

Kava ali čaj?

sociologija

raziskovalna naloga

Avtorice: Brina Bratun, 8. razred

Zala Rudolf, 8. razred

Neli Vidmar, 8. razred

Mentor: Rok Godec

2025

Osnovna šola Kašelj

KAZALO VSEBINE

1	POVZETEK	1
2	UVOD	2
2.1	POSTOPEK IN METODE DELA	2
3	ČAJ	3
3.1	IZVOR IN ZGODOVINA	4
3.2	VZGOJA ČAJEVCA	5
3.3	POPARKI ČAJA	10
4	KAVA.....	12
4.1	ZGODOVINA KAVE	13
4.2	KAVOVEC	13
4.3	DRŽAVE, KI PROIZVAJAJO KAVO	14
4.4	POSTOPEK IZDELAVE KAVE.....	16
4.5	RECEPT ZA KAVO	19
4.6	UPORABA KOFEINA DRUGJE.....	20
4.7	ZDRAVILNI UČINKI KAVE	20
5	ANALIZA PRIDOBLENIH PODATKOV	22
5.1	DEMOGRAFSKI PODATKI	22
5.2	NAVADE PITJA KAVE IN ČAJA	23
5.3	KAVA	25
5.4	ČAJ	29
5.5	DEJAVNIKI NAKUPA	31
5.6	VPLIV STRESA NA NAVADE PITJA KAVE IN ČAJA.....	33
5.7	SPLOŠNA RAZGLEDANOST O KAVI IN ČAJU	34
5.8	ZDRAVILNI UČINKI KAVE IN ČAJA.....	35
6	ZAKLJUČEK	36
7	VIRI	38

Kazalo grafov, preglednic, slik in zemljevidov

Graf 1: Spolna sestava anketirancev	22
Graf 2: Prikaz izbire napitkov med anketiranci	23
Graf 3: Število popitih skodelic kave na dan	24
Graf 4: Število popitih skodelic čaja na dan	25
Graf 5: Vrste kave, ki jih ljudje najpogosteje pijejo, glede na spol	25
Graf 6: Vrste kave, ki jih ljudje najpogosteje pijejo, glede na starost	26
Graf 7: Dodatki v kavi	28
Graf 8: Pitje čaja v različnih letnih časih	29
Graf 9: Vrste čaja in rastlinskih poparkov, ki jih ljudje pijejo.....	30
Graf 10: Dejavniki, ki vplivajo na nakup kave	32
Graf 11: Delež ljudi, ki sem jim kava v trgovini zdi draga.....	32
Graf 12: Dejavniki, ki vplivajo na nakup čaja	33
Graf 13: Delež ljudi, ki sem jim zdi čaj v trgovini drag.....	33
Graf 14: Kateri napitek ima večji zdravilni učinek?	35
Preglednica 1: Starostna sestava anketirancev.....	23
Preglednica 2: Delež ljudi, ki pijejo posamezno vrsto kave.....	26
Preglednica 3: Dodatki v kavi	27
Preglednica 4: Priljubljenost čajev in rastlinskih poparkov	29
Preglednica 5: Priljubljeni proizvajalci čaja in rastlinskih poparkov	31
Slika 1: Listi čajevca	6
Slika 2: Rastlina čajevca	7
Slika 3: Priprava čaja.....	10
Slika 4: Skodelica kave	13
Slika 5: Obiranje kave.....	14
Slika 6: Plod kave	19
Slika 7: Ledena kava.....	20
Zemljevid 1: Svetovna proizvodnja čaja leta 2019	4
Zemljevid 2: Poraba čaja na prebivalca leta 2022	5
Zemljevid 3: Svetovna proizvodnja kave leta 2019	15
Zemljevid 4: Poraba kave na prebivalca leta 2020	16

1 POVZETEK

Raziskovalna naloga primerja kavo in čaj kot priljubljeni pijači ter analizira navade njihovega pitja. Glavni namen raziskovalne naloge je bil ugotoviti, katero pijačo ljudje pogosteje pijejo in kako se navade pri pitju obeh napitkov razlikujejo glede na starost in spol. Raziskava je bila narejena na podlagi anketiranja 275 oseb.

V teoretičnem delu sta podrobno opisani zgodovina in proizvodnja čaja ter kave, vključno z različnimi vrstami in njihovimi zdravilnimi učinki. Analiza anketnih rezultatov je pokazala, da več ljudi pije čaj kot kavo, moški pa pogosteje pijejo kavo kot ženske. Mlajši ljudje imajo raje čaj, medtem ko se starejši pogosteje odločajo za kavo. Turška kava in domači čaj sta med najbolj priljubljenimi vrstami teh napitkov. Podatki so pokazali, da spol in starost vplivata na izbiro pijače, dodatke v njej in količino zaužitih skodelic. Naloga zaključuje z ugotovitvijo, da sta kava in čaj kulturno pomembna napitka, katerih izbira je odvisna od osebnih navad in okusa posameznika.

2 UVOD

Kava in čaj sta pijači, ki ju veliko ljudi pije vsak dan. Sta pijači, ki ju lahko pripravimo na številne načine, okus pa obogatimo z različnimi dodatki. Ker smo se tudi same spraševale, kakšne navade imajo ljudje, in smo se želele naučiti nekaj novega, smo se odločile, da te navade raziščemo. Zanimalo nas je:

- Katero pijačo pije več ljudi?
- Koliko čaja in koliko kave spijejo ljudje dnevno?
- Ali se navade pitja kave in čaja spreminjajo s starostjo in spolom?
- Kdaj se ljudje odločijo za pitje čaja in kdaj za kavo?
- Kakšno je splošno znanje o kavi in čaju (izvor, pridelava, učinkovine)?
- Ali imata kava in čaj tudi zdravilne učinke?
- Kje pridelajo največ kave in čaja?
- Kje popijejo največ kave in čaja?

Kljub raziskovanju je nekaj vprašanj še vedno ostalo odprtih, saj nanje nismo našle odgovorov.

Pred raziskovanjem smo postavile naslednje hipoteze:

1. Več ljudi pije kavo (90 %).
2. Več ljudi verjame v zdravilne učinke čaja kakor v zdravilne učinke kave.
3. Navade pitja kave se razlikujejo po spolu in starosti ljudi.
4. Ljudje, ki pijejo kavo in čaj, dnevno spijejo več skodelic kave kot čaja.
5. Navade pitja čaja se razlikujejo po spolu in starosti ljudi.
6. Največ kave popijejo v državah, kjer jo največ pridelajo.
7. Največ čaja popijejo v državah, kjer ga največ pridelajo.

2.1 POSTOPEK IN METODE DELA

Pred raziskovalnim delom smo raziskale literaturo in v teoretičnem delu predstavile kavo in čaj oziroma čajevec ter zeliščne poparke, ki so v širši javnosti zmotno poimenovani kot čaj. Zanimalo nas je, kje rastlini rasteta, kje je pridelok največji, katere so prednosti posamezne rastline, ali imata napitka kakšne negativne učinke, kakšni so načini priprav rastlin pred uporabo ter ostale značilnosti. Po raziskavi literature so se nam postavila še nekatera dodatna raziskovalna vprašanja, ki smo jih nato vključile v anketo. Anketo smo sestavile na podlagi vseh raziskovalnih vprašanj in hipotez.

Anketo smo naredile s pomočjo spletnega orodja 1ka.si, ki omogoča spletno pridobivanje odgovorov in analizo vseh odgovorov. Anketo je rešilo 275 oseb. Rezultati analize ankete so prikazani v raziskovalnem delu naloge.

Poleg metode anketiranja in metode analize virov smo uporabile tudi metodo intervjuja in kartografsko metodo. Pred oblikovanjem vprašanj smo se namreč o kavi in čaju pogovorile s starši, ki so nas s svojimi odgovori spodbudili k dodatnemu razmišljanju. Z metodo kartografiranja pa smo glede na podatke, ki smo jih našle na spletu o proizvodnji in porabi kave ter pravega čaja, s pomočjo programa QGIS naredile zemljevide.

V tem poglavju je potrebno opozoriti, da je v anketi ter nadaljnji obdelavi ter interpretaciji podatkov beseda čaj zajemala tako pravi čaj kot zeliščne ter sadne poparke. V zavesti ljudi v Sloveniji se je uveljavilo, da beseda čaj označuje tako

pravi čaj iz čajevca kot tudi zeliščne poparke, čeprav gre pri slednjih tehnično gledano za ločene napitke.

Da boste izvedeli kaj več o čaju in kavi, pa se z nami odpravite na kulinarčno potovanje o teh dveh pijačah.

3 ČAJ

Marsikdo ob besedi čaj pomisli, da je čaj vse tisto, kar lahko pripravimo kot poparek in uživamo kot napitek. Resnica je drugačna. Čaj je napitek, ki se pridobiva iz ene same rastline pod botaničnim imenom *Camellia Sinensis* - pri nas pa jo poznamo pod imenom čajevca. Sem spadajo: beli čaj, rumeni čaj, zeleni čaj, oolong čaj, črni čaj, fermentiran čaj (»Pu-erh«). Topli zeliščni in sadni poparki so si besedo čaj le sposodili pri uporabi. Beseda čaj ima izvor v kitajski besedi *cha*, ki se v nekaterih kitajskih pokrajinah izgovori kot *t'e* in se je v tej obliki prenesla v številne jezike (tea, Tee...)¹.

Vrste čaja¹:

- Beli čaj je najmanj predelana vrsta čaja, pridobljena iz mladih lističev in popkov čajevca. Njegova nežna obdelava - le rahlo osušitev in sušenje na soncu - ohrani naravne antioksidante in subtilen, svež okus z rahlo cvetličnimi notami.
- Rumeni čaj je redkejša vrsta, ki se proizvaja podobno kot zeleni čaj, vendar vključuje dodatno stopnjo rahlega oksidiranja (imenovano tudi "zapiranje"). Ta postopek omogoča rahlo fermentacijo, ki čaju doda rahlo zlato barvo ter bogatejši, bolj zaobljen okus z nežnimi sadnimi in medenimi notami.
- Zeleni čaj se obdeluje z minimalnim oksidacijskim postopkom - listi se običajno takoj po trganju pari ali zapečejo, kar prepreči oksidacijo. Rezultat je svež, travnat okus, ki pogosto vsebuje rahle grenkobe, obenem pa ohranja visoko vsebnost antioksidantov, kar prispeva k njegovim zdravstvenim koristim.
- Oolong čaj je delno oksidiran in tako predstavlja prehod med zelenim in črnim čajem. Njegov edinstven postopek obdelave, ki vključuje več faz delne fermentacije, daje kompleksno aromo, kjer se prepletajo cvetlični, sadni in rahlo oreškasti okusi. Vsak postopek lahko da rahlo drugačne rezultate, kar naredi oolong cenjenega med ljubitelji čaja.
- Črni čaj je popolnoma oksidiran, kar mu daje značilno temno barvo in bogat, poln okus. Postopek popolne oksidacije omogoča razvoj izrazitih arom, ki se lahko gibljejo od sladkih do rahlo grenkih, kar je pogosto povezano z večjo vsebnostjo kofeina. Zaradi intenzivnega okusa je črni čaj priljubljena izbira za pripravo tradicionalnih čajnih mešanic in kot jutranja ali popoldanska pijača.
- Pu-erh je posebna vrsta fermentiranega čaja, ki izvira iz dežele Pu-erh na Kitajskem. Postopek dolgotrajne fermentacije, ki lahko traja več let, daje temu čaju edinstveno zemeljsko aromo in okus, ki se s časom le izboljšuje.

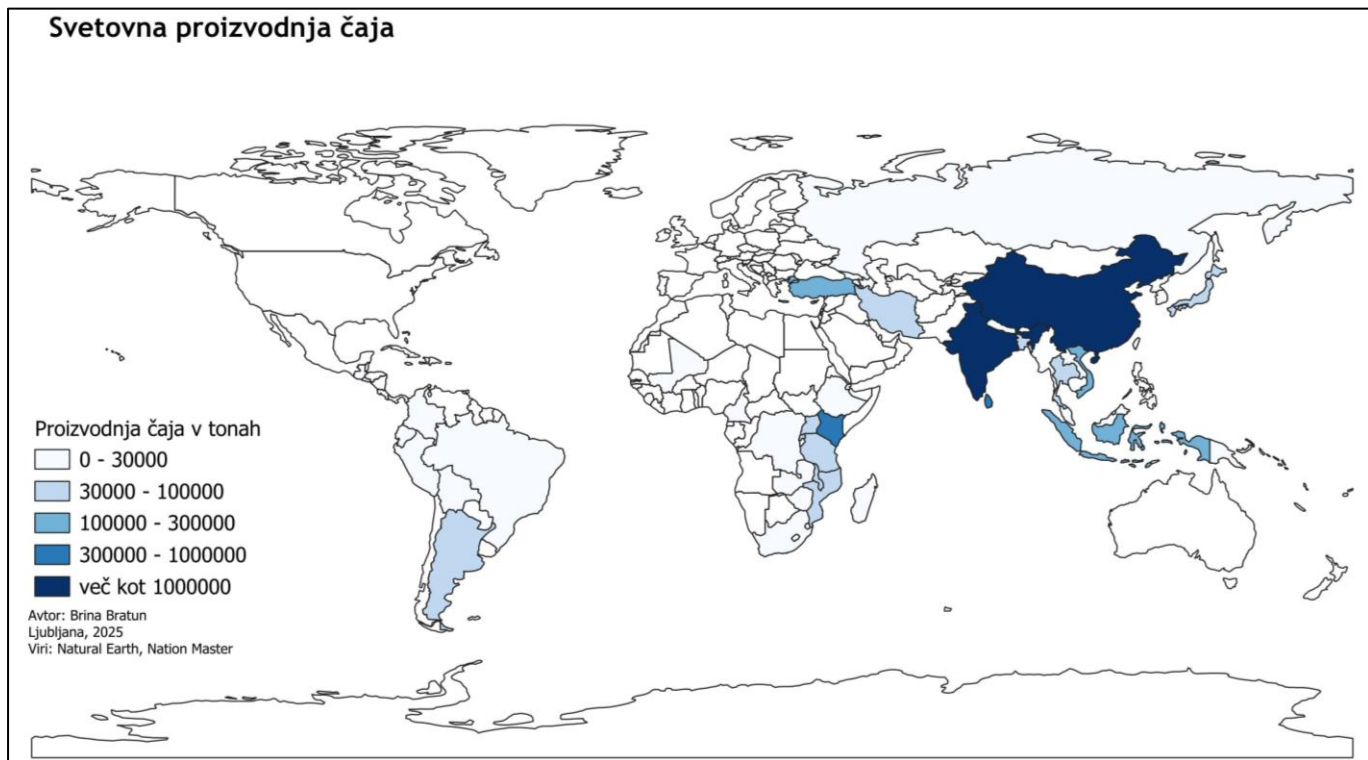
¹ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Čaj>

Zaradi svoje posebnosti se pu-erh pogosto uporablja tudi v tradicionalni kitajski medicini, saj naj bi imel pozitivne učinke na prebavo in presnovo².

3.1 IZVOR IN ZGODOVINA

Legenda o začetku pitja čaja sega v leto 2737 pred našim štetjem, ko se je kitajski vladar Shen Nung, zeliščar s slovesom, odločil poizkusiti infuzijo, ki jo je služabnik ustvaril ponesreči. Prvi najdeni fizični dokazi pa so pokazali, da se je čaj kot zdravilo uporabljal v 2. stoletju pred našim štetjem, pili so ga vladarji dinastije Han. Dinastijama Tang (618-907) in Song (960-1279) grejo zasluge, da je pitje čaja postalo vsakodnevni ritual in je s tem postajal vse popularnejši.

Čajevec glede na odkritja izvira iz Azije, in sicer jugovzhodnega dela. Njegova rast naj bi se razprostirala vse od Indijske pokrajine Assam do kitajske province Yunnan ter severnih delov Burme, Tajske in Vietnama. Z globalizacijo se je čaj začel gojiti tudi v drugih delih sveta, kjer imajo ustrezne pogoje. Večji nasadi so tudi v Afriki (Kenija, Zimbabve, Ruanda, Uganda, Etiopija ...) in Južni Ameriki. Z modernimi tehnikami pa je uspelo rastlino vzgojiti tudi v manj primernih delih³.



