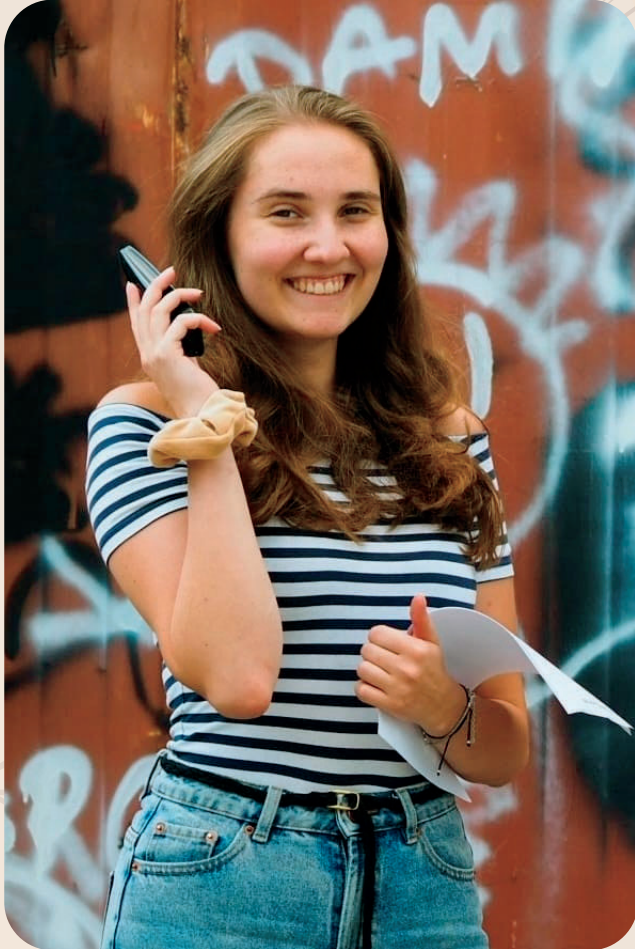




PIJALNY PRODUKT UBOCZNY

CASCARA





Cześć!

Zastanawiałeś się kiedyś, co po obróbce kawy dzieje się z owocem kawowca?

Przybywam z odpowiedzią.
Dzisiaj krótko o cascarze,
czyli pysznym produkcie
ubocznym.

Ziarna kawowca stanowią najbardziej pożądanym element tej rośliny. To właśnie z nich powstaje jeden z najpopularniejszych napojów na całym świecie, czyli **kawa**. Mało kto jednak zdaje sobie sprawę, co dzieje się z pozostałą częścią owocu. Okazuje się, że skórka również jest ceniona - powstaje z niej aromatyczny napar kryjący się pod tajemniczym słowem "**cascara**", po hiszpańsku znaczącym właśnie "**skórkę**".



HISTORIA I PRODUKCJA CASCARY

Choć cascara dopiero zdobywa popularność w Europie, możliwe, że była znana w niektórych krajach jeszcze zanim zaczęła się masowa produkcja kawy z ziaren.

Źródła pochodzące z Jemenu, Boliwii oraz Etiopii wskazują, że cascara znana jest tam już **od setek lat!**



Parzono ją solo lub **z dodatkiem przypraw**,
takich jak imbir, gałka muskatowa czy
cynamon. Stanowi o wiele tańszy sposób na
szybkie i proste przygotowanie naparu, ponieważ
przez bardzo długi czas traktowano ją na
plantacjach jako zwykły **odpad**. Z tego względu
pili ją pracujący tam niewolnicy oraz farmerzy.





Cascarę otrzymuje się w prosty sposób. Stanowi produkt uboczny obróbki wiśni kawowca w procesie pozyskiwania ziaren kawy. Istnieją dwie metody oddzielenia pestek od skórki. Pierwsza, **na sucho**, czyli **"natural"** polega na suszeniu owoców na plandekach. Po odpowiednim czasie spomiędzy miąższu wytuskuje się ziarna.

Druga, **na mokro**, czyli **"washed"** opiera się na mechanicznym oddzieleniu elementów owoców w specjalnych zbiornikach z wodą, gdzie lądują wiśnie. Po zastosowaniu tej metody skórki muszą zostać jeszcze wysuszone. W ten sposób płatki nabierają ciemnoczerwonego bądź ciemnobrązowego koloru.



A TERAZ MAŁA CIEKAWOSTKA...

Jeszcze nie tak dawno **cascara** nie była legalna w Europie, ponieważ jako napój nie została oficjalnie zatwierdzona. Nie jest ona ani kawą, ani herbatą, więc konieczne było przeprowadzenie badań pozwalających na jej spożycie. Dopiero po ich zaakceptowaniu, cascara mogła zostać **zalegalizowana**.





WŁAŚCIWOŚCI CASCARY

Picie cascary niesie ze sobą szereg korzystnych działań ze względu na bogate wnętrze. Zawiera sporą ilość **przeciwutleniaczy**, które usuwają wolne rodniki odpowiedzialne za starzenie się komórek i występowanie niektórych nowotworów. **Niska zawartość kofeiny**, wbrew pozorom zresztą, umożliwia picie jej przez osoby z chorobą wieńcową bądź nadciśnieniem.

Ma działanie **oczyszczające**, wspomaga trawienie poprzez pobudzenie komórek do wydzielania soków trawiennych oraz **przyspiesza proces gojenia się błony śluzowej oraz jelit** dzięki zawartości garbników roślinnych.



JAK PARZYĆ CASCARĘ?

Skórkę owoców kawowca traktuje się jak **liście herbaty**, dlatego parzy się ją w podobny sposób. Napój dobrze smakuje w wersji **na ciepło**, jak i **na zimno**. Klasycznie parząc herbatę z cascary, wystarczy, że wsypiesz do filiżanki 5-6 g suszu i zalejesz go 100 ml wody o temperaturze 90-95°C. Czas, jaki powinienesz odczekać, wynosi około 5-6 min. Inną opcją jest przygotowanie cascary w **aeropressie** lub **french pressie**.



Wsyp do urządzenia około **12 g suszu** i zalej **220 ml wody**. Zaczekaj 5-6 min, a następnie przeciśnij. W wersji na zimno cascara stanowi świetną alternatywę wody, soku lub lemoniady. Aby przygotować **cold brew**, wsyp do dzbanka 60 g skórki, zalej niecałym litrem zimnej wody, dokładnie zamknij i wstaw do lodówki na 8 do 12 godzin. Napój będzie idealny na gorące dni, kiedy dodasz kostki lodu.



Jeśli narobiłam Ci ochoty,
spróbuj naszej cascary ↓ ↓ ↓



JAK SMAKUJE?

Cascara ceniona jest nie tylko ze względu na szereg korzystnych dla organizmu działań, ale również za **wyjątkowy smak**. Co ciekawe, podobnie jak w przypadku ziaren, susz różni się mocą oraz wyczuwalnymi nutami smakowymi w zależności od miejsca pochodzenia. Dlatego parząc cascarę, wyczuwalne są aromaty **bzu, czereśni, czerwonej porzeczki, dzikiej róży, hibiskusa, jabłek, suszonych moreli oraz śliwek, a także miodu**. Może być też **lekka i orzeźwiająca** bądź **śladka i intensywna**.



**To już wszystko.
Jak zawsze dziękujemy,
że jesteście z nami!**
