

# { Ēdiens, kas ĀRSTĒ }



IEVAS Veselība turpina rakstu sēriju par ēdienu, kas ne tikai dod spēku, bet arī uzlabo veselību. To dēvē par funkcionālo pārtiku.

PĒTA žurnāliste  
ILZE OLŠTEINA

## Īstā garša

Esmu no tiem, kam kafija garšo, bet, to lietojot, jāievēro gan mērenība, gan piesardzība. Man – tieši jutīgā kuņģa dēļ. Tāpēc īpaši piedomāju, vai tobrīd, kad joti gribas baudīt tasi kafijas, tā dos arī labu pēcjaūtu. Kritēriji man ir divi: kuņģim jāpaliek mierīgam un kafijas sniegtajai baudai jābūt bez vilšanās ēnas.

Šorit, nākot uz darbu pa neierastu maršrutu, Miera ielā pārsteigta apstājos pie kafejnīcas, kas, kā vēlāk izrādījās, atvērta pirms vairākiem mēnešiem. Kafijas smarža mani ievilnāja iekšā. Vīrietim aiz letes uzdevu tieši jautājumu: **Kāda ir īstā kafijas garša?**

«Mēs to dēvējam par garšu buketi. Kad kafijas pupījas tiek grauzdētas, tajās esošās sulas un eļjas noteiktā temperatūrā tiecas iztvaikot. Brīdi, kad pupīja sasniegusi kritisku iekšējo spriegumu, tvaiks to burtskiski uzspriedzina no iekšpusēs. Bet šajā brīdī pupīja iekšā izveidojas mazi *kambariši*, kuros gāzveida vielas saglabājas. Kad kafijas pupījas samaj, šie *kambariši* tiek sašķelti, un gāzveida vielas, kas lielā mērā nosaka ne tikai smaržas, bet arī garšas buketi, sāk izgarot. Ja kafiju samaj, jau pēc dažām stundām tās smaržu un garšu bukete būtiski samazinās. Ražotāji samaltu kafiju uzreiz iepakoj vakuuma pakās. Lai pakā būtu vakuums, no tās izsūc gaiss, ar to vēl samazinot garšas buketi – salīdzinot ar to, kāda tā būtu, ja kafiju gatavotu uzreiz. Malt kafiju ieteicams arī mājās, tieši pirms pagatavošanas, lai tad smaržo visapķert. Ja nav kafijas aparāta, kafijai ulezl vidēji mīkstu, aptuveni 94 grādus karstu ūdeni, pēc četrām minūtēm apmaisa un nolej no biezumiem,» vīrietis aizrautīgi klāstīja. Tas izrādījās kafijas eksperts Mārtiņš Dzenis.

# Superprodukts-kafija

Ir cilvēki, kas bez tās no rīta no gultas ārā nekāpj. Kafija patiešām ir lielisks mundruma dzēriens. Bet tukšā dūšā to gan nevajag baudīt!



SKAIDRO

Dr. med. LAILA MEIJA

- Docente Rīgas Stradiņa universitātē, Dietoloģijas dienesta vadītāja P. Stradiņa Kliniskajā universitātēs slimnīcā, konsultante *Capital Clinic Riga*.

## Kāpēc radās aizdomīgums pret kafiju

Kādu laiku ārsti teju visiem sirds slimniekiem noliedza dzert kafiju, līdz ar to tautā pret šo lielisko dzērienu sāka veidoties aizdomīgums. Un, kā jau tas mēdz notikt, aizliegumu atcēla, bet aizdomīgums palika! Sak, ja jau ārsti tik daudziem to nelāva dzert, tad kaut kas nebija lāga.

Jā, kafija patiešām stimulē simpātiisko nervu sistēmu, līdz ar to īslaicīgi paaugstina asinsspiedienu un paātrina sirdsdarbību. Tā kā bija cilvēki, kuri ārstiem sūdzējās, ka pēc kafijas dzeršanas dauzās sirds, radās bažas par visu pacientu, kas slimio ar sirds slimībām, veselības pasliktināšanos kafijas dēļ. Tāpēc, īpaši neko nešķirojot, visiem, kam bija kāda sirds un asinsvadu sistēmas vaina, kafiju vairs neieteica vāi pat aizliedza. Un sāka to īpaši pētīt no veselības viedokļa.