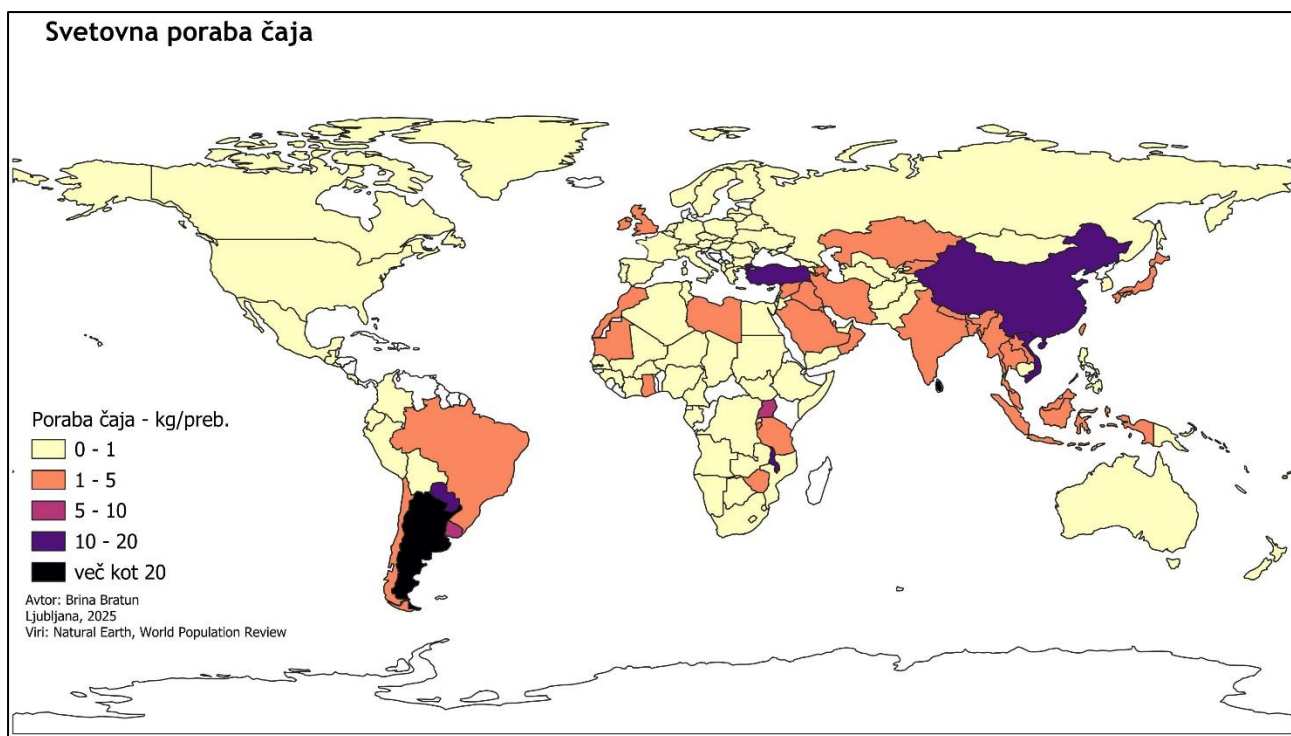
Zemljevid 1: Svetovna proizvodnja čaja leta 2019⁴

Zemljevid 1 prikazuje države, ki proizvedejo največ čaja na svetu. Podatki so le za 47 največjih držav pridelovalk. Večino svetovne proizvodnje čaja je na Kitajskem, kjer je leta 2019 zrastle kar 43 % vsega čaja. Na drugem mestu je Indija, kjer je zrastle 21 % vsega čaja. Velike proizvajalke čaja pa so bile leta 2019 tudi države JV Azije, JV Afrike ter Turčija, Iran in Argentina⁴.

² <https://sl.wikipedia.org/wiki/Pu-erh>

³ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Čaj>

⁴ <https://www.nationmaster.com/nmx/ranking/tea-production>



Zemljevid 2: Poraba čaja na prebivalca leta 2022⁵

Zemljevid 2 prikazuje, kje na svetu porabijo največ čaja. Podatki so zbrani za 175 držav. Bela polja prikazujejo območja, za katera ni bilo podatkov. Daleč največji porabniki čaja sta Šrilanka (47,95 kg/preb.) in Argentina (27,15 kg/preb.). Države, kjer so leta 2022 porabili več kot 10 kg čaja na prebivalca, pa so še Turčija, Paragvaj, Vietnam, Kitajska in Malavi⁵.

S primerjavo podatkov smo lahko le delno potrdile 7. hipotezo, da največ čaja popijejo v državah, kjer ga največ proizvedejo. Podatki namreč kažejo, da so le 4 izmed 10 največjih držav proizvajalk čaja tudi med 10 največjimi porabnicami čaja.

3.2 VZGOJA ČAJEVCA

Načeloma je čajevca za gojenje manj zahteven. Njegova kakovost je zelo odvisna od pogojev, v katerih raste. Potrebuje **kislo, zračno zemljo**, ne mara **stoječe vode**, a kljub temu potrebuje najmanj okrog 1500 mm letnih padavin, in od 70- do 90-odstotno vlažnost, suho sezono pa ne daljšo od 3 mesecev. Da rastlina odlično uspeva, potrebuje najmanj 5 ur sončne svetlobe na dan, pri povprečni temperaturi 18-20 °C. Zmrzal in zimsko vreme mu ne ustrezata, že temperatura pod -5 °C je lahko za rastlino usodna. Poleg tega nizka temperatura zelo upočasni rast, kar ima tudi svoje prednosti, vendar le dokler rastlina preživi in je pridelava možna. Čajevca raste večinoma v regijah s tropskim ali subtropskim podnebjem, čeprav uspeva tudi v zmernih podnebjih, sploh zdaj, ko so sorte že bolj prilagojene⁶.

⁵ <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/tea-consumption-by-country>

⁶ <https://spicemywater.com/kaj-je-caj/>



Slika 1: Listi čajevca⁷

Čaj najboljše kakovosti po navadi pridobivajo na višjih nadmorskih legah nekje do 1500 m, ponekod tudi višje. Najvišja točka je v Tajvanu pod imenom Da Yu Lin, ki leži med 2400 m in 2800 m nadmorske višine. Eden izmed razlogov za to so nižje temperature, kar pomeni, da čaj raste počasneje in tako v liste pride več snovi, ki pripomorejo k boljšim aromam, okusu ter morebiti tudi k večji vsebnosti koristnih snovi. Rastlina oz. »drevo« lahko doseže od 3 do 4,5 m v višino, vendar se jo pri pridelovanju načeloma obrezuje nekje do višine pasu, lahko pa tudi višje. Za prvo obiranje je pripravljena, ko doseže starost 3 let⁸.

3.2.1 ČAS OBIRANJA

Čas obiranja je odvisen glede na regijo, v kateri se prideluje, zato se v nekaterih delih kot so Niligiri (Indija) in Šrilanka ter Afrika oziroma na kratko v regijah, kjer skoraj ni zima, obira celo leto. V delih, kjer je podnebje hladnejše, čaj obirajo do 4-krat letno. Splošno naj bi veljalo, da so najkakovostnejši listi tisti, ki prvi zrastejo po fazi mirovanja rastline oziroma po obdobju mrzlega ali deževnega vremena. Faze obiranja so⁹:

1. »First flush« (od marca do aprila) = prvo obiranje
2. »Second flush« (maj do junij) = drugo obiranje
3. »Monsoon flush« (julij do avgust) = monsunsko obiranje
4. »Autumn flush« (september do oktober) = jesensko obiranje

3.2.2 POSTOPEK OBIRANJA

Praviloma se čajevce obira ročno, saj to ohranja njegovo kakovost. Moderne tehnike so sicer omogočile obiranje tudi s stroji, vendar to še zdaleč ni dovolj natančno. Načeloma je masovna proizvodnja tista, za katero se uporablja strojno obiranje.

Za višjo kakovost velja, da ima pri postopku obiranja prednost ročno obiranje pred strojnimi. Poleg tega, da strojno obiranje ni dovolj natančno, je tudi teren, kjer se običajno čaj goji, zahteven, kar pa onemogoča obdelovanje s stroji. Obiranje se imenuje »plucking« oz. trganje in ima svoje izraze oziroma predpise, od katerih je odvisna stopnja kakovosti¹⁰. Poznamo tri glavne načine obiranja¹¹:

⁷ <https://spicemywater.com/kaj-je-caj/>

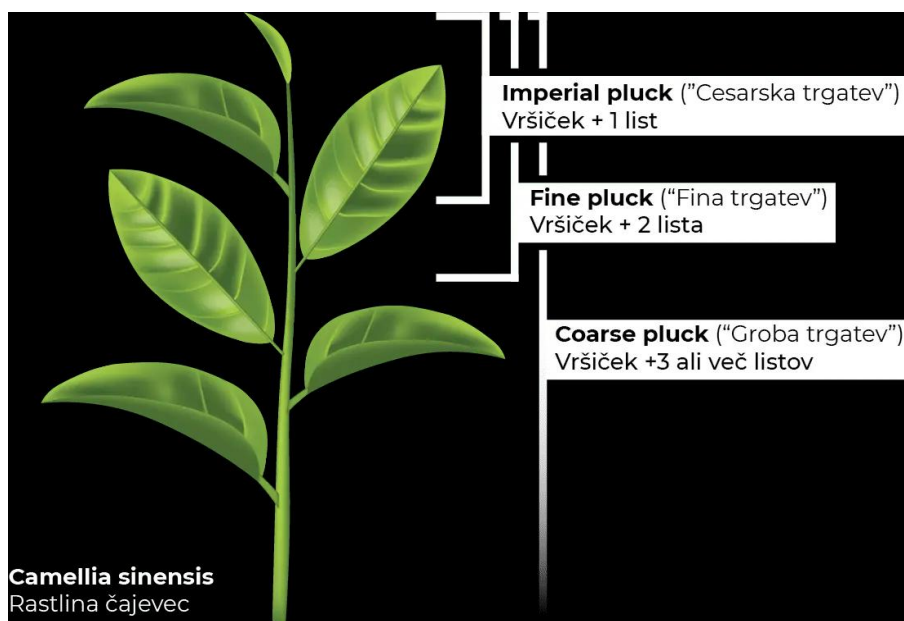
⁸ <https://spicemywater.com/kaj-je-caj/>

⁹ <https://spicemywater.com/kaj-je-caj/>

¹⁰ https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeleni_%C4%8Daj

¹¹ <https://spicemywater.com/kaj-je-caj/>

»**Imperial pluck**« ali »cesarsko trganje« je izraz, ki se v čajni industriji uporablja za posebno vrsto trganja čaja. Gre za prakso trganja samo mladih, nežnih in neodprtih čajnih popkov ter zgornjih dveh listov na čajni rastlini. To velja za najbolj občutljiv in zaželen del čajne rastline, ki se pogosto uporablja za proizvodnjo visokokakovostnih čajev, kot so beli čaj, zeleni čaj in nekateri oolongi. Cesarsko trganje je pogosto povezano z visokogorskimi območji gojenja čaja, kjer zaradi nižjih temperatur in redkejšega zraka rastejo čajne rastline z manjšimi in občutljivejšimi lističi. Ker je za odtrganje le najnežnejših listov potrebnega več časa in truda, so čaji, pripravljene iz takšnega trganja, dražji in zelo cenjeni. Za najdragocenejši čaj velja čaj, ki je narejen le iz čajnih popkov.



Slika 2: Rastlina čajevca¹²

»**Fine Plucking**« oziroma »fino trganje« je še en izraz, ki se v čajni industriji uporablja za trganje čaja. "Fine plucking" in "imperial plucking" sta si podobna v tem, da gre pri obeh za selektivno obiranje mladih in nežnih listov čajne rastline. Vendar je med njima majhna, a opazna razlika. "Fine Pluck" običajno vključuje obiranje dveh ali treh zgornjih listov čajne rastline skupaj z neodprtimi čajnimi popki.

Pri cesarskem trganju se trgajo samo neodprti čajni popki in zgornja dva lista na čajni rastlini. Oboje se izvaja ročno, pri čemer se zelo pazljivo skrbi, da se oberejo le najbolj občutljivi in zaželeni deli čajne rastline. Čeprav se fino in cesarsko obiranje nekoliko prekrivata, je slednje bolj selektivna in specifična vrsta obiranja, ki se osredotoča izključno na čajne popke in zgornja dva lista.

»**Coarse plucking**« oziroma »grobno obiranje« je izraz za način trganja, kjer se obira večje, bolj zrele liste čajne rastline. To vključuje tudi spodnje liste, ki so običajno trši in manj nežni kot mlajši listi. Grobo obiranje se pogosto izvaja strojno, kar omogoča hitrejše obiranje večjih količin čajnih listov. Ta metoda je na splošno cenejša od ročnega trganja, vendar je pridobljeni čaj pogosto slabše kakovosti, saj večji in trši listi dajejo močnejši in bolj trpek okus. "Coarse Plucking" se običajno uporablja za proizvodnjo manj kakovostnih čajev, kot so nekatere vrste črnega čaja

¹² <https://spicemywater.com/kaj-je-caj/>

ali čajne mešanice, ki se uporabljajo v čajnih vrečkah za množično potrošnjo. Čaj, proizveden s takšnim obiranjem, je na splošno cenejši in manj cenjen kot čaji, ki so proizvedeni s finim ali cesarskim obiranjem.

3.2.3 POSTOPEK PROCESIRANJA

Procesiranje je dejavnik, ki določa, kateri tip čaja bodo proizvedli. Glede na rezultat poznamo 6 različnih tipov čaja, in sicer beli, rumeni, zeleni, oolong, črni in fermentirani (pu'erh). Poznamo naslednje postopke:

Venenje je prvi postopek, ki sledi po obiranju čajnih lističev. Nabrane lističe pridelovalci preprosto pustijo ležati, dokler ne ovenijo. Glede na vrsto čaja se lahko čas in postopek spreminjata.

Žganje je postopek segrevanja lističev. Lističe lahko žgemo v ponvi, parimo, pečemo ali sušimo na soncu. Pri tem postopku je treba zagotoviti potrebno toploto, da pride do uničenja encimov in zaustavitve oksidacije.

Svaljkanje velja za postopek oblikovanja čajnih lističev in ga uporabljajo pri določenih vrstah čaja. Pri nekaterih to oblikovanje nadgradijo s tem, da lističe rahlo poškodujejo, s čimer pospešijo proces oksidacije.

Oksidiranje je proces, pri katerem so čajni lističi izpostavljeni zraku in zaradi vsebnosti aktivnih encimov rjavijo in se hkrati sušijo. Postopek se uporablja pri določenih vrstah čajev, saj pri drugih te encime s segrevanjem zaustavijo hitreje. Oksidiranje je eden izmed ključnih postopkov, ki določa, katero vrsto čaja pridelujejo.

Sušenje je zelo pomemben postopek in tudi zadnji postopek v pridelavi, ki mora biti skrbno opravljen. Ključno je, da se opravlja v nadzorovanem okolju in na pravilen način. Pomembno je, da vlaga iz lističev pravilno izhlapeva. S tem dosežemo želeno stopnjo suhosti, preden takšen izdelek zapakiramo in skladiščimo.

Fermentiranje je postopek, pri katerem gredo čajni lističi naknadno skozi postopek mikrobne fermentacije in tako sodelujejo z mikroorganizmi, zaradi česar spremenijo okus in videz. Primer takšnega čaja je znani »temni čaj«¹³.

3.2.4 UČINKI IN SESTAVINE

Čaj že vrsto let, še posebej v vzhodnem svetu velja za zdrav napitek, čeprav so šele modernejšje študije začele odkrivati vsebnost koristnih snovi in jih povezovati z različnimi koristnimi vplivi na naš organizem. Poudariti pa je treba, da je potrebnih še veliko več študij, da bi lahko učinke dodatno potrdili. Spodaj so omenjene znanstveno potrjene snovi, ki jih čaj vsebuje, in njihov vpliv na naš organizem.

