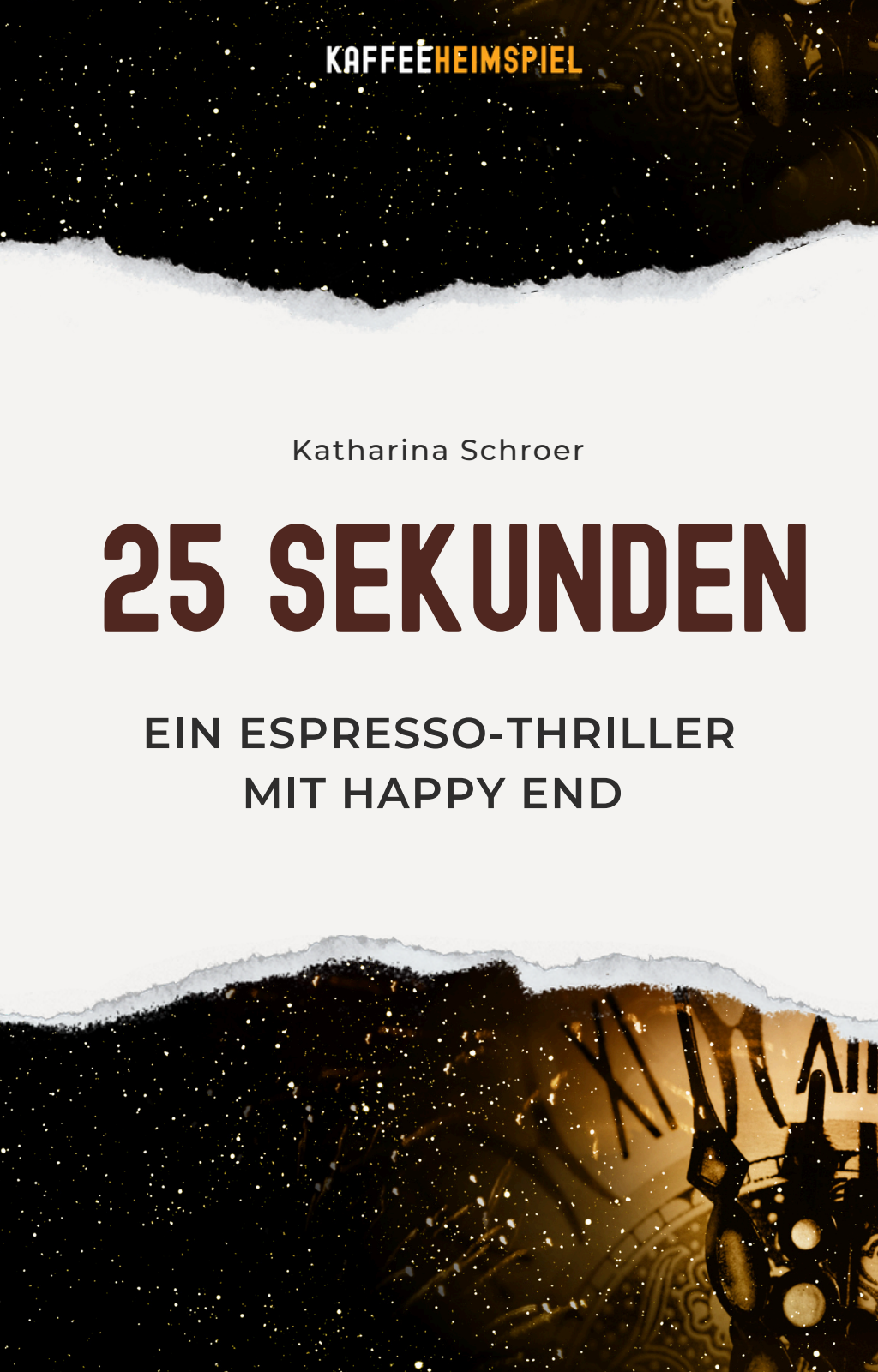




KAFFEEHEIMSPIEL

Katharina Schroer

25 SEKUNDEN

EIN ESPRESSO-THRILLER
MIT HAPPY END



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 Pfützchen 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.



