

Bestellmöglichkeiten für die Sortimentsprodukte

Sämtliche im Magazin BARISTA angebotenen Produkte können Sie beguem über zwei Wege beziehen:



Portofreie Heimlieferung via Poststelle

Produkte am Schalter bestellen. bezahlen und portofrei nach Hause liefern lassen.



postshop.ch

Produkte per angegebenen Web-Code bestellen und portofrei nach Hause liefern lassen.



Alle Preise in diesem Prospekt in CHF. inkl. MWST und VRG. Nur solange Vorrat. Irrtum vorbehalten. Angebote gültig vom 13.5. bis 10.6.2012.

Impressum

Herausgeberin: Die Schweizerische Post, Poststellen und Verkauf, Bern

Konzept und Gestaltung: Spillmann/Felser/Leo Burnett AG, Zürich

Swissprinters AG, Zofingen

Redaktionelle Beiträge: Freudiger Text Konzept, Biel Patrick Zbinden, Rüschlikon

Martin Graf (Fotograf) und Doris Moser (Styling), Basel (Titelseite, S. 9, 14) Peter Mosimann, Bern (S. 16/17)

Speziellen Dank an: Micha Schranz

Grüezi



Inhalt

Liebe Leserinnen und Leser

Es ist einfach unwiderstehlich, das Licht des Frühlings: Raus an die frische Luft ist die Devise. Und da sitzt man natürlich auch gerne mal auf einer Terrasse und geniesst eine schöne Tasse Kaffee. Wir stellen Ihnen in dieser Ausgabe von BARISTA drei Orte vor. wo man mitten in der Stadt eine solche Oase findet und das Leben an sich vorbeiflanieren lassen kann.

Dass man sich bei diesem Genuss nicht vor den Wirkungen des Koffeins fürchten muss, zeigt Patrick Zbindens Artikel auf Seite 12. Und gleich zu Beginn erfahren Sie, wie man sich die vielen Wirkstoffe des Kaffees für seine Schönheit zunutze machen kann.

Holen Sie sich jetzt Ihren Frühlingsvorrat an Bohnen, Pulver, Pads und Kapseln von bekannten Herstellern. Oder verwöhnen Sie sich mit einer guten Kaffeemaschine. Sie erhalten alles direkt in der Poststelle oder unter postshop.ch und können sich das ganze Angebot portofrei nach Hause liefern lassen.

Jetzt aber wünsche ich viel Spass mit dem neuen BARISTA.

Herzlichst

A. Varela Abel Varela **Product Manager**

Produkt-Tipp



Stelton Isolierkanne

Die Isolierkanne mit dem einzigartigen Kippverschluss wurde von Erik Magnussen kreiert und ist seither eine von Steltons bestverkauften Designstücken. Sie wurde in den vergangenen Jahren zu einer Designikone. Material ABS-Kunststoff, Glaseinsatz; Grösse: 1,01; H: 30 cm; D: 11,5 cm; Garantie: 1 Jahr

IN DER KAFFEEMÜHLE: TANJA GRANDITS

Bereits 2006 von Gault-Millau zur «Köchin des Jahres» erkoren, übernahm Tanja Grandits 2008 das legendäre Stucki in Basel von dessen Namensgeber. Auf Anhieb hat sie für ihre Aromaküche 17 Punkte und einen Michelin-Stern erhalten. «Essen mit allen Sinnen», das ist die Philosophie ihrer Kochkunst.



Wie viele Kaffees trinken Sie pro

Zu viele! Früher waren es bis zu zehn.

Zu jeder Tageszeit, auch abends. Den

Tag beginne ich allerdings mit einer

aktuell vielleicht sieben oder acht.

Wie trinken Sie Ihren Kaffee?

Immer mit aufgeschäumter Biomilch, ich liebe diesen cremigen Geschmack. Wenn hingegen sterilisierte Milch verwendet wird, finde ich das schrecklich.

Haben sich Ihre Kaffeegewohnheiten im Lauf der Zeit geändert?

Es ist ein recht grosser Sprung vom Kaffee meiner Jugend zu dem, was ich heute trinke. Auf der Schwäbischen Alb, wo ich herkomme, gabs grauenhaften Filterkaffee. Wenn ich allerdings heute meine Freundin besuche, die immer noch dort wohnt, dann trinken wir Unmengen davon und ich schwelge in Erinnerungen.

Was war die beste Tasse Ihres Lebens?

Die habe ich in New York getrunken, in einer kleinen italienischen Espresso-Bar im Chelsea Market

Wo gibts den besten Kaffee der

Mittlerweile gibt es überall auf der Welt guten Kaffee. Und wenn eine eigene Rösterei betrieben wird ... ich liebe diesen himmlischen Duft!

Welche Sorte bevorzugen Sie?

Im Stucki servieren wir Arabica. Wir beziehen ihn von der Rösterei Rast in der Innerschweiz. Ich vertraue drauf, dass die Herkunft okav ist.

Bauen Sie Kaffee in Ihre Kreationen

Oft sogar. Grad neulich gabs Randen mit einem Couscous an einer Sauerrahmmousse, die mit Kaffee aromatisiert war. Ich mariniere aber auch oft Fleisch mit Kaffee.

stuckibasel.ch



Kaffee für die Schönheit



08

BARISTA

TANJA GRANDITS

Wann vor allem?

Tasse Grüntee.

KAFFEE FÜR DIE SCHÖNHEIT

Wussten Sie, dass Kaffee ganz schön gesund ist? Zahlreiche Studien haben gezeigt, dass ihm Wirkungen wie Schlaflosigkeit, Herzflattern oder Magenbeschwerden zu Unrecht nachgesagt werden: positive Effekte überwiegen bei Weitem. Die Kosmetikbranche hat das längst gemerkt.

