

## Årets tyngsta bok handlar om kaffe.

Som sällsopsdryck, hälsodryck eller för att hålla sig pigg. I mat som krydda, ingrediens i cocktails eller bara som den är till en god konjak. Enligt författaren och fotografen Donald Boström är kaffe en dryck som berör alla, oavsett etnicitet eller ekonomi. Nyligen kom han ut med "Kaffeboken" där vi får läsa om kaffe i alla dess former och utifrån alla aspekter. I november fick den utmärkelsen "Årets svenska måltidslitteratur 2017" i kategorin "Dryckeslitteratur, ej alkoholhaltiga drycker"



Kaffeboken är årets tyngsta bok. Men den är inte bara omfångsrik i kilon, 2.9 om man ska vara exakt. Den är också tung när det handlar om innehåll. Boken tar med läsaren på djupet, hela vägen från böna till kopp. Motiveringen till Måltidsakademiens utmärkelse löd: *"En bibel och blivande standardverk om vår mesta dryck som inte bara tränger djupt i kaffets historik och praktik, utan också gestaltar en kultur med suveränt bildarbete."*

Författaren, journalisten och fotografen Donald Boström har i sitt arbete med Kaffeboken besökt tio länder och fem kontinenter. Han började sin kafferesa i en hydda i den lilla byn i Etiopien där det hela en gång startade och avslutar den högst upp på 44:e våningen i en skyskrapa på Manhattan, där "coffeetradern" John Meyer ägnar dagarna åt att köpa och sälja kaffe från hela världen.

Texterna handlar om historia, odling, kaffekultur i olika länder, smak, hälsa, miljö med mera. Inget som har med drycken att göra är utelämnat. Berättelserna varvas med i runda tal 350 fantastiska bilder på bönder, odlingar, baristor, kaffedrickare, kaffedrinkar, samer, afrikaner, sydamerikaner samt hur kaffebäret ser ut in i minsta detalj. Den sägs vara världens mest omfattande bok om den svarta drycken och det finns inte många frågor som förblir obesvarade efter att man har bläddrat igenom de 596 sidorna.



## Kaffe i världen

Den vanligaste myten om hur kaffedrickandet uppstod är att herdepojken Kaldi för ungefär 1 500 år sedan såg hur getterna hoppade runt efter att de ätit av de röda bären. Kaffe spelar fortfarande en stor roll i Etiopien där bönderna traditionsenligt rostas över öppen eld i byarna och tillreds enligt en särskild kaffeceremoni.

1685 kom det första halvkg till Sverige som apoteksvara. Men det var först på 1700-talet som det slog igenom på allvar. Under sin fångenskap i Turkiet blev Karl XII så förtjust i kaffe att han tog med sig det hem och introducerade det i societeten. Därefter spred sig kaffet snabbt vidare till alla samhällsskikt.

På den tiden var kaffe dyrare än alkohol och det ansågs dessutom som farligt. Det förbjöds i flera omgångar och en av de gångerna utlystes landssorg. Till slut gav beslutsfattarna upp och kaffet blev lagligt i Sverige.

I dag odlas kaffe i drygt 80 länder och näringen sysselsätter ungefär 125 miljoner människor för att jordens befolkning ska kunna inta drygt 3 miljarder koppar om dagen. I Sverige dricker vi näst mest kaffe i världen, vi konsumerar 170 liter per person och år vilket motsvarar 3,5 koppar om dagen. Finland dricker mest och Norge ligger trea. Varför vi Nordbor dricker så mycket kaffe är det ingen som vet egentligen, men Donald Boström har en egen teori.

– Som alla redan känner till så innehåller kaffe koffein. Det blockerar restprodukten adonesin från att nå hjärnans receptorer, vilken gör oss trötta. I Norden är det mörkt under vinterhalvåret som tröttar oss. Koffeinet hjälper då till att hålla oss piggare, vilket är vetenskapligt bevisat.

I Norden har vi också mycket höga krav på kvaliteten och Sverige lär ha det bästa kaffet i världen.



## Kaffe och smak

*Men varför är kaffe så populärt?*

– Kaffe är väldigt smakrikt och innehåller mer än 800–900 smak- och aromkomponenter, vilket få andra saker som vi äter och dricker har. Kanske kan en riktigt fin champagne komma upp i samma omfång, förklarar Donald.

*Kaffe till måltid, hur fungerar det?*

– Med sin mängd aromer är det framför allt en användbar ingrediens i maten som en krydda. På höst- och vinterhalvåret till vilt eller med grillade rätter och i olika såser. Själv brukar jag ha i en skvätt espresso i hovmästarsåsen till jul.

I boken finns ett avsnitt med recept skapade av kocken Roger Lindberg på Brasserie Bobonne. Det finns också beskrivet att samerna tillsätter torkat renkött i kaffet, en kvarleva sen den tiden då de tillsatte en smula salt för att få i sig mineraler.

*Hur är det då med kombinationen kaffe och vin, fungerar det?*

– Till vanliga röda och vita viner fungerar kaffe mindre bra. Vad som däremot passar är söta viner, det vill säga dessertviner. De allra bästa är de ekfatslagrade.

*Hur är det med starkare alkoholdrycker?*

Klassikern kaffe och konjak är klockren, men det finns även andra spritsorter som passar väldigt bra till. Eller som ingrediens i cocktails.



### Grönstedts Cognac Trippelask

**Systembolagsnummer: 387**

498.00 kr

---

Grönstedts lanserar nu tre av sina cognacer i en ny, vackert designad förpackning med tre mindre flaskor av de mest populära sorterna. Som gå bort-present, för cognacsprovning, till julbordet eller bara för att man älskar cognac och vill ha flera sorter hemma.



### *Varför en kaffebok?*

...ens populäraste produkt, globalt  
...ar man med att  
...0 och man ser samma tendenser i  
...i kolonier dricker befolkningen allt  
...ngår nästan alla människor på vår  
...ria, rik eller fattig, i-land eller u-  
...land, avslutar Donald Boström.

## Vinn Kaffeboken

I folk o folks egen julkalender presenterar vi nya tävlingar och fyndvaror varje dag fram till julafton, så missa inte att besöka folkofolk.se varje dag i december. Idag har du möjlighet att vinna Kaffeboken (ca pris 330 kr) genom att svara på frågan nedan via e-post till [info@folkofolk.se](mailto:info@folkofolk.se) senast 1 december.

Kaffe innehåller koffein som blockerar en restprodukt från att nå hjärnans receptorer som gör oss trötta. Vad heter den här restprodukten i hjärnan?

1. Serotonin

X. Adonesin

2. Keratin

