10 Barista Geheimnisse für perfekten Espresso

Was macht einen guten Espresso aus? Was sind die Voraussetzungen, die Bestandteile und wie beurteilt man überhaupt die Qualität des beliebten Heissgetränks? Aus diesen Fragen ergibt sich eine 10-Punkte-Checkliste, die Sie ohne unnötiges Fachlatein zu einem perfekten Ergebnis führt.

Zunächst die Grundlage: Was macht einen guten Espresso aus?

Für den Barista gibt es drei Kriterien: Aromen, Geschmack und Textur.

Diese drei Aspekte müssen bei einem guten Espresso in einer ausgewogenen Balance zueinander stehen. Der zweite Punkt hängt mit Süsse und Bitterkeit zusammen. Er verdient es, genauer betrachtet zu werden. Die Kaffeebohne besitzt Fruchtzucker, der beim Rösten chemische Reaktionen eingeht. Wenn er durch zu lange Röstung überkaramellisiert, wird das Aroma ganz schnell bitter, was dem Unterbewusstsein Gift, Gefahr signalisiert und nicht zum Geschmackserlebnis eines guten Espresso beiträgt. Doch zur Bohne kommen wir gleich.

Was ebenfalls einen zünftigen Espresso ausmacht, ist eine grosse Anzahl an Aromen und ein langer Nachgeschmack, der 10 Minuten betragen sollte. Dabei hat die Trinktemperatur (nicht zu verwechseln mit der Brühtemperatur) ebenfalls einen Einfluss auf das subjektive Empfinden: Kühler bedeutet mehr Säuren, in Verbindung mit Zucker verhält es sich gegenläufig. Wenn Ihnen Crema wichtig ist, sollten sie besser nicht den nächsten Satz lesen: Viele Kenner schieben sie vorm Trinken einfach weg.

Punkt 1: Der Rohkaffee

Die Qualität des Kaffees wird vor allem durch zwei Faktoren bestimmt: Die Qualität der Rohstoffe und die Röstung. Doch auch Trends haben einen Einfluss.

Im Moment gibt es beim Espresso zwei Richtungen. Der klassische Espresso, der im 20. Jahrhundert in Italien entstand und aus vergleichsweise dunklen Kaffeebohnen zubereitet wird. Der moderne Espresso, der Anfang des 21. Jahrhunderts in Australien, Neuseeland und den USA entstand, wird auch 3rd Wave Espresso genannt. Er besteht immer aus heller gerösteten Bohnen, die keine öligen Stellen auf der Oberseite aufweisen.

Das Nord-Süd-Gefälle beeinflusst den Geschmack. Je weiter man in den Süden Italiens kommt, desto bitterer wird das durch die Röstung geprägte Aroma. Geht man dagegen Richtung Norden, kann man eine immer höhere Kaffeequalität feststellen. Und je besser das Ausgangsprodukt ist, desto weniger Röstung wird benötigt – fast wie bei Fleisch.

Punkt 2: Die Röstung

Für nachhaltigen Genuss sollte man im Hinterkopf behalten, dass ein guter Kaffee, für den die Bauern einigermassen fair bezahlt werden, für den Endverbraucher bei einem Preis von 28 Franken pro Kilo beginnt.

Noch ein wenig Hintergrundwissen: Beim Rösten reagieren Proteine mit Säuren (davon gibt es im Rohkaffee bis zu 100), man spricht von einer Maillard-Reaktion. Dabei entstehen bis zu 1.100 verschiedene Aromen.

Die besten Kaffee-Ernten nehmen am Cup of Excellence teil und werden je nach Qualität zu Preisen zwischen 8 und 160 Euro pro Kilo direkt im Auftrag der Kaffeebauern versteigert. Die besten Rohstoffe kommen aus Costa Rica, Panama oder Äthiopien, dem Ursprungsland des Kaffes.

In einem gelungenen Espresso gibt es fünf Geschmackskomponenten: süss, salzig, sauer, bitter und umami (herzhaft, fleischig).

Bei der Bewertung von Espresso zählen Aromen, Geschmack und Textur. Letztere beschreibt das Gefühl im Mund, die Viskosität (Cremigkeit). Genau das ist es, was Kenner mit dem Begriff „Körper“ meinen.

Zwei Faktoren geben den Ausschlag für die Güte des Kaffees: Kaffeequalität – das A & O – sowie die Röstung, die gewöhnlich rund 15 Minuten dauert.

