

★ ★ ★ ★ ★
CAROUSEL
COFFEE

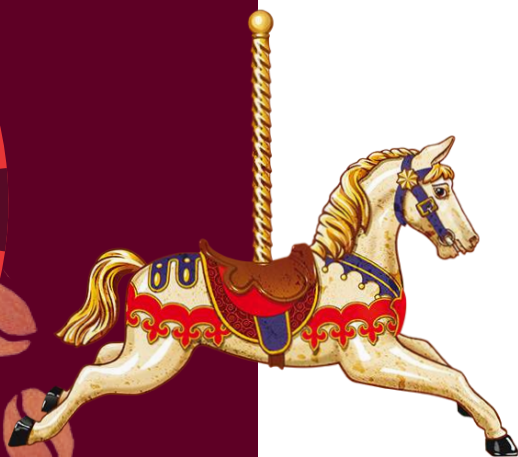


z kawą
na karuzeli
życia



spis treści

- 1 Jeśli masz czas na kawę,
masz także czas na dobre życie. str. 2
WYWIAD Z BARISTKĄ
- 2 Quiz / Twoja osobowość w filiżance kawy str. 8
ODKRYJ SWÓJ KAWOWY ARCHETYP!
- 3 Jak stworzyć idealny rytuał kawowy
na każdy dzień? str. 11
- 4 15 zalet kawy – dlaczego warto
celebrować każdą filiżankę? str. 14
- 5 Jak wybrać moc kawy? str. 17
- 6 Poznaj 9 zakręconych przepisów
na pyszną kawę. str. 21





Jeśli masz czas na kawę, masz także czas na dobre życie.

WYWIAD Z BARISTKĄ

Joanna Szataniak

to prawdziwa mistrzyni kawowego świata. Jako baristka od lat eksploruje nieskończone możliwości, jakie kryją w sobie ziarna kawy. W jej rękach kawa to nie tylko napój – to emocje, rytuały i historie, które tworzą codzienność.

W naszym wywiadzie Joanna dzieli się swoją pasją, zdradza sekrety perfekcyjnego espresso i opowiada o tym, jak kawa może nam towarzyszyć w każdej chwili życia.

Rozmawiamy o porannych rytuałach, pełnych spokoju i harmonii wieczorach przy kawie oraz drobnych „trikach”, które sprawią, że nasza kawa będzie smakowała jak w najlepszej kawiarni. Joanna opowiada także o swoich ulubionych metodach parzenia, najczęstszych błędach, jakie popełniamy przygotowując kawę w domu, oraz o tym, co kawa może powiedzieć o nas samych. Każde jej słowo jest pełne miłości do tego, czym się zajmuje – dla niej kawa to małe dzieło sztuki i pasja, którą warto dzielić z innymi.

? Co sprawiło, że zakochałaś się w kawie i zostałaś baristką?

Wszystko zaczęło się od aromatu – cudownego, magicznego zapachu kawy, w którym zakochałam się od pierwszego łyku. Zaczęłam eksperymentować z różnymi metodami parzenia i szybko odkryłam, że ziarna kawy kryją w sobie nieskończoną paletę smaków i aromatów – każdy wyjątkowy i niepowtarzalny.

Z czasem kawa stała się czymś więcej niż napojem – towarzyszką mojego życia i prawdziwą pasją. Dziś, jako baristka, mam możliwość dzielenia się tym fascynującym światem z innymi miłośnikami tego wyjątkowego napoju. Każdego dnia doświadczam, jak kawa zmienia moje życie w piękną przygodę, która jest jedyną w swoim rodzaju opowieścią o mnie, o kawie i chwilach szczęścia, które każdego dnia mamy na wyciągnięcie ręki.



? Jak wygląda Twój poranny rytuał kawowy?

☞ Jaką kawę pijesz na start dnia?

Rano stawiam na prostotę i klasykę. Bardzo lubię kawę z kawiarki – łatwa w przygotowaniu, ale pełna smaku i aromatu. To prawdziwa ucztą dla zmysłów, która nie wymaga zaawansowanego sprzętu. Mielę ziarna, powoli podgrzewam wodę aż pojawia się charakterystyczne bulgotanie – znak, że kawa jest już gotowa. Cały dom otula cudowny aromat świeżo parzonej kawy, który budzi nie tylko ciało, ale i zmysły. To moja ulubiona chwila kiedy mogę побыć ze sobą sam na sam, jeszcze zanim kolejny dzień na karuzeli życia na dobre się rozkręci. A kawa z kawiarki to idealny sposób na rozpoczęcie dnia – spokojnie, z odrobiną energii i radości z małych, codziennych przyjemności.

? Jakie są najczęstsze błędy, które popełniamy przygotowując kawę?

- ☹️ **zbyt gorąca woda** lub woda niskiej jakości – idealna temperatura to 88–94°C, a woda powinna być świeża i filtrowana
- ☹️ **nieodpowiednie proporcje kawy do wody** – za dużo lub za mało ziaren wpływa na balans smaku
- ☹️ **nieświeże ziarna** – lub kawa zmielona zbyt wcześnie – świeżość to klucz do intensywnego aromatu
- ☹️ **niedokładnie wyczyszczone urządzenie** – resztki olejków kawowych lub osady mogą zmienić smak naparu
- ☹️ **zbyt krótki lub zbyt długi czas ekstrakcji** – może powodować, że napar jest zbyt gorzki lub zbyt kwaśny

Każdy z tych elementów ma ogromny wpływ na ostateczny smak kawy. Zadbajmy zatem, aby nasze cudowne chwile z kawą nie straciły swojego uroku i magicznego aromatu.



? Jakie są twoje ulubione przepisy na szybkie, ale aromatyczne kawy?

Uwielbiam kawy, które w naturalny sposób wpisują się w mój rytm dnia i dopasowują do tempa życia. W przygotowaniu aromatycznej kawy o intensywnym smaku kawiarka wydaje się być niezastąpiona, ale równie chętnie sięgam po ekspres przelewowy – jeden przycisk i...kawa gotowa. To idealne rozwiązania dla tych, którzy cenią smak i wygodę, a jednocześnie chcą delektować się wspaniałym naparem. Dzięki tym metodom każda chwila z kawą może być wyjątkowa, nawet jeśli mamy tylko kilka minut na przerwę w ciągu dnia.

? Czy jest jakaś szczególna technika parzenia kawy, która podkreśla jej smak?