Antioksidanti zmanjšajo možnosti za kardiovaskularne bolezni, uravnavajo krvni tlak, upočasnjujejo staranje, spodbujajo vitalnost, preprečujejo raka. Morebiti imajo dobre učinke v boju proti raku. Antioksidanti so tudi zmerno enostavni za pridobivanje v farmacevtske namene.

Vitamini in minerali: Čajevec naj bi vseboval okrog 30 različnih mineralov, ki imajo v telesu različno nalogo pri opravljanju svoje funkcije. Kalij, fosfor, magnezij,

¹³ <https://spicemywater.com/kaj-je-caj/>

železo, kalcij, mangan so nekateri izmed teh. Poleg mineralov se v njem najde tudi nekaj vitaminov.

Kofein ima dobre lastnosti, kot so spodbujanje prebave, srčne funkcije, pomoč pri uravnavanju zmerne telesne teže, lahko vpliva tudi na dvig telesne energije.

Tein je aminokislina, ki v možganih spodbuja alfa valovanje in s tem telesu ter umu pomaga pri sproščanju. Je tista snov, ki upočasnjuje izločanje kofeina v telo. Kratkoročni učinek tega je bolj nadzorovana stimulacija, ki lahko traja dlje časa.

Aromatične substance so tiste snovi, ki jih načeloma opazimo le pri vonjanju ali okušanju, čeprav imajo tudi druge dobre učinke. Obstaja jih na stotine, imajo pa lahko protivnetne, protibakterijske in protibolečinske učinke. Pripomorejo tudi k spodbujanju sproščenosti, saj lahko prijetne vonjave in dober okus vplivajo na naše telo in dušo.

3.2.4.1 Zdravilni učinki čajevca

Pitje zelenega čaja zmanjša tveganje za smrt zaradi srčne bolezni ali kapi. Ljudje redkeje zboleijo za srčnimi boleznimi, kapmi, rakom in celo zobno gnilobo. Zdravilne učinke pa imata tudi črni čaj in oolong, saj sta polna antioksidantov¹⁴.

Čaj in čajevca imata številne zdravilne učinke, ki so odvisni od vrste čaja oziroma načina uporabe čajevca¹⁵.

Zeleni čaj: Deluje kot močan antioksidant, zmanjšuje možnosti za rakava obolenja ter bolezni srca in ožilja. Prav tako pomaga pri prebavi in blagodejno vpliva na kožo¹⁶.

Beli čaj: Ima najmočnejše protirakave lastnosti med čaji, pomaga pri zniževanju krvnega tlaka ter ravni holesterola in sladkorja v krvi. Zaradi antibakterijskih in antivirusnih lastnosti krepi imunski sistem.

Črni čaj: Blagodejno vpliva na pljuča, zmanjšuje tveganje za možgansko kap, znižuje raven holesterola v krvi ter pomaga pri uravnavanju krvnega sladkorja¹⁷.

3.2.4.2 Zdravilni učinki čajevca (eteričnega olja čajevca)

Antiseptično delovanje: Učinkovito pri lajšanju različnih kožnih težav, kot so akne, manjše rane, piki insektov in glivične okužbe¹⁸.

Protivnetno in protimikrobno delovanje: Uporablja se pri vnetjih ustne sluznice, glivičnih okužbah nohtov ter pri herpesu na ustnicah¹⁹.

Nega lasišča: Dodajanje olja čajevca v šampone pomaga pri odpravljanju prhljaja in izboljšuje zdravje lasišča²⁰.

Pri uporabi eteričnega olja čajevca je potrebna previdnost. Olje je običajno potrebno razredčiti, saj lahko nerazredčeno povzroči draženje kože. Prav tako ni primerno za uživanje, saj lahko povzroči resne zdravstvene težave²¹.

¹⁴ Altshul, Foley, 2014, str. 21

¹⁵ <https://spicemywater.com/kaj-je-caj/>

¹⁶ <https://vizita.si/zdravozivljenje/zdravilni-ucinki-cajev.html>

¹⁷ <https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/kaksni-so-zdravilni-ucinki-glavnih-vrst-caja-94203>

¹⁸ <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/cajevec>

¹⁹ <https://www.bodieko.si/cajevec-2>

²⁰ <https://www.bodieko.si/cajevec-2>

²¹ <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/cajevec>

3.2.5 ČAJNE KULTURE

Pod čajno kulturo spada način priprave in uživanje čaja ter tudi odnos posameznika do čaja. V čajno kulturo spada tudi celoten obred oziroma vizualna estetika. Prvi čajni obredi prihajajo iz kitajske čajne kulture in so se od tam širili naprej v vzhodnoazijske države, kasneje pa še drugod po svetu. Različne pokrajine postavljajo v ospredje različne vrste čaja in uporabljajo različne dodatke za spreminjanje okusa (zelišča, mleko in sladila). Na Japonskem so čaj uporabljali za obredne namene. Čajni obred so začeli uporabljati kot način učenja manir. Danes se ti običaji izgubljajo, saj so ljudje pozabili nanje²².

Od 18. stoletja je Združeno kraljestvo eden največjih svetovnih porabnikov čaja. Sprva je bil čaj pijača višjih slojev, a se je postopoma razširil med vse družbene razrede in postal pomemben del britanske identitete ter kulture. Običajno se postreže z mlekom, priljubljena dodatka sta tudi sladkor in limona. Pogosto čaj spremljajo sendviči, peciva ali piškoti, kar je privedlo do običaja pomakanja piškotov v čaj. Porast priljubljenosti čaja med 17. in 19. stoletjem je imel velike družbene, politične in ekonomske posledice za Združeno kraljestvo, saj je čaj postal ključni del britanske kulture in družbe²³.

V Sloveniji večina ljudi pije čajne poparke, tradicije za pitje pravega čaja pa ni.²⁴



Slika 3: Priprava čaja²⁵

3.3 POPARKI ČAJA

Čajni poparki, znani tudi kot zeliščni čaji ali tisanes, so napitki, pripravljene z namakanjem različnih delov rastlin – kot so listi, cvetovi, korenine ali semena – v vroči vodi²⁶. Čeprav se pogosto imenujejo "čaji", tehnično gledano ne vsebujejo listov čajevca (*Camellia sinensis*), iz katerega izvirajo pravi čaji, kot so zeleni, črni

²² <https://www.touhou.si> > Bistvo Čaja

²³ <https://sr.wikipedia.org> > sr-el > Čaj

²⁴ Kapš, Medle, 2006, str. 23

²⁵ <https://spicemywater.com/kaj-je-caj/>

²⁶ Möhring, 2003, str. 32

ali oolong čaj. Kljub temu so zeliščni poparki priljubljeni zaradi svojih edinstvenih okusov in potencialnih zdravstvenih koristi²⁷.

3.3.1 Zgodovina in izvor

Uporaba zelišč za pripravo poparkov sega tisočletja nazaj. V mnogih kulturah so zeliščne napitke uporabljali tako v medicinske kot tudi v ritualne namene. Na primer, v tradicionalni kitajski medicini so zeliščni poparki sestavni del zdravljenja različnih bolezni, medtem ko so starodavni Egipčani uživali poparke iz zelišč, kot sta meta in kamilica, zaradi njihovih pomirjujočih lastnosti²⁸.

3.3.2 Priprava čajnih poparkov

Priprava zeliščnega poparka je preprosta, vendar zahteva nekaj pozornosti za doseg optimalnega okusa in učinkovitosti:

- Izbira zelišč: uporabite sveža ali posušena zelišča, odvisno od razpoložljivosti in osebnih preferenc.
- Količina: običajno se uporablja približno 1 do 2 čajni žlički posušениh zelišč (ali nekaj več svežih) na skodelico vroče vode²⁹.
- Temperatura vode: večina zeliščnih poparkov se pripravlja z vodo tik pod vreliščem, okoli 95 °C. Vodo za namakanje poparka lahko segrejemo v mikrovalovni pečici (približno 2 min), na kuhalni plošči ali grelniku vode³⁰.
- Čas namakanja: zelišča namakajte 5 do 10 minut, odvisno od vrste zelišča in želenega okusa.
- Precejanje in postrežba: po namakanju poparek precedite in ga postrezite. Po želji lahko dodate sladila, limono ali mleko³¹.

3.3.3 Vrste zeliščnih poparkov in njihove lastnosti

Obstaja široka paleta zeliščnih poparkov, vsak s svojimi edinstvenimi lastnostmi (navedenih je le nekaj):

- Kamilica³²: znana po svojih pomirjujočih učinkih, pogosto se uporablja za lajšanje nespečnosti in prebavnih težav.
- Meta: osvežujoč okus, pomaga pri prebavi in lajša simptome prehlada.
- Rožmarin: povezan z izboljšanjem spomina in koncentracije.
- Ingver: ima protivnetne lastnosti, pomaga pri slabosti in krepi imunski sistem.
- Lipa: deluje pomirjujoče, pomaga pri lajšanju tesnobe in nespečnosti^{33,34}. Pomaga tudi pri dolgotrajnem kašlju in težavah v trebuhu³⁵.

3.3.4 Zdravstvene koristi in previdnostni ukrepi

Zeliščni poparki so cenjeni zaradi svojih potencialnih zdravstvenih koristi:

²⁷ <https://www.avogel.si/aktualno/pripravite-si-doma-caj.php>

²⁸ <https://www.bodieko.si/vsak-poparek-ni-caj>

²⁹ https://mrosziri.splet.arnes.si/files/2022/04/OS_Biolo_637634.pdf

³⁰ Munroe, 2020, str. 281.

³¹ https://mrosziri.splet.arnes.si/files/2022/04/OS_Biolo_637634.pdf

³² Lašmanov, 2012, str. 27

³³ <https://okusno.je/zdravo/zeliscni-caji-za-moc-in-zdravje.html>

³⁴ <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje/zdravilne-rastline>

³⁵ Kneipp, 2013, str. 43

- Antioksidanti: mnogi zeliščni poparki vsebujejo antioksidante, ki pomagajo v boju proti prostim radikalom in zmanjšujejo oksidativni stres.
- Prebava: zelišča, kot sta meta in ingver, lahko izboljšajo prebavo in zmanjšajo napihnjenost.
- Pomiritev: kamilica in lipa imata pomirjujoče lastnosti, ki pomagajo pri sprostitvi in boljšem spancu³⁶.

3.3.5 Kljub številnim koristim je pomembno biti previden:

- Alergije: nekatera zelišča lahko povzročijo/omilijo alergijske reakcije pri občutljivih posameznikih³⁷.
- Interakcije z zdravili: zeliščni poparki lahko vplivajo na delovanje nekaterih zdravil. Na primer, šentjanževka lahko zmanjša učinkovitost kontracepcijskih tablet³⁸.
- Nosečnost in dojenje: nekatera zelišča niso priporočljiva za nosečnice ali doječe matere. Vedno se posvetujte z zdravstvenim strokovnjakom pred uživanjem zeliščnih poparkov v teh obdobjih³⁹.

Čajni poparki ponujajo raznolikost okusov in potencialnih zdravstvenih koristi. S pravilno izbiro in pripravo zelišč lahko postanejo prijeten del vsakodnevne rutine, ki prispeva k boljšemu počutju. Vendar je ključnega pomena, da se zavedamo možnih tveganj in se po potrebi posvetujemo z zdravstvenimi strokovnjaki⁴⁰.

4 KAVA

Káva (Latinsko: *coffea*) je napitek iz prevrelih zmletih zrn rastline kavovca. Je tradicionalno poživilo, katerega pitje je za pivce obred. Ljudje, ki redno pijejo kavo, stežka začnejo dan brez skodelice črne kave, kave z mlekom ali kave s smetano, lahko pa tudi kakšne druge različice napitka, za katerega verjamejo, da jim pomaga pri prebujanju.

Poleg svojih energijskih lastnosti je kava cenjena zaradi raznolikih okusov, ki lahko segajo od sadnih in cvetličnih do oreščkov in čokoladnih okusov. Okusi so odvisni od dejavnikov, kot so sorta zrn, stopnja praženja in način kuhanja. Postala je kulturna stalnica, ki se pogosto uporablja v družbi ali kot jutranji ritual za hiter začetek dneva. Zaradi svoje vsestranskosti in bogate zgodovine kava ostaja priljubljena pijača med kulturami in generacijami.

³⁶ <https://okusno.je/zdravo/zeliscni-caji-za-moc-in-zdravje.html>

³⁷ <https://www.tovarnazdravehrane.si/zdrav-koticek/najboljsa-zdravila-iz-narave-alergije-caji-olja-super-hrana-68241/>

³⁸ <https://www.avogel.si/aktualno/pazljivost-pri-uporabi-sentjanzevke.php>

³⁹ <https://www.zisha.si/aktualno/aktualni-zapisi/caj-v-nosečnosti-varen-ali-ne>

⁴⁰ <https://www.avogel.si/aktualno/pripravite-si-doma-caj.php>



Slika 4: Skodelica kave⁴¹

4.1 ZGODOVINA KAVE

Kdo je prvi odkril “čudežno moč” zrn kavovca ter kje in kdaj se je to zgodilo, ni čisto jasno. Več legend govori o pastirju, ki naj bi opazoval čudno živahno obnašanje svojih ovc (po različnih pripovedih tudi koz ali kamel) in odkril, da so za njihovo nenavadno obnašanje krivi rdeči sadeži okoliških grmov. Pastir, ki je lahko bil iz Etiopije ali Jemna, je nehote postal “izumitelj” ene od danes najbolj razširjenih in najbolj priljubljenih pijač na svetu - kave.

To odkritje je pripeljalo do gojenja dreves kave do 9. stoletja našega štetja na Arabskem polotoku, kjer so jo sprva uživali kot stimulatивно pijačo.

Kava naj bi imela po mnenju staroselcev magično moč, ki preprečuje spanje. O imenu kave obstaja kar nekaj teorij (na primer, da se imenuje po provinci Kaffa v Etiopiji)⁴².

Da se je kava razširila po vsem svetu, pa niti niso krivi Arabci, pač pa italijanski trgovci, ki so v 17. stoletju potovali proti vzhodu. Prva kavarna v Evropi je bila v Italiji - in sicer se je odprla leta 1645, potem pa so se lokali, kjer so stregli to temno pijačo, razmeroma hitro razširili v Veliko Britanijo, Francijo in celo Ameriko. Prva kavarna v Zahodni Evropi je bila v Oxfordu (Velika Britanija, London)⁴³.

Na slovenskem pa so se kavna zrna najprej prodajala v lekarnah, saj niso vedeli, čemu služijo. Na začetku so s kavo imeli opravka le premožnejši sloji prebivalstva⁴⁴. Kot zanimivost lahko povemo, da je konservativna duhovščina kavo sprva prepovedala zaradi njenih poživiljajočih učinkov⁴⁵.

4.2 KAVOVEC

Poznamo več kot 500 vrst kavovca in 6000 podvrst tropskih dreves in grmov⁴⁶. Kavovci so zimzelena drevesa, ki jih gojijo na območjih vlažnega subtropskega pasu. V divjini dosežejo višino do 15 m, na plantažah pa do 3 m. Kavovec je bolj podoben grmu kot drevesu. Lubje je rjave barve, listi pa so gladki in s kratkimi peclji. Po obliki so nekoliko podobni lovorju, a so večji.

⁴¹ <https://investinhistory.ca/sl/2024/04/15/zgodovina-kave/>

⁴² Jezernik, 1999, str. 14

⁴³ Standage, 2008, str. 154

⁴⁴ <https://www.cenim.se/prehrana/kava/> in <https://investinhistory.ca/sl/2024/04/15/zgodovina-kave>

⁴⁵ Altshul, Foley, 2014, str. 38

⁴⁶ Lončar, 2024, str. 13



Slika 5: Obiranje kave⁴⁷

4.2.1 VRSTE KAVOVCA

Različne vrste kavovcev dajejo različne plodove, kar se izraža tudi v okusu kave. Na razlike v okusu poleg vrste vplivajo tudi podnebne razmere ter podlaga, na kateri rastejo rastline. Poleg teh dejavnikov na okus kave vplivajo tudi način obiranja, obdelave zrn, skladiščenja in transport.

Trgovci s kavo najbolj cenijo kisle, grenke in sladke okuse v kavi. Zaželeni so tudi mehki, žametni in vinski okusi, nezaželeni pa so divji, travnati in blatni okusi. Okusi so dobili ime po tleh, na katera so padla kavna zrna pri obiranju. Manj cenjena kavna zrna po navadi odkupijo izdelovalci instant kave⁴⁸.

