



Svensk mästare i kaffe

– Du ska kunna lägga en sked socker ovanpå creman utan att det sjunker ner – annars är espresson för gammal eller bryggd på fel sätt.

Christian Frändfors visar hur en perfekt espresso ska se ut. Och han borde veta.

Han är regerande svensk mästare som Barista - den italienska benämningen på den som brygger kaffe.

– Titeln väl inte så stor praktiskt betydelse, men för mig som reumatiker har den varit en kick för självförtroendet.

Jag träffar Christian på hans arbetsplats i Göteborg - närmare bestämt i espressobaren i Victoriapassagen nära Grönsakstorget. Här har han jobbat i tre år och det är också här han lärt sig grunderna i espressotillagning.

– Barens förre ägare, Mats Johansson lärde upp mig och fem av de sex finalisterna i SM var hans elever så det är från honom kunnandet i Sverige kommer, hävdar Christian. Som, även om han inte sticker under stol med att han förtjänar sin SM-titel, ändå tycker att han är novis jämfört med de italienska mästarerna.

– När jag varit på besök därnere känns det lite fånigt att säga att jag är

svensk mästare om de samtidigt vet att jag bara hållit på i tre år. Jag besökte ett rosteri vars kaffeprovare var 80 år. Han hade en lärling som jobbat i yrket i 40 år men fortfarande alltså sågs som lärling.

Ung tradition

Espressodrickandet i Sverige är en ung tradition. Först under 90-talet har det blivit populärt på en bredare front och riktigt på modet har espresson kommit i samband med de ”coffee-shops” som vuxit som svampar ur jorden sedan -95.

– Men coffee-shopparna bygger egentligen på det amerikanska kaffet och det har inte mycket med det italienska kaffet att göra, säger Christian och man anar en liten föraktfull rynka över näsbenet. Amerikanskt kaffe och hippa tillkrånglade kaffedrinkar väcker inte mycket respekt hos denne hängivne espressoanhängare.

– Jag borde inte säga det men i de skandinaviska mästerskapen förekom en kaffedrink med FRUKT! säger han lätt chockerad. Ändå håller Christian med om att det är det amerikanska coffee-shopkulturen som också ökat espressons popularitet.

– Jag hoppas ju att när den här modenycken går över så kommer

tillräckligt många att ha lärt sig uppskatta espresson för att den ska leva kvar som vardagsdryck. Om espressokulturen bara har tio år på nacken i Sverige så närmar sig traditionen hundra år i ursprungslandet Italien.

– Espresson är faktiskt ett resultat av depressionen under 20-talet, berättar Christian.

Olika böror

Det finns två slags kaffeböror: Arabica som växer på höglandet och Robusta som växer på låglandet. Arabica har en mild syrlig smak men är känsligare medan Robusta inte är lika känslig för temperaturförändringar men då är det också beskare, har högre koffeinhalt och är inte lika sofistikerad i smaken som Arabica. När det alltså blev dåliga tider hade inte italienarna råd med den dyrare Arabica-bönan - man importerade istället Robustakaffe från sina kolonier.

– Och för att dölja den fruktansvärda smaken så rostade man bönorna hårt och körde igenom vattnet med högt tryck, säger Christian. Om man brygger igenom vattnet snabbt så frigörs nämligen bara det eteriska oljorna och smakämnen och beskheten stannar till stor del i bönan.

– 8 bars tryck är perfekt nu, tycker Christian.

När tiderna blev bättre återvände italienarna till Arabica-bönan men då var alltså espressometoden redan etablerad. Och Christian tycker att ett visst inslag av Robustabönan krävs i en välsmakande espresso.

– Det finns italienska rosterier som för enkelhetens skull vill ha 100 procent Arabica, men då tycker jag att man missar det sting som Robustan tillför, anser Christian som också påpekar att vattnets hårdhet har med bönvalet att göra.

– I Syditalien har man hårt vatten, då passar det med mörkare rostning och större inslag av Robustabönan, medan Norditaliens mjukare vatten kräver det motsatta - ljusare rostning, större inslag av Arabica, tycker Christian.