Neben Koffein haben viele weitere der über tausend im Kaffee enthaltenen Substanzen eine positive Wirkung. Besonders wichtig sind die so genannten Antioxidantien. Sie helfen unter anderem mit, «freie Radikale» zu bekämpfen. Da diese Stoffe Körperzellen beschädigen und den Alterungsprozess beschleunigen, ist Kaffee ein eigentlicher Jungbrunnen.

ÄUSSERLICH ANWENDEN

Aus diesem Grund hat das schwarze Gold in der Kosmetik längst einen festen Platz. Äusserlich angewendet, wirkt Koffein entwässernd und aktiviert ein Enzym, das seinerseits hilft, Fett zu spalten und abzubauen. Kaffee fördert den Zellstoffwechsel, reat die Durchblutung an und strafft die Haut. Dementsprechend gibt es unzählige kaffeehaltige Produkte, welche zu geschmeidig-zarter Haut verhelfen sollen. Noch sind Pflegeprodukte, die explizit mit dem enthaltenen Kaffee für sich werben, eher selten. In den USA gibt es jedoch bereits ganze Pflegelinien, die auch in der äusserlichen Aufmachung auf Kaffee hinweisen, etwa die Linie barista bath and body (b3products.com) oder Bodycoffee (bodycoffee.com). Doch es geht auch günstiger.

KAFFEE INS HAAR

Die Werbespots mögen dem einen oder anderen auf die Nerven gehen, aber Kaffee ist in der Tat gut für die Haare. Denn das Koffein vermag die Haarwurzeln zu aktivieren, das Haarwachstum anzuregen und so den (auch bei Frauen oft testosteronbedingten) Kahlschlag zu stoppen.

Denselben Effekt kann man allerdings auch selber erzielen. Dazu wird ein starker Kaffee gebrüht, nach dem Abkalten in das trockene Haar einmassiert und nach einer Einwirkzeit von 20 Minuten ausgespült. Dadurch werden Haarwurzeln aktiviert, das Haar wirkt voller. Eine solche äusserliche Anwendung entspricht einer Dosis von rund 70 Tassen Kaffee! Bei dunklen Haaren eignet sich kalter Kaffee zudem als Glanz- und Farbverstärker.

WOHLTAT FÜR DEN GANZEN KÖRPER

Besonders wirksam ist Kaffee als Bestandteil von Peelings. Auch hier gibt es jede Menge Produkte, die für teures Geld erstanden werden können. Doch ein belebendes Ganzkörperpeeling kann man ohne Weiteres selber zubereiten. Die Basis bildet frischer Kaffeesatz. Nach dem Abkühlen wird er einfach in ein Duschgel oder eine Body-

lotion eingerührt. Auch das Mischen mit Milch kann empfohlen werden, denn Letztere versorgt die Haut zusätzlich mit Fetten, was sie geschmeidig macht.

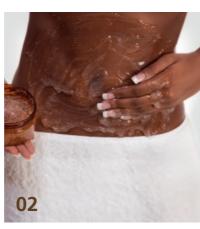
Mit der Mischung kann man den ganzen Körper einreiben. Trockene Hautschüppchen werden entfernt, das Gewebe wird angeregt. Man lässt die Mixtur gut zehn Minuten einwirken. Die Haut atmet durch, der Duft, der sich verbreitet, erfreut die Sinne.

Nach dem Abduschen empfiehlt es sich, den Körper nur abzutupfen, um die Wirkstoffe nicht zu entfernen. Die Haut wirkt nach dieser Beauty-Kur zart, klar und geschmeidig. Dank der im Kaffee enthaltenen Substanzen wirkt sie straffer und ist gegen Cellulitis gewappnet.

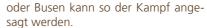
CELLULITIS?

Ja, denn Koffein ist der Feind Nr. 1 von Cellulitis. Es regt die Verbrennung an und fördert die Durchblutung. So können die durch mangelnde Bewegung und einseitige Ernährung vergrösserten Fettzellen abgebaut werden. Gleichzeitig wird das Bindegewebe gestärkt. Wegen der positiven Effekte auf Fettstoffwechsel, Gewebe und Lymphe lindern Kaffeebehandlungen unschöne Dellen und lassen die Haut glatt erscheinen. Selbst einem nicht so straffen Bauch









Um den gewünschten Effekt zu erreichen, sollte die fürs Peeling zubereitete Mischung aber intensiv einmassiert werden – und zwar regelmässig. Mancherorts wird zu diesem Zweck übrigens nicht Satz, sondern Kaffeemehl verwendet. Es wird ganz einfach mit etwas Wasser benetzt und eingerieben.

EIN STRAHLENDES GESICHT

Eine besondere Wohltat für gestresste und müde Gesichtshaut ist folgendes Gesichtspeeling: Man vermenge frischen, leicht abgekühlten Kaffeesatz mit etwas Olivenöl und Honig. Das Gesicht damit sanft einmassieren und abspülen. Dieses Wellnesspeeling reinigt die Poren und befreit sie von lästigen Hautschuppen. Die Gesichtshaut fühlt sich danach zart, frisch und belebt an. Bei regelmässiger Anwendung fördern solche Peelings den Zellstoffwechsel. Dies wiederum sorgt für mehr Spannung der Haut; auch werden sich die Zellen schneller erneuern.

Gegen Augenringe werden Wattepads in den Kaffee getaucht und auf die Augen gelegt. Nach rund 15 Minuten erscheinen die Augen nicht mehr müde und Schwellungen sind verschwunden.

WELLNESS IN SICHT

Kaum erstaunlich, dass der Kaffee dank dieser Wirkungen auch Eingang in den Wellnessbereich findet. Im asiatischen Raum haben Kaffeebäder und -massagen eine lange Tradition. Die Japaner lieben das Kaffeebad als eine Art Packung. Dabei wird frisch gemahlener Kaffee mit frischer Ananas vermischt. Der Brei erwärmt sich durch Einwirkung von Mikroorganismen von selbst auf 60 Grad. In dieser wohlig warmen Breipackung gehen die Asiaten buchstäblich baden.