KAFFEEHEIMSPIEL

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.

GUTER ESPRESSO IST KEIN ZUFALL,

**SONDERN DIE FOLGE
EINER SAUBEREN STRUKTUR.**



DIE ZEIT IST NICHT ALLES!

Warum nicht pauschal 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.

Mit meinem Ratgeber "Espresso machen wie ein Barista - Espresso verstehen, einstellen & steuern" kannst du mit dem Espresso-Synergie-System die Extraktionsanalyse vertiefen und andere wichtige Aspekte erarbeiten.

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

Input

Output

PRAXIS-TEST

Schritt 1: Lege deinen Basis fest

- Lege eine passende Dosis für deinen genutzten Siebträger fest
- Entscheide dich für eine Brew Ratio, z. B. 1 : 2
- Ermittle damit den Output.

Schreib dir diese Werte auf der nächsten Seite auf.

Das ist jetzt deine Arbeitsbasis.

Schritt 2: Wähle eine Röstung, ziehe drei Bezüge

Für alle drei Bezüge gilt:

- gleiche Röstung
- fester Input
- feste Brew Ratio
- fester Output
- gleicher Mahlgrad
- Extraktion stoppen, wenn festgelegter Output erreicht ist
- Extraktionszeit notieren

Wichtig: Nicht nach Zeit stoppen, sondern nach der Menge in der Tasse.

Die Zeit läuft mit, du notierst sie, aber sie entscheidet nichts.

Schritt 3: Vergleiche

Stell dir nur diese Fragen:

- Hat sich die Zeit leicht verändert? Wenn ja, wie?
- Hat sich der Geschmack verändert?
- Hat sich die Farbe und Textur der Crema verändert?

Notiere das auf der nächsten Seite.

Wichtig: Bewerte (noch) nicht, was dir besser oder schlechter schmeckt.

KAFFEEHEIMSPIEL

DATUM: _____

RÖSTUNG: _____

FAKTEN ÜBER DEN KAFFEE

RÖSTDATUM

HERSTELLER

MAHLGRAD

MEINE BASIS ZUM START

INPUT (FIX)

OUTPUT (FIX)

BREW RATIO

SIEBTRÄGER

TASSE 1

DURCHLAUFZEIT

FARBE CREMA

TEXTUR CREMA

GESCHMACK

NOTIZEN

TASSE 2

DURCHLAUFZEIT

FARBE CREMA

TEXTUR CREMA

GESCHMACK

NOTIZEN

TASSE 3

DURCHLAUFZEIT

FARBE CREMA

TEXTUR CREMA

GESCHMACK

NOTIZEN

UNTEREXTRAKTION ← BALANCIERT → ÜBEREXTRAKTION

Symptome von Unterextraktion

- Erster Tropfen in der Tasse < 6 Sek.
- Bezug schnell, unruhig
- Sichtbares Channeling (falls vorhanden)
- Strahl hell und dünn
- Crema hell, grobporig, instabil oder blasig
- Puck weich oder matschig
- Geschmack säuerlich, dünn, wenig Süße

Symptome von Gleichmäßiger Extraktion

- Erster Tropfen in der Tasse ca. 6–9 Sek.
- Bezug ruhig und gleichmäßig
- Kein sichtbares Channeling
- Strahl homogen, haselnussfarben
- Crema feinporig, dicht und stabil
- Puck kompakt, relativ trocken, lässt sich als Ganzes ausklopfen
- Geschmack balanciert mit Süße, angenehmer Säure und Bitterkeit

Symptome von Überextraktion

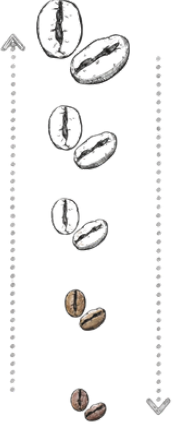
- Erster Tropfen in der Tasse > 10–12 Sek.
- Bezug sehr langsam, tropfend oder stockend
- Strahl dunkel und dünn
- Crema sehr dunkel, teilweise fleckig
- Puck sehr fest oder rissig
- Geschmack bitter, trocken, adstringierend

Espresso-Aroma-Dreieck



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.