Exakthet viktig

Espressolagandet kräver exakthet för att bli bra. 7 g nymalet kaffe, normal malningsgrad och "lagom packat" är utgångspunkten. Sedan kör man igenom vatten som ska hålla temperatur mellan 89 och 96 grader och det ska hinna rinna igenom på 15-20 sekunder. Tycker alltså Christian och påpekar med ett självvironiskt flin att han ju är SM-mästare så då måste det ju vara det bästa.

Han påpekar att det vanligaste felet man gör vid all kaffebrygning är att låta vattnet rinna igenom för långsamt. Då blir kaffet överextraherat och alltför mycket av de beska smakerna kommer med. Innan Christian började med espresso experimenterade han mycket med vanligt kaffe hemma i köket.

– Jag tog en bormaskin och borrade upp hålen i bryggtratten tills jag fått exakt rätt genomrinningshastighet, säger han och rätt genomrinningshastighet för det vanliga frukostkaffet enligt honom är fyra minuter för ca 70 gram malet kaffe - om nu någon skulle vilja pröva där hemma...

Man behöver inte prata kaffe länge med Christian Frändfors för att förstå att detta är inte ett ämne man slarvar med. Han ägnar mycket tid åt att

försöka hitta ny kunskap om och nya varianter på espressobrygningen.

– Jag vill lära kunderna att leta efter smakerna - kaffebönan har en enorm kapacitet för att hålla olika smaker. Men de försvinner också snabbt, påpekar Christian.

– Då det är nymalet kan man hitta 700 lätt identifierbara smaker, efter en halv dag finns det 500 kvar och efter en vecka återstår bara hundra, upplyser han och jag undrar lite skamset vad Christian skulle tycka om mitt vanliga bondkaffe därhemma.

– Det är ett vanlig fråga jag får - folk säger att "dig kan man väl inte bjuda på kaffe?" säger Christian och bekräftar att - det kan man faktiskt inte heller.

– Nej, kvällstid dricker jag helst thé, espresso dricker jag bara en gång om dagen. Men varför så petigt? Varför ska man vara så innerligt noga med att få ut det maximala av sina ynka kaffebönor? Vad är det som driver Christian att hitta den bästa och rikaste smaken?

– Att jag är kristen, konstaterar han enkelt. Jag tror att Gud är den bästa guden och att vi är hans avbilder - varför ska vi då nöja oss med halvvarliga produkter?

Mästare av en slump

Denna inställning höll på att stoppa den nuvarande SM-mästaren redan innan tävlingen börjat. Arrangör var Quality Coffee Association och med inbjudan följde också ett frågeformulär som man skulle fylla i. Och när Christian gick igenom frågorna fann han dem så lätta att han bedömde att tävlingen omöjligt kunde vara seriös. Men diskussion uppstod ändå och till slut beslöt man sig för att anmäla. Fast då visade det sig att man bara tog emot en från varje inbjudet företag så då bestämde Christian och hans chef Hans att Hans skulle representera Espressobaren. Men Christian följde ändå med till Stockholm - som moraliskt stöd och för att se hur tävlingen gick till. 16 personer var uttagna och en kom inte - så då stod där plötsligt en tom tävlingsplats till förfogande.



Svenskmästare i kaffe



Utan förberedelse eller planering fick alltså Christian chansen att hoppa in bland SM-aspiranterna - och han tog den. Tre moment ingick, att brygga espresso, cappuccino och att göra en kaffedrink. Förutom smaken bedömdes också serveringsteknik och de tävlandes hantering av utrustningen. Eftersom Christian inte ens varit anmäld till tävlingen hann han varken bli nervös eller uppleva någon större spänning i finalen.

- Jag vann bara, säger han enkelt med ger en stor del av äran till sin läromästare, Mats Johansson. Vad har då vinsten betytt? Ära och rikedom?

- Njaa, själva priset var ett presentkort på en resa och så var det ju titeln då, men annars har det rent praktiskt inte betytt så mycket. Jo, folk ringer och vill ha kurser och föredrag nu, upplyser Christian som dock tycker att den stora behållningen ligger på det mentala planet.