Pēc tam, kad tika apkopoti daudzi pētījumi, izrādījās, ka kofeīna ietekme uz cilvēku nav vienīgā lieta, par ko vērts runāt kafijas un veselības kopsakarā. Arvien vairāk tika celta gaismā kafijas pozitīvā

iedarbība uz organismu. Izrādījās arī, ka kafijas iedarbības kopējais efekts sirds un asinsvadu slimību pacientiem nav nemaz tik biedējošs. Kā tā? Pirms daudziem gadiem nebija modē runāt par individualizēto pīeeju medicīnā un citām niansēm. Taču mēs katrs esam unikāls. Ir joti lielas atšķirības, kā katrā cilvēka organismā notiek kafijas metabolizācijas process. Tas, kā kuram strādā vielmaiņa, ir ģenētiski noteikts. Vienam kafija uzsūcas un tiek izvadīta, citam lēni. Tāpēc ir tā, ka viens var iedzert tasīti pirms gulētiešanas un pēc neilga laika saldi iemigt, bet cits nespēj vakarā iemigt pat tad, ja tikai pēcpusdienā baudījis kafiju. Tāpēc nebūt ne visiem sirds un asinsvadu

## 1. LABUMS. Palīdz priečties par dzīvi un dzīvot ilgāk.

Cilvēkiem, kuriem dzīvē daudz aizliegumu, mazinās dzīvesprieks. Tik daudziem kafija ir baudas mirklis, ka tā vien ir labā ziņa – gandrīz nevienam nav iemesla to sev liegt! Mērenā daudzumā lietojot kafiju, tā uz sirdsdarbibu neatstāj negatīvu ietekmi, zinātnieki kafijas efektu uz sirds veselību un veselību kopumā visbiežāk vērtē kā neitrālu vai pat pozitīvu, jo, kā rāda dažādi pētījumi apkopojumi, **tā var palīdzināt dzīvi**. Turklati tiem, kam asinsspiediens allaž ir mazliet par zemu, nereti tieši kafija ir vienīgais glābiņš, lai sevi sapurinātu. **Ari nomāktajiem tā palīdz justies kaut drusku labāk**. Depresiju, protams, neārstē, bet vismaz uz brīdi atvieglo grūto stāvokli.

## 2. LABUMS. Pasargā aknu šūnas, noder pretvēža profilaksē.

Tas nu gan ir viens no izpētījumiem un vispārātzītājiem kafijas labumiem bez nekādiem *bet*. Ir

pat pētījumi, ka, ārstējot C hepatītu, kafijas baudītājiem izdevies samazināt zāļu devu. Kafija vēlama arī tad, ja ir taukainā hepatoze un fibroze. Mazina cirozes risku. Tā kā kafija ir daudz spēcīgu **antioxīdantu**, izteikti pieņēmumi, ka kafijas dzeršana spēj pasargāt ne tikai no aknu, bet arī no citiem vēža veidiem.

## 3. LABUMS. Piedalās cukura līmena regulēšanā.

Kafija stimulē ne tikai simptātisko nervu sistēmu un vielmaiņu, bet arī labvēlīgi iedarbujas uz **glikozes vielmaiņu**. Tāpēc to iesaka otrā tipa cukura diabēta pacientiem, lai palīdzētu svara, kā arī cukura līmena regulēšanā. Kafijas liešana arī mazina risku saslimt ar otrā tipa cukura diabētu.

## 4. LABUMS. Paātrina vielmaiņu, palīdz pret aizcietējumiem.

Kafija spēj palīdzēt veicināt **zarnu darbību**, tāpēc dod labumu arī tiem, kurus moka aizcietējumi.

## 5. LABUMS. Palīdz samazināt urīnskābes līmeni.

Daudzi, kam sākūsies podagra vai ir tikai paaugstināts urīnskābes līmenis, baidās dzert kafiju. Bet tieši tad kafija ir **pat vēlama**, jo spēj samazināt urīnskābes daudzumu.

## 6. LABUMS. Noder neurodegeneratīvo slimību profilaksei.

Lai mazāk satraukumu par to, ka tik vecumdievās nebūtu jācieš no Alcheimera demences vai Párkinsona slimības, vajag laikus padomāt par veselīgu dzīvesveidu. Un iekļaut ikdienas ēdienu kartē arī pāris tases labas kafijas, kas **stimulē smadzeņu šūnu darbību**.