Punkt 3: Das Wissen ums Wasser

Wenn man es genau nimmt, hätte es mich gar nicht so überraschen dürfen, dass der Barista sich auch dieses Themas annimmt, denn Espresso besteht nun mal zum überwiegenden Teil aus Wasser – zu 98%, um genau zu sein. Damit die Maschine nicht verkalkt, sollte es gefiltert werden. Dabei verändert sich der PH-Wert, der sich bei guten Filtern zwischen 6,3 und 6,4 einpendelt. Damit liegt er im sauren Bereich und beeinflusst natürlich den Geschmack unseres Espresso, indem er die Säure betont. Daraus ergibt sich folgende Notwendigkeit: Je präziser der Filter diesen Wert über seine Verwendungsdauer hält, desto weniger Schwankungen unterliegt das Endprodukt, das einen ausgewogenen Geschmack haben sollte.

Deshalb verwendet der Profi einen mehrstufigen Ionenaustauscher, der auch den Gesamtwasserhärtegrad 11 konstant hält. Für zu Hause gibt es kleinere Tischfilter für unter 20 Franken zum Beispiel von Brita, immerhin für „besser als nichts“.

Punkt 4: Das Mahlen

An diesem Punkt werden die meisten Kaffeefreunde erst mal schlucken: Eine gute Mühle für zu Hause kostet nach den Massstäben von Barista mindestens 300 Franken. Profis verwenden konische Mahlscheiben, zu Hause hat man meistens flache bis 63 mm Durchmesser. Darin liegt die Gefahr: Wenn der Durchmesser unter diesem Wert liegt, müssen die Mahlscheiben mit zu hoher Drehzahl rotieren und erwärmen sich dabei so stark, dass der Kaffee dadurch nachgeröstet wird. Das macht ihn bitter und soll durch ausreichende Dimensionierung vermieden werden.

Nach dem Mahlen sollte man den Kaffee sofort verwenden. Sofort heisst, innerhalb von einer Minute. Bevor Sie jetzt staunen: Früher galten für einen Barista sogar 10 Sekunden als Mass der Dinge. Die Ursache: Beim Mahlen brechen die Zellwände der Bohnen auf und die flüchtigen Aromen entweichen sofort. Immer mehr Barista und Espresso-Afficionados bevorzugen deshalb sogenannte Direktmahler, die keine Auffangkammer für das Kaffeepulver besitzen und es direkt in den Siebträger abgeben. Dadurch bleibt nicht so viel alter Kaffee im System hängen, der den Geschmack beeinträchtigen könnte.

Kaffee verhält sich ausserdem hygroskopisch – er zieht Wasser an. Durch die Feuchtigkeitsaufnahme fliesst das Wasser beim Brühen langsamer durch, deshalb gilt es, bei steigender Luftfeuchtigkeit den Mahlgrad gröber einzustellen. Die grösste Feuchte herrscht übrigens kurz vor und während es regnet. Als Massstab für den Mahlgrad kann man die angepeilten 25 Sekunden Durchlaufzeit (ab dem Betätigen des Hebels gemessen) heranziehen. Der Profis sieht es aber auch an der Extraktion und macht sich sowieso immer erst einen Espresso zum Probieren.

Punkt 5: Das Tampen

Der Experte spricht beim Kaffee im Sieb von einer bimodalen Partikelverteilung (also kleine Teilchen um 0,2 mm und grosse Teilchen um 0,4mm). Für einen guten Espresso sollen sich die kleinen beim Brühen unten ansammeln. Dadurch steigt der Druck an und ermöglicht es, in kurzer Zeit mehr aus dem Kaffeepulver herauszulösen.

Wer den Kaffee zu stark verdichtet (man spricht auch von tempern), bewirkt damit, dass die kleinen Partikel oben bleiben, was den Espresso bitter macht.

Also nicht zu stark anpressen. Für die erstrebenswerten 20 kg Druck kann man auf einer Waage üben, meint der Profi, damit man ein Gefühl bekommt.

Punkt 6: Die Kaffeemenge

„Guter Filterkaffee ist wie ein Glas Wein – Espresso entspricht eher einem Whisky: Er ist ein Schlag ins Gesicht,“. Damit spielt er auf das hochverdichtete, vielschichtige Aroma in wenig Flüssigkeit an. Beim Extrahieren, haben Experten berechnet, gelingt es maximal, 30% der Geschmacksstoffe aus dem Kaffeepulver herauszulösen. Für einem guten Geschmack sollte das Mass zwischen 18 und 22% liegen.