BREW RATIO	ZEIT	MAHLGRAD
DEINE STABILE BASIS Du legst den Input (Grammzahl im Siebträger) und den Output (Menge in der Tasse) fest anhand einer Brew Ratio fest. Input fix  Output fix Bewährt zum kennenlernen einer neuen Röstung ist die 1:2 Brew Ratio Beispielsweise: 16 g Kaffeemehl 32 ml Flüssigkeit	DEIN FEEDBACKSYSTEM Die Zeit gibt dir den Hinweis, wo sich deine Extraktion befindet und  Wenn deine Extraktion bei fixer Basis (Input, Output, Brew Ratio) im Zeitfenster von ca. 23-32 Sekunden liegt, dann gilt: Du befindest dich im "grünen Bereich." → unser Aroma-Dreieck. 	DEIN WERKZEUG Durch Anpassung des Mahlgrades justierst du feine Nuancen. Um den Widerstand zu verringern, größer stellen  Um den Widerstand zu erhöhen, feiner stellen

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

ICH BIN KATHI

Barista Coach, Kaffee-Sommelier und Autorin.

Es begeistert mich immer wieder zu sehen, wie Kaffee über Völker und Kulturen hinweg Gemeinschaft schafft. Hast du schon mal beobachtet, was passiert, wenn Menschen in Cafés zusammenkommen, an einem Tisch sitzen und Kaffee trinken oder sogar gemeinsam Kaffee zubereiten und das Ritual feiern?

Schon seit meiner Jugend hat mich Kaffee fasziniert; ich war neugierig, wollte jedes Detail verstehen und das Beste aus jeder Bohne herausholen. Auf meiner Reise – von frühen Experimenten, über meine Zeit bei einer großen Kaffeekeite bis hin zur Eröffnung meiner eigenen Kaffeeschule – habe ich gelernt, wie viel Freude und Aroma in einer Tasse Kaffee stecken können.

Ich lade dich ein, mit den weiteren "Kaffee-Heimspiel" Angeboten die Vielfalt des Kaffees auf eine völlig neue Art zu entdecken. Mit jedem Schluck wirst du ein tieferes Verständnis dafür entwickeln, was den Kaffee, den du genießt, wirklich ausmacht – von den Sorten, Röstungen, Zubereitung bis hin zur Bedeutung bewusster Konsumentscheidungen.

Die Welt des Kaffees ist faszinierend und wird zugleich immer komplexer – nicht zuletzt durch die globalen Veränderungen, die seine Qualität und den Preis beeinflussen. Angesichts der Klimakrise wird Kaffee langfristig seltener und auch teurer. Sorten wie Arabica, die besonders empfindlich auf Klimaeinflüsse reagieren, sind davon besonders betroffen.

Für mich bedeutet das, Kaffeekonsum bewusster zu gestalten. Es geht nicht nur darum, Kaffee einfach zu trinken, sondern zu wissen, was dahintersteht – vom Anbau bis zur Tasse. Es beachte Parameter, die den Geschmack prägen und auch, wofür ich stehe und mein Geld ausbebe. Mit einer gut informierten Auswahl erhält jeder Schluck eine Bedeutung. Meine Entscheidungen beim Kaffee sind heute ein kleines Statement für Nachhaltigkeit und Wertschätzung – und Genuss wird dabei umso schöner, weil ich nur noch gute Kaffees kaufe. Nichts anderes mehr kommt mir in die Tüte.

Ich hoffe, dass die Einblicke in diesem E-book dich anregen, Kaffee bewusster zu kaufen und auch mit Freude und Dankbarkeit zu genießen.