## 7. LABUMS. Urīndzenošs līdzeklis.

Ir situācijas, kad tas Joti noder. Citeriz traucē, jo **bieži jāskrien uz tualeti**, kas, piemēram, ceļojumā, ir apgrūtinīgi. Tomēr urīndzenošā iedarbība nav tik spēcīga, ka organismus varētu atūdenoties, par to nav jāsatracucas.

## KAFIJAS NELABUMI

Grauzdējot jobkuru produktu, izdalās benzopirēni, akrilamids, kā arī vēl citas vēža attīstību veicinašas vielas. Un – kafijas pupīņas grauzdē. Ir ražotāji, kas piedāvā mazāk grauzdētu jeb viegli grauzdētu kafiju. Vieglā grauzdējuma pupīņas vairāk ir antioxīdanti – hlorogēnskābes. Cik tas ir ieguvums veselībai, salīdzinot ar antioxīdantiem, kas rodas, kafiju pagrauzdējot ilgāk, grūti teikt. Tomēr, **ja runājam par grauzdēšanu, – mazāk vienmēr ir labāk**, ja vien stipri necieš garša. Galu galā nav nekādas jēgas dzert kafiju, kura negaršo, tikai tāpēc, ka, iespējams, konkrētājā kafijā ir mazāk kaitīgo grauzdēšanas blakusproduktu.

slimniekiem jānoliedz dzert kafiju. Nē! Jāiesaka pavērot savu individuālu reakciju pēc kafijas baudišanas. Ja patiešām ir tā, ka sīrs sāk dauzīties un jūtam iepriekšējās kafijas labumiem bez nekādiem *bet*. Ir

Vēl var būt tā, ka cilvēks lieto kafiju ar Joti augstu kofeīna koncentrāciju, tāpēc sīrs sāk dauzīties. Ľoti iespējams – ja šis pats cilvēks dzertu pareizi pagatavotu kafiju, nekā tāda nebūtu. Jo, raugī, agrāk par pareizu kafijas pagatavošanu nebija teju nekādas informācijas, padomju gados daudzi bija laimīgi, ja vispār izdevās kafiju nopirk. Bet nav nekā jaudīgāka par ieraduma spēku, tāpēc nevajag brīnīties, ja cilvēki gados joprojām dara tā: uzlej kafiju uz biezumiem un tur to stun-

dām, ik pa laikam ielejot sev pa tasītei. Kafijā ir kofeīns, kas nelielā daudzumā patikami uzmundrina. Bet, ja kofeīna ir par daudz, sajūtas nav patikamas, rodas nevajadzīgs satrakums, kas var būt kopā ar jūtamū sīrīsdarbibas pāatrīnāšanos. Jo ilgākā ir šķidruma saskare ar kafijas biezumiem, jo augstāks kofeīna līmenis tasītē.

Daudzi kļūdaini domā, ka espresso, tā nu gan ir kofeīna bumba. Nekā nebij'l! Espresso gatavo, aptuveni 25 sekunžu laikā izdzēzenot ūdeni cauri kafijai, tāpēc tasītē kofeīna līmenis ir Joti zems. Paturot kafiju uz biezumiem nepilnas trīs minū-

tes, kofeīna līmenis tajā būs jau vismaz trīs reizes augstāks, nekā aparātā pagatavotai espresso kafijai. Ja turpināsi turēt kafiju uz biezumiem, kofeīna līmenis augs, augs, līdz sasniegus maksimālo līmeni, kāds konkrētajā malumā iespējams. Ja ome dzert kafiju, kas apliepta, piemēram, pirms kādas stundas, nav jābrīnās, ka viņai sīrs sāk dauzīties. Bet tas vēl nenozīmē, ka viņa nedrikst baudīt labu espresso.

Vēl viena nianse – lētākajās robustas šķirnes kafijas pupīņas ir gandrīz divas reizes vairāk kofeīna nekā arabikas pupīņas. Un vēl – šķistošājā kafijā ir augsta kofeīna koncentrācija!

## UZMANĪBU! Tie, kam tiešām jāuzmanās ar kofeīnu sīrds un asinsvadu sistēmas veselības dēļ, ir jauni cilvēki, kam jau konstatēta aritmija vai paaugstināts asinsspiediens.

Pētījumi, kas tika veikti Itālijā, kur cilvēki dzer tikai labu kafiju, parādīja, ka tiem, kam vecumā no 18 līdz 45 gadiem jau kaut kas nav lāga ar sīrīsdarbibu un asinsspiedienu, kafija jālieto mērenā daudzumā, allaž vērojot, vai pēc tās dzeršanas nekļūst sliktāk.