Zdecydowanie tak! Jedną z moich ulubionych metod jest **pour-over**, na przykład w **Chemxie**. Ta technika doskonale podkreśla czystość smaku i wydobywa delikatne nuty kawy, sprawiając, że każda filiżanka jest wyrazista i wyjątkowa.

Inny mój faworyt to **AeroPress**, umożliwiający pełną kontrolę nad procesem parzenia. Dzięki temu można dopasować każdą filiżankę do swoich indywidualnych upodobań – od intensywnych, głębokich naparów po delikatniejsze smaki.

Eksperymentowanie z różnymi technikami parzenia to fajna przygoda! Dlatego zachęcam wszystkich miłośników kawy do odkrywania, próbowania i bawienia się smakiem – możliwości są naprawdę nieograniczone.

? Jakie przyprawy najlepiej łączą się z kawą?

Cynamon, kardamon, wanilia, gałka muskatołowa, anyż, a nawet odrobina chili – te przyprawy potrafią dodać kawie niezwykłej głębi i podkreślić jej naturalny smak.

Jeśli lubicie nieoczywiste połączenia, spróbujcie zestawić espresso z białą czekoladą i odrobiną chili – to eksplozja smaku, która sprawi, że Wasze kubki smakowe oszaleją. Ale prawdziwa magia zaczyna się dopiero wtedy, gdy puścicie wodze fantazji. Eksperymentujcie z ulubionymi przyprawami, dodatkami i smakami, tworząc własne, unikalne kawowe kompozycje. Szczypta imbiru? Nuta lawendy? A może odrobina kakao? Każda filiżanka kawy to okazja do odkrywania nowych aromatów, które mogą sprawić, że zwyczajny dzień stanie się niezwykły.

? Jakie wskazówki masz dla osób, które piją kawę w ciągu całego dnia?

Kawa to wspaniała towarzysząca na każdą porę dnia – poranki, popołudnia i wieczory. Dopasowuje się do naszego rytmu, niezależnie od tego, czy potrzebujemy zastrzyku energii, chwili relaksu czy towarzystwa podczas pracy. Każdy dzień jest inny, a każda chwila ma znaczenie. Dlatego warto wybierać kawę dobrej jakości, która nie zawsze musi pochodzić z lokalnych, rzemieślniczych palarni. Znajdziesz ją również w swoim ulubionym markecie. Pamiętaj, że wysoka cena nie zawsze musi iść w parze z lepszą jakością. Czasami to tylko element strategii. Pij kawę tak, jak lubisz – bez presji i w swoim własnym tempie. Espresso, latte, czy delikatna kawa z przelewu – to Ty decydujesz, co smakuje najlepiej.

A na koniec jeszcze jedna rada: nie daj sobie wmówić, że kawa przed snem to zły pomysł! Każdy organizm reaguje inaczej, więc jeśli filiżanka kawy pomaga Ci wyciszyć się po całym dniu to idź za głosem serca.

? Co decyduje o tym, że kawę określamy mianem „porannej” czy „wieczornej”? Czy taki podział w ogóle istnieje?

Podział na kawy „poranne” i „wieczne” jest raczej umowny. Poranna kawa często kojarzy się z wyższą zawartością kofeiny, która pomaga rozpocząć dzień z energią. Z kolei kawa wieczorna to zwykle delikatniejszy napar pozwalający cieszyć się smakiem bez nadmiernego pobudzenia.

Jednak tak naprawdę wszystko sprowadza się do Twoich indywidualnych preferencji i stylu życia. Jeśli poranny rytuał wymaga mocnego espresso, a wieczorem sięgamy po łagodniejsze cappuccino lub bezkofeinową alternatywę, to właśnie ten wybór czyni kawę idealną na dany moment. Ważne, aby dopasować kawę do swoich potrzeb – ostatecznie to my decydujemy, kiedy i jaka kawa najlepiej wpisuje się w nasz dzień.

? Co kawa mówi o człowieku? Czy możesz „wyczuć” osobowość po wyborze kawy?

Zdecydowanie tak! Wybór kawy potrafi sporo zdradzić na temat naszej osobowości. Miłośnicy espresso to zwykle osoby konkretne i dynamiczne – cenią intensywne smaki i szybkie tempo życia.

Fani cappuccino poszukują balansu, zarówno w filiżance kawy, jak i w codziennym życiu, ceniąc harmonię i równowagę. Osoby wybierające kawy smakowe to często kreatywni, otwarci na nowości odkrywcy-eksperymentatorzy.

Z kolei zwolennicy delikatnego latte to ludzie spokojni, zrównoważeni, ceniący komfort i chwile relaksu.

Bez względu na to, jaką kawę wybierasz, każda filiżanka może być pretekstem do inspirujących rozmów w najbliższym gronie czy zawierania nowych znajomości. Kawa ma niesamowitą moc łączenia ludzi, tworzenia wspomnień i budowania relacji, które czynią naszą codzienność bardziej wartościową i wyjątkową.

? Co Twoim zdaniem wyróżnia prawdziwie wyjątkowy napój kawowy?

Dla mnie kluczem jest harmonia smaków – idealnie zbalansowana kwasowość, subtelna słodycz i przyjemna goryczka, które wspólnie tworzą spójny, zrównoważony profil smakowy. Równie ważny jest sposób, w jaki jest serwowana. Pięknie podana filiżanka świeżo parzonej kawy oddziałuje na wszystkie zmysły i potrafi uprzyjemnić nawet najbardziej zabiegany dzień.

Wyjątkowa kawa to jednak coś więcej niż doskonały smak i urzekający aromat – dla mnie to moment szczególnego relaksu, kiedy mogę poczuć, jak moja karuzela życia na chwilę zwalnia. Każda taka chwila zawsze przypomina mi jak ważne jest „tu i teraz”.

? Jakie są Twoje ulubione smaki i dodatki do kawy na różne momenty dnia?

Poranki zaczynam od intensywnego espresso, które nie tylko budzi, ale też daje mi jasność umysłu i energię na start dnia. Po południu stawiam na coś bardziej orzeźwiającego jak espresso tonic – zaskakujące połączenie espresso z tonikiem i odrobiną cytryny.

To idealny sposób na pokonanie popołudniowego znużenia i dodanie sobie świeżości. Wieczorami często znów wracam do espresso, ale lubię też eksperymentować z delikatniejszymi smakami, które pomagają mi się wyciszyć i zakończyć dzień w przyjemnym nastroju. Każdy z nas ma swoje ulubione rytuały i smaki. Jak już wspominałam wcześniej, ja zawsze zachęcam do odkrywania nowych kompozycji i bawienia się aromatami – kawa to doskonały pretekst do tworzenia wyjątkowych chwil.

