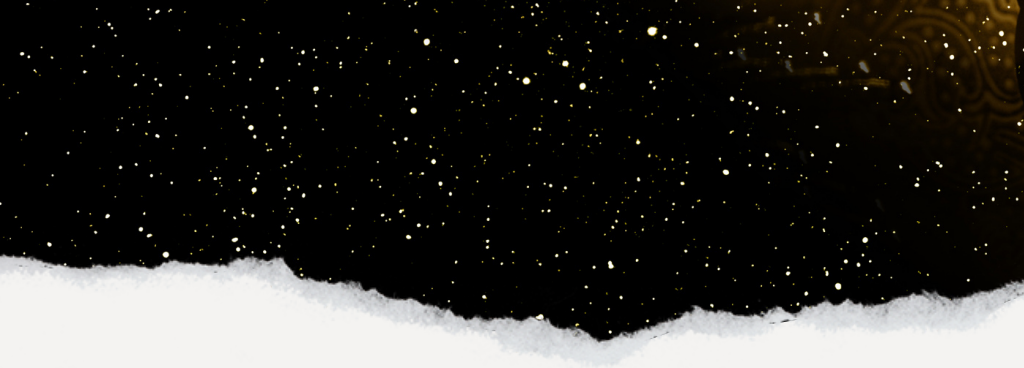




Katharina Schroer

25 SEKUNDEN

EIN ESPRESSO-THRILLER
MIT HAPPY END



KAFFEE  HEIMSPIEL



DIE LETZTE SEKUNDE

Die Uhr tickt leise, und mit jedem Schlag spüre ich das Pochen in meinem Herzen. Ein beunruhigendes Gefühl liegt in der Luft, während ich da stehe. Ich spüre die flirrende Aura aus Nervosität und Vorfreude, während ich mich vorbereite.

Ein lautes Rattern, das mich aus der Trance holt, durchdringt die angespannte Stille. Ich schaue auf.

Ihre Gesichter sind starr, die Augen auf die Bewegungen meiner Hände gerichtet. Ich beginne zu zittern und kann sie kaum steuern. Irgendwie schaffe ich es dann doch.

Jetzt ist es so weit. Ich halte den Atem an, während sich meine Finger über die glänzenden Schalter bewegen. Der Moment zieht sich, ich zögere, und dann drücke ich auf den Knopf.

Das Brummen lässt mich nervös schlucken.

25 Sekunden.

„Genau 25 Sekunden!“, murmle ich leise. Mein Blick fixiert den Sekundenzeiger.

23

24

25

Stopp.

„Puh, alles richtig gemacht!“, denke ich, während ich triumphierend in die Tasse schaue. Alle schauen mir erwartungsvoll über die Schulter.

Doch der Glanz in unseren Augen schwindet schnell. Ich kann die Enttäuschung förmlich schmecken, als wir feststellen, dass die Tasse fast leer ist.

„Da ist ja fast nichts drin!“

Der Ausdruck auf ihrem Gesicht zeigt Verwirrung.

„Okay, komisch“, murmle ich und starre auf das Pflützchen in der Tasse.

Ich fühle die enttäuschte Atmosphäre um mich herum.

Wieder von vorne. Mahlen, tampen, einspannen – die Bewegungen wiederholen sich.

Start, und ich beobachte gebannt, wie die Flüssigkeit in die Tasse strömt.

25 Sekunden.

Ich spüre das Adrenalin, das durch meine Adern pumpt, als ich den Zeiger sehe. 23, 24, 25 – Stopp.

Doch als wir in die Tasse schauen, schwindet die Vorfreude erneut. Jetzt ist die Tasse randvoll. Eine wässrige Blörre grinst mir hässlich entgegen.

„Ich hab doch alles so gemacht, wie ich es gelesen habe!“

Meine Verwirrung weicht den starken Zweifeln, die zu bohren beginnen. Fragen drängen sich in meinem Kopf auf: „Was habe ich übersehen? Was mache ich nur falsch?“

In diesem Moment, in dem die Enttäuschung in den Gesichtern meiner erwartungsvollen Familie abgebildet ist, wird mir klar, dass wir uns mit 25 Sekunden auf einer gefährlichen Abwärtsspirale befinden – gefangen in einem Mythos, der mehr Fragen aufwirft, als er beantwortet.

