

Chůť podle experta

Šéfbarista Luboš Martínek prozradí, jak se káva dostane ze své domoviny až k nám na stůl, kdy je nejvhodnější doba pro její pití, ale i to, jaké má účinky na lidský organismus. Více se dočtete na str. 4–6.

Kávovník

V přírodě se vyskytuje mnoho druhů tohoto velkého a širokého keře, jen tři se však pěstují komerčně. Vše o pěstování kávy – včetně návodu na domácí pěstování – najdete na str. 8–9.

Největší mýty

Zvyšuje tlak a škodí zdraví – dvě největší pomluvy lahodného hořkého nápoje, jež mezi lidmi kolují. Jaké jsou další fámy a jak to s kávou je doopravdy? Začtete se na str. 10–11.

Česká tradice

S mlékem a pořádnou dávkou cukru. Přesně tak pije kávu většina obyvatel České republiky. My vám poradíme, jaké suroviny volit, abyste nenarušili kávové aroma, stačí se podívat na str. 12–13.

Kávy z bylin

Spíše jsou známé pod názvem „obilné kávy“. Jako směsi je možné si je koupit



v mnoha obchodech, ale čerstvou jednodruhovou kávu si můžete připravit sami doma z vlastních surovin. A skoro zadarmo. Jaké bylinky zvolit, to se dozvíte na str. 14–15.

Náhražky kafe

Existuje mnoho bylinek se stejnými nebo podobnými účinky na organismus, jaké má káva. Přečtete si o nich na str. 16–18.

Aromatické chutě i vůně

Recepty na tradiční, netradiční i exotické kávy, stejně jako na něco kávového k zakousnutí – to vše najdete na str. 20–22.