

# Káva zvyšuje pozornost

---



Že jste zvyklí na cukr, mléko a ještě nějakou dobrotu? Máte už všechno po ruce? No prosím... Tak se můžete ponořit do následujících řádek, zasvěcených tomuto po celém světě oblíbenému nápoji, který je neodmyslitelným společníkem ať už doma při snídani, na pracovišti, či v kavárnách.

## Jak vznikla káva?

Legenda připisuje objevení kávy **etiopskému pastýři**, který prý zpozoroval, že jsou **jeho kozy vždy po požití červených bobulí z jednoho divokého keře nápadně čilé**. Svůj poznatek prozradil **opatovi** sousedního kláštera. Opat nelenil a **vyzkoušel plody záhadné křoviny sám na sobě**. Skutečně také velmi ožil a to ho přivedlo na myšlenku připravit z bobulí odvar pro mnichy, kteří často usínali při dlouhých náboženských obřadech.

Tento lektvar až na povzbuzující účinky současný voňavý tmavý nápoj v ničem nepřipomínal. Teprve **před pěti sty léty s objevem fenoménu pražené kávy** započalo její triumfální tažení. Pití kávy a zřizování kaváren **sešířilo rychle po celém světě**. V polovině 16. století se už běžně konzumovala v Káhiře, v Cařihradu, o sto let později v Anglii, **v roce 1685 byla založena první kavárna ve Vídni**. V Praze první kávu prodával Arab Georgius Damascenus, který zřídil **první pražskou kavárnu roku 1714** na Starém Městě poblíž Mostecké věže. Koncem 19. století již bylo v Praze kolem osmdesáti kaváren.

## Kávovník a kávová zrna

Kávovník pochází z Afriky a Asie, ale dnes se pěstuje ve zhruba padesáti zemích Jižní a Střední Ameriky

(přibližně jedna třetina světové produkce je brazilská), západní Afriky a Indonésie. Je to tropická keřovitá rostlina z čeledi kořenovitých se vždy zelenými listy. Má **bílé květy**, které vyrůstají v paždích listů a třešním podobné peckovice. Ty obsahují **dvě zelená semena - to jsou kávová zrna**.

## Arabica a robusta

Pěstují se dva hlavní druhy kávovníku:

**1. Kávovník arabský (arabica)**, který roste v teplém vlhkém podnebí. Kávy, patřící do této skupiny, jsou **chuťově vynikající**. Charakteristická jsou pro ně plochá, podlouhlá zrna, která mají po upražení jasně hnědou, matnou barvu.

**2. Kávovník statný (robusta)** se pěstuje tam, kde se choulostivá arabica aklimatizuje jen obtížně, má menší nároky na jakost půdy a je odolný proti chorobám. Nejoblíbenější druhy robusty se pěstují v Africe (Kongo) a na Madagaskaru. Obsahují přibližně **dvojnásobné množství kofeinu než arabica**. Zrnka mají kulatý tvar a po upražení nabývají charakteristické tmavé barvy.

Káva, kterou kupujeme v obchodech, se většinou neskládá čistě jenom z robusty nebo arabicy. Jedná se o **odborně připravené směsi**, kde se o chuť a vůni starají různé druhy arabicy a o barvu druhy robusty (čím je nápoj tmavší a trpčí, tím více robusty obsahuje). V různých zemích také preferují různé chuťové vlastnosti kávy. Káva se také liší podle sklizně. **Pouze nejdražší značky kávy neobsahují robustu.**

## Jaké jsou léčivé účinky kávy?

Vraťme se však na začátek. Není to jenom její chuť, co dělá z kávy tak oblíbený nápoj. Obsahuje **kofein**, rostlinný alkaloid, **jehož nejvýznamnějším účinkem je mírně stimulovat nervový systém**. Tím se **povzbuzuje mozková činnost, odstraňuje únava a zvyšuje pozornost**. Účinek kofeinu závisí na tělesné váze a individuálních biologických předpokladech.

Vědci museli kapitulovat - ačkoli zejména v sedmdesátých letech minulého století se konzumaci kávy připisoval s trochou nadsázky vznik téměř každé známé choroby, v současnosti už je jasné, že neexistuje nezvratný důkaz, který by tvrdil, že umírněné pití kávy škodí zdraví. Naopak, podle údajů, které poskytl americký Národní institut zdraví, je **potvrzena řada terapeutických účinků kávy**. Nové studie dokazují, že **pravidelné pití kávy snižuje pravděpodobnost vzniku rakoviny tlustého střeva, jater, Parkinsonovy choroby a diabetu druhého typu!** Údajně rovněž **oddaluje Alzheimerovu chorobu, působí proti tvorbě žlučových a ledvinových kamenů**. Protože **rozšiřuje cévy**, působí rovněž jako **účinný lék při léčení některých srdečních chorob a migrén**. **Zlepšuje metabolismus a tak napomáhá ke snižování váhy**. Bez zajímavosti jistě rovněž není skutečnost, že **kofein v kávě působí jako mírné antidepresivum - náladu nám zvedne už samotná vůně kávy**.

Tak vidíte - klobouk dolů před malými hnědými zrnky. Normální pití kávy tedy nemá negativní zdravotní dopad na zdravého jedince, i když je známo, že ne každý snáší kofein stejně dobře. Někteří pijí kávu večer a bez problému usínají, jiní po večerní kávě mají těžkosti usnout. Ale právě to leckdo potřebuje - Honoré de Balzac prý při své intenzivní literární činnosti údajně vypil šedesát šálků kávy za den!

# Jak se pije káva ve světě?

Ačkoliv se většina kávy pěstuje v zemích Třetího světa, **nejvíc se pije v Evropě a ve Spojených státech**. Na Starém kontinentu je káva nejvíc oblíbená **v severských zemích**. Na prvním místě je Finsko, kde připadá na jednoho člověka 13 kg kávy za rok, následuje Švédsko (11,2 kg) a Norsko (9 kg), pak Dánsko, pak teprve Rakousko, Nizozemsko, Švýcarsko a Německo.

## Káva na řadu způsobů

Ve světě nejznámější je **filtrovaná káva**. Populární je stále více metoda **espresso**, zhotovená ve speciálním přístroji, v dnešním uspěchaném světě čím dál častěji sáhneme po **instantní kávě**. U nás jak známo se stále drží na vrcholu popularity **turek**, kdy se mletá káva prostě zalije vřící vodou.

Náš **článek o jednotlivých způsobech přípravy kávy a o tom, jak si připravit opravdu tu nejlepší kávu**, si můžete přečíst [ZDE](#)