Med vsemi vrstami kavovcev so najpomembnejše tri vrste s svojimi podvrstami⁴⁹:

- *Coffea arabica*, ki izvira iz Etiopije, je najpomembnejša gospodarska vrsta, ki predstavlja kar okoli 90 % vse pridelane kave na svetu. Ta vrsta daje najkakovostnejša zrna, danes pa so najbolj cenjena zrna, ki so pridelana v Keniji in Tanzaniji.
- *Coffea canephora* ali *robusta* izvira iz Konga in je že po imenu očitno najbolj odporna in najmanj občutljiva vrsta. *Robusta* vsebuje od 40 do 50 % več kofeina od arabice, je pa zaradi svojega bolj grenkega okusa in manj izrazite arome manj cenjena in cenejša od *arabice*. Zaradi nižje cene je odstotek teh kavnih zrn bolj prisoten v mešanicah za espresso.
- *Coffea liberica* izvira iz Liberije in je kava, ki zavzema najmanjši delež med tremi vrstami kave.

Kavna zrna, ki se uporabijo za pripravo napitka, po večini niso semena samo ene vrste, temveč jih trgovci zmešajo v točno določenih razmerjih.

4.3 DRŽAVE, KI PROIZVAJAJO KAVO

Deset vodilnih držav, ki proizvajajo kavo: Brazilija, Vietnam, Indonezija, Kolumbija, Mehika, Indija, Etiopija, Gvatemala, Honduras in Uganda⁵⁰. Države proizvajalke kave prikazuje zemljevid Zemljevid 3.

Kavo pridelujejo predvsem na območjih, znanih kot »kavni pas«. To območje zagotavlja idealno podnebje in pogoje za gojenje kave, vključno s stalnimi

⁴⁷ <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704697.pdf>

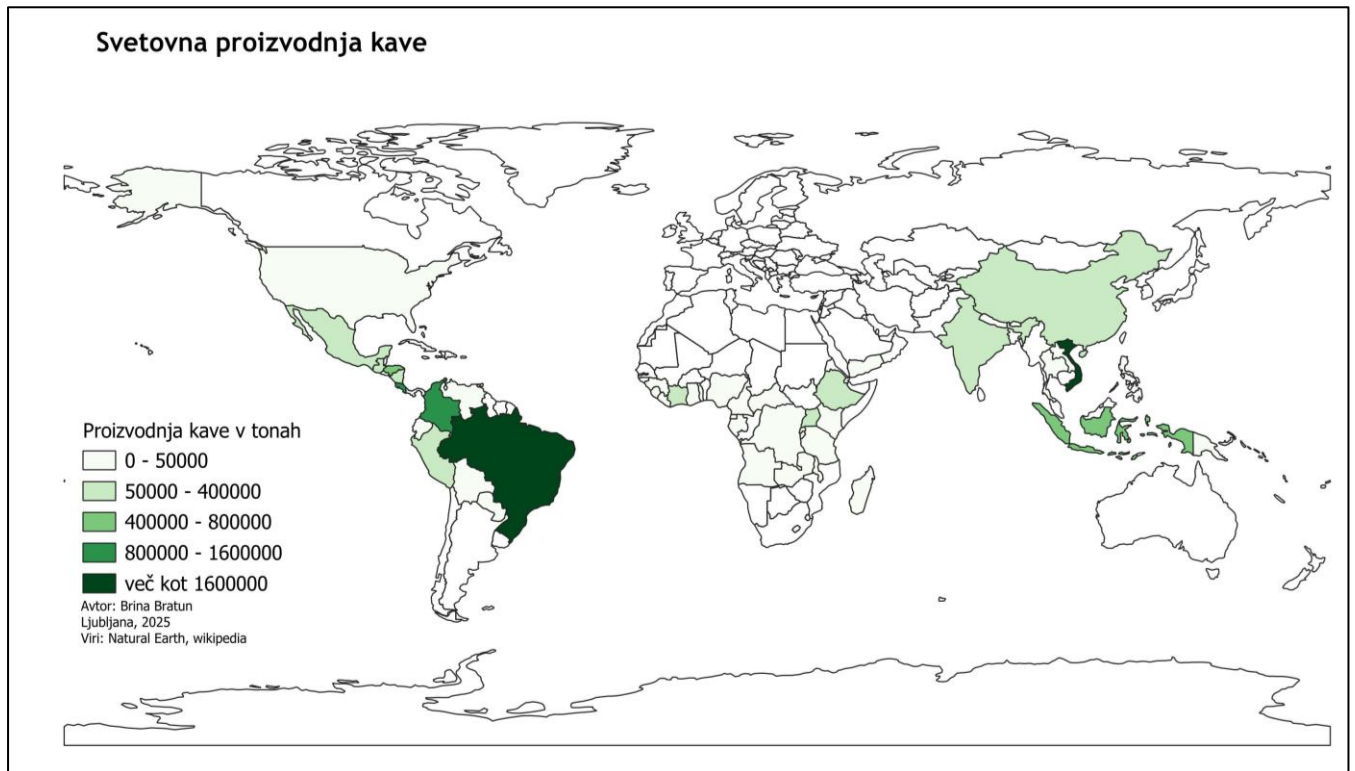
⁴⁸ <https://mariposacoffee.si/2021/08/29/kava/>

⁴⁹ <https://bunate.eu/blogs/single-origin-kava/kaj-je-kava?srsId=AfmBOoqoYg-O4G6xDBAigvaHbwDJqIE2mV9e3gBm-DG7kqBJDUfnqc2G>

⁵⁰ <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kava>

temperaturami, visoko vlažnostjo in obilico padavin. Kava se običajno goji na pobočjih ali v gorskih regijah, kjer nadmorska višina in sestava tal prispevata h kakovosti in okusu zrn.

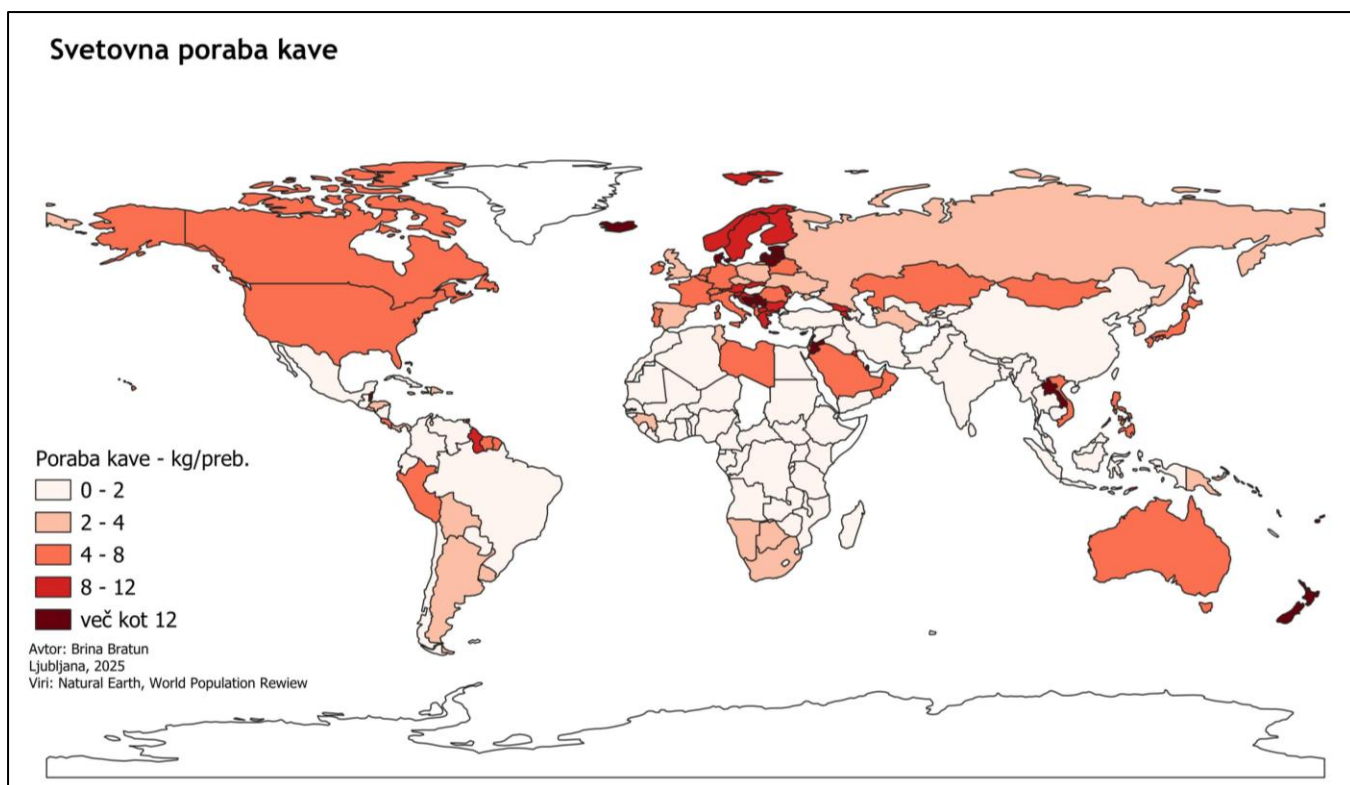
Različne sorte kavnih rastlin uspevajo v posebnih mikroklimah, kar ima za posledico raznoliko paleto okusov in profilov. Od bujnih brazilskih nasadov do terasastih pobočij Etiopije in vulkanskih pobočij Gvatemale ponujajo kavna območja edinstvene pokrajine in kulturne izkušnje za obiskovalce in ljubitelje kave⁵¹.



Zemljevid 3: Svetovna proizvodnja kave leta 2019⁵²

⁵¹ <https://www.starbucksathome.com/si/clanki/od-kod-prihaja-kava>

⁵² https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_coffee_production



Zemljevid 4: Poraba kave na prebivalca leta 2020⁵³

Zemljevid 4 kaže veliko porabo kave v nekaterih državah. Na vrhu med porabnicami je Luksemburg, kjer vsak prebivalec porabi kar 25,34 kg kave letno. Delno lahko ta podatek razložimo z dejstvom, da kar 43 % delovne sile v Luksemburg prihaja v obliki dnevnih migracij⁵⁴. Skupno količino prodane kave bi verjetno morali deliti z bistveno višjim številom. Njihova poraba je namreč 1,5-krat večja od porabe naslednje od evropskih držav (Litva). Z zemljevida lahko ugotovimo tudi, da v Evropi po porabi nekoliko izstopajo države Severne in Jugovzhodne Evrope. V Sloveniji porabimo 10,56 kg/preb.⁵⁵.

S primerjavo podatkov o proizvodnji in porabi kave lahko popolnoma ovržemo 6. hipotezo, da največ kave popijejo v državah, kjer jo največ proizvedejo. Med 10 državami, ki so največje proizvajalke kave, ni niti ene, ki bi se uvrstila med prvih 10 po porabi kave na prebivalca.

4.4 POSTOPEK IZDELAVE KAVE

Pridelava kave je kompleksen postopek, ki vključuje več faz od gojenja kavnih dreves do obdelave kavnih zrn, preden pridejo v vašo skodelico. Spodaj je opis ključnih korakov pridelave kave⁵⁶.

⁵³ <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/coffee-consumption-by-country>

⁵⁴ <https://luxembourg.public.lu/en/work-and-study/employment-in-luxembourg/luxembourg-job-market.html>

⁵⁵ <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/coffee-consumption-by-country>

⁵⁶ Postopek povzet po: <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kava>

4.4.1 Gojenje kavovca

Kava prihaja iz kavovca, zimzelenega drevesa, ki najbolje uspeva v tropskih podnebjih.

4.4.2 Cvetenje in razvoj plodov

Kavni grmi cvetijo enkrat do dvakrat letno. Po cvetenju se začnejo razvijati plodovi - imenovani kavne jagode ali češnje. Plodovi zorijo od 6 do 9 mesecev. Vsaka češnja vsebuje dve kavni zrn, ki sta zaviti v tanek sloj sluzi in pergamentno plast.

4.4.3 Obiranje

Ko kavne češnje dozorijo (postanejo rdeče), jih kmetje poberejo. Obstajata dva glavna načina obiranja:

Ročno obiranje: bolj natančno in se uporablja predvsem pri pridelavi arabice. Pobirajo samo zrele češnje, kar izboljša kakovost zrn.

Strojno obiranje: stroji poberejo vse plodove hkrati, zato lahko v nabiranju pristanejo tudi nezrele češnje, kar zahteva kasnejše sortiranje.

4.4.4 Predelava kavnih češenj

Po obiranju je treba kavna zrna izločiti iz plodov. Obstajata dve glavni metodi predelave:

Mokra metoda (pranje): Češnje se namočijo v vodi, da se mehansko odstranijo zunanje plasti ploda. To vključuje fermentacijo, ki pomaga razgraditi ostanke pulpe na zrnih. Ta metoda daje bolj čist in svež okus kave.

Suha metoda (naravna): Češnje se sušijo na soncu, dokler plodovi niso popolnoma suhi. Zrna se nato izločijo iz suhih češenj s pomočjo strojne obdelave. Ta metoda pogosto ustvari polnejši okus z bolj izrazitimi sadnimi notami.

4.4.5 Sušenje zrn

Ne glede na uporabljeno metodo predelave morajo zrna po obdelavi še dodatno sušiti. Kava se suši na soncu ali v sušilnih strojih, dokler zrna ne dosežejo ustrezne ravni vlage (približno 10-12 %).

4.4.6 Lupljenje in poliranje

Ko so zrna suha, jih je treba olupiti, da odstranijo pergamentno plast. Nato se po potrebi polirajo, da odstranijo še zadnje ostanke ovoja.

4.4.7 Sortiranje in razvrščanje

Kavna zrna se nato razvrščajo po velikosti, teži in kakovosti. To je pomembno za doseganje doslednosti v okusu kave. Slaba ali poškodovana zrna se odstranijo.

4.4.8 Izvoz

Zelena kavna zrna (nepražena) pakirajo v vreče in pošiljajo v različne dele sveta, kjer jih pražijo in pripravljajo za končne kupce.

4.4.9 Praženje

Praženje je ključno za razvoj okusov kave. Zelena zrna pražijo pri visokih temperaturah, kar sproži kemične reakcije in ustvari aromo ter okus, ki ga povezujemo s kavo. Praženo kavo nato zmeljejo in pripravijo za kuhanje.

To je dolg in skrbno nadzorovan proces, ki vključuje veliko znanja od pridelovalcev kave na plantažah do mojstrov praženja.

Praženje se začne, ko temperatura v zrnju naraste na 200 °C, trajanje in končna temperatura pa sta odvisni od vrste kavni zrn, ki jih pražimo. Med praženjem se v zrnju začne postopek karamelizacije. Temperatura povzroči razpad škroba v zrnju na enostavne sladkorje, ki začnejo karamelizirati in posledično spremenijo barvo zrna. Pri 205 °C se v zrnju začnejo razvijati drugačna olja, med katerimi je najpomembnejši caffeol. Dekofeinizacija je lahko tudi eden od procesov pri pripravi kave za tržišče. Postopek se začne pri zelenih zrnih, poznamo pa več načinov dekofeinizacije. Vsi postopki se začnejo z namakanjem kavni zrn v vroči vodi ali z obdelovanjem z vodno paro. Kasneje se uporabijo različna topila, ki razgradijo olja, v katerih je kofein. Bolj kot je kava pražena, manj koristnih klorogenskih kislin vsebuje⁵⁷.

4.4.10 Skladiščenje in pakiranje

Praženo kavo je potrebno pravilno skladiščiti, da se v zrnju ohrani vse aromatične snovi. Idealni pogoji za skladiščenje so neprodušne posode, ki jih je potrebno hraniti v suhem in temnem prostoru.

Pakiranje kave poteka danes avtomatsko. Sodobne pakirnice pakirajo kavo v vakuumu. Kavo danes pakirajo v vrečke ali v hermetično zaprte posode. Po tem, ko je bila vrečka s kavo odprta, je najbolje vsebino pretresti v posodo, ki omogoča izsesavanje zraka, da bi se tako preprečil vdor zraka v posodo, saj kavni prah ob stiku z zrakom hitreje izgublja aromo.