? Jakie triki stosujesz, aby przygotować idealne espresso?

Idealne espresso to sztuka, która wymaga precyzji i uwagi na każdym etapie. Kluczowe są odpowiednia temperatura wody, drobne i równomierne mielenie ziaren oraz dokładne ubijanie kawy w kolbie. Nie można też zapomnieć o utrzymaniu ekspresu w idealnej czystości, bo nawet drobne zanieczyszczenia mogą wpłynąć na smak napoju. Dodatkowo zawsze ogrzewam filiżankę, przepłukując ją wrzątkiem – dzięki temu kawa zachowuje idealną temperaturę i pełnię aromatu. A najważniejsze? Dobrej jakości ziarno – bo to one są sercem każdego espresso. Z takim podejściem każda filiżanka może stać się prawdziwą uczcą dla zmysłów.

? Jakie są najpopularniejsze kawowe “osobowości” wśród Twoich klientów?

To niesamowite, jak kawa odzwierciedla naszą różnorodność. Są wśród nas tacy, którzy celebrytują codzienne rytuały i ci, którzy uwielbiają niespodzianki.

Miłośnicy espresso – konkretni, dynamiczni, ceniący intensywne smaki. Fani flat white – poszukiwacze delikatności, którzy w kawie szukają harmonii i balansu.

Mamy kawoporanych, którzy zaczynają dzień od aromatycznej filiżanki, kawowieczornych, sięgających po nią na zakończenie dnia, a także kawocałodziennych, dla których kawa to nieodłączny towarzysz przez cały dzień. Są mleczni, bezmleczni i mleczni inaczej.

Bez względu na to, jakie są nasze upodobania, kim jesteśmy i dokąd zmierzamy – kawa ma cudowną moc łączenia ludzi, a w jej towarzystwie dzieją się naprawdę niesamowite rzeczy...

? Czy uważasz, że kawa może działać terapeutycznie?

Zdecydowanie tak! Parzenie i picie kawy to dla mnie rytuał, który daje chwilę wytchnienia, pozwala się wyciszyć, zamknąć oczy i na chwilę oderwać od ziemi. Kawa nie tylko pomaga w utrzymaniu równowagi emocjonalnej, ale również łączy ludzi.

Spotkania przy kawie to świetna okazja do budowania relacji, do inspirujących rozmów i dzielenia się doświadczeniami. W jej towarzystwie stres staje się łatwiejszy do opanowania, a czas spędzony z bliskimi nabiera jeszcze większej wartości. To właśnie te małe kawowe rytuały, chwile dla siebie czy spotkania przy kawce w większym gronie, mogą znacząco poprawić samopoczucie i jakość naszego życia.

? Co sprawia, że kawa jest tak dobrym towarzyszem codziennych rytuałów?

„Jeśli nie wiesz, co zrobić najpierw, zrób sobie kawę”
– to moje motto każdego dnia!

Kawa to niezastąpiona towarzyszka, która potrafi dopasować się do naszych potrzeb i nastroju. Rano budzi do życia, dodając energii na start, w południe pozwala złapać oddech, a wieczorem tworzy idealną atmosferę do relaksu.

Kawa jest wyjątkowa, bo sprawdza się w każdej sytuacji – na co dzień i od święta, gdy masz ochotę na słodkie i kiedy marzysz o czymś wytrawnym. Dla mnie to coś więcej niż napój – każda filiżanka kawy to mały rytuał, który nadaje rytm mojemu dniu i sprawia, że moje życie jest bardziej aromatyczne.

? Jakie są Twoje najlepsze porady dla początkujących „domowych baristów”?

Zacznij od podstaw: wybierz dobrej jakości kawę i niezawodny młynek, bo to właśnie one są kluczem do pełni smaku. Eksperymentuj z różnymi metodami parzenia – od kawiarki, przez French Press, po Aeropress. Znajdź tę, która najlepiej odpowiada Twoim gustom i stylowi życia.

Nie bój się odkrywać nowych smaków i aromatów. Dodawaj przyprawy, mleko roślinne czy odrobinę czekolady – w tworzeniu kawowych kompozycji ogranicza Cię tylko Twoja wyobraźnia.

Najważniejsze jednak, aby to, co przygotowujesz, smakowało Tobie. Pamiętaj, kawa to nie wyścig – baw się nią, ciesz się chwilą i rozpieszczaj wszystkie swoje zmysły.



? Jakie tajniki kawowego świata chciałabyś przekazać osobom, które dopiero odkrywają kawę?

Kawa to nie tylko aromatyczny napój – to wspaniały dar natury o niezwykłej mocy. Ma zdolność wprawiania naszego świata w ruch, zbliżania ludzi i inspirowania do wielkich rzeczy. W towarzystwie dobrej kawy życie kręci się we właściwym tempie i wszystko jest na swoim miejscu.

**Jeśli masz czas na kawę,
masz także czas na dobre życie.**

**Zacznij je TU i TERAZ:
ta chwila, ta osoba, to spojrzenie,
ten uśmiech, ten zapach,
ten łyk kawy...**



Quiz

Twoja osobowość w filiżance kawy



ODKRYJ SWÓJ KAWOWY ARCHETYP!

1 Jak wygląda twój poranek?

- A Nie zaczynam go bez chwili dla siebie.
- B Poranek to tylko wstęp, wolę energię w ciągu dnia.
- C Rano działam na autopilocie, wieczorem mam czas dla siebie.

2 Jak organizujesz swój dzień?

- A Planuję poranki – reszta się jakoś ułoży.
- B Mam zaplanowany cały dzień, by działać efektywnie.
- C Lubię zaczynać powoli i dopiero wieczorem rozkręcam się.

3 Jaką kawę pijesz najczęściej?

- A Mocne espresso – szybko i konkretnie.
- B Flat white lub cappuccino – delikatne, ale aromatyczne.
- C Latte z odrobiną czekolady lub wieczorną kawę bezkofeinową.

4 Jakie przyprawy lubisz w kawie?

- A Żadne – kawa musi być czysta i wyrazista.
- B Wanilia lub cynamon – coś, co wzbogaci smak.
- C Gałka muszkatołowa, chili – lubię eksperymenty, zwłaszcza wieczorem.

5 Jak spędzasz weekendy?

- A Wczesne wstawanie i maksymalne wykorzystanie dnia.
- B Zbalansowany dzień: trochę pracy, trochę relaksu.
- C Leniwe poranki i długie wieczory z książką lub serialem.