Vinsten blev en kick

-För mig som reumatiker blev det ett kvitto på att bara för att jag är sjuk betyder det inte att jag inte är någon-ting värd.

Christian har inte varit medveten om sin sjukdom särskilt länge. -Jag kände ju av besvär redan i tonåren, när det var kallt hade jag t ex svårt att gå och det var svårt att trycka in port-koder och lite småont hade jag ju ofta men på något sätt trodde jag att det var fullt normalt - att alla hade det så, berättar han.

När det så småningom blev värre började Christian också oroa sig för sin

mentala hälsa.

- Jag hade ju ingen förklaring till symptomen som kom och gick, jag trodde jag var inbillningssjuk, säger han.

Inte förrän han flyttade till Göteborg och i den kristna församlingen där träffade en annan reumatiker, började han förstå att han drabbats av en sjukdom.

- När jag sedan träffade en läkare som kunde ställa de rätta frågorna stod det helt klar att jag led av reumatism. Även om det är en besvärlig sjukdom så var det ändå en lättnad att få en diagnos. Jag var inte inbillningssjuk - jag led av en verklig sjukdom!

Sedan dess har sjukdomen förvärras och kommer i skov - under de timmar jag tillbringar med Christian tar han smärtstillande tabletter flera gånger.

- Ändå är det svårt att övertyga t ex försäkringskassan om att jag faktiskt ÄR sjuk, säger han. Eftersom jag inte har några förvridda eller svullna leder eller andra synliga symptom så känns det som att jag blir ifrågasatt.

- Dessutom har jag inte lärt mig min sjukdom ännu, jag vet inte vad det är som gör att jag får väldigt ont ibland. Jo, jag vet att jag inte får anstränga mig för mycket, inte jobba heltid till exempel för det klarar jag bara inte.

- För mig har det varit svårt att acceptera att jag inte har samma prestationsförmåga som andra, jag får kämpa för att bevara mitt egenvärde. Och för detta har alltså titeln "Sveriges bästa Barista" betytt en del, och Christian spricker upp i ett leende när det kommer på tal.

- Jaa, när jag får ont och inte kan jobba och känner mig som en börda för skattebetalarna så kan jag ändå trösta mig med detta - som espresso-bryggare är jag bäst!

Text och bild Cecilia af Jochnick



Kaffe kan göra dig sjuk

Några koppar kaffe under dagen är en självklarhet för många svenskar. Nu avslöjar en stor finländsk undersökning att fyra koppar kaffe per dag fördubblar risken att drabbas av reumatism.

Är man en storkonsument och dricker upp till elva koppar per dag ökar risken hela 15 gånger jämfört med om man inte alls dricker kaffe.

- Det här är en intressant observation. Kaffe har tidigare ansetts vara ett ofarligt ämne och har inte förknippats direkt med någon sjukdom, säger professor Kimmo Aho vid Folkhälsoinstitutet i Helsingfors.

Resultaten som visar samband mellan reumatism och kaffe baserar sig på undersökningar som institutet gjorde för 20-25 år sedan. Sammanlagt 19 000 personer deltog i undersökningen.

Kaffe kan innehålla hittills okända ämnen som ger reumatism, men Aho vill i alla fall i det här skedet ännu inte förklara kaffet som direkt framkallande.

- Även om det tycks finnas en koppling är det möjligt att riskfaktorn kan sökas till exempel i kaffets kvalitet, säger professor Aho. Sambandet mellan kaffedrickande och sjukdomen tycks också ha ett samband med det sätt som finländarna kokade sitt kaffe på förr. Då drack man i Finland i huvudsak kokkaffe, inte bryggkaffe.

- Vi har bevis på att pannkaffe har egenskaper som skiljer sig från kaffe som bryggs genom filter, säger Kimmo Aho. Det ger till exempel högre kolesterolvärden i blodet. Folkhälsoinstitutet i Finland ska nu fortsätta undersökningarna för att få reda på mera om sambandet mellan kaffe och reumatism.

Nu ska vi kanske inte i panik hoppa över kaffepausen. Forskarna betonar att resultaten är preliminära och efterlyser fler studier.