Bei uns ist Kaffee noch nicht fester Bestandteil von Wellnesseinrichtungen, doch das ändert sich. Weil sie sehr effektiv gegen Müdigkeit und Stress sind und weil die Haut einen strahlenden Look bekommt, sind Kaffeemassagen auch bei uns auf dem Vormarsch.



GUT FÜRS GEHIRN

In einem Punkt hat der Volksmund recht: Kaffee verbessert die Konzentrationsfähigkeit. Koffein besetzt im Gehirn bestimmte Rezeptoren und verhindert so, dass die Leistung der betreffenden Nervenzellen gedrosselt wird. Das wirkt sich positiv auf das Kurzzeitgedächtnis aus, beschleunigt die Informationsverarbeitung, verbessert das logische Denken und verlängert die Konzentrationsphasen. Natürlich kann uns auch ein doppelter Espresso nicht gescheiter machen, als wir sind. Aber er kann uns helfen, unser Bestes zu geben.



- 01 Kosmetikprodukte für ein Kaffeebad
- **02** Ganzkörperpeeling aus Kaffeesatz und Bodylotion
- 03 Anti-Cellulite-Massage mit Kaffee-
- **04** Gesichtsmaske und -peeling aus Kaffeesatz, Honig und Olivenöl
- 05 Watte-Kaffeepads gegen müde und geschwollene Augen



Mocoffee | 7 La Semeuse 6

LA SEMEUSE® CAFÉS GRANDS CRUS

Espressomaschine La Piccola

La Piccola hat ein perfektes Design, ist zu 100% in Italien hergestellt und mit ihren minimalen Abmessungen ideal für Privatpersonen. Dank ihrer Benutzerfreundlichkeit genügen einige Sekunden, um einen ausgezeichneten Kaffee zu geniessen. Geeignet für alle Portionen Easy Servings Espresso (E.S.E. Pads).

Technische Daten

- Leistung: 500 W
- Stromversorgung: 230 V / 50 Hz
- Temperaturkontrolle: Thermostat 98° C und Sicherheitsthermostat
- Wasserbehälter: 1 Liter
- Grösse (B×H×T): 150 × 250 × 220 mm
- Gewicht: 5kg
- Idealleistung: bis zu 30 Kaffee/Tag



450.- **350.**-

Il Piacere

Italienische Mischung: Brasilien, Mexiko, Äthiopien, Kamerun. Diese feine Mischung, vom Barista sehr geschätzt, verleiht eine intensive Freude im Gaumen.

il Piacere Kompostierbare



Soleil Levant Kaffeemischung aus Guate-

mala, Peru und Indonesien. Ein Gleichgewicht zwischen Genuss und Gewissen. Biound Fairtrade-zertifizierte Mischung.

Das unabhängige Max Havelaar-Siegel gibt Ihnen die Sicherheit, dass dieses Produkt nach den internationalen Fairtrade-Standards zertifiziert wurde.

Pads (Ø 44 mm)



Artikel-Nr. 591067

Pads (Ø 44 mm) Artikel-Nr. 591066



Artikel-Nr. 591065





Ventura XS200 Automatic

Die Maschine ist in den Trendfarben Rot, Schwarz und Perlweiss erhältlich und ist mit dem gesamten Sortiment von Mocoffee kompatibel.

Mocoffee-Starterkit, bestehend aus

- 1 Ventura XS200 Automatic Espresso-Maschine
- 72 Gratiskapseln Cremoso, Espresso, Leggero
- 1 Degustationsbox mit den Sorten Fortissimo, Leggero, Deca, Cremoso, Espresso
- 1 Zweierset hochwertiger Mocoffee-Espresso-Tassen aus Porzellan



349.- **299.**-

Inklusive Transport, 2 Jahre Garantie auf die Maschine, 5 Jahre Service-Garantie

Espresso

Der authentische Espresso aus Süditalien. Ein kräftiger Geschmack mit leichter Säuerlichkeit und sanfter Lieblichkeit. Ein intensives Aroma mit einer holzähnlichen Geschmacksnote. Eine raffinierte Mischung von Arabicas aus Zentralamerika und Brasilien, dazu ein Hauch an Intensität dank gewaschenem Robusta «Indian Parchment».

28.10 für 72 Kapseln



Fortissimo

Ein echter, zarter Ristretto, mit viel Schaum und einem würzigen Schokoladenduft. Im Gaumen entfaltet sich ein beständiger, feiner Geschmack. Eine Mischung von Arabicas aus Zentralamerika und Äthiopien, mit würzigem, afrikanischem Robusta verfeinert.



perlweiss Artikel-Nr. 585082 Weh-Code 83899

Artikel-Nr. 585083 Web-Code 49159

28.10 für 72 Kapseln

Cremoso

Ein feiner Schaum krönt diesen Kaffee, dessen leichte Röstung ein zartes, harmonisches Aroma ergibt, mit einer leichten Haselnussgeschmacksnote. Arabicas aus Kolumbien und Brasilien mit einer Prise aus Indien ergeben diese aussergewöhnliche Mischung.

28.10 für 72 Kapseln



Leggero

Ein Kaffee, der speziell für eine mittlere Tasse entwickelt wurde. Dank der 6,5 g Kaffee entfaltet sich ein reiches, fruchtiges Aroma mit einem Hauch von gebrannten Mandeln. Dieser Arabica aus der Gegend von Medellín in Kolumbien entwickelt seine ganze Feinheit in einer grossen Tasse.

28.10 für 72 Kapseln



Das komplette Kapselsortiment finden Sie auf postshop.ch

DER MILCHSCHAUMKÖNIG

Egal ob bei Caffè latte, Cappuccino oder Latte macchiato: Bei Kaffee sorgt Milchschaum für zusätzlichen Genuss. Den stilsicheren Umgang mit Milchschaum beherrscht der amtierende Latte Art Schweizer Meister Micha Schranz. Barista hat den Profi im Milchschäumen getroffen.