6 Co najbardziej cenisz w wolnym czasie?

- A Spokój i chwilę dla siebie.
- B Możliwość połączenia relaksu z produktywnością.
- C Ciszę, spokój i celebrowanie małych przyjemności.

7 Jak czujesz się po kawie?

- A Od razu pobudzony i gotowy do działania.
- B Zrównoważony i skoncentrowany.
- C Zrelaksowany i spokojny.



Quiz

Twoja osobowość w filiżance kawy.



8 Kiedy najczęściej myślisz o kawie?

- A Rano, zaraz po przebudzeniu.
- B Kilka razy dziennie – kawa to mój stały rytym.
- C Wieczorem, gdy kończy się dzień.

9 Jak reagujesz na stres?

- A Próbuję uspokoić się w ciszy, głęboko oddychając.
- B Organizuję swoje zadania tak, by szybko uporać się z problemem.
- C Wolę przeczekać – wieczór to czas, by to przemyśleć..

10 Co lubisz robić po pracy?

- A Odpoczywam, ale wolę nie marnować dnia.
- B Wykorzystuję popołudnia na realizację swoich pasji.
- C Wieczór to mój czas na relaks i regenerację.

11 Co wybierasz w kawiarni?

- A Espresso – klasyka bez dodatków.
- B Cappuccino lub latte – idealne na spotkanie.
- C Coś oryginalnego – może mocha lub kawa smakowa?

12 Jak często zmieniasz rodzaje kawy?

- A Rzadko – mam swoje sprawdzone wybory.
- B Często – różnorodność to podstawa.
- C Lubię eksperymentować, ale głównie wieczorem.

13 Jak lubisz spędzać wieczory?

- A Szybkie uporządkowanie spraw, żeby wcześniej iść spać.
- B Rozmowy z bliskimi lub realizacja hobby.
- C Długie, spokojne wieczory z kubkiem w dłoni.

14 Gdzie najczęściej spędzasz czas?

- A W domu, ale aktywnie – porządkując, gotując, planując dzień.
- B W miejscach publicznych – lubię być w ruchu i z ludźmi.
- C W swoim kąciuku, w którym mogę w pełni się zrelaksować.

15 Co najbardziej cenisz w wolnym czasie?

- A Spokój i chwilę dla siebie..
- B Możliwość połączenia relaksu z produktywnością.
- C Ciszę, spokój i celebrowanie małych przyjemności.

16 Co robisz, kiedy nie możesz wypić kawy?

- A Szukam alternatywy – poranek bez kawy nie istnieje.
- B Czekam na kolejną okazję – kawę piję w każdej chwili.
- C Zastępuję ją herbatą lub innym ciepłym napojem wieczorem.

Twoje wyniki :)

najwięcej odpowiedzi

A

Kawo poranny

Jesteś osobą, dla której kawa to kluczowa część poranka. Bez niej dzień nie zaczyna się w pełni. Lubisz intensywny smak i prostotę, a filiżanka gorącej kawy to Twój najlepszy sposób na obudzenie się i złapanie właściwego rytmu. Poranki to Twoja siła napędowa, a kawa – Twoja tajna broń.

Kawa dla Ciebie: Espresso, kawa z kawiarki, pour-over. Mocne, czyste smaki, które pobudzą Cię do działania.



Kawocąło dzienny

najwięcej odpowiedzi

B

Kawa towarzyszy Ci przez cały dzień – rano budzi, w południe wspiera w pracy, a popołudniami dodaje energii. Jesteś osobą zorganizowaną, która docenia równowagę i stałość. Kawa to dla Ciebie nie tylko napój, ale też rytuał, który wprowadza harmonię w Twoje życie.

Kawa dla Ciebie: Flat white, cappuccino, americano. Subtelne, zrównoważone smaki, które dostosują się do Twojego rytmu.



Kawo wieczorny

najwięcej odpowiedzi

C

Kawa to Twój sposób na wyciszenie i refleksję po całym dniu. Wieczory to Twój czas, by usiąść z filiżanką aromatycznego napoju i delektować się spokojem. Lubisz celebrować każdą chwilę, a kawa wieczorna to Twój osobisty rytuał.

Kawa dla Ciebie: Latte, mocha, bezkofeinowa z przyprawami. Aromatyczne i delikatne, idealne do relaksu.



15 zalet kawy - dlaczego warto celebrować każdą filizankę?



1 Bogactwo antyoksydantów

Kawa jest jednym z najlepszych źródeł przeciwutleniaczy w diecie, które pomagają zwalczać wolne rodniki, chroniąc komórki przed uszkodzeniami i spowalniając procesy starzenia.

2 Poprawa koncentracji i jasności umysłu

Kawa wspiera zdolności poznawcze, poprawia pamięć krótkotrwałą i pomaga lepiej się skoncentrować, szczególnie w chwilach intensywnej pracy lub nauki.

3 Zmniejszenie ryzyka cukrzycy typu 2

Badania pokazują, że kawa może obniżyć ryzyko wystąpienia cukrzycy typu 2 dzięki swoim właściwościom wspierającym metabolizm glukozy i poprawiającym wrażliwość na insulinę.

4 Wspieranie funkcji wątroby

Regularne spożywanie kawy może chronić wątrobę przed uszkodzeniami, obniżając ryzyko chorób takich jak stłuszczenie wątroby, marskość czy rak wątroby.

5 Wsparcie dla zdrowia serca

Regularne picie kawy w umiarkowanych ilościach może wspierać zdrowie układu krążenia i obniżyć ryzyko niektórych chorób serca.

6 Zastrzyk energii na każdą porę dnia

Kofeina zawarta w kawie to naturalny booster, który pomaga przetrwać poranki, dodać sił w południe i przełamać popołudniowy spadek energii.

7 Wspomaganie zdrowia psychicznego

Kawa stymuluje wydzielanie dopaminy i serotoniny – hormonów szczęścia. Filiżanka ulubionego naparu potrafi rozjaśnić nawet najbardziej pochmurny dzień.

8 Wsparcie w spalaniu kalorii

Kawa przyspiesza metabolizm i wspiera spalanie tłuszczu, co może być pomocne dla osób dbających o linię.



9 Poprawa wydajności fizycznej

Kofeina zwiększa wytrzymałość i wydolność fizyczną, dlatego jest ulubionym napojem sportowców przed treningami.