4.4.11 Mletje in priprava

Mletje kave močno vpliva na okus napitka. Če je kava zmleta preveč grobo, bo okus blag, če pa je preveč fino, bo lahko premočna in grenka. Različni načini priprave kave zahtevajo različne velikosti mletja.

Zelo grobo mleta kava je podobna grobi morski soli. Uporablja se pri pripravi hladno varjene kave (cold brew) in French pressa. Kava iz nje ima nežnejši okus in manj grenkobe, a če jo pustimo premalo časa, lahko postane vodena.

Srednje grobo mletje spominja na grob pesek in se uporablja za metode, kot sta Chemex in Cafe Solo. Njegova prednost je uravnotežen okus, vendar ni primerno za hitro pripravo kave, kot je espresso.

Srednje mleta kava ima velikost delcev podobno granuliranemu sladkorju. To je najbolj univerzalna velikost mletja, primerna za filter aparate in metode prelivanja, kot sta V60 in Kalita. Omogoča dobro ekstrakcijo in uravnotežen okus.

⁵⁷ Lončar, 2024, str. 13

Srednje fino mletje je drobnejše, podobno mleti kuhinjski soli. Uporablja se pri AeroPressu in nekaterih pour-over metodah. Če ni pravilno pripravljena, lahko postane preveč grenka.

Fino mletje je podobno moki in se uporablja za espresso ter AeroPress. Omogoča hitro ekstrakcijo in močan okus, vendar lahko ob napačni pripravi postane preveč kislo ali grenko.

Zelo fino mletje spominja na puder in se uporablja za turško kavo. Omogoča močno aromatičen napitek, vendar ga je težko filtrirati, zato ostane v skodelici usedlina.

Pred pripravo je treba kavna zrna zmleti ali streti. Za to se lahko uporabljajo ročni mlinčki, ki zrnje strejo med zobci posebej oblikovanih zobatih kolesc. Druga metoda je mletje kave v električnih kavnih mlinčkih, ki s pomočjo hitro vrtečega rezila kavno zrnje nareže v fin prah. Tretja metoda je uporaba terilnice, v kateri kavna zrna stolčemo v prah. Finost kavnega prahu je odvisna od načina priprave kave. Najbolj fin prah se uporablja za kuhano kavo, najbolj grob pa za pripravo filter kave⁵⁸.



Slika 6: Plod kave⁵⁹

4.5 RECEPT ZA KAVO

Poznamo veliko različnih priprav kave. To so priprava ledene kave, dvojne kave, babychino, kapučino, espresso, ječmenova kava, bosanska kahva⁶⁰ in še veliko drugih, ki se razlikujejo po videzu, okusu in pripravi.

4.5.1 Recept za turško kavo

Zmleto kavo damo v vrelo vodo in pustimo, da ponovno zavre.

4.5.2 Recept za ledeno kavo

Na kuhalnik pristavimo kozico s približno 3 dl vode. Počakamo, da voda zavre, nato pa vanjo vmešamo 4 žlice prave kave. Ko kava ponovno zavre, kozico odstavimo. Dodamo sladkor in počakamo, da se kava ohladi. Kozico vsaj za pol ure postavimo v hladilnik.

Medtem z ročnim mešalnikom čvrsto stepemo sladko smetano. Ohlajeno kavo previdno vlijemo v vrč (usedlina naj ostane v kozici), dodamo rum in premešamo. Kavo nalijemo v visoke kozarce. V vsak kozarec damo še eno veliko žlico (ali kepico) vaniljinega sladoleda in dve zvrhani žlici smetane.

⁵⁸ <https://www.gourmetkava.si/si/kako-izbrati-grobost-mletja-kave-94>

⁵⁹ <https://www.hikofi.eu/naravni-proces-kaj-je-to/>

⁶⁰ Grabus, 2011, str. 152

Ledeno kavo na koncu potresemo s čokoladnimi ploščicami in postrežemo gostom⁶¹.



Slika 7: Ledena kava⁶²

4.5.3 Recept za kavo s kapsulami

Za vedno popoln espresso je priporočljiva priprava po postopkih **Iperespresso** ali **Easy Serving Espresso** na primernih kavnih aparatih. Vsaka kapsula ali tableta vsebuje natančno določeno količino fino mlete in strokovno stisnjene kave. Priprava je enostavna, saj nista potrebna merjenje količine in pospravljanje. Prav tako skoraj ni možnosti, da pride do napake. Preprosto vstavimo eno kapsulo ali tableto v posebej prirejeno ročko. Pritisnemo gumb na kavnem aparatu in 20-25 sekund kasneje dobimo pristen italijanski espresso⁶³. Slabost te priprave je velika količina odpadkov, ki jih s tem proizvajamo.

4.5.4 Recept za kavo v »kafetieri«

Za pripravo kave v kafetieri najprej nalijemo vodo v spodnji del kafetiere do ventila. Nato v kovinski filter nasujemo srednje fino mleto kavo do roba, vendar je ne pritiskamo. Kafetiero sestavimo in jo postavimo na srednjo toploto. Ko zaslišimo značilno klototanje, jo hitro odstranimo s kuhalnika. Kavo v zgornjem delu kafetiere rahlo premešamo, nato jo postrežemo. Pomembno je, da uporabljamo sveže mleto kavo in je ne pritiskamo premočno v filter⁶⁴.

4.6 UPORABA KOFEINA DRUGJE

Kljub temu, da je običajna kava (z dodatki ali brez) še vedno najbolj priljubljena oblika uživanja te pijače, je dandanes spričo komercialnih vzgibov na voljo nepregledno število različnih kavnih izdelkov oziroma izdelkov, ki vsebujejo kofein: od kokakole in podobnih gaziranih pijač do športnih preparatov, po katerih zaradi različnih ugodnih učinkov posegajo tudi rekreativci, ne samo profesionalni športniki. Kofein, aktivna sestavina v kavi, danes dodajajo v protibolečinske tablete, čokolado in celo v izdelke za osebno nego, kot so losjoni za kožo in mila.

4.7 ZDRAVILNI UČINKI KAVE

Kava ima številne zdravilne učinke. Raziskave so pokazale, da so pivci kave bolj zaščiteni pred različnimi boleznimi. Kljub domnevi, da naj bi kava povečala možnost za srčno kap, so ugotovili, da jo celo zmanjša. Pitje kave (do 7 skodelic dnevno)

⁶¹ <https://okusno.je/recept/ledena-kava>

⁶² <https://mariposacoffee.si/2021/08/29/kava/>

⁶³ <https://www.espresso.si/priprava-kave/>

⁶⁴ <https://www.espresso.si/priprava-kave/>

zmanjša tveganje za sladkorno bolezen tipa 2 do 35 %. Poleg tega naj bi nekaj skodelic kave dnevno kar za 58 % zmanjšalo možnost pojava Parkinsonove bolezni. Pri moških, ki so pili največ kave, pa so odkrili kar za 60 % manjše tveganje za razvoj agresivne oblike raka na prostati, kot pri moških, ki kave sploh ne pijejo. Kava naj bi pomagala tudi pri preprečevanju razvoja demence in Alzheimerjeve bolezni. Kava pomaga tudi pri preprečevanju nastajanja žolčnih kamnov⁶⁵. Dolgotrajno pitje kave zmanjšuje intenzivnost bronhialnih napadov in pomaga pri astmi. Dve skodelici kave na dan nevarnost astme zmanjšata za 23 %, tri ali več skodelic pa kar za 28 %⁶⁶. Spodaj so naštetih še nekateri pozitivni učinki kave:

- Kava lahko izboljša nivo energije in možganske funkcije.
- Lahko izboljša fizično zmogljivost.
- Kava naj bi podaljšala življenje.
- Vsebuje antioksidante, ki jih naše telo potrebuje.
- Kava lahko pomaga pri zmanjševanju vnetij v telesu.
- Še vedno ugotavljajo, ali lahko pomaga pri preprečevanju raka.
- Zmanjševala naj bi tveganje za razvoj depresije⁶⁷.

⁶⁵ Altshul, Foley, 2014, str. 38-40

⁶⁶ Carper, 1995, str. 334-335

⁶⁷ <https://vizita.si/zdravje/prehrana/pozitivni-ucinki-kave.html>

5 ANALIZA PRIDOBLENIH PODATKOV

Kot smo ugotovili, sta kava in čaj eni izmed najbolj priljubljenih pijač na svetu. V tej raziskovalni nalogi smo raziskali navade ljudi pri uživanju teh dveh pijač ter analizirali, ali vplivajo starost, spol in drugi dejavniki na izbiro med kavo in čajem ter navadami pri pitju teh pijač. Podatki za to analizo so bili pridobljeni preko ankete, kjer je sodelovalo 275 ljudi. Raziskava temelji na poglobljeni analizi številnih vprašanj, povezanih s temami, kot so pogostost pitja, priljubljene vrste pijač, dodatki in navade pri nakupu.

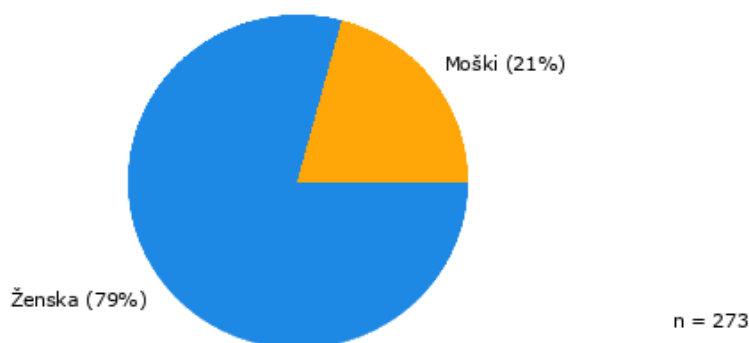
Raziskovalno nalogo smo naredile, da bi razumele navade pitja kave in čaja, kar nam omogoči vpogled v kulturne, socialne in zdravstvene vidike teh dveh napitkov. Poleg tega raziskava osvetljuje spremembe v navadah ljudi glede na starost, spol in življenjski slog.

Anketa je vsebovala 30 vprašanj, razdeljenih na več tematskih sklopov:

- demografski podatki (spol, starost, status),
- navade pitja kave in čaja,
- priljubljene vrste in dodatki,
- pogostost in okoliščine uživanja.

5.1 DEMOGRAFSKI PODATKI

V raziskavi je sodelovalo 216 žensk (79 %) in 57 moških (21 %), kar prikazuje razmerje spolov pri anketiranju. 2 anketiranca na to vprašanje nista odgovorila. Delež žensk je bil višji, kar kaže na potencialno večji interes žensk za raziskavo o kavi in čaju. Lahko pa to dejstvo nakazuje tudi na to, da si ženske večkrat vzamejo čas za reševanje anket. Kljub vsemu je bil vzorec dovolj velik, da smo lahko iz njega potegnile določene zaključke.



Graf 1: Spolna sestava anketirancev

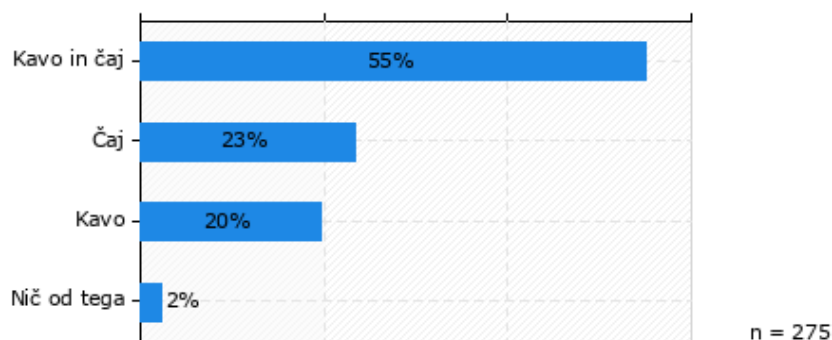
Največ anketirancev je bilo starih med 41 in 50 let (40 %), sledijo starostne skupine 31-40 let (27 %) in 61-70 let (14 %). Starostna struktura je prikazana v spodnji preglednici:

Starostna skupina (v letih)	Število	Odstotek
pod 14	6	2 %
14-21	2	1 %
22-30	13	5 %
31-40	74	27 %
41-50	110	40 %
51-60	27	10 %
61-70	38	14 %
71-80	3	1 %
nad 80	2	1 %

Preglednica 1: Starostna sestava anketirancev

5.2 NAVADE PITJA KAVE IN ČAJA

Največ anketirancev (55 %) uživa tako kavo kot čaj, 23 % jih raje pije samo čaj, medtem ko jih 20 % pije samo kavo. Le 2 % anketirancev ne uživata nobenega od teh napitkov. Pri podatkih je zanimivo, da kar 30 % moških pije le kavo in 18 % le čaj. Pri ženskah je to razmerje precej drugačno, saj jih le 16 % pije le kavo in 25 % le čaj.



Graf 2: Prikaz izbire napitkov med anketiranci

Na izbiro napitkov pa vpliva tudi starost anketirancev. Ugotovile smo, da v starosti do 30 let kar 43 % vprašanih pije samo čaj in le slabih 10 % le kavo. Ugotovile smo tudi, da odstotek ljudi, ki pijejo kavo, narašča s starostjo. V starosti do 30 let kavo pije nekaj več kot polovica vprašanih, po 30. letu starosti pa nekaj več kot tri četrtine. Pričaju odstotek ljudi, ki ga pijejo in so stari nad 30 let, skoraj enak kot pri pivcih kave. Kar 90 % vprašanih, ki so stari manj kot 30 let, pije čaj.

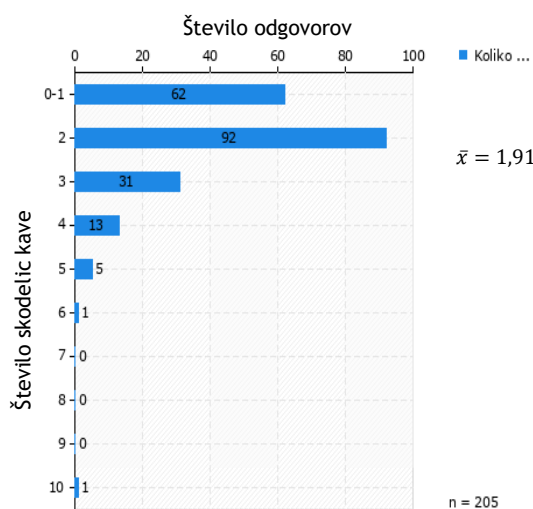
Glede na zbrane podatke smo ovrgle 1. hipotezo, da več ljudi pije kavo (90 %). Podatki namreč kažejo, da večji odstotek ljudi pije čaj. Kavo pije le 75 % odstotkov vprašanih, kar je manj kot delež, ki smo ga predvidele v hipotezi.

5.2.1 ČAS ZA KAVO ALI ČAJ

Anketa je pokazala, da ni velikih razlik glede časa pitja kave glede na spol. Največ ljudi pije kavo zjutraj (pred, med in po zajtrku) - takih je med vprašanimi 43 % žensk in 46 % moških. Tudi deleža vprašanih moških in žensk, ki pijejo kavo dopoldan in po kosilu, sta enaka (43 %). V pozno popoldanskem času ljudje redkeje posegajo po kavi (11 % žensk in 10 % moških). Nekaj je sicer odgovorov, da kavo spijejo med popoldanskimi obiski, a to uživanje ni redno. Tudi pri čaju ni bistvenih razlik med spoloma glede na čas pitja čaja. V primerjavi z odločitvijo za jutranjo kavo pa se opazi precej nižji odstotek ljudi, ki pijejo čaj takoj zjutraj (pred, med in po zajtrku) - takih je 30 % vprašanih žensk in 34 % vprašanih moških. Prav tako ljudje bistveno pogosteje pijejo čaj popoldan in zvečer - 39 % žensk in 46 % moških, ki so sodelovali v raziskavi.