BARISTA

Es gibt Cappuccini, bei denen der Milchschaum die Konsistenz von Badeschaum hat, es gibt aber auch solche, die wie cremige Sahne aussehen. Wie sieht perfekter Milchschaum schliesslich aus?

MICHA SCHRANZ

Der Milchschaum hat sehr kleine Luftbläschen. Die Dicke des servierten Milchschaums beträgt ca. 1 cm. Wenn man den feinporigen Schaum mit einem Löffel in die Mitte der Tasse schiebt, sieht der Übergang zum Kaffee so ähnlich wie geschmolzene Kaffeeglace aus. Der aufgeschobene Schaum bleibt eine Zeit lang als kleiner Hügel stehen. Im Übrigen sollte am Tassenrand der Kaffee in Form eines braunen Randes deutlich sichtbar und zwischen Milchschaum und Kaffeemuster ein möglichst klarer Kontrast vorhanden sein.

Wie schäumt ein Profi die Milch?

Ein Barista füllt eine Kanne aus Edelstahl etwa zur Hälfte mit kalter Milch. Dann wird in einer ersten Phase mit Hilfe einer Dampfdüse Luft unter die Milch gezogen. Dazu wird die Spitze der Dampfdüse etwas unterhalb der Milchoberfläche eingetaucht. Hat die Milch 30 bis maximal 40 Grad Celsius erreicht, beginnt die sogenannte Rollphase. Hierbei wird keine Luft mehr eingesaugt, sondern die Schaumbläschen werden durch eine rollende Bewegung der Kanne mit Hilfe des Dampfes fein zerstäubt. Wenn der Schaum feinporig und die Temperatur von 65 bis maximal 70 Grad erreicht wurde, ist die Schaumbildung abgeschlossen.

Wieso ist die Temperaturgenauigkeit so wichtig?

Über 70 Grad verändern sich die Milchbestandteile und bekommen ein leicht verbrannt caramelliges Aroma. Dies ist bei einem Cappuccino absolut nicht erwünscht. Milchschaum, der bei korrekter Temperatur geschäumt wurde, hat eine angenehm natürliche Süsse.

Nicht jeder hat zu Hause eine Kaffeemaschine mit Dampfdüse. Was für Alternativen empfehlen Sie, um Milch zu schäumen?

Gute Ergebnisse liefern separate Milchaufschäumer, die wie kleine Wasserkocher aussehen. Der darin gemachte Schaum ist jedoch zu kompakt, um Muster in einen Espresso giessen zu können.

Mit welcher Milch bekommt man den besten Milchschaum?

Grundsätzlich lässt sich jede Milch aufschäumen. Milch mit hohem Fettanteil hat in der Regel eine gutes Aroma und der Schaum bekommt einen schönen Glanz. Nimmt man fettarme Milch, ergibt das zwar mehr Schaum, aber dieser fällt auch schneller in sich zusammen. Entscheidend für die Wahl der Milch ist letztlich das Aroma. Ich bevorzuge deshalb handelsübliche Vollmilch.

Bei der Schweizer Meisterschaft in Latte Art haben Sie in den Cappuccinoschaum eine dreifache Tulpe mit einem zusätzlichen Blatt gezaubert. Wie bekomme ich Blumen und Co. in meine Cappuccinotasse?

Leider nur mit sehr viel Übung. Profis beherrschen mehrere Milchschaummotive. Neben der Tulpe und dem Blatt gibt es beispielsweise auch noch die Herzform. Mit einem solchen Motiv würde ich auch empfehlen anzufangen. Dazu wird zuerst ein Espresso in die Cappuccinotasse zubereitet. Nun muss der zuvor geschäumte Milchschaum unter die Crema des Kaffees. Dafür giesst man zuerst einen weissen Punkt in der Mitte der Tasse und zieht dann in einem Zug gegen den vorderen Tassenrand die Spitze des Herzens. Mit etwas Glück und Können sollte dann die Tasse gefüllt und gleichzeitig ein Herzmotiv sichtbar sein.

Gibt es dabei einen Trick, der einem das gekonnte Eingiessen des Milchschaums erleichtert?

Mit der Wahl der richtigen Tasse gelingt einem das Giessen von Milchschaummotiven etwas leichter. Eine optimale Cappuccinotasse ist innen nach unten hin leicht abgerundet, damit sich der Espresso beim Eingiessen des Milchschaums besser anheben lässt. Darüber hinaus sollte die Tasse nach oben leicht geweitet sein, damit das entstandene Motiv auch wirklich schön zur Geltung kommt.

Und zum Abschluss streut man über den fertigen Cappuccino noch etwas Schokoladen- oder Kakaopulver?

Obwohl der Cappuccino ein Kaffee-Milch-Mischgetränk ist, sollte er weder zu intensiv nach Milch noch nach Schokolade schmecken. Gewünscht ist bei einem guten Cappuccino, dass das Aroma des Espressos immer noch wahrnehmbar ist. Und noch etwas ist sehr wichtig: Der Cappuccino ist ein Warmund kein Heissgetränk, d.h., beim ersten Schluck darf man sich niemals die Zunge verbrennen!

BARISTAKÜNSTLER FÜR SCHAUMIGE VERGÄNGLICHKEIT

Micha Schranz, 30, ist im Berner Oberland aufgewachsen. Er ist ausgebildeter Restaurationsfachmann und von der SCAE anerkannter Barista und Baristatrainer. Schranz arbeitet bei der Kaffeerösterei Blaser Café AG. Diese beliefert und berät die Schweizer Gastronomie. Darüber hinaus ist Micha Schranz Inhaber von LatteArt.ch, einer Firma, die Interessierte zu Cappuccino-Profis ausbildet. Er trinkt täglich ca. 6 Espresso und 4 Cappuccini.







