelst und der Kaffee sandig und schlammig schmeckt. Den Kaffee eingießen und genießen.



Kursheft

mit Rezepten und Infos
zum Premium Online Koch-
kurs mit Nicole Battefeld-
Montgomery

Kurs

Kaffee Essentials

Koch

Nicole Battefeld-Montgomery