10 Wsparcie w profilaktyce nowotworów

Kawa zawiera związki bioaktywne, które mogą obniżyć ryzyko niektórych nowotworów, w tym raka wątroby, prostaty czy jelita grubego.

11 Ochrona przed chorobami neurodegeneracyjnymi

Kawa wspomaga zdrowie mózgu i może zmniejszać ryzyko wystąpienia chorób takich jak Alzheimer, Parkinson czy demencja, dzięki ochronnym właściwościom antyoksydantów i stymulacji układu nerwowego.

12 Poprawa zdrowia jelit

Kawa stymuluje ruchy perystaltyczne, wspierając naturalne procesy trawienne i przyczyniając się do utrzymania zdrowego układu pokarmowego.

13 Naturalne działanie przeciwzapalne

Polifenole zawarte w kawie mają właściwości przeciwzapalne, które mogą wspierać zdrowie całego organizmu i zmniejszać ryzyko przewlekłych stanów zapalnych.

14 Wsparcie w obniżaniu ryzyka udaru

Badania wskazują, że umiarkowane picie kawy może zmniejszać ryzyko udaru mózgu, szczególnie u kobiet.

15 Placebo na zawirowania codzienności

Już sama myśl o kawie, jej zapach, aromat to naturalny booster, który pomaga pokonać zakręty na karuzeli życia, nawet jeśli fakt ten nie jest poparty badaniami. 😊



Jak stworzyć idealny rytuał kawowy na każdy dzień?



Codziennosc potrafi przypominać jazdę na karuzeli – raz pędzi tak szybko, że nawet nie zauważamy, kiedy dzień się kończy, innym razem pozwala nam kołysać się spokojnie w rytmie chwili. W tym całym zgiełku kawa jest jak wierna towarzyszka, gotowa dopasować się do naszego tempa.

A co, gdyby tak zwykłe picie kawy zamienić w rytuał, który wprowadzi porządek i odrobinę magii do codzienności? To wcale nie jest trudne, a efekty mogą być zaskakujące.

Sprawdź, jak stworzyć swój własny kawowy rytuał na każdy dzień.

Poranny start

kawa jako budzik i terapeuta w jednym

Poranki bywają trudne. Budzik, choć technologicznie zaawansowany, wciąż brzmi jak narzędzie tortur, a koc wydaje się być Twoim jedynym przyjacielem.

Właśnie wtedy wchodzi ona – kawa, cała na czarno (lub z mlekiem, jeśli tak wolisz), pachnąca obietnicą lepszego dnia. Kluczem do idealnego porannego rytuału jest stworzenie chwili, która wprowadzi Cię w dobry nastrój.

Zamiast nerwowego zalewania kawy wrzątkiem w biegu, spróbuj przygotować ulubioną mieszankę w dripie, aeropresie lub włoskiej kawiarence. Te kilka minut skupienia na parzeniu kawy pozwoli Ci się obudzić, a unoszący się aromat sprawi, że dzień od razu wyda się przyjemniejszy. To trochę jak poranna medytacja, ale o zapachu świeżo mielonych ziaren.

Przerwa w środku dnia

**ładowanie baterii,
nie tylko telefonu**

Dzień w biurze (albo w domowym chaosie) często przypomina sprint od jednego zadania do drugiego. Telefon dzwoni, maile spływają, a lista rzeczy do zrobienia wydaje się rosnąć w tempie wykładniczym.

Gdzie w tym wszystkim miejsce na kawę?

Właśnie tutaj! W południe kawa smakuje najlepiej, zwłaszcza gdy stanie się pretekstem do małej ucieczki. Przeznacz 10 minut tylko dla siebie – przygotuj aromatyczne cappuccino lub delikatne latte, włącz ulubioną playlistę i spójrz za okno (nawet jeśli widzisz tylko parking).

To nie strata czasu, a inwestycja w Twoją produktywność.

Twój mózg podziękuje Ci za chwilę resetu, a Ty z nową energią wrócisz do wyzwań dnia.

Popołudniowe „O, już 16:00?”

kawa jako ratunek

Kryzys popołudniowy to zjawisko, które dotyka nas wszystkich. Nagle energia znika, a zegar wydaje się ciągnąć niemiłosiernie. O tej porze kawa staje się czymś więcej niż tylko napojem – to ratunek.

Americano czy espresso pomogą Ci wrócić na właściwe tory, zwłaszcza jeśli dodasz do naparu odrobinę przypraw, takich jak cynamon czy gałka muszkatołowa. Jeśli masz więcej czasu, może pokusisz się o przygotowanie kremowej latte z nutką wanilii?

Taka kawa to nie tylko zastrzyk energii, ale i mała przyjemność w środku dnia, która potrafi naprawdę poprawić humor.

Wieczorny chill

kawa, która relaksuje

Czy kawa wieczorem to dobry pomysł? Oczywiście, jeśli wybierzesz odpowiedni rodzaj. Wersja bezkofeinowa, delikatne latte lub napar o nutach wanilii i czekolady to idealne propozycje na spokojny wieczór. To chwila, gdy kawa staje się bardziej deserem niż napojem.

Wybierz ulubioną filiżankę, zapal świeczkę, usiądź wygodnie i sięgnij po książkę. Może to być też moment na rozmowę z bliskimi albo czas refleksji nad tym, co przyniósł dzień.

Taki rytuał pozwala wyciszyć się i przygotować na spokojny sen.

Sztuka rytuału

małe gesty, wielki efekt

Sekret idealnego kawowego rytuału tkwi w szczegółach. Nie chodzi tylko o smak kawy, ale także o to, jak ją pijesz.

Wyciągnij z szafki swoją ulubioną filiżankę, taką, którą trzymasz „na specjalne okazje”. Otwórz okno, wpuść trochę świeżego powietrza i daj sobie czas, by cieszyć się chwilą.

Jeśli chcesz, możesz dodać do kawy coś wyjątkowego: odrobinę syropu o smaku karmelu, skórkę pomarańczy czy szczyptę przypraw korzennych. Zadbaj o atmosferę – może ulubiona muzyka w tle albo kilka minut ciszy?

Pamiętaj, kawa to nie tylko kofeina, ale też rytuał, który pozwala nam celebrować codzienność.

Bonus

Rytuał nie tylko dla Ciebie

Jeśli kawa to Twoja codzienna miłość, dlaczego nie uczynić z niej okazji do spotkań i dzielenia się przyjemnością z innymi?

