

Espresso na 12 sposobów.

Najbardziej włoska ze wszystkich kaw - espresso to nieduża porcja aromatycznego, intensywnego w smaku naparu. Jedna porcja espresso ma około 63 mg kofeiny.

Espresso powstaje, **gdy 25-35 ml gorącej wody przepuści się w ekspresie ciśnieniowym przez drobno zmielone i ubite ziarna kawy**. Charakterystyczna dla dobrze przygotowanego espresso jest **delikatna kremowa pianka na wierzchu**, tzw. crema.

Pojedyncza porcja espresso ma nie więcej niż 5 kcal. Oczywiście, gdy nie dodano do niej cukru, mleka, syropu, alkoholu lub bitej śmietany.

Historia espresso liczy już ponad 100 lat. W 1901 roku Luigi Bezzera stworzył swój pierwszy ekspres. Nazwa nie ma nic wspólnego z ekspresem, ani ekspresowym tempem przygotowania. Słowo "espressivo" po włosku oznacza wyraźny lub wyrazisty.

Espresso niejedno ma imię. Zobacz, jak można urozmaicić małą porcję aromatycznej kawy:

1. Solo - to standardowa wersja klasycznej czarnej kawy. Jest podawana w niewielkiej filiżance i ma 30 ml

2. Doppio i trippio - to podwójna i potrójna porcja espresso dla tych, którzy potrzebują większej dawki kofeiny

3. Ristretto - to tzw. skrócone espresso, czyli ta sama porcja kawy w mniejszej ilości wody, bo w zaledwie 15 ml. Jest bardziej skondensowana i aromatyczna, ale kofeiny ma tyle samo, co wersja solo



4. Lungo - przeciwieństwo ristretto, czyli espresso przedłużone, przygotowane w większej ilości wody, a przez to bardziej subtelne

5. Cafe coretto - to espresso z dodatkiem alkoholu, najczęściej likieru, whiskey lub brandy. Nie polecamy go jednak jako kawy porannej, sprawdzi się lepiej po obiedzie

6. Red eye, black eye, dead eye - jeśli espresso to za mało kofeiny, uzupełnij je... kawą. Czarną, mocną, parzoną w ekspresie przelewowym. Red eye to 1 espresso i porcja kawy, black eye - podwójne espresso i dwie porcje kawy, dead eye - potrójne espresso i 1 porcja kawy

7. Macchiato - to espresso z dodatkiem odrobiny mlecznej pianki



8. Con panna - otrzymamy je, gdy zamiast mlecznej pianki, dodamy bitą śmietanę

9. Romano - espresso z plasterkiem cytryny

10. Espresso z tonikiem i lodem - propozycja na lato, która nie tylko orzeźwia, ale i świetnie wygląda

11. Espresso z masłem - jeszcze niedawno był to prawdziwy hit wśród osób odchudzających się, bo łyżeczka niesolonego masła dodanego do espresso, podobno, zmniejsza apetyt

12. Affogato - espresso z gałką lodów