Vilnius, 2025 m. spalio 1 d.

**Tarptautinės kavos dienos proga – naudingi patarimai, kaip išsirinkti ir paruošti kavą pagal sau patinkantį skonį**

**Etiopija, Kolumbija, Brazilija, Peru ar Kenija – kavos pasaulis toks platus, kad išsirinkti mėgstamas pupeles gali tapti nelengva užduotimi. Vienos jų išsiskiria sodriomis vaisinėmis natomis, kitos atskleidžia gėlių ar riešutų aromatą, o trečios gali priminti šokoladą.** **Tuo metu skirtingi paruošimo metodai – nuo kavos aparatų iki prancūziško kavinuko, leidžia kiekvieną kartą atrasti naujų skonių. Tarptautinės kavos dienos proga „Lidl“ dalijasi patarimais, kaip atrasti savo mėgstamą kavos skonį ir mėgautis šiuo gėrimu kasdien.**

Namuose paruošta kava gali būti ne tik skanus rytinis ritualas, bet ir puikus būdas taupyti. Išmokę išsivirti skanią kavą patys, galite mėgautis kokybe, kuri nenusileidžia kavinių siūlomai, ir žymiai sumažinti kasdienes išlaidas, todėl investicijos į kokybiškas kavos pupeles ir paprastus kavos ruošimo įrankius – atsipirks su kaupu.

„Arabika ir robusta – tai dvi populiariausios kavos pupelių rūšys, tačiau net ir jos tarpusavyje yra labai skirtingos. Jų skonis, intensyvumas ir aromatas priklauso nuo daugybės aspektų – kilmės šalies, auginimo sąlygų, apdirbimo būdo ar skrudinimo lygio. Pasiūla šiandien yra išties plati, o skoniai labai skirtingi, visgi būtent tuo kava ir išsiskiria iš kitų gėrimų – kiekvienas gali atrasti tai, kas patinka būtent jam“, – sako „Lidl Lietuva“ viešųjų ryšių vadovė Lina Skersytė.

Kad mėgstamo pupelių skonio paieškos neužtruktų, pasak L. Skersytės, svarbu atkreipti dėmesį į kavos pupelių kilmės šalį, skrudinimo lygį bei atrasti labiausiai patinkantį paruošimo būdą.

**Skonį lemia kilmės šalis**

Kavos pupelių skonį pirmiausia lemia kilmės šalis. Kavamedžiai gali augti tik tam tikruose regionuose, o ši teritorija vadinama „kavos juosta“ ir yra tarp Šiaurės bei Pietų atogrąžų. Skirtingas klimatas, dirvožemis ar aukštis virš jūros lygio – visa tai daro įtaką kavos pupelių skoniui.

Kavos kilmės šalis yra vienas esminių kriterijų renkantis pupeles. Pavyzdžiui, Etiopijos aukštikalnėse auganti kava pasižymi ryškesniu rūgštingumu ir vaisiškomis natomis. Tuo metu Brazilijoje dėl šiltesnio klimato kavos pupelės įgauna saldesnį, riešutinį skonį, o Kolumbijoje užaugusios pupelės išsiskiria subalansuotu ir švelniu arbatiniu skoniu.

Pavyzdžiui, arabika kavos pupelės, auginamos kalnuotose Brazilijos, Kolumbijos, Etiopijos ar Centrinės Amerikos regionų plantacijose. Jos yra švelnesnio, aromatingo skonio bei subtilių vaisių ar gėlių natų, todėl būtent ši rūšis yra populiariausia tarp Lietuvos kavos mėgėjų. Tuo metu robusta pupelės, kilusios iš žemesnių Vietnamo, Indijos ar Ugandos regionų, pasižymi stipresniu, kartesniu skoniu ir didesniu kofeino kiekiu, todėl dažniau naudojamos kavos mišiniuose.

**Skrudinimas – itin svarbus etapas**

Renkantis kavos pupeles, svarbi ne tik jų kilmė, bet ir skrudinimo lygis. Būtent šis etapas lemia, kokio skonio gėrimas atsidurs jūsų puodelyje. Šviesus skrudinimas išryškina vaisines natas, vidutinis suteikia saldumo, o tamsus – sodrų, kartesnį skonį su kakavos ar šokolado aromatais.

„Skrudinimas yra vienas jautriausių kavos proceso etapų – kelios papildomos sekundės ar laipsniai gali pakeisti galutinį rezultatą. Dėl to skrudintojai privalo itin tiksliai kontroliuoti temperatūrą ir laiką, kad pupelės atskleistų savo geriausias aromatines savybes bei skonio subtilybes“, – pasakoja „Lidl Lietuva“ viešųjų ryšių vadovė.