Kawa ma magiczną moc łączenia ludzi – niezależnie od tego, czy jesteś mistrzem latte art, czy dopiero zaczynasz odkrywać świat ziaren. Zaproś przyjaciół na kawowe popołudnie i stwórzcie wspólnie coś wyjątkowego.

Zacznijcie od eksperymentów z różnymi metodami parzenia – może to być klasyczna włoska kawiarka, drip, aeropress, a nawet cold brew. Wybierzcie kilka rodzajów kaw i odkryjcie, jak różne nuty smakowe mogą zmieniać Wasze doświadczenie.

Jeśli macie ochotę na coś bardziej kreatywnego, spróbujcie sił w sztuce latte art. Nie przejmujcie się, jeśli Wasze pierwsze serduszka bardziej przypominają awokado – liczy się zabawa! Możecie nawet urządzić mały konkurs na najpiękniejszy wzór albo najsmaczniejszą kawową kompozycję. Dołączcie do tego aromatyczne dodatki: wanilię, cynamon, skórkę pomarańczy, a może szczyptę chili? Nic nie smakuje lepiej niż kawa przygotowana z uśmiechem i odrobiną fantazji.

A co, jeśli Twoi bliscy są mniej zaznajomieni z kawowym światem? To doskonała okazja, by wprowadzić ich w tę aromatyczną przygodę. Opowiedz, jak różne metody parzenia wpływają na smak, zaprezentuj swoje ulubione przepisy albo pokaż im, jak przygotować idealne espresso.

Może uda Ci się zainspirować kogoś do stworzenia własnego rytuału kawowego? Wspólne odkrywanie nowych smaków i zapachów może być początkiem nowej tradycji.

Nie zapominaj, że kawa to nie tylko napój, ale także pretekst do rozmowy, śmiechu i budowania wspomnień. Wspólne chwile przy kawie mogą zamienić się w nieformalne spotkania, które na długo zostaną w pamięci.

Wyobraź sobie: wieczór z przyjaciółmi, aromat świeżo mielonych ziaren, filiżanki w dłoniach, świece w tle, a do tego rozmowy, które płyną naturalnie i bez pośpiechu. Czy może być coś piękniejszego?

Tworząc rytuał kawowy, pamiętaj, że nie musi on być skomplikowany ani ograniczać się tylko do Ciebie. To Ty decydujesz, czy będzie to codzienny poranny moment z ulubioną filiżanką, czy pretekst do regularnych spotkań z bliskimi. Ważne, aby kawa była czymś więcej niż szybkim zastrzykiem kofeiny – niech stanie się chwilą, która łączy, inspirowa i dodaje smaku codzienności.

Bo karuzela życia kręci się w najlepszym tempie, gdy celebруем małe przyjemności – a z kawą w dłoni wszystko jest bardziej aromatyczne i znacznie lepiej smakuje.

Jak wybrać moc kawy





Moc kawy to temat, który często wywołuje żywe dyskusje wśród miłośników tego napoju.

Jedni uważają, że kawa powinna być niczym poranny dzwon – mocna, intensywna i skuteczna. Dla innych to delikatna towarzyska chwil relaksu, która raczej przytuli, niż pobudzi do działania.

Niezależnie od Twoich upodobań, warto wiedzieć, co wpływa na intensywność i moc kawy i jak dostosować ją do własnych potrzeb.



Moc kawy

– co na nią wpływa?

Jeśli myślisz, że moc kawy zależy wyłącznie od ilości kofeiny, to pora na małą korektę. O mocy, intensywności i charakterze Twojej kawy decyduje również wiele innych istotnych czynników. Kluczową rolę odgrywa wybór odpowiednich ziaren.

ARABICA uznawana za delikatniejszą o bardziej złożonym smaku z owocowymi, kwiatowymi czy czekoladowymi nutami zadowoli miłośników subtelnego smaku.

ROBUSTA charakteryzująca się nieco wyższą zawartością kofeiny, intensywniejszym i bardziej wyrazistym smakiem z wyczuwalną goryczką i orzechowymi nutami, będzie idealnym wyborem dla zwolenników esencjonalnych naparów.

Ale to dopiero początek. **Stopień palenia** również ma znaczenie. **Jasno palone** ziarna zachowują więcej naturalnych nut smakowych, takich jak cytrusy czy kwiaty, oraz wyższą kwasowość. **Ciemno palone** nadają kawie intensywność smaku i lekką goryczkę, często kojarzoną z espresso we włoskiej kawiarni.

Stopień mielenia ziaren, **sposób przygotowania** kawy, **czas ekstrakcji** czy **temperatura wody** to kolejne, istotne czynniki, mające wpływ na ostateczny smak i aromat naparu. **Drobniej mielone** ziarna dają napar o intensywniejszym smaku, z kolei **grubsze mielenie** spowalnia proces ekstrakcji, co może skutkować łagodniejszym smakiem. Pamiętaj jednak, że zbyt grubo zmielone ziarna mogą prowadzić do niedostatecznej ekstrakcji a w efekcie kawa może mieć wodnisty i kwaśny smak. Dlatego ważne jest przede wszystkim dostosowanie stopnia mielenia do wybranej metody parzenia oraz indywidualnych preferencji smakowych.

Istotny wpływ na moc kawy, zarówno pod względem smaku jak i zawartości kofeiny, ma **czas ekstrakcji** naparu. Dłuższy pozwala na wydobycie większej ilości związków smakowych i kofeiny z ziaren, co skutkuje intensywniejszym naparem.

Ale UWAGA: zbyt długie parzenie może prowadzić do nadmiernej ekstrakcji, powodując gorzki i cierpki smak. Z kolei zbyt krótki czas parzenia może skutkować niedostateczną ekstrakcją, dając kawę o słabym smaku i niższej zawartości kofeiny.

Optymalny czas parzenia zależy od wybranego przez nas **sposobu przygotowania** – przelew (np. drip czy Chemex), espresso, French press i kilka innych. Dostosowanie wszystkich parametrów pozwala na kontrolowanie mocy i intensywności kawy, umożliwiając uzyskanie naparu opowiadającego indywidualnym preferencjom smakowym.

Poranek, dzień, wieczór

– która kawa kiedy smakuje najlepiej?

Poranna kawa jest jak dobry przyjaciel, który wita Cię z uśmiechem. Jeśli potrzebujesz solidnej porcji energii, aby rozpocząć dzień z pełną mocą, idealnym wyborem będzie espresso – małe, intensywne, szybkie w przygotowaniu.