Das Modell Turmix TX 570 ist eine Espressomaschine, die den Kolben und das damit verbundene Ritual ums Brühen wieder in den Mittelpunkt stellt. Der Dreh aus dem Handgelenk weckt Erinnerungen an Kellner, die mit Grandezza hinter der Bar stehen und starken italienischen Kaffee mit dem optimalen Schaumaufsatz zaubern. Die Espressomaschine Turmix TX 570 lässt sowohl in der Kaffeequalität als auch im Design keine Wünsche offen und ist eine Alternative zu Kapselsystemen und Vollautomaten.

Espressomaschine Turmix TX 570

Produktmerkmale

- Kein Siebwechsel: für 1 oder 2 Tassen, für alle gängigen Einzelportionen und gemahlenen Kaffee
- Hochwertiges Edelstahlgehäuse
- LCD-Display für Ihren individuellen Kaffeegenuss
- Thermoblock, 18-bar-Pumpe
- Beheizte Tassenabstellfläche
- Dampf-/Heisswasserdüse
- Entkalkungsprogramm
- Energiesparfunktion: schaltet nach 1 Std. automatisch ab
- Innovation: Siebträger tropft nicht, weil das Restwasser abgesaugt wird

399.- **249.**-

2 Jahre Garantie auf die Maschine

RUND UM KAFFEE

Espresso CUPStore-Set

Aus Edelstahl, mit 6 Espressotassen aus Keramik und Unterteller Edelstahl

79.90 **54.90**







Unterteller, aus Porzellan

39.90 **29.90**

Westmark Dekorier-/ Kakaostreuer

Zum Dekorieren und Verzieren von Cappuccino, Kakao etc. Mit vier verschiedenen Motiven. Material: Edelstahl rostfrei. Spülmaschinengeeignet.



Kapseldispenser **CAPstore Giro Tassimo**

Für 40 Tassimo-Kapseln, drehbar

49.90

Bestellmöglichkeiten siehe Seite 2.

KOFFEIN - ERFRISCHEND ANREGEND

Für die grosse Beliebtheit von Kaffee ist nicht nur der Geschmack verantwortlich, sondern auch die anregende Wirkung des darin enthaltenen Koffeins. Patrick Zbinden hat sich für Sie mit dem belebenden Koffein befasst.



PATRICK ZBINDEN

Koffein ist nicht nur einer der ältesten Wachmacher, sondern auch einer der wirksamsten und am besten verträglichen. Deshalb starten die meisten von uns den Tag mit einer Tasse Kaffee – nicht nur, um ein Stück Lebensqualität zu geniessen, sondern auch, um die letzten Reste von Müdigkeit abzuschütteln. Der für die anregende Wirkung verantwortliche Stoff wurde 1820 erstmals in Deutschland aus Kaffeebohnen isoliert. Koffein ist eine stickstoffhaltige Verbindung, die zur Gruppe der Alka-

Jubereitungsart und der Rezentu

KOPFSCHMERZEN? KOFFEINMANGEL!

Speziell am Wochenende bekommen viele Menschen Spannungskopfschmerzen. Der Grund: Häufig wird am Arbeitsplatz unter der Woche mehr Kaffee getrunken als am Wochenende. Bei solch abrupter Unterbrechung des regelmässigen Kaffee- bzw. Koffeinkonsums reagieren einige Menschen mit Anzeichen von Müdigkeit oder Kopfschmerzen.

loide gehört und natürlicherweise in mehr als 100 Pflanzenarten vorkommt. Für die Pflanze hat es eine bedeutende Schutzfunktion, z.B. stärkt es die pflanzeneigene Abwehr und verhindert den Befall mit Insekten.

Das Koffein im Kaffee wirkt schon bei geringer Konzentration auf das zentrale Nervensystem, von dem aus dann viele Funktionen des Körpers beeinflusst werden. So reat Koffein die Herztätigkeit an, steigert den Blutdruck und die Körpertemperatur, es stimuliert die Muskeltätigkeit, erweitert die Bronchien und Blutgefässe und regt die Verdauung an. Dadurch werden nicht nur Müdigkeitserscheinungen beseitigt, auch Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft werden gesteigert. Darüber hinaus nehmen Lernfähigkeit und motorische Fähigkeiten zu. Ebenfalls nachgewiesen ist die stimmungsaufhellende Wirkung des Koffeins.

Auf den Konsum von Kaffee und des darin enthaltenen Koffeins reagiert der Mensch sehr individuell, denn die Wirkungen des stimulierenden Kaffeeinhaltsstoffes auf den Organismus sind von mehreren Faktoren wie Alter, Tageszeit, von den jeweils aufgenommenen Mengen, aber auch vom jeweiligen Stoffwechsel und der Empfindlichkeit eines Menschen abhängig. Dies erklärt auch, wieso es beispielsweise Menschen gibt, die trotz spätabendlichen Kaffeekonsums problemlos schlafen können, während dies bei anderen zu schlaflosen Nächten führt. Die Medizin sieht den Grund für die individuelle Verträglichkeit des Koffeins in der genetischen Veranlagung.

Grundsätzlich gelten rund 300 Milli-

gramm Koffein pro Tag als unbedenklich. Dies entspricht vier Tassen Kaffee oder sieben Espressi. Bei übermässigem Kaffeekonsum kann es zu unerwünschten stressähnlichen Symptomen kommen. Eine allgemein definierte Menge an Koffein, die das Wohlbefinden beeinträchtigen könnte, gibt es aber nicht. Praktisch nicht möglich ist die Aufnahme akut toxischer Koffeinmengen durch Kaffee. Hingegen wird Schwangeren, Stillenden und Patienten mit Schlaf- oder Herzrhythmusstörungen ein moderater Kaffeekonsum empfohlen. Da Koffein harntreibend wirkt, galt es lange Zeit als «Flüssigkeitsräuber». Tatsächlich wirkt Kaffee entwässernd. allerdings nur die ersten zwei bis drei Stunden. Später spart der Körper dieses Wasser nach neueren wissenschaftlichen Untersuchungen wieder ein, sodass der Wasserhaushalt insgesamt nicht abnimmt. Deshalb darf Kaffee auch bedenkenlos zur täglichen Flüssigkeitszufuhr mitgerechnet werden.