Sie hatten sich doch so auf den ersten Espresso gefreut.



DER MYTHOS DER 25 SEKUNDEN

Der Mythos der 25 Sekunden ist weit verbreitet und hat sich wie ein ungeschriebenes Gesetz etabliert. Er besagt, dass der perfekte Espresso exakt 25 Sekunden für die Extraktion benötigt, um ein optimales Geschmackserlebnis zu garantieren.

Doch dieser Fokus auf die Zeit hat seine Schattenseiten.

Er reduziert die komplexe Kunst des Espressozubereitens auf eine bloße Zahl, die nicht die Vielzahl von Faktoren berücksichtigt, die das Ergebnis beeinflussen.

- **Pumpendruck**
- **Wassertemperatur**
- **Kaffeemehlmenge**
- **Mahlgrad und die**
- **Technik des Tampens**
- **und weitere Faktoren**

spielen eine entscheidende Rolle und sollten miteinbezogen werden.

Die optimale Extraktionszeit kann von Bohne zu Bohne variieren und hängt auch von der individuellen Ausrüstung ab.

In dem Bestreben, diese „magische Zahl“ zu erreichen, verfallen viele frischgebackenen Heimbarista in einen Strudel aus Frustration und Selbstzweifel. Statt die Erfahrung zu genießen, fühlen sie sich gefangen in einem Regelwerk, das mehr Fragen aufwirft, als es Antworten liefert.

Es ist an der Zeit, diesen Mythos zu entlarven und das Verständnis für die wahre Kunst des Espressozubereitens zu vertiefen. Nur so kann deine Freude an der Kaffeezubereitung wachsen und jeder Schluck zu einem Erlebnis werden.

Denn es ist:

DEIN KAFFEE, DEIN STIL, DEIN HEIMSPIEL.



DIE ZEIT IST NICHT ALLES!

Warum nicht 25 Sekunden?

- Kaffeebohnen verhalten sich unterschiedlich: Je nach Röstung, Bohnenart und Frische lösen sich Aromen und Inhaltsstoffe unterschiedlich schnell.
- Maschinen und Umgebungsfaktoren: Unterschiede in der Wassertemperatur, Druck und sogar Luftfeuchtigkeit beeinflussen den Fluss des Wassers und damit die Extraktionszeit.
- Geschmackliche Präferenzen: Manche mögen ihren Espresso etwas säuerlicher (kürzere Extraktion), andere bevorzugen einen kräftigeren, bittereren Geschmack (längere Extraktion).

Nochmal, weil es so wichtig ist:

Es hilft nichts, wenn du dich auf 25 Sekunden fokussierst. Die Zeit ist nicht das Nonplusultra, sondern eher ein Feedback. Sie gibt dir Hinweise, was du tun musst, um eine optimale Extraktion zu erzielen.

Wir konzentrieren uns auf ein Zeitfenster: 23 bis 32 Sekunden.

Lies das nochmal. Entspannt dich das?

Ja, das gibt dir Spielraum. So kannst du das Beste aus deinem Kaffee herausholen.

Ich habe daran getüftelt, das Ganze in Form einer „Extraktions-Analyse“ so aufzubereiten, dass du quasi nur noch Espresso machen musst und dann ankreuzt, was passiert ist.

Am Ende sagt dir das Optimierungs-Sheet, was du tun musst.

Cool, oder?

Ich möchte es dir so einfach wie möglich machen. Schließlich hast du viel Geld in deine Geräte investiert, da sollte es doch auch möglich sein, Spaß damit zu haben und tolle Geschmackserlebnisse zu erzielen.

Das ist immer das Ziel bei allen Kaffee-Heimspiel Angeboten. Denn, nochmal, es ist: **Dein Kaffee, dein Stil, dein Heimspiel.**



GUT ZU WISSEN

Bei der Anwendung der zwei Sheets ist es natürlich wichtig, dass die Grammzahl im Siebträger stimmt.

Ich empfehle dir, mit einer 1:2-Ratio zu arbeiten, was bedeutet, dass du für jede Einheit Kaffeemehl die doppelte Menge an Espresso zubereitest.