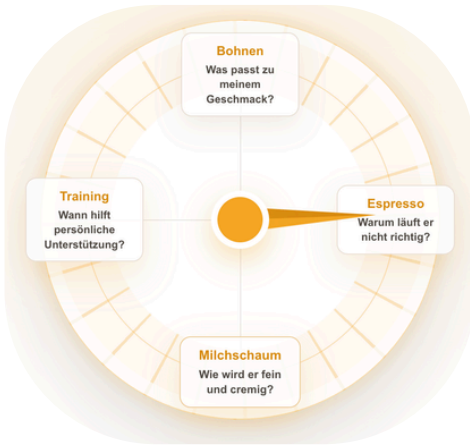
Das Kaffee-Heimspiel soll ein Ort sein, der inspiriert und das nötige Know-how gibt, um deinen Kaffee so zu wählen und zuzubereiten, wie du ihn liebst.

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





KAFFEEKOMPASS

Der Kaffee-Kompass ist der Einstieg in die Welt von Kaffee-Heimspiel.

In weniger als 60 Sekunden beantwortest du ein paar einfache Fragen und erhält anschließend eine persönliche Auswertung, die genau zu deinem aktuellen Stand passt - egal, ob du gerade erst anfängst oder schon lange mit Kaffee arbeitest.

WELCHER KAFFEE-HEIMSPIEL-TYP BIST DU?

Finde es heraus und hole dir den passenden Input, der dich weiterbringt.

Kostenlos, ehrlich und ohne Haken: Der erste Schritt zu besserem Kaffee sollte nichts kosten – auch nicht deine Daten.

✓ Ergebnis direkt ansehen

✓ Keine Anmeldung notwendig

✓ Keine E-Mail-Adresse erforderlich

Du musst nicht alles über Kaffee wissen. Du musst nur wissen, was dich jetzt weiterbringt.

Genau das zeigt dir der Kaffee-Kompass - mit einer persönlichen Auswertung und einem Kaffee-Tipp, den du direkt bei deiner nächsten Tasse ausprobieren kannst.

Je nach Ergebnis wirst du einem Kaffee-Heimspiel-Typ zugeordnet (z. B. Einsteiger, Heimbarista, Espresso-Tüftler usw.) und erhält passende Empfehlungen - etwa Blogartikel, Videos, den WhatsApp-Kanal, Bücher oder Trainings.

Klick hier

Kaffee-Kompass starten →

KAFFEEHEIMSPIEL

WHATSAPP

Noch mehr Kaffeewissen
direkt aufs Handy

Im WhatsApp-Kanal teile ich
regelmäßig praktische Tipps, kleine
Aha-Momente und Einblicke aus
meinen Kaffeeschulungen.

[Zum WhatsApp-Kanal](#)

WHATSAPP

Der VIP-Zugang zu Kaffee-Heimspiel.

Erfahre neue Blogartikel, Aktionen,
Angebote, Termine und Projekte vor allen
anderen.

Ohne Algorithmus, direkt auf dein Handy
- damit du nichts verpasst.

*Klick
hier*

INSTAGRAM

Regelmäßig neue Kaffee-Momente.
Inspiration, Reels, Vorher-Nachher-
Ergebnisse, Barista-Hacks und Einblicke
hinter die Kulissen - perfekt für
zwischen durch.

*Klick
hier*

INSTAGRAM

Mehr Inspiration rund um
Espresso & Cappuccino

Kurze Tipps, Videos und Einblicke
hinter die Kulissen von Kaffee-
Heimspiel.

[Instagram entdecken](#)

HOTELLERIE & GASTRONOMIE

Heimspiel Coffee System™

Standards, Trainings und
Kaffeekonzepte für professionelle
Betriebe.

[Gastro-Angebot entdecken](#)

BARISTA-KURS ZU HAUSE

Persönliches Training

Individuelle Unterstützung direkt
an deiner eigenen
Siebträgermaschine.