Jeśli jednak wolisz nieco łagodniejszy start i do tego uwielbiasz celebrować poranki, doskonałą opcją może okazać się cappuccino lub kawa z kawiarki. To rytuał sam w sobie: mielenie ziaren, unoszący się aromat i dźwięk bulgoczącej kawy – czego chcieć więcej?

W ciągu dnia kawa staje się raczej wsparciem niż ratunkiem. Wybierz coś bardziej zbalansowanego, jak americano – espresso rozcieńczone gorącą wodą, czy flat white – podwójne espresso z aksamitnie spienionym mlekiem. To idealne propozycje na spotkania z przyjaciółmi lub przerwy w pracy, dostarczające łagodnego pobudzenia bez nadmiernej intensywności.

Wieczór to czas relaksu i wyciszenia po całym dniu. Aby niepotrzebnie nie zakłócać snu, warto wtedy sięgnąć po kawę o niższej zawartości kofeiny. Delikatna mocha z dodatkiem czekolady, bezkofeinowe latte albo kawa z aromatycznymi przyprawami, jak cynamon czy kardamon, to doskonałe propozycje na spokojne i harmonijne zakończenie dnia.

Wrażliwość na kofeinę zależy od wielu czynników, takich jak wiek, genetyka, regularność spożycia czy indywidualna tolerancja.

Warto zatem obserwować własne reakcje i dostosować rodzaj kawy do zmieniających się w ciągu dnia potrzeb. Można cieszyć się smakiem i cudownym aromatem kawy, jednocześnie dbając o samopoczucie i zdrowy rytm dobowy.



Moc czy delikatność?

– kiedy wybrać delikatniejszą, a kiedy mocną?

Czasami mocna kawa to wszystko, czego potrzebujesz, by przetrwać dzień pełen wyzwań. Ale nie każda sytuacja tego wymaga. Spotkanie z przyjaciółmi czy relaksujące popołudnie mogą smakować lepiej z delikatnym cappuccino. Podobnie wieczorne rozmowy przy kawie – nie potrzebują mocnego uderzenia. Kluczem jest tu raczej delikatność.

Dostosuj moc kawy do swoich potrzeb, okazji i nastroju. Jeśli chcesz spróbować czegoś nowego, eksperymentuj z proporcjami i metodami parzenia. Zmieniając choćby grubość mielenia ziaren, możesz wpływać na intensywność smaku – drobniejsze mielenie daje mocniejszy napar, podczas gdy grubsze skutkuje łagodniejszym smakiem. Kto wie – może odkryjesz, że Chemex to Twoja nowa miłość, albo przekonasz się, że espresso tonic to idealny napój na letnie popołudnia?

Twoja kawa, Twój rytm

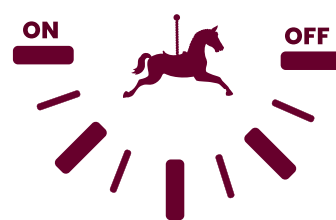
Wybór mocy kawy to bardziej kwestia stylu życia niż sztywnych zasad. Jedni uwielbiają poranne „kawowe bomby”, które przypominają, że czas ruszyć z miejsca, inni wolą delikatne i zrównoważone napary, które pozwalają stopniowo wejść w rytm dnia. Są też i tacy, którzy lubią celebrować wieczory z delikatną kawą, która jest dla nich jak kojący rytuał po intensywnym dniu.

Najważniejsze, by kawa była Twoim sprzymierzeńcem – zarówno wtedy, gdy stawia Cię na nogi, jak i wtedy, gdy pozwala złapać oddech. Nie bój się eksperymentować! Odkrywaj nowe sposoby parzenia, twórz własne smaki, baw się dodatkami.

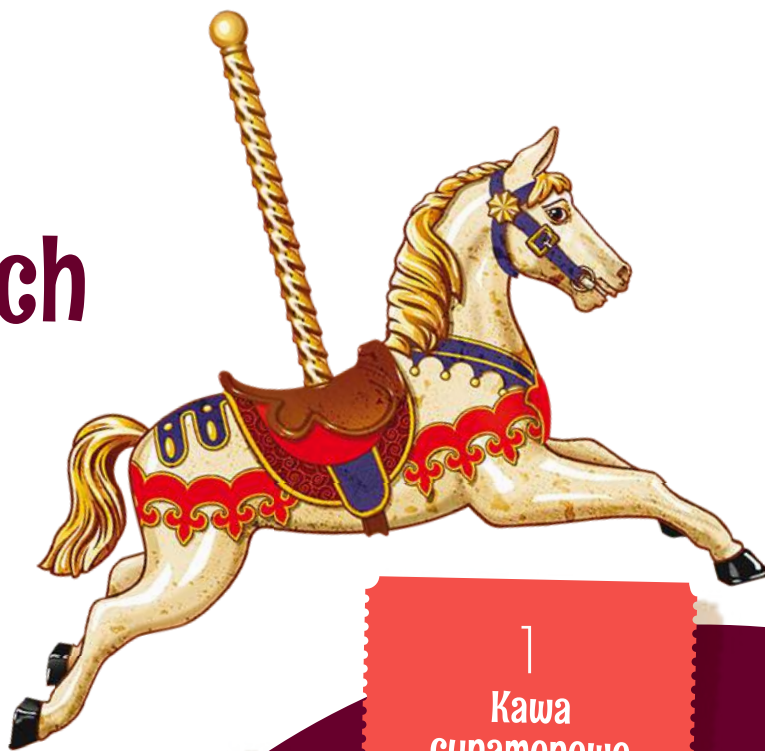
Kawa to nie tylko napój – to małe dzieło sztuki, które możesz tworzyć codziennie na nowo. Być może odkryjesz, że idealne espresso to Twoja tajna broń na poniedziałkowe poranki, a sobotnie leniwe śniadania nie obejdą się bez kremowego latte?

Życie z filiżanką kawy w dłoni ma wiele odcieni, a każdy tyk to okazja, by uczynić dzień lepszym. Bo w końcu, jak mówią, życie jest za krótkie, by pić kiepską kawę.