Citādi par kafiju tagad dzied slavas dziesmas – vieni labumi vien!

## Praktīkes padomi

Kafijas eksperte

**ANETE DINNE.**

Strādā Itālijā par kafijas degustētāju zimolu  
*Lavazza uzņēmumā.*



Veselīga dzives-  
veida piekritēji ipaši ieklausīties  
Anetes ieteikumos, tīklīdz piemīnē-  
sim, ka viņa ir veselīga uztura guru,  
lieliskās kardiologes Ivetas Mintāles  
meita.

• **Kvalitatīva kafija nevar maksāt maz.** Lētākai kafijai vienmēr ir sliktāka kvalitāte. Pupiņas tiek atlasītas ar lielākiem defektiem – fermentētās, sašķidušās, ar koka gabaliņiem, un tamlidzīgi, kas dod sliktu garšu, piemēram, rūgtumu, melno olīvu piegāršu.

• **Es atturētos lietot šķistošo kafiju vispār, bet IŠPĀŠI to, kurai uz iepakojumiem norādīts 3 in 1.** Šajās paciņas ir sausais piena maisijums ar hidrogenētiem taukiem (aptuveni 30 procenti no paciņas saturā), cukurs (aptuveni 44 procenti no

paciņas saturā) un drusciņi arī šķistošā kafija. Pierādīts, ka šķistošajai kafijai piemīt antioksidantu ipašības, taču šajā kafijas veidā nav vairs palicis nekā no īstās aromātu un garšu buketes. Šķistošo kafiju izgudroja, lai vienkāršāk un efektīvāk dabūtu gatavu kafeinu saturošu dzīrienu. Tā ir koncentrēta, un nepieciešams tikai karstais ūdens, lai to pagatavotu. Šķistošā kafija tika patentēta 1891. gadā Jaunzelāndē, bet tās ražošana strauji attīstījās Otrā pasaules kara laikā un pēckara periodā, kad efektivitātei un zemai cenai bija izšķiroša nozīme.

• **Ju tu pērc maltu kafiju vakuumā iepakojumā, pēc atvēršanas kārtīgi aizloki, iestum visu iepakojumu burcīnā, aizskrūvē un glabā vēsā vietā, vislabāk ledusskāpi,** kur kafija lēnāk oksidejas un tik strauji nezaudē savas aromātiskās ipašības. Atvērta paciņa labas 100% arabikas kafijas istabas temperatūrā jau pēc sešām vai septiņām dienām saskarsmē ar skabekļi ir zaudējusi savas aromātiskās ipašības, tai jau jūtama oksidācijas smarža un garša.

• **Ja šķiet, ka kafija ir skāba, visbiežāk tā ir veca oksidējusies kafija,** kas kļuvusi pavisam skābena. Nedzer to! Tiesa, arī mitrā veidā pārstrādātas zaļas arabikas pupiņas ir ar lielāku skābumu līmeni, bet tas

būtu raksturojams kā patikams skābums ar auglīnu pēcgaršu. Arī gaiši grauzdēta kafija var būt skābāka.

• **Ja uz kafijas paciņas ir atzīmes par sertifikātu RFA (Rain Forest Alliance ar zālu vardīti)** vai UTZ, lielākoties tās ir audzētas veselībai draudzīgos apstākļos. Jo, tāpat kā iebuktur lauksmīniecības produkts, arī kafija var būt audzēta intensīvā vai mazāk intensīvā veidā, kā arī var būt apstrādāta ar pesticidiem un citām kīmikālijām. Tam izsekot līdzi ir ļoti grūti.

• **Pārāk mīksts ūdens varētu radīt nepatīkami pārsatīnātu kafijas garšu,** bet pārāk ciets ūdens savukārt neutralizē kafijas skābumu, kas var izpaušties kā rūgtas garšas nianse un aromātās zudums. Ja netiek lietota izcili ipaša un aromātiska kafija, videja cietuma ūdens der loti labi.

• **Jaunie kafijas automāti ar kafijas kapsulām tiešām piedāvā labāku veidu kafijas pagatavošanai mājas apstākļos,** ja katru ritu negribas vai nav iespējams malti pupiņas pašiem. Pareizi kafijas malums espresso sagatavošanai kapsulā glabājās modificētā atmosfērā. Lielā kafijas pākā mājas apstākļos sen būs oksidējusies, kamēr kapsulu iepakojums katrai reizei savus un svaigus.