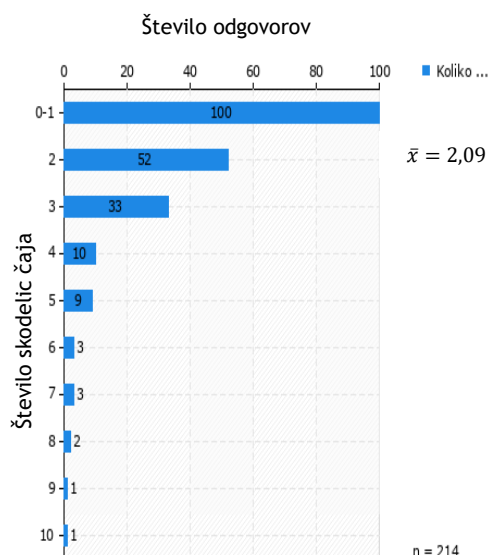
Analiza rezultatov je pokazala, da ni posebnih odstopanj glede časa pitja kave in čaja glede na starost. Odstopata le podatka pri starostnih skupinah 71-80 in nad 80 let, vendar sta bila vzorca tako majhna (3 anketiranci v prvi in 2 v drugi starostni skupini), da ne moremo potegniti zanesljivih zaključkov.

Glede na rezultate ankete večina žensk (44 %) in moških (50 %) popije po 2 skodelici kave na dan. Opaziti pa je, da moški v povprečju popijejo več kave kot ženske. Kar četrtina vprašanih moških popije 4 ali 5 skodelic kave dnevno. Pri ženskah je takih, ki popijejo več kot 3 skodelice kave dnevno le 5 %. Pri čaju so podatki nekoliko drugačni, saj moški večinoma popijejo do 2 skodelici čaja dnevno (85 % vprašanih). Pri ženskah pa jih tretjina popije 3 ali več skodelic čaja dnevno.



Graf 3: Število popitih skodelic kave na dan

Če naredimo analizo podatkov popite kave glede na starost, lahko opazimo, da vprašani v starosti do 30 let večinoma popijejo le 1 ali 2 skodelici kave dnevno. Le en je odgovoril, da popije 3 skodelice. Več kot 3 skodelic kave ne popije nihče od vprašanih. Največ kave popijejo ljudje v starosti med 30 in 50 let, med katerimi jih 29 % popije 3 skodelice kave ali več dnevno. Pri čaju pa ni bilo opaziti bistvenih povezav med številom skodelic popitega čaja in starostjo. V vseh starostnih skupinah jih 1 ali dve skodelici čaja dnevno spije med 70 in 80 %.



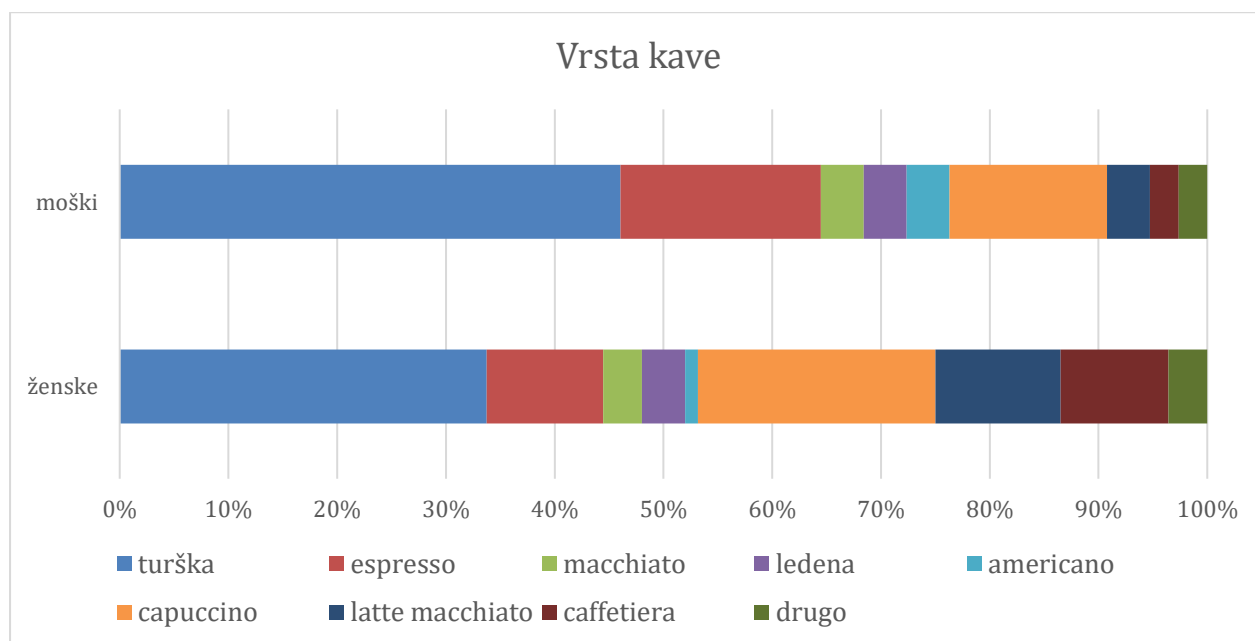
Graf 4: Število popitih skodelic čaja na dan

Naša 4. hipoteza je bila, da ljudje, ki pijejo kavo in čaj, spijejo dnevno več kave kot čaja. To hipotezo lahko ovržemo, saj vprašani v povprečju popijejo 1,91 skodelice kave in 2,09 skodelice čaja dnevno. Zanimiv pa je podatek, da med ljudmi, ki pijejo samo kavo, povprečje popite kave dnevno (2,61 skodelice) bistveno bolj odstopa navzgor. Pri ljudeh, ki pijejo samo čaj, je dnevno povprečje le nekaj višje kot pri ljudeh, ki pijejo oba napitka (2,27 skodelice).

5.3 KAVA

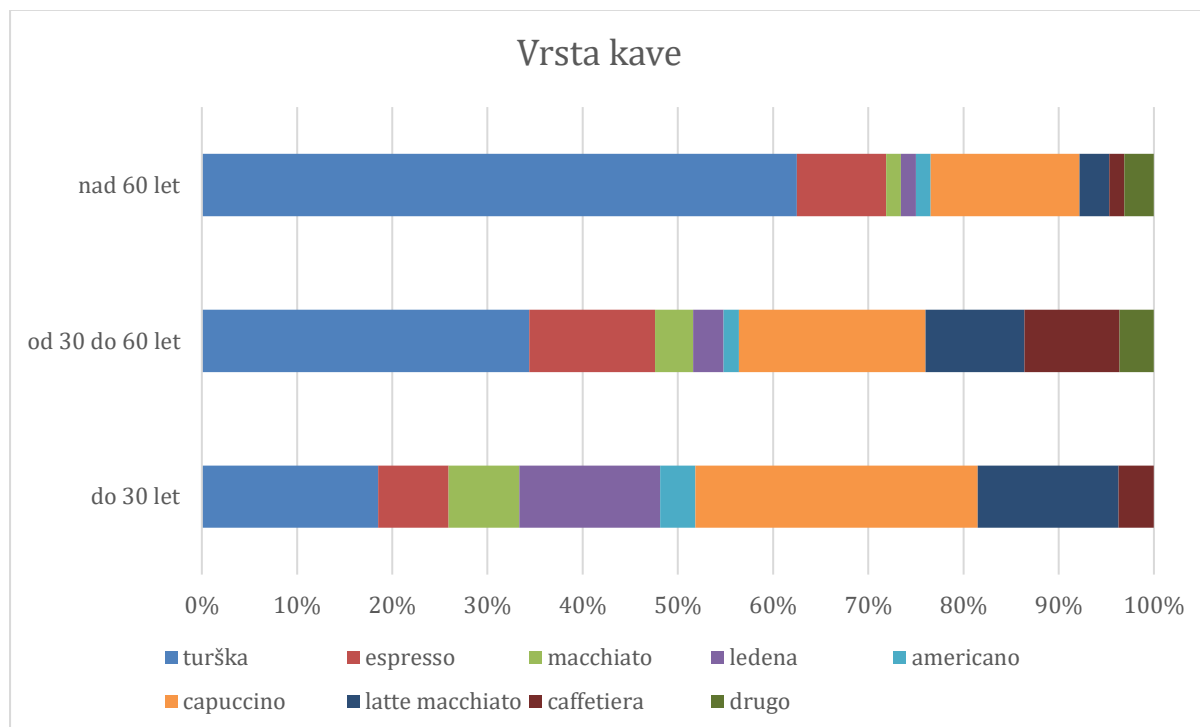
5.3.1 VRSTA KAVE

Največ anketiranih pije turško kavo (34 % vprašanih žensk in 46 % vprašanih moških). Zanimiva razlika je, da kar 42 % žensk pije kavo, ki ima že v osnovi dodano mleko (capuccino, latte macchiato, macchiato). Med moškimi je ta odstotek bistveno nižji (26 %).



Graf 5: Vrste kave, ki jih ljudje najpogosteje pijejo, glede na spol

Tudi starost močno vpliva na to, kakšno kavo ljudje pijejo. Opaziti je, da med mladimi do 30 let turška kava ni tako priljubljena, najbolj priljubljen je capuccino. Pri starosti nad 60 let pa več kot 60 % ljudi pije turško kavo. Pri starejših od 60 let nekoliko večji odstotek ljudi pije tudi capuccino. Med drugimi oblikami sta bili najpogosteje navedeni brezkofeinska in instant kava.



Graf 6: Vrste kave, ki jih ljudje najpogosteje pijejo, glede na starost

Pri zgornjih dveh grafih so zajeti podatki o vrstah kave, ki jih pijejo ljudje. Pri tem je lahko vsak izbral več odgovorov, zato je prikazana porazdelitev porabe različnih vrst med prebivalci. Spodnja preglednica pa prikazuje, kolikšen delež vseh ljudi, ki pijejo kavo, se je opredelil, da to vrsto kave pijejo.

Vrsta kave	Delež
turška	59 %
espresso	20 %
macchiato	6,3 %
ledena	6,3 %
americano	2,9 %
cappuchino	33 %
latte macchiato	15,6 %
caffetiera	13,2 %

Preglednica 2: Delež ljudi, ki pijejo posamezno vrsto kave

5.3.2 DODATKI V KAVI

Mleko: Zanimivo je to, da manj kot polovica anketiranih moških (48 %) doda mleko v kavo. Pri ženskah je ta odstotek bistveno višji (72 %), več od njih pa v kavo doda malo mleka. Moški, ki pijejo kavo z veliko mleka, so v manjšini (le 17 %). Na dodajanje mleka v kavo vpliva tudi starost, saj starejši v kavo dodajajo manj mleka kot mlajši. Med starejšimi od 50 let je takih več kot polovica, pri mlajših od 50 let pa le nekaj več kot četrtnina. Pri mlajših od 30 let je delež ljudi, ki pijejo kavo brez dodanega mleka, še manjši - ena šestina.

Sladkor: Tudi tukaj smo dobili nekaj zanimivih podatkov. Večina anketiranih (70 %) sladkorja kavi sploh ne doda. Tu se odstotka pri moških in ženskah ne razlikujeta. Med vsemi so le tri anketirane ženske (2%) odgovorile, da kavi dodajo veliko sladkorja.

Glede na starost nobena od starostnih skupin ne odstopa pri dodajanju sladkorja v kavo.

Cimet: Ko smo pri cimetu, so podatki takšni, kot smo jih predvidevale. Zelo veliko anketiranih oseb (86 %) cimeta sploh ne doda. Ti podatki nas niso presenetili, saj cimet ni običajni dodatek v kavi. Nekaj anketiranih oseb (13 %) doda malo cimeta. Le ena oseba doda veliko cimeta. Ta oseba spada v starostno skupino 61-70 let. Zanimivo je, da kar dve tretjini ljudi, ki dodajajo cimet v kavo, prihajata iz dveh starostnih skupin, in sicer 41-50 let in 61-70 let.

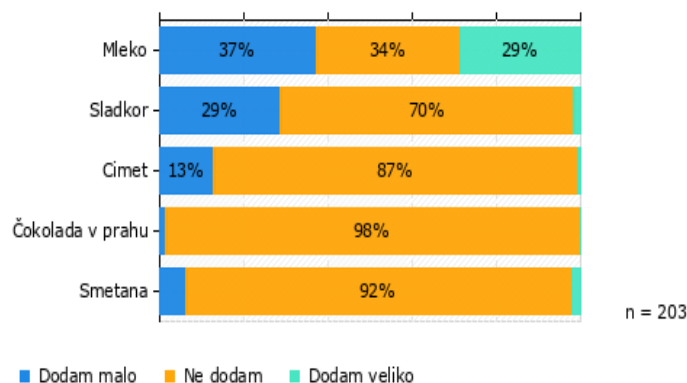
Čokolada v prahu: Čokolade v prahu ne doda skoraj nihče (98 %), le 3 anketirane osebe dodajo malo čokolade v prahu, vse so ženske in kar dve od treh iz starostne skupine do 14 let.

Smetana: Tudi smetana med anketiranimi ni priljubljen dodatek. Doda jo malo več anketiranih oseb kot čokolade v prahu. Smetano si doda 8 % anketiranih oseb. Bistvenih razlik med spoloma ni opaziti. Pri starostnih skupinah ponovno opazimo že znan vzorec. V starostni skupini do 14 let sta spet dve osebi (od treh), ki si dodata malo smetane. Večjih odstopanj med starostnimi skupinami ni. Odstopanje je sicer pri najmlajših in najstarejših, a sta vzorca premajhna, da bi bili pridobljeni podatki primerljivi z ostalimi.

Ugotovitve: Iz vseh analiz lahko ugotovimo, da ljudje niso navdušeni nad različnimi dodatki kavi. Edini pogosto uporabljeni dodatek je mleko. Čokolado v prahu doda najmanj ljudi. Ugotovile smo, da si mlajši ljudje raje sladkajo in dopolnjujejo svojo kavo kot pa starejši ljudje.

Dodatek	Ne dodam	Dodam malo	Dodam veliko
Mleko	34 %	37 %	29 %
Sladkor	70 %	29 %	1 %
Cimet	87 %	13 %	0 %
Smetana	92 %	6 %	2 %

Preglednica 3: Dodatki v kavi



Graf 7: Dodatki v kavi

Na podlagi analize anketnih vprašalnikov lahko potrdimo našo 3. hipotezo, da se navade pitja kave razlikujejo po spolu in starosti ljudi. Starost in spol vplivata predvsem na odločitev za pitje kave, količino popite kave in vrsto kave, ki jo anketiranci pijejo.

5.3.3 NAJLJUBŠI PROIZVAJALCI KAVE

Po zbranih podatkih iz analize smo ugotovile, da je 14 vrst kave, ki jo pijeta vsaj dva anketiranca. V analizo so zajeti le tisti, ki kavo sploh pijejo. Med vprašanimi je najbolj priljubljena kava Barcaffè, ki jo pije 115 vprašanih (56 %). Ostali odgovori so bistveno manj pogosti - 24 jih pije samo kavo Illy (12 %), 16 pa samo kavo Lavazza (8 %). Vsi ostali odgovori so bili precej redkejši (starbucks, nespresso, nesscafe, hausbrandt ...). Nekateri anketirani menijo, da ni pomembno, kateri proizvajalec kave je, ampak kako je kava pripravljena. Posamezniki pa imajo več najljubših proizvajalcev. Na priljubljenost vrste posameznega proizvajalca spol ne vpliva, saj so odgovori po deležih skoraj izenačeni. Tudi starost ne vpliva bistveno na izbiro proizvajalca. Edini odgovor, ki je izstopal, je Starbucks, ki se je pojavil le pri mlajših od 14 let (2 tretjini vprašanih).

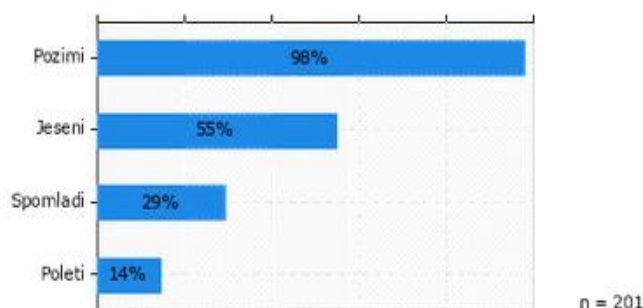
5.3.4 PROSTOR, KJER SE NAJVEČKRAT PIJE KAVA

Ugotovile smo, da vprašani najraje pijejo kavo doma (63 %). Pogosto jo pijejo tudi v službi (28 %). Med odgovori so bili večkrat izbrani tudi, da kavo pijejo v baru ali restavraciji (20 %) ter na obisku (11 %). Ostali odgovori niso bili pogosteje zastopani. Opazna pa je razlika med obema spoloma, saj le 10 % žensk pije kavo v baru ali restavraciji, medtem ko je bil ta odstotek pri moški 21 %. Če primerjamo odgovore glede na starost, pa lahko ugotovimo, da jih največ pije kavo v službi v starostni skupini med 31 in 60 let, kar je povezano z delovno aktivnim prebivalstvom.