Wenn du zum Beispiel 18 Gramm Kaffeemehl verwendest, solltest du etwa 36 Gramm Espresso extrahieren. Diese Ratio sorgt dafür, dass du ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Geschmack und Stärke erhältst.

Mit wenigen Schritten kannst du dann herausfinden, wie du deinen Espresso optimieren kannst, ohne dich von 25 Sekunden einschüchtern zu lassen:

- Kreuze an, was du beobachtest und was auf deine Extraktion zutrifft. Schau dann wo die meisten Kreuze sind. Welche Tendenz hat deine Extraktion?
- Nimm dann die Übersicht der möglichen Optimierungen zur Hand und setze sie um

Diese Analyse-Sheets können dir enorm helfen, um deinen Espresso-Prozess zu optimieren. Eine strukturierte Möglichkeit, deine Extraktionen zu dokumentieren und zu bewerten, sodass du schnell erkennen kannst, wo es noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt. Wenn du nach jedem Bezug ankreuzt, was passiert ist, schaffst du eine wertvolle Grundlage, um Muster zu erkennen und gezielt an deinen Techniken zu arbeiten.

Allerdings ist es wichtig zu betonen, dass dies nur ein kleiner Teil der Maßnahmen ist, die du kennen solltest. Der Weg zur perfekten Tasse Espresso kann manchmal knifflig sein, und du wirst möglicherweise auf Herausforderungen stoßen, die über die einfache Anwendung der Sheets hinausgehen.

Vielleicht merkst du, dass du trotz sorgfältiger Anwendung der Ratios und Techniken nicht die gewünschten Ergebnisse erzielst. Das kommt vor.

Das Aroma-Game ist vielschichtig und erfordert oft Geduld und Experimentierfreude.

In meinem Kurs **“7 Tage Heimbarista Quickstart”** werden wir die Extraktionsanalyse vertiefen und auf andere wichtige Aspekte eingehen.

Diese Sheets hier sind ein wertvoller erster Schritt auf diesem Weg.

EXTRAKTIONSANALYSE

DATUM: _____

RÖSTUNG: _____

FAKTEN ÜBER DEN KAFFEE

RÖSTDATUM
.....
HERSTELLER
.....
HERKUNFT
.....
RÖSTGRAD
.....

FAKTEN ÜBER DIE EXTRAKTION

INPUT (SIEBTRÄGER)
.....
OUTPUT (MENGE IN DER TASSE)
.....
MAHLGRAD
.....
EXTRAKTIONSZEIT
.....

UNTEREXTRAHIERT

KREUZE AN

- ☐ MAHLGUT GRIESSKÖRNIC
- ☐ < 6 SEKUNDEN START WASSERBEZUG BIS BEGINN DER DURCHLAUFZEIT
- ☐ < 20 SEKUNDEN EXTRAKTION
- ☐ EXTRAKTION SCHNELL, CHANNELING, UNRUHIG, HELL

- ☐ HELLE CREMA, BLASIG, REISST SCHNELLT AUF
- ☐ KAFFEE PUCK MATSCHIG/WEICH
- ☐ SCHLAMMIGE RESTE IM SIEB NACH ABKLOPFEN
- ☐ GESCHMACK SAUER, KEIN KÖRPER, WÄSSRIG

ÜBEREXTRAHIERT

KREUZE AN

- ☐ MAHLGUT KLUMPEN/FEIN
- ☐ >9 SEKUNDEN START WASSERBEZUG BIS BEGINN DER DURCHLAUFZEIT
- ☐ > 32 SEKUNDEN EXTRAKTION
- ☐ EXTRAKTION ZÖGERND, TROPFEND, ZÄH

- ☐ DUNKLE CREMA, UNGLEICHMÄSSIGE CREMA
- ☐ KAFFEE PUCK FEST/WASSER STEHT NOCH IM SIEBTRÄGER
- ☐ SCHWER AUS DEM SIEB ZU KLOPFEN
- ☐ GESCHMACK BITTER, BEISSEND, ÖLIG, LEGT SICH AUF DIE ZUNGE

