**[Kavni nadomestki](http://www.ognjic-logatec.si/zdravo-382ivljenje/kavni-nadomestki)**



Čeprav je danes kave v izobilju, so kavni nadomestki še vedno cenjeni. K njim se zatečejo predvsem ljudje, ki si prave kave ne dovolijo uživati. Bodisi so preobčutljivi za kofein bodisi se je izogibajo iz zdravstvenih razlogov.

Korenina regrata, cikorije, želod, žir, žitna zrna, celo krompirjevi olupki, ravno prav prepraženi in zmleti, so lahko osnova za pripravo napitka, ki je po okusu bolj ali manj podoben kavi, le da je brez kofeina. To je zlasti dobrodošlo za ljudi, ki so preobčutljivi za to naravno poživilo. Pripravek iz navadnega potrošnika naj bi povrhu utrjeval čilost jeter in čistil kri.

Menda so že etiopski pastirji v devetem stoletju kavna zrna mleli in jih mešali z živalsko maščobo, da so se poživili. Od tam se je raba rastline razširila v Egipt in Jemen, šele v arabskem svetu pa so začeli zrna pražiti in iz njih pripravljati omamno dišeč napitek tako, kot to počnemo še danes.

Do 15. stoletja je bila kava izjemno priljubljena po vsem Bližnjem vzhodu, kmalu so jo v Evropo ponesli podjetni beneški trgovci. Kljub temu da je prišla iz muslimanskih dežel, se je hitro prijela na stari celini. Sprva nesramno visoke cene zrn so zbili nizozemski pomorščaki, ki so jo prvi začeli na veliko uvažati in z rastlino zasadili plantaže na Javi in Šrilanki.

Že res, da je bilo pitje kave po 18. stoletju zelo razširjeno, vendar si je revni niso mogli privoščiti, med vojnami, ki so začasno pretrgale trgovske poti, pa so njeno pomanjkanje trpeli tudi premožnejši. Domiselni trgovci in tudi drugi so se hitro znašli ter začeli pražiti korenine različnih rastlin ali žitna zrna, ki so jih potem mešali s pravo kavo ali pa jo z njimi kar nadomestili. Starejši se še najbrž spominjajo značilnega kmečkega ali delavskega zajtrka svoje mladosti, kosa črnega kruha in vroče skodelice žitne kave.

**Od regrata do ječmena**
Nadomestki bolj ali manj posrečeno posnemajo okus prave kave, a so brez poživljajočega kofeina. Za okus je ključno praženje, sama surovina ni tako pomembna. Najpogosteje se v ta namen uporabljajo pražena zrna različnih žit, kot so denimo ječmenova.
Mogoče jih je pripraviti še iz želoda, žira, mandljev, špargljev, pese, korenja, koruze, cikorije, regrata, fig, graha, krompirjevih olupkov, rebrinca, regrata in pšeničnih otrobov oziroma mešanice naštetih.

Pri nas je bil nekdaj pogost napitek proja, kavni nadomestek iz praženega ječmena in cikorije, ali pa kar sama cikorija. Postopek priprave je pri vseh zelo podoben: surovine se popraži in zmelje, prah se nato skuha kot prava kava (recimo pri cikoriji) ali pa se ga zgolj raztopi v vroči vodi. Nekaterih praženih zrn ne meljemo, ampak jih le prevremo v vodi in odcedimo kakor čaj.

Cikorija ali navadni potrošnik (po latinsko Cichorium intybus) je najbolj znan kavni nadomestek, potem ko njeno dolgo in debelo korenino posušimo, spražimo in zmeljemo. Ker je dobro topna v vodi, za pripravo enake količine napitka potrebujemo manj prahu kot pri pravi kavi. Povrhu naj bi pomagala čistiti kri in skrbeti za zdrava jetra. Tudi navadni regrat ima precej krepko korenino, ki jo lahko jeseni izkopljemo, posušimo in počasi pražimo v pečici kakšno uro, da porjavi, preden jo zmeljemo. Ena čajna žlička zaleže za skodelico napitka, korenina pa je bogata z vitaminoma A in C ter kalijem in železom.

Rožar Ivan Künzle v knjižici Zdravilna zelišča, ki jo je leta 1914 založila Katoliška bukvarna v Ljubljani, piše: »Župnik Kneipp priporoča želodovo kavo kot najboljšo in najbolj redilno. Zreli želod suši na solncu, dokler mu ne odpadejo kapice, sesekljaj ga, če ni še prav suh, posuši ga do kraja na peči in semli na kavinem mlinčku prav kakor zrnato kavo. Pristavi želodovo kavo z vodo na ogenj. Ta kava je napram pusti ječmenovi zelo okusna, močna in tako zdrava, da jo smeš dati brez skrbi otrokom.«

Sami morda še najlaže pripravimo žitno kavo. Najpreprosteje to storimo tako, da zrna (ječmenova ali pšenična) pražimo v pekaču in jih občasno premešamo, dokler niso temno rjave barve. Potem jih zmeljemo, ena zvrhana žlička prahu zadostuje za četrt litra vode. Komur grenak in razmeroma reven okus ni povšeči, lahko uporabi nekoliko zapletenejši postopek.
In sicer mora 12 dekagramov žita po lastni izbiri na grobo zmleti v kavnem mlinčku in mu dodati 230 mililitrov mleka, 200 gramov melase in pol čajne žličke soli. Sestavine je treba temeljito premešati, da zmes postane kremasta, nato se jo enakomerno razmaže po pekaču, prej prekritem s folijo za peko. Vse se peče na višji temperaturi, dokler ne porjavi, nato še na manjši, da se povsem posuši. Ko se hrustljava zmes ohladi, jo nalomimo na manjše kose in jih zmeljemo v prah. Tega hranimo v dobro zatesnjeni posodi, napitek pa pripravljamo enako kot bi pravo kavo.