5.4 ČAJ

5.4.1 Letni časi in čaj

Kot pričakovano, so rezultati ankete pokazali, da se največ čaja spije pozimi, ko nam prija topla pijača. Podatki nam povedo, da v poletnih mesecih ljudje pijejo najmanj čaja, saj je toplo in nam bolj prija ledeni čaj kot topli čaj. Največ čaja se torej spije pozimi in jeseni. Nekaj anketiranih oseb (14 %) čaj pije tudi v poletnem času. Graf, v katerem je prikazano razmerje pitja čaja po letnih časih, lahko vidite spodaj. Podatki so tudi pokazali, da ni posebnih razlik med moškimi in ženskami ali po starostnih skupinah.



Graf 8: Pitje čaja v različnih letnih časih

5.4.2 VRSTE ČAJA

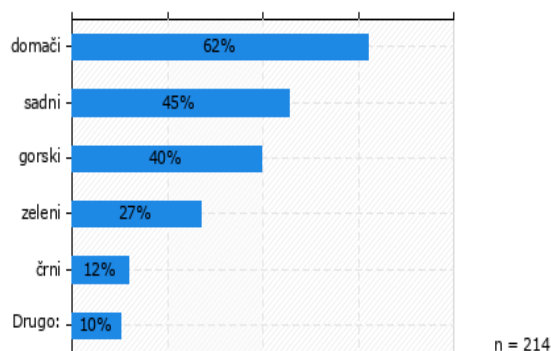
Najbolj priljubljen čaj pri ženskah je domači čaj (34 %), pri moških pa sadni čaj (29 %). Najmanj priljubljen je pri obeh spolih črni čaj (6 %). V Sloveniji je čaj izraz tako za pravi čaj kot ostale rastlinske poparke. Slednje pije kar 80 % ljudi, pravi čaj (zeleni ali črni) pa sta redkeje na meniju anketirancev.

Izbira vrste čaja se ne razlikuje bistveno niti med posameznimi starostnimi skupinami. Izpostavimo lahko le starostno skupino 41-50 let, v kateri je 25 % ljudi odgovorilo, da pijejo tudi pravi čaj, kar je največ med vsemi starostnimi skupinami.

Spodnja preglednica prikazuje priljubljenost različnih vrst čaja med anketiranci. Graf pa prikazuje, katere vrste čajev vse ljudje pijejo (lahko so izbrali več odgovorov).

Vrsta čaja	Delež
domači	31 %
sadni	23 %
gorski	20 %
zeleni	14 %
črni	6 %
drugo	5 %

Preglednica 4: Priljubljenost čajev in rastlinskih poparkov



Graf 9: Vrste čaja in rastlinskih poparkov, ki jih ljudje pijejo

5.4.3 DODATKI V ČAJU

Mleko: večina ljudi mleka ne dodaja v čaj. Malo mleka doda le 6 % vprašanih žensk in 14 % vprašanih moških. Na dodajanje mleka v čaj vpliva tudi starost, saj so skoraj vsi vprašani (15 od 16 anketiranih oseb), ki dodajo mleko v čaj, v starostni skupini od 31 do 60 let. Tu lahko poudarimo tudi dejstvo, da mleko v čaj v veliki večini dodajajo ljudje, ki pijejo črni in zeleni čaj.

Sladkor: večina ljudi (86 %) pije čaj brez dodanega sladkorja. Opazna je razlika med spoloma. Moški veliko raje sladkajo čaj kot ženske, saj jih 30 % dodaja sladkor v čaj. Med ženskami je ta delež bistveno nižji - le 13 %. V primerjavi odgovorov med starostnimi skupinami pa nekoliko izstopata dve izmed njih, in sicer 31-40 ter 61-70 let - v teh skupinah jih skoraj petina doda sladkor v čaj.

Med: med vsemi je najbolj priljubljen dodatek, saj ga doda kar 58 % vprašanih. Razlike med spoloma pa sploh ni, saj sta deleža tistih, ki dodajo med v čaj, popolnoma enaka. Pri starostnih skupinah pa izstopajo rezultati pri mlajših od 30 let - med doda 78 % vprašanih, med njimi pa je tudi največ takih, ki dodajo veliko medu (17 % vprašanih).

Limona: drugi najbolj priljubljen dodatek, ki ga doda nekaj več kot polovica vprašanih. Limona je nekoliko bolj priljubljena pri moških, saj jo doda 61 % vprašanih moških in 51 % žensk. Starost pa na dodajanje limone v čaj nima bistvenega vpliva.

Ingver: dodatek, ki je bolj priljubljen med anketiranimi moškimi kot ženskami. V čaj ga namreč doda 26 % moških in 14 % žensk. Starost pa nima bistvenega vpliva na dodajanje ingverja v čaj.

Cimet: ljudje cimeta v čaju običajno ne obožujejo. Od 167 anketiranih žensk jih kar 158 ne doda cimeta, 8 ga doda malo in le 1 ga doda veliko. Moški (vsaj anketirani) cimeta ne dodajo.

Alkohol: dodatek, ki po mnenju anketirancev ne sodi v čaj. Alkohol med vsemi vprašanimi dodaja le 1 vprašana ženska.

Ugotovimo lahko, da moški raje dodajajo različne dodatke v čaj kot ženske. Delež posameznikov, ki dodajajo posamezni dodatek v čaj, je (z izjemo medu) vedno višji pri moških.

Analiza podatkov kaže, da lahko potrdimo 5. hipotezo, da se navade pitja čaja razlikujejo po spolu in starosti ljudi. Podatki kažejo, da spol anketirancev vpliva na količino popitega čaja in izbiro vrste čaja, starost pa nekoliko vpliva na izbiro vrste čaja. Spol vpliva tudi na dodatke, ki jih ljudje dodajajo v čaj, in sicer na dodajanje mleka, sladkorja, limone in ingverja. Starost anketiranih pa vpliv predvsem na razlike v dodajanju mleka in sladkorja v čaj.

5.4.4 NAJLJUBŠI PROIZVAJALCI ČAJA

Takoj, ko pogledamo na tabelo in odstotke, opazimo, da največ ljudi pije domači čaj. Na drugem mestu (po odstotkih) so ljudje, ki nimajo najljubšega proizvajalca čaja. Na tretjem mestu sta 1001 cvet in Lord Nelson. To, da največ ljudi pije domači čaj, se ujema z odgovori, kje ljudje kupujejo čaj. Kar 44 % jih je odgovorilo, da čaj naberejo oz. ga naredijo sami ali pa kupijo domači čaj na tržnici. Najredkejši proizvajalci čaja po uporabi med anketiranimi so enakovredno razvrščeni od 5. do 12. mesta.

	Proizvajalec čaja	Odstotek (%)
1.	Domači čaj	44,83
2.	Brez favorita	10,34
3.	1001 cvet	6,90
4.	Lord Nelson	6,90
5.	Zisha	3,45
6.	Alnatura	3,45
7.	Plečnikov čaj	3,45
8.	Pukka	3,45
9.	Sir Winston	3,45
10.	Starbucks	3,45
11.	Turški čaj	3,45
12.	Yogi tea	3,45

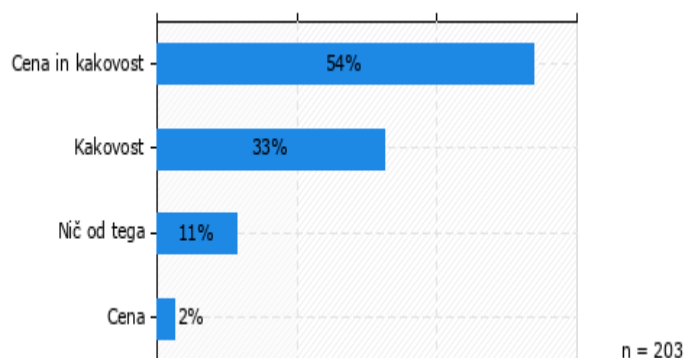
Preglednica 5: Priljubljeni proizvajalci čaja in rastlinskih poparkov

5.5 DEJAVNIKI NAKUPA

5.5.1 NAKUP KAVE

Večina anketirancev (86 %) kavo kupuje v trgovinah za široko potrošnjo, 16 % jih nakupuje v specializiranih trgovinah, medtem ko jih le 0,5 % kupuje kavo na tržnici. Odgovori se med spoloma bistveno ne razlikujejo. Največji delež anketirancev, ki kupujejo v specializiranih trgovinah, spada v starostno skupino 41-50 let. V starostni skupini 31-40 let, je največ anketirancev, ki nakupujejo drugje. Med odgovori drugje so večinoma odgovori, ki bi jih lahko uvrstili med že ponujene odgovore. Dva sta odgovorila, da nakupujeta v tujini, a tudi tam se lahko kupi kava v specializirani trgovini ali pa v trgovini za široko potrošnjo.

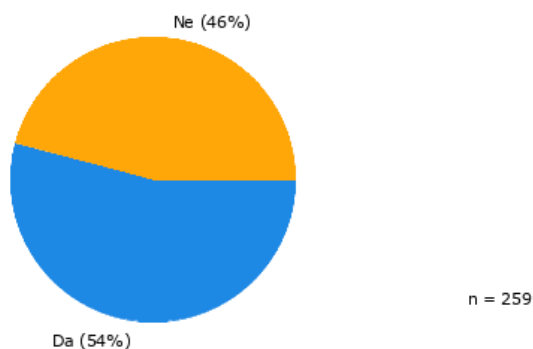
Preverjale smo tudi druga dejavnika, ki lahko vplivata na nakup, in sicer ceno in kakovost. Pomembnost posameznih dejavnikov prikazuje spodnji graf. Med odgovori pa ni bistvenih razlik med spoloma ali po starostnih skupinah.



Graf 10: Dejavniki, ki vplivajo na nakup kave

5.5.2 CENA KAVE V TRGOVINI

Odgovori so si med spoloma zelo podobni. Več ljudi je odgovorilo, da se jim kava v trgovini zdi draga (54 %), od tega 55 % vseh žensk in 52 % vseh moških. V večini starostnih skupin se vprašanim kava v trgovini zdi draga. Izpostavimo lahko le skupino 61-70 let, v kateri se 58 % anketirancem kava ne zdi draga.

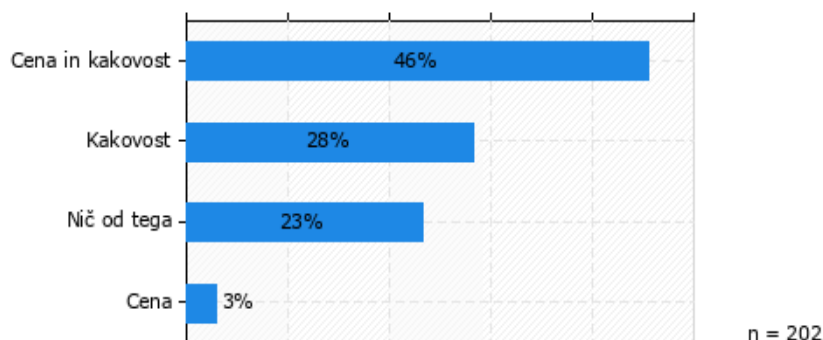


Graf 11: Delež ljudi, ki sem jim kava v trgovini zdi draga

5.5.3 NAKUP ČAJA

Podobno kot pri kavi večina (59 %) čaj kupuje v trgovinah za široko potrošnjo. Zanimivo je, da 58 % anketiranih oseb pripravi svoj čaj doma iz nabranih zelišč. Te osebe so večinoma ženske (89 % oziroma 106 od 119 anketirancev, ki so obkljukali, da čaj pripravijo sami). Najmanj anketiranih oseb, podobno kot pri kavi, kupi čaj na tržnici (20 žensk in 2 moška). Glede na starostne skupine med njimi ni bistvenih razlik v tem, kje kupujejo čaj. Slaba petina vseh vprašanih kupuje čaj v specializiranih trgovinah.

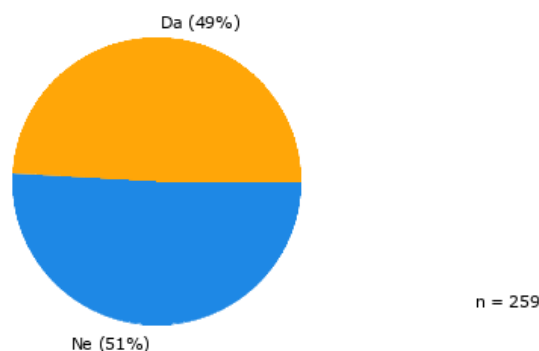
Preverjale smo tudi druga dejavnika, ki lahko vplivata na nakup, in sicer ceno in kakovost. Pomembnost posameznih dejavnikov prikazuje spodnji graf. Ugotovile smo, da so ljudje pri nakupu čaja manj občutljivi na ceno in kakovost kot pri nakupu kave. Med odgovori pa ni bistvenih razlik med spoloma ali po starostnih skupinah.



Graf 12: Dejavniki, ki vplivajo na nakup čaja

5.5.4 CENA ČAJA V TRGOVINI

Pri tem vprašanju so odgovori nekoliko drugačni kot pri kavi. Več ljudi je namreč odgovorilo, da se jim čaj v trgovini ne zdi drag. Razlika v prid odgovoru, da čaj ni drag, je zelo majhna - le 3 odgovori. Odgovori se med spoloma ne razlikujejo. Pri analizi odgovorov po starostnih skupinah je več razlik. Veliki večini vprašanih v starostnih skupinah 22-30 let (75 %) in 61-70 let (69 %) se čaj ne zdi drag. V starostni skupini 31-40 let je večina anketirancev (64 %) odgovorila, da se jim zdi čaj v trgovini drag. Enakega mnenja so tudi vprašani stari nad 70 let, vendar je njihovo število premajhno, da bi lahko potegnili zanesljive zaključke.



Graf 13: Delež ljudi, ki sem jim zdi čaj v trgovini drag

5.6 VPLIV STRESA NA NAVADE PITJA KAVE IN ČAJA

V raziskavi smo poskušali najti tudi povezanost med stresom in navadami pitja kave ali čaja. Približno 39 % anketirancev je poročalo, da jim njihova služba ali šola povzroča stres, kar lahko vpliva na njihovo izbiro napitkov. Izpostavljeni so bili tudi vzorci, kjer so ljudje v stresnih situacijah pogosteje posegali po kavi kot čaju. Služba se zdi stresna 56 % anketirancem. Večjemu deležu vprašanih žensk se zdi služba stresna. Kar 61 % žensk je odgovorilo, da je služba stresna, medtem ko je tako odgovorilo 37 % vprašanih moških.

5.7 SPLOŠNA RAZGLEDANOST O KAVI IN ČAJU

V anketi, ki smo jo naredile, smo ljudi spraševale tudi o splošnem znanju o kavi in čaju. Na ta vprašanja smo dobile različne odgovore, z njihovo analizo pa smo dobile vpogled v njihovo splošno razgledanost.

5.7.1 KAKO NASTANE ČAJ

Ko smo pri podatkih, razdeljenih le glede na spol anketiranih oseb, opazimo, da veliko žensk (93 %) in moških (92 %) ve, kako nastane čaj. Le nekaj vprašanih (7 %) ne ve, kako nastane čaj. Ti podatki sicer niso zelo zanesljivi, ker nismo spraševale po opisu, ampak samo, ali ljudje vedo, kako nastane. Tudi če ne bi poznali procesa nastanka, bi lahko obkljukali, da vedo. Glede na to, da jih veliko čaj pripravlja/nabira samih, je vseeno podatek, ki smo ga vključile v analizo. Ponosni smo na to, da ljudje imajo neko splošno razgledanost o najpogostejših dveh pijačah na svetu. Ko gledamo podatke, razdeljene v starostne skupine, ne opazimo ničesar posebnega.

