



Jsem "černý espresso" nebo "cappuccino s cukrem"?

Cukr a káva - dva neoddělitelní společníci v mnoha domácnostech. Pro někoho je to dokonalý pár, pro jiného nezdravý vztah. Ale jaký je vlastně vliv cukru na kávu a jak tato kombinace ovlivňuje naše tělo? A co když si neumíme představit svou ranní kávu bez přidaného sladkého doteku? Existuje alternativa, která nás neodradí od našeho milovaného rituálu?

Káva je pro mnohé z nás nejen zdrojem energie, ale také součástí našeho životního stylu. Čas strávený s hrníčkem teplé kávy v ruce je časem pro relaxaci, setkávání s přáteli nebo prostě chvílí, kdy si uděláme pauzu od shonu dne. A tak, jak si zvykneme pít kávu, se stává součástí naší identity. Jsem "černý espresso" typ nebo "cappuccino s cukrem" osobnost?

Káva sama o sobě má řadu zdravotních přínosů. Je bohatá na antioxidanty, může pomoci zlepšit paměť a koncentraci a dokonce může být spojena s nižším rizikem některých typů rakoviny. Ale co cukr? Jaký má vliv na naše tělo? Cukr je rychlým zdrojem energie, ale pokud ho konzumujeme v nadměrném množství, může vést k obezitě, srdečním onemocněním a diabetes mellitus 2. typu.

A co když si ani přesto neumíme představit svou kávu bez sladké chuti? Existují alternativy cukru, které mohou nabídnout sladkou chuť bez negativních zdravotních důsledků. Med, agávový sirup nebo stévie jsou jen některé z možností. Zkuste experimentovat a najdete tu pravou pro vás.

Na konci dne, at' už si svou kávu užíváte černou nebo oslazenou, je důležité si uvědomit, jaký má náš výběr vliv na naše tělo. At' už jste "černý espresso" typ nebo "cappuccino s cukrem" osobnost, nezapomeňte, že klíčem je míra a rovnováha. A tak, jak stojí na každém sáčku cukru v kavárně: Přidejte cukr podle své chuti, ale nezapomeňte, že méně je někdy více.

## Guatemala Palo Blanco Huehuetenango Honey Organic

Majitel farmy Ivan Ovalle se zaměřuje na produkci nejvyšší možné kvality zrn s ohledem na ekologii. Jeho farma Finca Palo Blanco se rozprostírá na 60 ha. Z toho 10 ha je pralesní rezervace a zbylých 50 ha je poseto kávovníky. Pěstují se zde výhradně odrůdy Bourbon, Catuai, Caturra a Pacamara. Ve vyšších nadmořských výškách potom SL28, Marsellesa a Parainema. Jeho káva se chlubí také označením ORGANIC – to znamená, že byla vypěstována bez použití jakýchkoli pesticidů a hnojiv. Dalším důležitým faktorem kvality je perfektní načasování sběru pouze červených a dokonalých třešní. Důraz se klade na trénink sběračů, kterým je zaručena jejich pečlivost.

Oblast Huehuetenango je známá pro svou vyšší polohu a stabilní počasí. Teplý vzduch z oblastí Tehuantepec z Mexika se zde mísí s chladným vzduchem z pohoří Chuchumantes, tyto podmínky jsou pro kávu ideální a produkují svou typickou svěží aciditu a ovocnost.

SHB neboli Strictly Hard Bean značí zrno vypěstované v nadmořské výšce vyšší než 1 200 m n. m. Vyšší nadmořská výška znamená nižší teplotu a také delší zrání.

**Chutový profil: hrozny, med, mléčná čokoláda**

**Země původu: Guatemala**

**Farma: Finca Palo Blanco**

**Odrůda: Catuai, Caturra**

**Zpracování: Medové (Honey)**

**Výška: 1550–1950 m n. m.**

**Majitel: Ivan Federico Ovalle Altuve**

**Region: Huehuetenango**

**SCA skóre: 87,5 bodů**

100% ARABICA

# GUATEMALA

## Palo Blanco Huehuetenango Organic

HROZNY / MED / MLÉČNÁ ČOKOLÁDA

NADMORSKÁ VÝŠKA:

1550-1950M.N.M

ODRŮDA:

CATUAI, CATURRA

METODA ZPRACOVÁNÍ:

MEDOVÁ

MNOŽSTVÍ: 100G 250G 500G 1KG