

# LUONNON ARVOILLA



**Täydellisen nokipannukahvin resepti**

[www.luonnonarvoilla.fi](http://www.luonnonarvoilla.fi)

## Hyvän kahvin valmistus

Kahvin valmistuksessa kaksi olennaisinta asiaa ovat kahvijauhemäärän suhde vesimäärään ja uutoksen voimakkuus. Välineiden puhtaus sekä veden raikkaus ovat myös todella merkityksellisiä.

Kahvin perusannostus on 55-65 g kahvijauhetta yhtä kuumaa vesilitraa kohti. Tämä on kansainvälinen standardi kaikkiin kahvinvalmistusmenetelmiin pois lukien espresson.

Tarkka grammamäärä riippuu valitusta kahvituotteesta, valmistusmenetelmästä ja valmistajan makupreferenssistä. Annostus määrää siis kahvin vahvuuden eli ”paksuuden”.



Kuva Karoliina Mäkelä. Instagram: @lastminutecheck

Kahvin uutoksen voimakkuus määräytyy kahvijauheen karkeuden, kahvijauheen ja veden kontaktiajan, agitaation eli liikkeen sekä veden lämpötilan mukaan. Lisäksi tummapaahtoinen kahvi uuttuu hiukan helpommin kuin vaaleapaahtoinen kahvi.

Yksinkertaistettuna aluksi uuttuu hapokkaita elementtejä, keskivaiheilla makeutta ja lopuksi karvautta. Kaikki nämä kuuluvat kahviin ja parhaimmillaan kupillinen on tasapainoinen kokonaisuus näitä kaikkia.

Itse kahvituote määrittää kahviuoman flavorin eli maun, aromin ja suutuntuman, valittu kahvi ei siis vaikuta kahviuoman vahvuuteen.

Jokainen kahvi on lisäksi erilainen, eli pitää valita sellainen kahvituote, josta itse tykkää.

Tiesitkö, että luonnossa oleskelulla ja liikkumisella on tutkitusti useita terveysvaikutuksia jo todella lyhyen ajan kuluessa. Verenpaine alenee ja fyysiset oireet vähenevät. Mieliala kohenee ja stressi lievittyy. Edellisten lisäksi luonnolla on positiivinen vaikutus vuorovaikutukseen. Suhde muihin ja omaan itseensä koetaan myönteisemmäksi ja erilaisten ryhmien välinen kanssakäyminen helpottuu.



## Nokipannukahvin resepti.

Reseptin on Luonnon Arvoille kertonut Paulig Barista-instituutin kahviasiantuntija Karoliina Mäkelä. Instagram: @lastminutecheck

Annostele haluttu määrä vettä kahvipannuun ja kuumenna vesi lähes kiehuvaaksi.

Siirrä pannu pois lämmönlähteeltä ja annostele pannukarkea kahvijauhe veden joukkoon.



Pyöräytä kahvijauhe veden joukkoon ja nosta kahvipannu hetkeksi takaisin lämmönlähteelle.

Anna kahvin pulpahtaa, siirrä pannu sitten pois lämmönlähteeltä ja anna kahvin uuttua noin 3 min valitusta kahvituotteesta riippuen.

Lopuksi kahvin voi halutessaan "säikäyttää" tömäyttämällä pannua pöytätasoon tai maahan, jotta kahvijauhe tasaantuu.

Laita pannun nokkaan kuusenhavu, jotta kahvijauhe pysyy kaataessa kahvipannussa. Tarjoile ja nauti!

Jos haluat oikein voimallisen uuton, anna kahvin pulpahtaa pari kertaa ja uuta hiukan pidempään. Muista että pitkä uutto korostaa karvautta ja tummapaahoiset kahvit uuttuvat nopeammin.

Kahvi kuuluu olennaisesti eräperinteeseen. Itsetehtynä se kuitenkin maistuu aina paremmalta. Luonnon Arvoilla järjestää luontoelämyksiä, joissa tehdään kahvi perinteisin menetelmin alusta loppuun. Kahvi paahdetaan pavuista brännärillä, jauhetaan kahvimyllyllä ja keitetään perinteisin tuluksin tehdyn tulen ääressä. Teen juojille tarjolla on pakuriteetä. Kahvittelun lisäksi ohjelmassa tutustutaan tulen tekemiseen muinaisilla tulentekovälineillä eli piikivellä ja karkulla.



**Luonnon Arvoilla tuottaa  
luontoarvoihin ja  
yritysvastuuseen  
pohjautuvia luontoelämyksiä  
ja eräpalveluita yrityksille.**

**Yhteystiedot**

**Nicholas Wardi**

**[nicholas@luonnonarvoilla.fi](mailto:nicholas@luonnonarvoilla.fi)**

**050-3675616**

**[www.luonnonarvoilla.fi](http://www.luonnonarvoilla.fi)**