5.7.2 KJE PROIZVEDEJO NAJVEČ ČAJA

Za to vprašanje smo anketiranim osebam napisali nekaj držav, ti pa so morali obkljukati tiste, za katere so menili, da proizvedejo največ čaja. Največ anketiranih oseb je obkljukalo Indijo (40 %) in Kitajsko (35 %). Najmanj ljudi je obkljukalo Norveško, verjetno zaradi podnebja (mrzlega in neprimerne za rast čaja). Oseba, ki je obkljukala Norveško, je bila mlajša od 14 let. Glede na to, da na Kitajskem in v Indiji res proizvedejo največ čaja, lahko ugotovimo, da večina ljudi ima znanje o regijah proizvodnje. V starostni skupini 41-50 let je največ oseb obkljukalo Indijo (43 %). Ostali podatki nam ne povedo nič zanimivega ali izstopajočega.

5.7.3 KAKO NASTANE KAVA

Pri tem vprašanju so postali podatki že bolj zanimivi. Velika večina moških (89 %) ve, kako nastane kava. Ostalih 11 % pa jih ni prepričanih, ali to vedo. Pri ženskah so ti podatki drugačni. Večina žensk (74 %) ve, kako nastane kava, 22 % jih ni povsem prepričanih, 3 % žensk pa ne vedo, kako nastane kava. Pri različnih starostnih skupinah izstopa le skupina 31-40 let, pri kateri je zanimivo to, da kar 33 % vseh anketiranih oseb v tej starostni skupini ni povsem prepričanih o nastanku kave. Ostalih posebnosti med vprašanimi različnih starosti ni.

5.7.4 KJE PROIZVEDEJO NAJVEČ KAVE

Največ anketiranih oseb je odkljukalo Brazilijo, kar je tudi res. Ena oseba v starostni skupini pod 14 let, je obkljukala Slovenijo. Pri skupinah razdeljenih po spolih je zanimivo to, da je veliko višji odstotek žensk prepoznal Ugando kot pomembno proizvajalko kave.

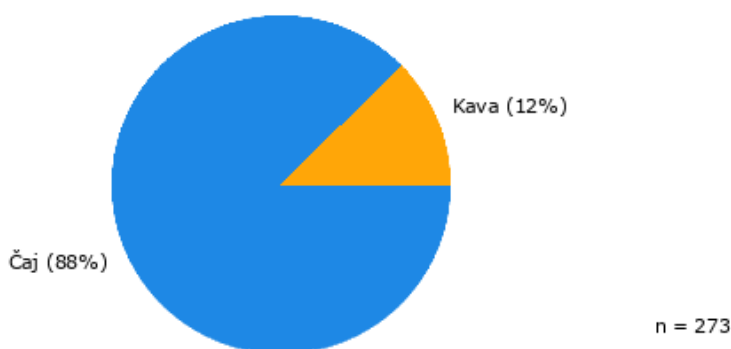
Ugotovile smo, da so ljudje glede znanja o kavi in čaju kar zadovoljivo splošno razgledani. Verjetno k temu pripomore dejstvo, da sta kava in čaj eni izmed najbolj pogostih in znanih pijači na svetu. Splošna razgledanost namreč pride prav, kot recimo v tem primeru, ko smo delale raziskovalno nalogo.

5.8 ZDRAVILNI UČINKI KAVE IN ČAJA

Večina anketirancev povezuje kavo z energijskim učinkom, kar je še posebej pomembno zjutraj ali med delovnimi obveznostmi. Ugotovile smo, da le 12 % anketiranih oseb verjame v zdravilne učinke kave (34 anketirancev). Ostali so mnenja, da ima čaj večji zdravilni učinek. Podatki so pokazali razliko med spoloma, saj skoraj enkrat večji delež moških (20 %) meni, da ima kava večje zdravilne učinke od čaja. Med ženskami je takih le 11 %.

Pri starostnih skupinah opazimo, da v starostnih skupinah od 14 do 30 let in nad 71 let vsi anketiranci menijo, da ima čaj večje zdravilne učinke. Največji delež takih, ki menijo, da ima kava večje zdravilne učinke od čaja, je v starostni skupini od 61 do 70 let (20 %).

S tem smo potrdile našo 2. hipotezo, da več ljudi verjame v zdravilne učinke kave, kot v zdravilne učinke čaja.



Graf 14: Kateri napitek ima večji zdravilni učinek?

6 ZAKLJUČEK

Kava in čaj sta zelo priljubljena napitka, ki se razlikujeta v načinu uživanja in zaznavanju njihovih učinkov. Povprečno se dnevno popije 2,09 skodelice čaja in 1,91 skodelice kave.

Analiza anketnih vprašalnikov je pokazala, da je kava bolj pogosta pri jutranji rutini, saj jo večina ljudi pije pred, med ali po zajtrku, medtem ko čaj večinoma uživamo zvečer, da pripomore k sprostitvi. Pri kavi je sladkor najpogostejši dodatek, saj ga uporablja kar 70 % vprašanih, mleko pa doda 34 % ljudi. Pri čaju sta najpogostejša dodatka med in limona, ki ju dodaja več kot polovica anketirancev, medtem ko mleko skorajda ni prisotno. Čaj velja za bolj zdravilno pijačo, kar meni kar 87 % vprašanih, čeprav je pregled literature pokazal, da imata oba napitka zdravilne učinke. Kava je sicer cenjena zaradi poživiljajočih učinkov kofeina, vendar lahko prekomerno uživanje povzroča tudi nekatere težave, kot sta nemir in nespečnost.

Ljudje običajno vedo, da čaj pomaga, ko si bolan (pljučnik za kašelj, prehlajenka za prehlad ...), ne vedo pa vsi, da ima tudi kava veliko zdravilnih učinkov. Zato bi bilo dobro, da ljudi ozaveščamo o zdravilnih učinkih obeh napitkov.

Sezonska poraba teh dveh napitkov prav tako razkriva zanimive razlike. Medtem ko je čaj izrazito priljubljen pozimi, saj ga v tem času pije skoraj 98 % ljudi, kava ostaja enakomerno priljubljena skozi vse leto. Kultura in družbena vloga teh napitkov se prav tako razlikujeta. Kava je pogosto povezana z družabnimi dogodki in delovnim okoljem, medtem ko je čaj bolj povezan s sprostitvijo in zdravjem.

Med raziskovanjem smo prišle do različnih ugotovitev o naših postavljenih hipotezah:

1. Več ljudi pije kavo (90 %).

Glede na zbrane podatke smo ovrgle 1. hipotezo. Podatki namreč kažejo, da večji odstotek ljudi pije čaj. Kavo pije le 75 % odstotkov vprašanih, kar je manj kot delež, ki smo ga predvidele.

2. Več ljudi verjame v zdravilne učinke čaja kakor v zdravilne učinke kave.

To hipotezo smo za razliko od prejšnje potrdile. Kar 88 % ljudi verjame v zdravilne učinke čaja in le 12 % v zdravilne učinke kave.

3. Navade pitja kave se razlikujejo po spolu in starosti ljudi.

Na podlagi analize anketnih vprašalnikov lahko potrdimo našo 3. hipotezo. Starost in spol vplivata predvsem na odločitev za pitje kave, količino popite kave in vrsto kave, ki jo anketiranci pijejo.

4. Ljudje, ki pijejo kavo in čaj, dnevno spijejo več skodelic kave kot čaja.

To hipotezo lahko ovržemo, saj vprašani v povprečju popijejo 1,91 skodelice kave in 2,09 skodelice čaja dnevno.

5. Navade pitja čaja se razlikujejo po spolu in starosti ljudi.

Analiza podatkov kaže, da to hipotezo lahko potrdimo. Odgovori kažejo, da spol anketirancev vpliva na količino popitega čaja in izbiro vrste čaja, starost pa nekoliko vpliva na izbiro vrste čaja. Spol vpliva tudi na dodatke, ki jih ljudje dodajajo v čaj, in sicer na dodajanje mleka, sladkorja, limone in

ingverja. Starost anketiranih pa vpliv predvsem na razlike v dodajanju mleka in sladkorja v čaj.

6. Največ kave popijejo v državah, kjer jo največ pridelajo.

S primerjavo podatkov o proizvodnji in porabi kave lahko popolnoma ovržemo 6. hipotezo. Med 10 državami, ki so največje proizvajalke kave, ni niti ene, ki bi se uvrstila med prvih 10 po porabi kave na prebivalca.

7. Največ čaja popijejo v državah, kjer ga največ pridelajo.

S primerjavo podatkov smo lahko le delno potrdile to hipotezo. Podatki namreč kažejo, da so le 4 izmed 10 največjih držav proizvajalk čaja tudi med 10 največjimi porabnicami čaja.

Za zaključek lahko ugotovimo, da sta tako kava kot čaj del naše kulture in vsakodnevnih navad. Vzorec, na katerem so bile narejene analize odgovorov, je bil razmeroma velik, se pa zavedamo, da bi za natančnejše rezultate moral biti bolj uravnotežen po spolu in starosti. Zato so bili ponekod v analizi podatki za različne starostne skupine združeni, saj so na ta način dali bolj verodostojne rezultate.

Med raziskovanjem smo dobile odgovore na vprašanja, ki smo si jih postavile na začetku naloge. Z analizo rezultatov pa so se nam odpirala nova vprašanja (npr. kaj pomeni ljudem pitje kave in/ali čaja, ali razpoloženje vpliva na izbiro napitka ...). Ugotovile smo tudi, da bi bilo dobro o navadah pitja kave in čaja vprašati v specializiranih prodajalnah in pražarni kave. Dobro bi bilo tudi, da bi v raziskavo vključile še izobrazbo ljudi in poskusile ugotoviti, ali tudi izobrazba vpliva na izbiro med kavo in čajem. Ugotovile smo, da bi morale v anketnem vprašalniku bolje definirati razliko med pravim čajem in rastlinskimi poparki, da bi v analizi dobile natančnejše rezultate. V Sloveniji namreč večina ljudi pod besedo čaj združuje oboje. Vse to daje možnosti za nadaljnje raziskovanje.

7 VIRI

1. Altshul, S., Foley, D., 2014: Zdravje iz kuhinje: ljudska zdravila na sodoben način., Mladinska knjiga, Ljubljana, 382 str.
2. Carper, J., 1995: Hrana - čudežno zdravilo., EWO d. o. o., Ljubljana, 511 str.
3. <https://sl.wikipedia.org/wiki/Kava>, citirano 19. 10. 2024
4. <https://bunate.eu/blogs/single-origin-kava/kaj-je-kava?srsId=AfmBOoqoYg-O4G6xDBAigvaHbwDJqIE2mV9e3gBm-DG7kqBJDUfnqc2G>, citirano 21. 10. 2024
5. <https://www.knjiznica-celje.si/raziskovalne/4200704697.pdf>, citirano 25. 10. 2024
6. <https://investinhistory.ca/sl/2024/04/15/zgodovina-kave/>, citirano 12. 11. 2024
7. <https://www.cenim.se/prehrana/kava/>, citirano 23. 11. 2024
8. <https://www.hikofi.eu/naravni-proces-kaj-je-to/>, citirano 4. 12. 2024
9. <https://www.starbucksathome.com/si/clanki/od-kod-prihaja-kava>, citirano 6. 12. 2024
10. https://www.greenplantation.eu/sl/a/veliki-slovar-kave?srsId=AfmBOoqzMnkRqFEWaTEepJI9ELmWWs-y9_wW-xw-gZKuuBinH0pcn-X0, citirano 6. 12. 2024
11. <https://www.student.si/izpostavljeno/druzba/izbrali-najboljso-kavo-v-sloveniji-za-letu-2024-se-strinjamo-z-izborom/>, citirano 10. 12. 2024
12. <https://www.vitja.si/content/kava-je-zakon-13-dejstev-zakaj>, citirano 20. 12. 2024
13. <https://www.hikofi.eu/naravni-proces-kaj-je-to/>, citirano 3. 1. 2025
14. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/coffee-consumption-by-country>, citirano 2. 2. 2025
15. https://en.wikipedia.org/wiki/List_of_countries_by_coffee_production, citirano 2. 2. 2025
16. <https://www.nationmaster.com/nmx/ranking/tea-production>, citirano 2. 2. 2025
17. <https://worldpopulationreview.com/country-rankings/tea-consumption-by-country>, citirano 2. 2. 2025
18. <https://sl.wikipedia.org/wiki/%C4%8Caj>, citirano 14. 10. 2024
19. https://www.touhou.si/Bistvo_Caja, citirano 4. 11. 2024
20. https://sr.wikipedia.org/sr-el/Чaj_..., citirano 11. 12. 2024
21. <https://vizita.si/zdravozivljenje/zdravilni-ucinki-cajev.html>, citirano 21. 12. 2024
22. https://sl.wikipedia.org/wiki/Zeleni_%C4%8Daj, citirano 21. 12. 2024
23. <https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/kaksni-so-zdravilni-ucinki-glavnih-vrst-caja-94203>, citirano 5. 1. 2025
24. <https://www.gorenske-lekarne.si/svetovanje-clanek/cajevec>, citirano 23. 1. 2025
25. <https://www.bodieko.si/cajevec-2>, citirano 27. 1. 2025
26. <https://obalaplus.si/zemljevid-evrope-glede-na-porabo-kave-koliko-letno-popijemo-v-sloveniji/>, citirano 5. 12. 2024
27. <https://www.24ur.com/novice/slovenija/zeleni-caj-do-tri-skodelice-na-dan.html>, citirano 27. 12. 2024

28. <https://vizita.si/zdravozivljenje/zdravilni-ucinki-cajev.html>, citirano 15. 1. 2025
29. <https://siol.net/trendi/zdravo-zivljenje/kaksni-so-zdravilni-ucinki-glavnih-vrst-caja-94203>, citirano 21. 1. 2025
30. <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje-clanek/cajevec>, citirano 27. 1. 2025
31. <https://www.bodieko.si/cajevec-2>, citirano 30. 1. 2025
32. <https://www.stress.org/>, citirano 1. 2. 2025
33. <https://www.avogel.si/aktualno/pripravite-si-doma-caj.php>, citirano 4. 3. 2025
34. <https://www.bodieko.si/vsak-poparek-ni-caj>, citirano 4. 3. 2025
35. https://mrosziri.splet.arnes.si/files/2022/04/OS_Biolo_637634.pdf, citirano 4. 3. 2025
36. <https://okusno.je/zdravo/zeliscni-caji-za-moc-in-zdravje.html>, citirano 4. 3. 2025
37. <https://www.gorenjske-lekarne.si/svetovanje/zdravilne-rastline>, citirano 4. 3. 2025
38. <https://www.tovarnazdravehrane.si/zdrav-koticek/najboljsa-zdravila-iz-narave-alergije-caji-olja-super-hrana-68241/>, citirano 4. 3. 2025
39. <https://www.avogel.si/aktualno/pazljivost-pri-uporabi-sentjanzevke.php>, citirano 4. 3. 2025
40. <https://www.zisha.si/aktualno/aktualni-zapisi/caj-v-nosecnosti-varen-ali-ne>, citirano 4. 3. 2025
41. Grabus, S., 2011: Kuharica slovenskih Bosank, uredila Sadika Grabus, Ljubljana, 153 str.
42. Jezernik, B., 1999: Kava. ROKUS, Ljubljana, 232 str.
43. Kapš, P., Medle, B., 2006: Čaj in zdravje., Ljubljana, 193 str.
44. Kneipp, S., 2013: Kneippova domača lekarna, Ljubljana, 82 str.
45. Lašmanov, A., 2012: ČAJI. Praktični priročnik, Naravno zdravljenje, Ljubljana, 79 str.
46. Lončar, S., 2024: Zbogom utrujenost, Ljubljana, 217 str.
47. Möhring, W., 2003: Zdravilna moč čajev., Ljubljana, 260 str.
48. Munroe, R., 2020: Kaj pa, če? : resni znanstveni odgovori na trapasta hipotetična vprašanja., Učila International, Tržič, 320 str.
49. Standage, T., 2008: Zgodovina sveta v šestih kozarcih, 2008, Ljubljana, 289 str.