**Wybierz więc tę idealną,
która najlepiej Ci smakuje,
i ciesz się każdą chwilą
spędzoną w jej towarzystwie!**



Poznaj 9 zakręconych przepisów na pyszną kawę



1
Kawa
cynamonowo
winna

2
Gruszkowo
biała
mocha

3
Kawa
makadamia
kasztań

4
Nugatowe
cappuccino

5
Pumpkin
spice latte

6
Piernikowe
latte

7
Korzenna
mocha
z miodem

8
Kawa
z pomarańczą
i czekoladą

9
Karmelowo
orzechowe
latte



1

Kawa cynamonowo winna

składniki:

- 2 porcje espresso
- 20 ml czerwonego wytrawnego wina
- starta skórka z pomarańczy
- przyprawy: 2 goździki, szczypta cynamonu, szczypta gałki muskatołowej
- bita śmietana i suszone plasterki pomarańczy do dekoracji

sposób przygotowania:

- Umieść w rondelku czerwone wino, startą skórkę pomarańczy, goździki, cynamon oraz gałkę muskatołową.
- Podgrzewaj na małym ogniu aż zaczniesz uwalniać korzenno-winny aromat.
- Całość przelej do ulubionej szklanki lub kubka.
- Przygotuj podwójne espresso i delikatnie wlej je do szklanki z winem, aby uzyskać piękne, warstwowe połączenie smaków.
- Aby nieco zrównoważyć intensywność espresso i wina, umieść na wierzchu bitą śmietanę i udekoruj ją plasterkiem pomarańczy i szczyptą cynamonu.



Gruszkowo – biała

składniki:

- 1 porcja espresso
- 10 ml syropu MONIN White Chocolate (biała czekolada)
- 15 ml puree MONIN Pear (gruszkowy)
- 150 ml gorącego mleka
- cynamon do dekoracji (opcjonalnie)

sposób przygotowania:

- Zaparz espresso i wlej je do większej filiżanki lub szklanki.
- Dodaj syrop z białej czekolady oraz puree gruszkowe delikatnie mieszając, aż smaki się połączą.
- Podgrzej i spień mleko tak, by uzyskać gładką, kremową piankę.
- Mleko połącz z kawą a piankę delikatnie rozłóż na powierzchni napoju.
- Udekoruj odrobiną cynamonu, aby podkreślić aromatyczny charakter kawy.



3

Kawa makadamia kasztan

składniki:

- 1 porcja espresso
- 10 ml syropu MONIN macadamia
- 10 ml syropu MONIN chestnut (kasztan)
- 150 ml gorącego mleka
- gałka muszkatołowa do dekoracji (opcjonalnie)

sposób przygotowania:

- Zaparz espresso i przelej je do dużej filiżanki lub szklanki.
- Dodaj syropy i całość delikatnie wymieszaj.
- Podgrzej i spień mleko do uzyskania kremowej pianki. Połącz wszystkie składniki lekko mieszając.
- Na wierzch nałóż piankę z mleka i posyp odrobiną startej gałki muszkatołowej.



Nugatowe cappuccino

składniki:

- 1 porcja espresso
- 150 ml spienionego mleka
- 20 ml likieru orzechowego (orzechówka)
- czekolada w proszku lub kakao do dekoracji

sposób przygotowania:

- Zaparz mocne espresso i przelej je do ulubionej filiżanki.
- Podgrzej i spień mleko, aż do uzyskania kremowej, puszystej pianki.
- Dodaj do espresso 20 ml likieru orzechowego dzięki czemu uzyskasz głębszy smak i piękny, lekko nugatowy aromat.
- Powoli wlewaj do filiżanki spienione mleko tworząc klasyczne cappuccino z gładką, aksamitną pianką na wierzchu.
- Zadbaj o eleganckie wykończenie dekorując je szczyptą czekolady w proszku lub kakao.



Pumpkin spice latte

składniki:

- **1 porcja** espresso lub mocna kawa
- **200 ml** mleka i **2 łyżki** puree z dyni
- **1 łyżka** syropu klonowego lub miodu
- **1/2 łyżeczki** przyprawy do piernika (cynamon, gałka muszkatołowa, imbir, goździki)
- **bita śmietana** do dekoracji

sposób przygotowania:

- Podgrzej mleko z dyniowym puree i przyprawami, aż będzie ciepłe i lekko spienione.
- Dodaj espresso i syrop klonowy, dobrze wymieszaj.
- Przelej do kubka, udekoruj bitą śmietaną i posyp cynamonem.



Piernikowe latte

składniki:

- 1 porcja espresso
- 200 ml mleka
- 1 łyżeczka syropu piernikowego (możesz zastąpić go syropem miodowym z przyprawą piernikową)
- szczypta cynamonu
- bita śmietana
- imbir kandyzowany do dekoracji



sposób przygotowania:

- Spień mleko i dodaj do niego syrop piernikowy.
- Zaparz espresso, przelej je do kubka i dodaj spienione mleko z syropem.
- Udekoruj bitą śmietaną i posyp cynamonem oraz kawałkami imbiru.



Korzenna mocha z miodem

składniki:

- 1 porcja espresso
- 150 ml mleka
- 1 łyżka miodu
- 1/2 łyżeczki przypraw korzennych
(cynamon, imbir, kardamon)
- 2 kostki
ciemnej czekolady

sposób przygotowania:

- Podgrzej mleko z miodem i przyprawami, aż będzie gorące.
- Dodaj kostki czekolady i mieszaj, aż się rozpuszczą.
- Dodaj espresso, wymieszaj i przelej do kubka.
- Udekoruj tak jak lubisz



Kawa z pomarańczą i czekoladą

składniki:

- 1 porcja espresso
- 150 ml mleka
- 2 kostki ciemnej czekolady i starta skórka z jednej pomarańczy
- 1 łyżka syropu pomarańczowego (opcjonalnie)
- bita śmietana i odrobina startej czekolady do dekoracji

sposób przygotowania:

- W rondelku podgrzej mleko z kostkami czekolady i skórką pomarańczy, aż czekolada całkowicie się rozpuści.
- Dodaj espresso i syrop pomarańczowy, wymieszaj.
- Przelej do kubka, udekoruj bitą śmietaną i posyp startą czekoladą.



Karmelowo orzechowe latte

składniki:

- 1 porcja espresso
- 200 ml mleka
- 1 łyżka syropu karmelowego
- 1 łyżeczka masła orzechowego
- szczypta soli morskiej
- posiekane orzechy do dekoracji



sposób przygotowania:

- Podgrzej mleko z syropem karmelowym i masłem orzechowym mieszając do rozpuszczenia.
- Dodaj espresso i szczyptę soli, dobrze wymieszaj.
- Przelej do kubka, udekoruj posiekanymi orzechami i bitą śmietaną.



E-book powstał
przy współpracy

z

★ ★ ★ ★ ★
CAROUSEL
COFFEE



Opracowanie merytoryczne
Katarzyna Lackowska