PORTIONENGRÖSSE IN ML		KOFFEINZUFUHR (MG/PORTION)*
Kaffee	1 Tasse / 125 ml	50–130
Espresso	1 Tasse/50 ml	50–60
Entkoffeinierter		
Kaffee	1 Tasse/125 ml	1–4
Schwarzer Tee	1 Tasse/125 ml	20–50
Kakao	1 Tasse/125 ml	2–15
Cola-Getränk	1 Glas/200 ml	20–50
Energydrink	1 Dose/250 ml	bis 80 mg

CAFFÈ **CHICCO** DORO

Caffitaly S04 Kaffeemaschine

Caffitaly S04 ist eine kompakte Kapselmaschine mit Abschaltautomatik. Der abnehmbare Wassertank fasst 1,2 Liter, Kapselauswurf und Depot für 10 bis 12 Kapseln.

• Grösse: 17 × 29 × 26 cm • Gewicht: ca. 4,5 kg

• Leistung: 220-230 V, 50 Hz, 950 W

• Druck: 15 bar Cover: ABS plastic



259.- **129.**-

Chicco d'Oro Espresso L'Italiano

Eine fein ausgewogene Mischung aus Arabica- und Robusta-Bohnen ausgezeichneter Qualität ist das Geheimnis eines perfekt zubereiteten italienischen Espressos. Das typisch langsame Röstverfahren bringt die Eigenschaften des Kaffees zur Geltung und sorgt für die volle Entfaltung seiner Aromastoffe und einen exotischen, vollmundigen Geschmack. Der bei der Zubereitung entstehende feine Schaum verwöhnt den Gaumen.

57.60 für 120 Kapseln



Chicco d'Oro **Espresso Long**

Eine spezielle Auswahl an hoch gelegenen Plantagen in Mittelamerika bildet die Basis für diese feine aromatische Mischung. Die alten Ernte- und Verarbeitungsmethoden des Ursprungslandes harmonieren perfekt mit den modernen Röstprozessen.



57.60 für 120 Kapseln

Zitronentee

Die Frische der Zitrone unterstreicht die Note der Schwarzteeblätter und verleiht dieser aromatischen Mischung mit anregenden und durstlöschenden Eigenschaften ihre Harmonie.



57.60 für 120 Kapseln

Chicco d'Oro Tradition 100% Arabica

Diese Kaffeemischung aus 100% erstklassigem Arabica ist Ausdruck bester Kaffeetradition. Die feine Röstung verleiht dem Kaffee ein angenehmes Aroma und anhaltenden Geschmack. Eine Spezialität für Kenner. Ein Genuss, den man sich zu jeder Tageszeit gönnen sollte.

Bestellmöglichkeiten siehe Seite 2.

HEISSE FRÜHLINGSGEFÜHLE

Bereits die Aztekenkönige liebten es, sich vom scharfen Chili anregen und zu rauschhaften Genüssen verführen zu lassen. Zur Erholung schlürften sie danach einen feinen Wellnesskaffee.









Zutaten

40 g Schokolade mit 70% Kakaoanteil

2 dl Rahm

Chilipulver

Puderzucker

Espressi

In einem Topf die Schokolade mit der Milch bei mittlerer Hitze schmelzen. Den Rahm mit etwas Chilipulver und etwas Puderzucker cremig aufschlagen. Die Espressi zubereiten. Die Schokoladenmilch und die Espressi in Cappuccinitassen verteilen und mit einem Rahmklecks servieren.



Wellnesskaffee – Vanille-Bananen-Kaffee-Shake

Zutaten

kalte Kaffees (total 6 dl)

Vanillejoghurt 220 g

tiefgekühlte geschälte und klein geschnittene Bananen $1\frac{1}{2}$

1 EL Rohrzucker

Zubereitung

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab schaumig mixen. Den Shake auf vier Gläser verteilen und sofort servieren.





BOSCH Multi-Getränkeautomat Tassimo T42

- Vollautomatisch per Knopfdruck
- Grosse Getränkevielfalt
- Schnell und frisch zubereitete Getränke
- Intelligente Getränkeerkennung per Barcode
- Automatische Anpassung der Getränkemenge
- Kurze Brühdauer
- Geringer Energieverbrauch: automatischer Stand-by-Modus







_{249.-} 129.-

2 Jahre Garantie auf Maschine

Twinings Chai Latte

Geniessen Sie Twinings Chai Latte, eine verführerische indische Teespezialität mit aufgeschäumter Milchkomposition und exotischen Ge-

46.75 ^{5 Packungen} zu je 16 Kapseln

Neu im Sortiment



Jacobs **Caramel Macchiato**

Köstlicher Latte macchiato mit Karamellgeschmack. Eine verführerische Kombination aus Milchkomposition mit Karamellgeschmack, Espresso und feinem Schaum in drei eindrucksvollen Schichten.

5 Packungen

Neu im Sortiment



Artikel-Nr. 596207 Web-Code 56039

Jacobs Latte Macchiato

Verführerische Kombination aus Milchkomposition, Espresso und feinem Schaum in drei Schichten.

75 5 Packungen



Mastro Lorenzo Crema

Der «Caffè Crema» mit intensivem, kräftigem Geschmack und einzigartig cremigem Schäumchen für den besonderen Kaffeege-

5 Packungen



Bestellmöglichkeiten siehe Seite 2.

