

LAB-proat (26)

Maart 2002

Qahwa.

Qahwa betekent zoveel als 'het opwindende'. Nee, het heeft niks met erotiek te maken. De Arabieren gebruikten het woord 'qahwa' om een drank te benoemen die ze hadden ontdekt..... koffie. Koffie, 's morgens zie je in de gangen van de fabriek medewerkers voor de koffieautomaten staan, smachtend starend naar het vollopen van een bekertje bruine bittere drap. Soms wordt die bitterheid gemaskeerd met suiker en melk. Bij het opstaan moeten velen eerst koffie hebben om op gang te komen. Na het winkelen, eerst koffie. Op visite, eerst koffie. Tijdens het werk koffie, in de pauze koffie, na het werk koffie, 's avonds koffie. Tijdens onze laatste vakantie in Toscane (zie LABproat 25) zagen E. en ik dat de espresso staande aan de bar wordt gedronken, binnen een minuut wordt een flinke vingerhoed super sterke koffie ingeschonken, hup achterover en Chiao! Eigenlijk vreemd, dat die bruine bittere drap zo populair is, dat koffie zo'n plaats in de samenleving heeft veroverd. Komt het misschien omdat koffie drinken een 'smeermiddel' is voor sociale contacten, is het de opwekkende cafeïne in de koffie of vinden we het gewoon lekker? Al 900 jaar voor Christus wordt er door een Arabische arts melding gemaakt van 'koffie'. Pas in de 17e eeuw komt de koffie via Turkije naar Europa. De koffieplant komt oorspronkelijk uit het oerwoud. Koffie wordt verbouwd in bijna alle landen rond de evenaar. Eigenlijk is de koffieplant een boom, die wel 18 meter hoog kan worden, maar de boom wordt zodanig gesnoeid dat het een struik wordt.

Er zijn twee belangrijke koffiesoorten; de Arabica, een mildere soort en de Robusta een bittere soort. De koffiebonen zijn de pitten van de koffiebes. Na het plukken, worden de rijpe bessen geplet of gepelt om de bonen uit de bessen te krijgen. De bonen worden gewassen, gedroogd, verpakt en verhandeld. Het branden of roosteren van de bonen is essentieel voor de smaak en de geur van koffie. Het branden gebeurt bij 180 °C. De boon knapt tijdens het branden in twee helften, de suikers uit de boon karamelliseren, de kleur van de boon wordt bruin en er ontstaan wel zo'n 800 geur- en smaakstoffen. Het branden gebeurt op verschillende manieren. Kort branden, levert lichtbruine bonen op die een delicate smaak en aroma hebben. Medium branden geeft een sterkere smaak. Over het algemeen is dit de meest gangbare koffie die in Nederland wordt gedronken. Espresso wordt lang gebrand, de bonen zijn bijna zwart en hebben een sterke krachtige smaak. In een gemiddeld kopje koffie zit 75 milligram cafeïne. Ter vergelijking: in een kop thee zit 30 milligram en in een glas cola 35 milligram. Even voor de liefhebbers de officiële naam en de structuurformule van cafeïne: 3,7-dihydro-1,3,7-trimethyl-1H-purine-2,6-dion monohydraat;  $C_8H_{10}N_4O_2 \cdot H_2O$ . Wetenschappelijk is aangetoond dat cafeïne een stimulerend middel is, weliswaar licht, maar toch, het is gewoon een milde vorm van 'speed'. Cafeïne stimuleert namelijk het zenuwstelsel en de stofwisseling. Dat laatste merken veel mensen wanneer ze 's morgens kort na het drinken van een kop koffie moeten toiletteren. Het stimulerend effect van een kop koffie duurt vrij lang, na 4 uur is pas de helft van de cafeïne uit het lichaam verdwenen, bij rokers gaat dit twee zo snel, omdat bij hen het lichaam al gestimuleerd is door nicotine. Sommige mensen zijn zo gevoelig voor cafeïne dat ze niet kunnen slapen als ze 's avonds nog koffie drinken. Zij grijpen dan naar koffie dat gedecafeïneerd is, waar de cafeïne uit is gehaald. Het decafeïneren kan op twee manieren, de groene bonen worden vóór het

branden langdurig gespoeld met water of di-chloormethaan. De cafeïne lost op in het spoelmiddel. Eventuele resten spoelmiddel verdwijnen tijdens het branden. Tot slot is er nog de discussie over cholesterolverhogende stoffen in de koffie. Koffie bevat inderdaad cholesterolverhogende stoffen. Dat is trouwens wat anders dan cholesterol, dat alleen in dierlijke vetten zit. Maar koffie bevat koffievet. Het gaat hierbij om de stoffen cafestol en kahweol. Cafestol wordt gezien als de sterkste cholesterolverhogende stof die bekend is. Koffievet kun je herkennen als druppeltjes vet dat op een kopje koffie drijft. Maar zul je zeggen, dat heb ik nog nooit gezien. Dat kan kloppen. In Nederland drinken wij over het algemeen filterkoffie. Koffievet blijft achter in de papieren koffiefilter. Mensen die echter zogenaamde kookkoffie drinken, zoals uit een cafetière (hier wordt kokend water op gemalen koffie gegoten en met een metalen of kunststoffilter wordt het koffiedik naar beneden gedrukt) of een percolator (de elektrische 'Daaldrop' of oma's gezellige aluminium koffiepote met metalen filter en glazen deksel waarin je de koffie zag pruttelen, maar waar je ook gruwelijk je vingers aan kon branden) drinken, krijgen het koffievet wél binnen. In Finland en Zweden wordt veel kookkoffie gedronken, in die landen hebben veel mensen dan ook een te hoog cholesterolgehalte. Ook Turkse koffie (heel fijn gemalen koffie wordt gekookt in een klein steelpannetje en met veel suiker gezoet) bevat hoge concentraties koffievet. Wij Nederlanders drinken dus op een gezonde manier koffie. Gemiddeld drinken we 4 kopjes koffie per dag. Ik kan me echter niet aan de indruk onttrekken dat Philips-medewerkers dit gemiddelde ruimschoots overtreffen. Misschien dat wij en onze collega's daarom zo scherp en alert zijn. De deur gaat open, E. komt met koffie binnen, zou ze behoefte hebben aan sociaal contact?...