Die Kunst besteht darin, das maximale Aroma herauszuquetschen, aber die Bitterstoffe auszuklammern. Bei unter 18% Geschmacksstoffen spricht man von Unterextraktion – es schmeckt wässrig und meist sauer. Die Überextraktion beginnt bei 22% und macht den Espresso eher bitter. Diese Werte lassen sich – wie beim Zuckergehalt vom Wein – mit einem Refraktometer ermitteln.

Je mehr Kaffee man verwendet, desto mehr kann man herauslösen. 9 Gramm pro Tasse (für einen doppelten Espresso ca. 18 g) gelten als Faustregel. Doch bei dunkler Röstung sollte man eher weniger Pulver ins Sieb geben, etwa 7 g pro Tasse.

Punkt 7: Die Brühtemperatur

Wie wir aus dem Chemieunterricht wissen, beflügeln hohe Temperaturen die Reaktion von Stoffen. Kochen darf das Wasser für einen Espresso auf gar keinen Fall. Schon bei Temperaturen knapp oberhalb des idealen Bereichs zwischen 88 und 96 Grad Celsius besteht die Gefahr der Überextraktion, was zu einem bitteren Espresso führt.

Punkt 8: Die Extraktionszeit

„Je länger, desto mehr“ lautet die Binsenweisheit in Sachen Extraktion. Der Richtwert liegt bei 22 bis 25 Sekunden. Dazu sollte man wissen: Öle lösen sich am Anfang (man sieht es am dickflüssigen Gemisch). Nach etwa 15 Sekunden kommen die Säuren, die einen kurzen Peak erleben, während sich die Aromen gleichmässig lösen. Am Ende der Extraktion kommen kaum noch Säuren, dafür drohen nach dem Überschreiten des Zeitfensters die Bitterstoffe.

Um die optimale Balance zu finden, empfiehlt sich einen 4-Tassen-Test. Und der geht so: Man nehme vier vorgewärmte Espressotassen, stelle die erste unter die mit Kaffeemehl gefüllte Brühgruppe und starte den Versuch. (Die Extraktionszeit läuft ab Pumpenstart). Die ersten vier Sekunden passiert nichts, dann beginnt es zu tröpfeln und der Barista tauscht nach 10 Sekunden die erste Tasse gegen eine zweite, um eine weitere Probe zu entnehmen. Danach folgt alle 5 Sekunden eine neue, bis er nach 25 Sekunden die Extraktion abbricht. Mit diesem simplen, aber cleveren Versuch lassen sich die einzelnen Phasen des Brühvorgangs nachvollziehen und man kann sich ans gewünschte Ergebnis mit seiner Maschine herantasten.

Die erste Tasse wird übrigens ölig schmecken, kaum Aromen oder Säuren aufweisen. Die dritte Tasse dürfte in der Regel dem am Nächsten kommen, was wir kennen. Man schmeckt deutlich, wann was im einzelnen extrahiert wurde.

Punkt 9: Die Tassen

Die ideale Tassen-Temperatur liegt bei 63 Grad. Ein guter Barista wärmt die Tassen vor Gebrauch aufrecht, weil sonst der Rand am Mund zu heiss ist und das Gefäss unten für den Kaffee eher zu kalt. Damit sich kein Staub darin sammelt, dreht er die Tassen zur Lagerung um. Dicke Espressotassen sind nicht nur stabil, sie speichern auch die Wärme besser.

Punkt 10: Die Kaffeemaschine

Die Kernbotschaft vorab: Wenn der Barista weiss, was er tut, holt er aus jeder Espresso-Maschine einen guten Kaffee heraus. Eine gute Maschine beginnt in den Augen des Profis allerdings erst bei 1000 Franken. Sehr wichtig ist ein Zweikreis System mit getrennten Kesseln für Brühen und Dampf.

Nur im Zweiersieb kann man gut extrahieren. Nicht das Einsersieb (das war es nie), das Zweiersieb ist seit jeher essenzieller Bestandteil der Espressomaschine. Wenn man sich die beiden Siebe anschaut und den Weg des Wasser verfolgt, sieht man, dass dieses beim Zweiersieb überall denselben Weg zurücklegt. Bein Einersieb ist der Weg am Rand viel weiter als in der Mitte. Längerer Weg bedeutet mehr Extrakt. Also kommt es beim Einsersieb am Rand zur Überextraktion und in der Mitte zur Unterextraktion.