[Training ansehen](#)

HEIMSPIEL-BIBLIOTHEK

Bücher & Ratgeber

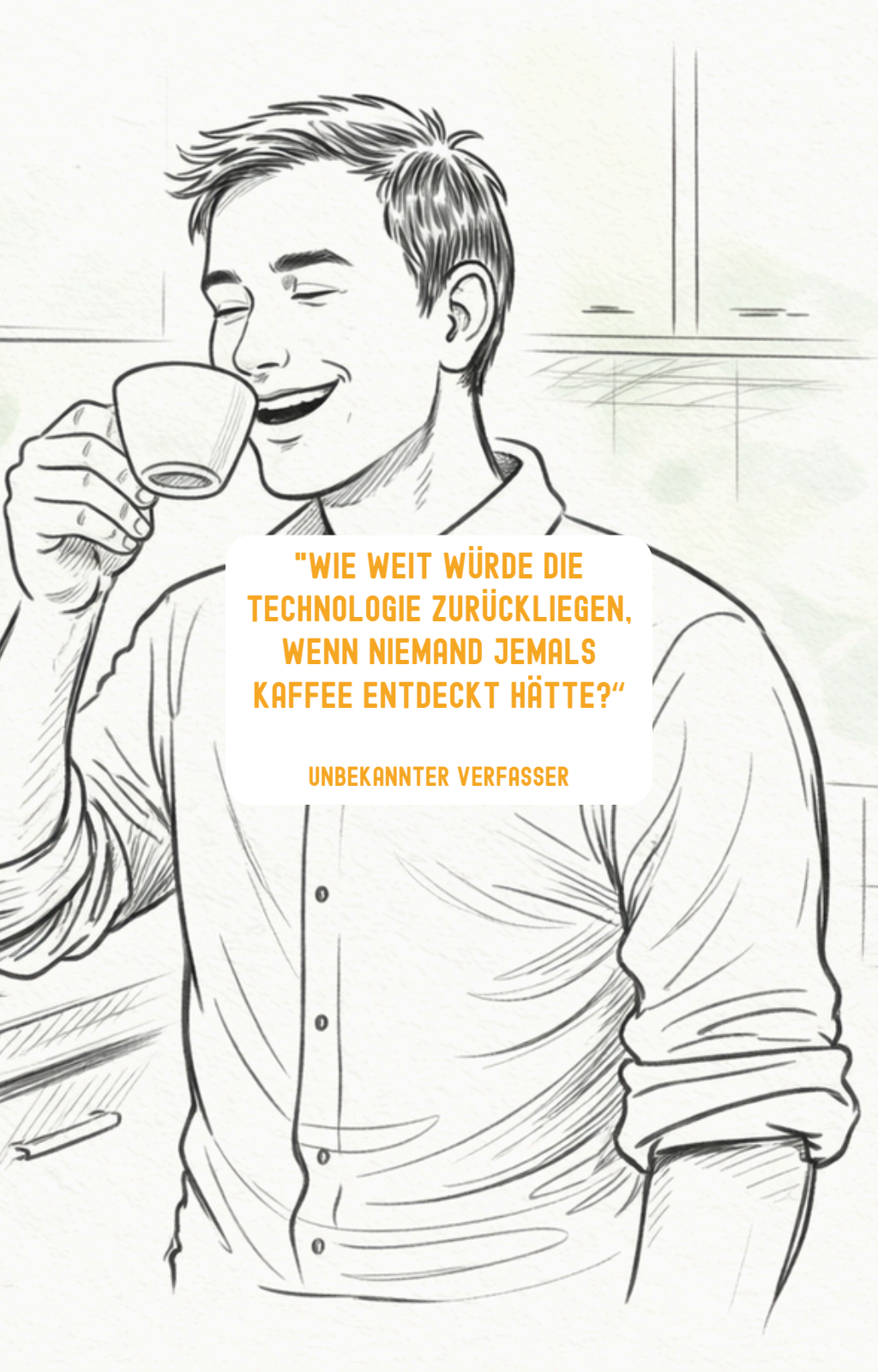
Wissen zum Nachlesen, Verstehen
und direkten Anwenden.

[Zur Bibliothek](#)

Copyright © 2026 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
TECHNOLOGIE ZURÜCKLIEGEN,
WENN NIEMAND JEMALS
KAFFEE ENTDECKT HÄTTE?"**

UNBEKANNTER VERFASSER