CAFÉS DER SCHWEIZ

BARISTA macht sich auf die Suche nach den schönsten, originellsten, besten, verrücktesten, authentischsten, angesagtesten Cafés der Schweiz. Jedes Mal stellen wir Ihnen zwei oder drei davon vor. Diesmal waren wir in Genf, St. Gallen und Lugano.



ARTHUR'S RIVEGAUCHE, GENF

Beim Namen «Arthur's» denkt das Genfer Publikum zunächst an eine international bekannte 3000-m²-Diskothek, in der sich Künstler wie Elton John die Ehre gegeben haben. Dieses Lokal gehört zur Arthursgroup, wie eine ganze Reihe weiterer Cafés, Restaurants und Clubs auch, darunter das Arthur's Rivegauche.

Das 1997 gegründete Café ist fantastisch gelegen: Der Vordereingang befindet sich direkt an der Rue du Rhône, der wohl mondänsten Meile der

Schweiz. Und auf der Rückseite befinregelmässig voll bis 2 Uhr morgens.»

det sich eine Terrasse direkt über der Rhône. Hier gibt sich «tout Genève» die Ehre, was bedeutet, dass man Englisch, Russisch oder Italienisch ebenso oft hört wie Französisch. «Die Terrasse bietet 120 Sitzplätze, aber in einer warmen Sommernacht sind noch viel mehr Leute da». erzählt Nicole Codourey, «und es bleibt Madame Codourey, Vizepräsidentin der Gruppe und gleichzeitig Directrice artistique, ist verantwortlich für den Look

Arthur's Rivegauche, Rue du Rhône 7-9, 1204 Genève, 022 810 32 60. Schickes Dekor, noble Gäste, teure Weine – und trotzdem eine sehr entspannte Atmosphäre und freundliches Personal. arthurs.ch

Café Pelikan, Schmiedgasse 15, 9000 St. Gallen, 071 222 21 77. Neben der erstklassigen Schokolade gibts beispielsweise auch feine Panini und lokale Weine. chocolaterie-koelbener.ch

Grand Café Al Porto, Via Pessina 3, 6900 Lugano, 091 910 51 30. Kaffee ist hier pure Italianità; empfehlenswert ist beispielsweise das Caffè Incontro: «Caffè espresso, cioccolata, panna fresca.» **grand-cafe-lugano.ch**

des Rivegauche. Der Stil ist von einer lässigen Extravaganz und spiegelt den Status der Klientele. «Am Morgen kommen viele für Kaffee und Frühstück, am Mittag bieten wir eine gehobene Restauration, und gegen Abend gehts früh Richtung Apéro.» Da wird dann schon mal eine mehrtausendfränkige Flasche Champagner geordert. Aber auch beim Kaffee ist man äusserst qualitätsbewusst: Die hauseigene Mischung «Arthur's la vie en rose» besteht aus sieben ausgewählten Sorten Arabica, die man in den Niederlanden rösten lässt. «Wir haben hier in der Gegend keine Rösterei gefunden, welche diese Qualität bieten kann», sagt Dominique Mottas, Präsident der Gruppe.

Hochstehend denn auch das Angebot: Neben den Standardvarianten und dem ortstypischen Renversé gibt es verschiedene Macchiatos und Cappucinos (mit Zimt oder Ingwer), ein Café viennois (mit Schlagrahm), ein Mocaccino (mit Schokolade und Schlagrahm) oder ein Frapuccino. Für alle diese Spezialitäten bildet der «Vie en rose» die Basis. «Eine zweite Sorte ist aber in Planung», verrät Dominique Mottas.

CAFÉ PELIKAN, ST. GALLEN

Bereits um das Jahr 1400 wird ein «Haus zum Pelikan» in den St. Galler Urkunden erwähnt. In seiner wechselvollen Geschichte erhielt das lange Zeit zum Kloster gehörende Gebäude unter anderem einen prachtvollen Erker. Vor zwei Jahren nun erfolgte der vorerst letzte Akt: Mit Unterstützung der Stadt wurde umgebaut und renoviert. Seitdem amtet Manuela Kölbener als Gastgeberin. Zusammen mit ihrem Mann hatte sie 1990 eine bestens etablierte Chocolaterie von ihren Schwiegereltern übernommen. Dementsprechend bietet das Café Pelikan hervorragende Schokolade, Konfekt, Pralinen und andere Leckereien, die alle auf der selbst hergestellten Schokolade namens «365 Chocolate» basieren. «Wir versuchen in



allen Bereichen dieselbe Qualität zu bieten», erläutert Manuela Kölbener. Das gilt natürlich auch für den Kaffee, den man in der Region rösten lässt und aus dem man kunstvoll dekorierte Spezialitäten herstellt. Alles, was einen Schaum trägt, schmückt man hier in bester Baristamanier. «Unsere Angestellten müssen ausnahmslos einen entsprechenden Kurs besuchen», erläutert Frau Kölbener. Neben den üblichen Variationen führt sie auch exotischere Spezialitäten: das «Wiiberkaffee» mit einem Erdbeerlikör namens Tequila Rose, das «Kaffee Biberfladen», in dessen Schlagrahmkrone ein Stück der lokalen Köstlichkeit steckt oder das «Kaffee Pelikan», das mit Appenzeller Rahmlikör und Vanillesirup aromatisiert wird.

Die Terrasse bietet 36 Plätze; und die sind sehr begehrt. Denn man befindet sich auf der Schmiedgasse, mitten in der St. Galler Altstadt, in der Flanierzone unterhalb des Klosters. Zu den Gästen gehören zufällige Passanten ebenso, wie Stammkunden, Alt und Jung, Studenten und Rentner gleichermassen. Dazu kommen die Touristen. «Jede Stadtführung macht Halt vor unserem Erker, das bringt natürlich Kundschaft», erklärt Manuela Kölbener und fährt lachend fort: «Und manchmal kommen zwei, drei Carladungen auf einmal, das kann ziemlich turbulent werden.»

