

# Eszpresszó előtt, vagy után igyunk vizet

saecoadmin, 2016, szeptember 12 - 14:03

Eszpresszó előtt, vagy után igyunk vizet

Ez egy érdekes kérdés. Sok kávézóban szolgálnak fel vizet a kávé mellé. Vajon miért? Hogyan és mikor érdemes fogyasztani? Szerintem, mi magyarok legtöbbször utána fogyasztjuk. Jó így? Ebben a bejegyzésben összegyűjtöttem azokat az általános és kevésbé ismert okokat, amiért általában vizet fogyasztunk az eszpresszóhoz.

És van még itt egy érdekes megállapítás. Legtöbbször, akik kávéat fogyasztunk, a munkahelyen és otthon nem iszunk hozzá vizet. Vajon miért? Egy kávézóban elvárjuk és hibának rójuk fel, ha nem kapunk, otthon mégsem számít?

A víz mellett egy ilyen kis kártya az elfogyasztott kávé adataival is hasznos lenne a minőségi kávézóknak. A vendég, akit érdekel a kávé, egészen biztosan elolvasná.

A kávé és a víz párhuzamos fogyasztásának hagyománya 1600-as évek közepéig nyúlik vissza. Ausztriában honosodott meg először a szokás, hogy egy kis fémtálcán, egy pohár víz társaságában szolgálják fel. A szomszédos ország klasszikus kávézóiban gyakran ma is így tesznek. Magyarországon a szocializmus idején terjedt el országszerte, hogy először a kávéat fogyasztjuk el, majd utána rögtön egy pohár vizet. Az akkoriban használatos kávé sokkal savasabb volt, ezért ha valaki a gyomrát védte, sokszor evett is a kávé előtt valamit, és éhgyomorral senkinek nem javasolták kávéat az orvosok. Igazság szerint akkoriban a kávéat sokszor csupán élettani hatásaiért fogyasztották, kevésbé a gasztronómiai értékeiért. Azóta sok víz lefolyt a Dunán, de vajon ez a szokás ma is megállja helyét?

Véleményem szerint, nem. De a cikk elolvasása után döntse el a kedves Olvasó maga, mi az álláspontja erről. Csokorba szedtem azokat az indokokat, ami miatt előtte, vagy utána fogyasztja valaki a kávéját.

Vizet kávézás után fogyasztók általános indokai

**Higiénia.** A kávé után sokáig a szájüregben marad annak illata. Ezt egyesek kellemetlennek találhatják (főleg, aki nem szereti a kávéat). A kávé mellé adott víz utána elfogyasztva a kellemetlen szájíz egy részét azonnal semlegesíti.

**Eszztétika.** Ha kávé után minél hamarabb megiszunk egy pohár vizet, jó eséllyel megóvjuk fogainkat attól, hogy a kávé elszíneze azokat.

**Folyadékpótlás.** A kávé vízajtó hatású. Ennek ellensúlyozására sokan isznak egy pohár vizet utána (bár szerintem a kiszáradástól az is véd, ha közvetlen előtte tesszük ugyanezt.)

**A gyomor védelme.** Az elfogyasztott kávé savasságát csökkenthetjük egy pohár vízzel.

**Felszívódás.** Állítólag egy pohár vízzel leöblítve gyorsabban szívódik fel a kávé koffeintartalma.

Ezekből az indokokból magam részéről az első kettőt tudom elfogadni és tartom jogosnak. De a kiszáradással már vitába szállnék, mert szerintem az is véd, ha közvetlen előtte tesszük ugyanezt. A gyomor védelmére sincs a mai kávék mellett szükség (én legalábbis nem érzem negatív hatását) és a felszívódás gyorsaságát sem tartom megalapozottnak.

Vizet kávézás előtt fogyasztók indokai

“Az igazi kávészakértők azonban azt mondják, hogy a vizet kávézás előtt kell meginni. Ez azért fontos, hogy lemoszuk az ízlelőbimbókat és így jobban élvezhessük az aromákat. Az olaszoknál ennek különösen nagy hagyománya van, szerintük ugyanis így adjuk meg a tiszteletet a jó

espressonak. :)”

Ez az idézet tökéletesen összefoglalja azokat az indokokat, ami miatt a víz fogyasztását inkább előtte javaslom. Ma az espresso-t, vagy még inkább a ristretto-t elsősorban gasztronómiai értékéért szeretjük. (Mondjuk reggel a felkelést követően biztosan tudnék vitatkozni ezzel az állítással.) Az eszpresszó előtt elfogyasztott víz tisztítja az ízlelőbimbókat és felkészíti a nyelvet a kávé befogadására, az ízek tisztább és határozottabb érzékelésére. Gyakorlatilag lemossuk vele a nyelvünket. A gasztronómiai vonatkozása a kávénak pedig pont erről szól. Ebből az aspektusból vizsgálva a kérdést, minden más szempont másodlagos. Persze vészhelyzet esetén, amikor egy rossz kávé t kaptunk a sarki Üvegtigrisben koffeinfüggőségünk enyhítésére egy műanyag pohárban, én is inkább utána fogyasztanám a vizet. De egy mívés pörkölőtől származó kávé, amiből nagy gonddal varázsoltak elém egy ristretto-t, egészen biztosan szeretném maximálisan élvezni. A vizet előtte fogom elfogyasztani, még akkor is, ha így jobban színezi a fogaimat. Mi több, szeretném, ha megjelenő aromák minél tovább érezhetőek maradnának a nyelvemen és nem kívánom lemosni azokat.

Érdemes ebből a szempontból újraértelmezni a Frei kávézóknban alkalmazott rendet. Ott a vizet nem viszik ki az asztalhoz, de a pultnál rendelkezésre áll. Persze nem szólnak rá az emberre, ha az asztalhoz viszi, de a szándék szerintem az, hogy még a pultnál, mikor a kávédat kéred, igyál egy pohár vizet.

- [Szakmai blogok](#) [1]

Weboldalunkat mobil eszközökön történő megjelenítésre is optimalizáltuk. Támogatott böngészők: [Firefox](#), [Google Chrome](#), [Opera](#).

[Webmester](#)

**Forrás webcím:** <https://saecokeszthely.hu/content/eszpressz%C3%B3-el%C5%91tt-vagy-ut%C3%A1n-igyunk-vizet>

### **Hivatkozások:**

[1] <https://saecokeszthely.hu/blog>