Įprastai kavos pupelės skrudinamos itin aukštoje – 180-240 laipsnius siekiančioje temperatūroje. Egzistuoja du pagrindiniai skrudinimo metodai – būgninis ir karšto oro. Pastarasis vyksta greitai, leidžia pupelėms išsaugoti vaisinį, o tuo metu būgninis suteikia intensyvesnį, klasikinį skonį.

Vis dėlto, renkantis kavą itin svarbu atkreipti dėmesį į jos kokybę: „Siekiame užtikrinti ne tik žemą kavos kainą, kad visi galėtų ja mėgautis, bet ir aukščiausius standartus. Dėl šios priežasties investuojame į modernias technologijas – mūsų nuosava kavos pupelių skrudykla „Bon Presso“ yra viena moderniausių Europoje, joje kasmet pagaminama beveik 50 tūkst. tonų kavos. Norėdami užtikrinti ne tik skonio įvairovę, bet ir atsakingą gamybą, bendradarbiaujame su tarptautinėmis organizacijomis „Rainforest Alliance“ bei „Fairtrade“. Jų sertifikatai užtikrina, kad kava auginama tvariai, tausojant gamtą, gerbiant žmogaus teises ir užtikrinant sąžiningas pajamas kavos augintojams.“

Pasak L. Skersytės, dėl modernių sprendimų ir efektyvios gamybos „Lidl“ gali pasiūlyti ne tik kokybišką ir atsakingai užaugintą kavą, bet ir išlaikyti jos kainą prieinamą kiekvienam.

**Gausybė paruošimo būdų**

Kavos kultūra Lietuvoje sparčiai populiarėja – žmonės vis dažniau ne tik užpliko kavą vandeniu iš arbatinio, bet ir atranda naujus būdus mėgautis šiuo gėrimu namuose. Įvairūs paruošimo metodai leidžia atskleisti skirtingas kavos savybes.

„Vienas populiariausių pasirinkimų šiandien – kavos aparatai. Jie gali veikti tiek su pupelėmis, tiek su malta kava, tiek kapsulėmis, todėl kiekvienas gali išsirinkti sau labiausiai patinkantį variantą. Pupelių aparatai leidžia mėgautis šviežiai sumalta kava, o kapsuliniai pasižymi itin patogiu naudojimu – tereikia įdėti kapsulę ir vos po kelių akimirkų galima mėgautis kava. Nors kapsulės dažnai siejamos su paprastumu, šiandien jų pasirinkimas yra platus – nuo klasikinės espreso iki įvairių skoninių kavų“, – dalijasi „Lidl Lietuva“ viešųjų ryšių vadovė.

Be aparatų kavos mėgėjai vis dažniau atranda ir alternatyvius paruošimo būdus. Pavyzdžiui, prancūziškas kavinukas (angl. *French press*) suteikia kavai tirštesnę tekstūrą ir sodresnį skonį. Moka (angl. *Moka pot*) kavinukas, dar vadinamas itališkuoju, leidžia namuose pasigaminti *espresso* kavą. *Chemex* kavinukai leidžia mėgautis filtrine kava ir atskleisti lengvą vaisinių natų turintį kavos skonį. Tuo metu *aeropress* metodas yra mėgstamas dėl kompaktiškumo – kavą paruošti nesudėtinga tiek namuose, tiek gamtoje.

Visgi, kad kavos skonis būtų nepriekaištingas, itin svarbus ir pupelių malimo dydis. Kiekvienam paruošimo būdui reikalingas skirtingas smulkumas – moka kavinukui tinka itin smulkiai sumalta kava, prancūziškam kavinukui – stambiau, o filtrinei kavai ar *aeropress* metodui dažniausiai rekomenduojamas vidutinis malimas. Pernelyg smulkiai sumalta kava gali tapti karti ir intensyvi, o per stambiai – silpna ir vandeninga.

Išskirtinės kokybės kavos už žemą kainą galima įsigyti 82 „Lidl“ parduotuvėse 29 šalies miestuose: Vilniuje, Kaune, Klaipėdoje, Šiauliuose, Alytuje, Marijampolėje, Kėdainiuose, Telšiuose, Kretingoje, Mažeikiuose, Tauragėje, Jonavoje, Panevėžyje, Ukmergėje, Utenoje, Plungėje, Palangoje, Elektrėnuose, Visagine, Šilutėje, Radviliškyje, Vilkaviškyje, Druskininkuose Rokiškyje, Kaišiadoryse, Nemenčinėje, Gargžduose, Molėtuose ir Jurbarke.

**Daugiau informacijos:**  
Lina Skersytė  
Korporatyvinių reikalų ir komunikacijos departamentas  
UAB „Lidl Lietuva“   
Mob. tel. +370 680 53556  
[lina.skersyte@lidl.lt](mailto:vaiva.serpkova@lidl.lt)