GRAND CAFÉ AL PORTO, LUGANO

«Al Porto» nennt sich ein innovativer Traditionsbetrieb, der mehrere Restaurants und Konditorei-Boutiguen sein Eigen nennt. Eines der Prunkstücke ist

das Grand Café Al Porto in Lugano. Im Erdgeschoss befindet sich die Confiserie, bei deren Auslage jedem Besucher das Wasser im Mund zusammenläuft. Gleich daneben herrscht klassische Kaffeehausatmosphäre. Der Raum wirkt. als sei alles immer schon so gewesen, doch der Eindruck täuscht. Zwar befand sich an dieser Stelle bereits vorher ein Restaurant – ein geschichtsträchtiges, aber elitär geführtes Haus – doch in seiner heutigen Form gibt es das Grand Café Al Porto erst seit einer umfassenden Renovation im Jahr 2000.

Verantwortlich für den Wechsel ist Anton Froschauer, ein gebürtiger Österreicher und gelernter Koch, der die Al-Porto-Gruppe 1996 übernommen

hatte. «Die Luganesi haben unseren Effort sofort honoriert», erzählt er. «Das historische Gebäude wurde mit akribischer Detailtreue renoviert. Das Konzept hingegen haben wir völlig verändert.» Im Restaurant isst man nach wie vor hervorragend, aber heute ist das Grand Café den ganzen Tag geöffnet und wird von einem breiten Publikum als bevorzugter Treffpunkt genutzt.

«Wir arbeiten, wenn Lugano arbeitet», erklärt Froschauer. «Dementsprechend haben wir sehr viele Geschäftskunden. Es gibt in Lugano beispielsweise zahlreiche Banken, daher haben wir viele Geschäftsessen und Meetings», fährt er fort. Ruhige Nischen bieten die nötige Diskretion; ausserdem stehen im ersten Stock wunderschöne Räume zur Verfügung. Dazu gehört das Patio, ein mit einer Glaskuppel überdachter Innenhof, und das Cenacolo Fiorentino, dessen Holzdecke aus dem 16. Jahrhundert hervorragend erhalten ist.

Sehr beliebt sind aber auch die Sitzplätze vor dem Grand Café. Die Via Pessina befindet sich mitten im historischen Kern, in der Nachbarschaft der pulsierenden Piazza Dante. Deshalb gibt es auch viel Laufkundschaft, «Einheimische ebenso, wie internationale Geschäftsleute und andere Reisende, die das vielseitige Angebot während des ganzen Tages sehr schätzen», sagt Froschauer.



Zubehör | 18 Zubehör | 19

RUND UM KAFFEE

Hier stellen wir Ihnen nützliche, edle oder ausgefallene Produkte rund um Kaffee vor. Diese und viele weitere können Sie jetzt beguem auf postshop.ch bestellen.



Artikel-Nr. 590927

Melitta Kaffeemaschine Look De Luxe

900 Watt, für 10 Tassen, Aroma-Selector, Auto-Off-Funktion

79-90 49-90



Artikel-Nr. 590934 Web-Code 90695

EMSA Pumpenkrug President 3,01

Hält bis zu 12 Stunden warm und 24 Stunden kalt, Pumpkopf abnehmbar, 5 Jahre Garantie, aus Edelstahl

149.- **79.**-



EMSA Tablett Cup 40 × 31 cm

Kratzfest und widerstandsfähig, 5 Jahre Dekorgarantie, aus hochwertigem Melamin



Artikel-Nr. 590918 Web-Code 49549

EMSA Isolierkanne Value 1,01

Edelstahl-Aussenkörper, Quick-Tip-Verschluss 100% dicht, portionsgenaue Bedienung, 5 Jahre Garantie

89:90 45.90



Artikel-Nr. 590933

EMSA Isolierkanne Diplomat 1,81

Spülmaschinenfest, rostfrei, Quick-Press-Verschluss 100% dicht, 5 Jahre Garantie, aus Edelstahl

109;- **69.**-



Artikel-Nr. 590923 Web-Code 31049

EMSA Isolierbecher City Mug 0,361

Hält bis zu 4 Stunden warm und 8 Stunden kalt, Power-Loc-Verschluss 100% dicht, passt in gängige Autohalterungen, zerlegbar für optimale Reinigung, 5 Jahre Garantie

35.90 **29.90**



Bialetti Kaffeezubereiter-**Set Dama**

Für 3 Tassen, mit Tablett und 3 Bechern aus Porzellan

59.90 **39.90**



Stelton Classic Wasserfilterkanne

Der Filterbehälter der Kanne ist für den Einsatz von Brita-Filtern perfekt geformt. Der Filter verbessert den Geschmack, beseitigt Gerüche und Verfärbungen und senkt den Kalkgehalt des Wassers. Das gefilterte Wasser ist vollkommen sauber von Pestiziden und verliert den Beigeschmack von Chlor.



Bialetti Kaffeezubereiter Moka Express

Für 6 Espresso-Tassen, aus Aluminium

39.90 **29.90**



Zak designs Thermo-Becher

Der Hot Beverage Thermobecher hält Ihr Lieblingsheissgetränk unterwegs bis zu 1 Stunde auf Genusstemperatur und passt dabei in jeden Becherhalter. Der Verschluss bewahrt das Aroma und verhindert im holprigen Gelände das Auslaufen des Inhalts

14.90



Über 2 Mio. Produkte auf

postshop.ch

Easy Life Kaffee Box

Kaffeebox für Kaffeekapseln. Holzunterteil und Deckel aus Glas. Grösse: 23 × 21 × 9 cm. Garantie: 1 Jahr

39.90



Wasserkaraffe

Intelligenter Giessmechanismus, Eiswürfel oder Zitronenscheiben verbleiben in der Karaffe. Glas, Edelstahl, spülmaschinenfest