## Kuru kafiju



Raksta  
konsultante,  
diētas ārstē  
**LAILA MEIJĀ:**

– Dodu priekšroku mājās  
maltām kafijas pupiņām,  
kafiju gatavoju aparātā.

### Mērenības zelta likums – trīs vai četrās tasītes dienā!

**Kafija ir viens no bagātākajiem antioksi-**  
**dantu avotiem.** Tikko, 2015. gada novembrī,  
ASV veikts apkopojums par 10 gadus ilgušu  
pētījumu, kurā tika novēroti 200 000 cilvēku.  
Viens cilvēku grupa dzēra vairāk nekā piecas  
kafijas tases dienā, otrs grupa dzēra trīs tases  
dienā, bet trešā grupa – mazāk par trim tasēm,  
un vēl ceturtā grupa kafiju nelietoja nemaz.  
Pētījums fokusējās uz saistību ar mirstības risku  
kardiovaskulāro un neuroloģisko slimību dēļ.  
(Bet citu lielu pētījumu apkopojumi rāda, ka  
kafija spēj mazināt mirstības risku arī daudzu  
citu hronisku slimību gadījumos!) Jaunākie dati  
liecina, ka tiem, kuri dzēra aptuveni trīs kafijas  
tases dienā, mirstības risks minēto slimību  
dēļ bija mazāks nekā tiem, kas kafiju nelietoja  
nemaz. **Secinājums:** ja dzersi kafiju mērenos  
daudzumos, tava dzīve varētu būt ilgāka!

**Cik tieši ir mērenos daudzumos?** Citā  
pētījumā, kurš fokusējās uz kafijas ietekmi uz  
vairāku slimību kopumu, kas rada pārpagras  
mirstības risku, savukārt secīnāts, ka visma-  
zākais šis risks bija tiem, kuri dzēra četrās vai  
piecas tasītes kafijas dienā. 2012. gadā pub-  
līcēts pētījums (kurā apkopoti dati par vairāk  
nekā pieciem miljoniem cilvēku, kas novēroti  
13 gadus) parādīja, ka kafijas lietošana līdz  
sešām tasītēm dienā saistīta ar mazāku  
mirstību no sirds slimībām, elpošanas orgānu  
slimībām, infarkta, cukura diabēta un citām.  
Turklāt sajā pētījumā rezultāti bija līdzīgi  
arī tiem, kas dzēra kafiju bez kofeīna. **Tā ka,**  
**iespējams, arī kafijas tasīšu liebums (tās**  
**nav tējas krūzes!)** mazliet atšķiras, varētu  
secīnāt, ka vislabāk dzert trīs vai četrās  
tasītes labas kafijas dienā!

Kafijas pupiņas **illy Bob Wilson**,  
vidēji grauzdētas, nopērkamas arī **illy e-veikalā.**  
250 g. aptuveni 11 euro

**Dallmayr Promodo** kafijas pupiņas,  
nopērkamas lielveikalos  
500 g. aptuveni 9 euro





## Vai kafijai jābūt rūgtai?

**MĀRTIŅŠ DZENIS,**  
kafijas eksperts jau 10 gadus,  
kafejnīcas *Grauzdētava*,  
*Rocket Bean Roastery* vadītājs:

– Rūgta garša no seniem laikiem cilvēkiem likusi uzmanīties, vai tikai ar to ēdienu vai dzērienu viss ir kārtībā. Cilvēka mēle rūgto garšu atskir pat tad, ja tā ir vismazākajā koncentrācijā. Kafijai nevajadzētu būt rūgtai. Ja tā tomēr tāda ir, šī garšas nianse norāda, ka pupījas nepareizi vai nu novāktas, vai apstrādātas, vai nu grauzdētas, vai arī pagatavotas. Vai arī – viss kopā.

Viens no daudzajiem ķīmiskajiem procesiem, kas notiek kafijas pupīnu grauzdēšanas laikā, ir cukura karameлизēšanā. Kad tas karamelizējies, pupījas garša klūst piesātināta, krēmīga. Bet jau teju nakamajā sekundē cukurs sāk degt un klūst rūgts. Turklat ne tikai cukurs, bet arī pati pupīja sāk degt, un rūgtā garša pārkļāj citas garšas nianses. Tāpēc cēnšamies pupījas grauzdēt līdz brīdim, kad visas garšas nianses ir apogējā.