GUTE EXTRAKTION

KREUZE AN

- ☐ MAHLGUT ERBSENGROSSE KLUMPEN/GLEICHMÄSSIG
- ☐ 6-9 SEKUNDEN START WASSERBEZUG BIS BEGINN DER DURCHLAUFZEIT
- ☐ 23-30 SEKUNDEN EXTRAKTION
- ☐ EXTRAKTION GLEICHMÄSSIG, "MÄUSESCHWANZ", SÄMIG

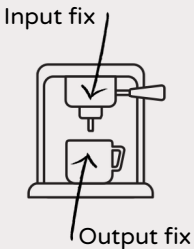
- ☐ HASELNUSSBRAUNE CREMA/LEICHT MARMORIERT
- ☐ KAFFEE PUCK FEST/SIEBABDRUCK ERKENNBAR
- ☐ LÄSST SICH AM STÜCK AUS DEM SIEB KLOPFEN
- ☐ GESCHMACK AUSGEWOGEN, BALANCE VON BITTER+SAUER, WOHLWOLLEND

OPTIMIEREN FÜR ESPRESSO DER FREUDE MACHT

Arbeite immer mit dem gleichen Input und Output. Beginne mit der Anpassung des Mahlgrads, bis du den Sweetspot der Extraktionszeit (23-32 Sekunden) erreichst.

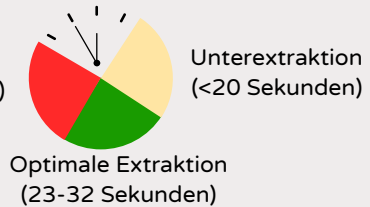
Danach kannst du weitere Anpassungen vornehmen, um die Balance des Geschmacks zu perfektionieren.

STEP 1



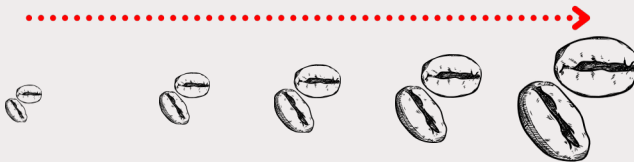
STEP 2

Überextraktion
(>32 Sekunden)



STEP 3

Wenn die Extraktionszeit >32 Sekunden ist, gröber stellen.



Wenn die Extraktionszeit <23 Sekunden ist, feiner stellen.

Wiederhole den Workflow so oft, bis dein Espresso optimal ist.



Ich hoffe, die Erkenntnisse und Werkzeuge, die du in diesem E-Book gefunden hast, helfen dir dabei, deine Espresso-Künste weiterzuentwickeln und neue Geschmackserlebnisse zu entdecken.

Denke daran, dass der Weg zum perfekten Espresso nicht immer geradlinig verläuft. Es ist ein Abenteuer voller Experimente, Entdeckungen und – ja, auch manchmal – kleiner Rückschläge. Genau das macht die Reise so spannend!

Jeder Versuch bringt dich näher zu deinem Ziel und lässt dich als Barista wachsen.

Das Kaffee-Heimspiel soll ein Ort sein, der inspiriert und das nötige Know-how gibt, um deinen Kaffee so zu wählen und zuzubereiten, wie du ihn liebst.

Und wenn du jetzt Lust auf mehr hast, dann schau mal, was ich sonst noch alles in der stetig wachsenden Bibliothek an Ressourcen habe!

Auf viele köstliche Tassen Kaffee und eine aromatische Kaffeereise!

Mit viel Kaffee-Liebe,
deine Kathi

Copyright © 2024 by Katharina Schroer „Kaffee-Heimspiel“

Dieses E-Book ist das Ergebnis langjähriger Erfahrung und Leidenschaft für Kaffee und wurde mit dem Ziel geschrieben, Wissen zu teilen und Freude am bewussten Kaffeegenuss zu wecken.

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Buches darf ohne ausdrückliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, verteilt oder übertragen werden, sei es auf elektronischem, mechanischem oder anderem Wege, einschließlich Fotokopie, Aufnahme oder anderer Speicherung und Wiedergabe von Informationen.



**"WIE WEIT WÜRDIE DIE
TECHNOLOGIE ZURÜCKLIEGEN,
WENN NIEMAND JEMALS
KAFFEE ENTDECKT HÄTTE?"**

UNBEKANNTER VERFASSTER