Ir cilvēki, kas domā, ka labāk kafijas pupījas grauzdēt mājās pašiem, un vairāk, kādā temperatūrā to darīt... Tas tikai izskatās viegli – nograuzdēt pupījas. Katrā valstī augušas kafijas pupījas ir citādas – citas lielākas, citas mazākas, citas blīvākas, citas mazāk blīvās. Tāpēc pateikt to vienу precizo temperatūru un ilgumu grauzdēšanai nav iespējams. Visu nosaka pieredze.

## LIETO KAFIJU APDOMĪGI, ja tēv ir:

● **dzelzs deficitā anēmija vai osteoporoze** un ir joti svarīgi ar uzturu uzņemt mikroelementus. Tad kafiju vajag baudīt atsevišķi no ēdienu reizē, ievērojot aptuvenu divas stundas ilgu pauzi. Vērts to ielāgot pusaudža gados un arī vecumā, kad tuvojas menopauze;

● **pārāk aktīvs vēdera iziešanas ritms vai pat caureja**, kā tas saasinājuma periodos mēdz būt iekaisīgu zarnu slimību pacientiem. Tad gan kafiju šajā laikā nelieto – būs vēl trāk;

● **paastrināta vielmaiņa vai rogdziedzera problēmu dēļ**. Nevajag to pastiprināti stimulēt, dzerot kafiju;

● **bojāta kūnķa, divpadsmītpirkstu zarnas gļotāda un/vai atvilnis**. Nekad nedzer kafiju tukšā dūšā un ļoti uzmanīgi vēro, vai tā lieki nekairina tavu vājo vietu organismā – kūnķi un, iespējams, jau bojāto barības vadu. Ir cilvēki, kuru gremošanas sistēma nespēj tikt galā ar kafijas ejām, kas ir kairinošas. Viņiem noteikti nevajag dzert krūzītē aplietu kafiju. Ja vispār nevar iztikt bez kafijas, tad tikai pa malciņam kopā ar ēdienu vai pēc ēšanas. ♥

## viņi ikdienā izvēlas veikalos?

**EDMUNDSS JANSONS, ārsts  
internists, Rīgas Austrumu kliniķas  
universitātes slimnīcas 5. nodalas  
vadītājs, ciguna skolotājs veselības  
centrā Vivendi:**

– Veikalos skatos kafijas šķīmi, un parasti nopērkama ir arabikas kafija, kas ir labāka par robustu. Tālāk skatos grauzdējuma pakāpi, ko daži rāzotāji norāda uz iepakojuma. Speciālisti runā par astoņām grauzdējuma pakāpēm, bet katra zīmola iepakojums vēsta ko citu. Interesēs pēc esmu skatīties. Ja grauzdējuma pakāpe norādīta, pēru to, kurai ir vidējā pakāpe šī rāzotāja skalā. Reizēm norāda arī kafijas stipruma un skābuma pakāpi.

**Par kafijas skābumu es teiku tā: ja kafiju dzersi tukšā dūšā, sekas manisi arī tad, ja kūnķis vesels.**

Lielveikalā izvēlos *Paulig Presidentti*, otrā grauzdējuma pakāpi. Man šī kafija palikusi kā labas kafijas garšas paraugs kopš laika, kad manam tēvam padomju gados to atsūtīja no ārzemēm.

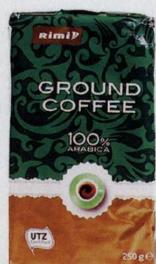
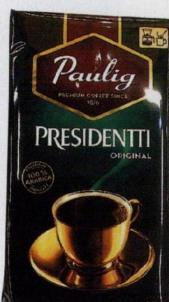
500 g, aptuveni 7 eiro



**Raksta autore ILZE  
OLSTEINA:**

– Izvēlos *Lavazza Oro* pupījas, ko pirms apliešēšanas samalu vecajās kafijas dzīmavīnās, kas man ir jau 20 gadus.

1 kg, aptuveni 20 eiro



Pārsteigums bija *Maltā kafija Rimi*.

Uz iepakojuma gan grauzdējuma, gan stipruma, gan skābuma rādītāji, turklāt *UTZ* (audzēta veselībai draudzīgos apstākļos) zīme. Garša arī laba!

250 g, aptuveni 3 eiro