**Je zelená káva jeden velký podvod?**

Je zelená káva zázračným prostředkem na hubnutí nebo jde o podvod? Rozporuplných informací je plný internet. V čem je zelená káva specifická a jak vlastně chutná? Pojďme se společně podívat na fakta a zjistit, jak to tedy je.

**Co je to zelená káva**

Zelená káva není žádná speciální úprava nebo druh. Jedná se o **normální zrna** [kávovníku](https://www.vybornakava.cz/2018/jak-pestovat-kavovnik-exoticka-rostlina-u-vas-v-pokoji/) typu [arabica](https://www.vybornakava.cz/2014/arabica-nebo-robusta/), která ovšem **neprošla pražením**. Díky tomu, že zrnka neprošla vysokou teplotou, nepřišla o některé prospěšné složky, které by se pražením odstranily.

Vlevo pražená zrnka, vpravo nepražená, zelená káva

**Účinky vs. neúčinky**

Látky, které nás u zelené kávy zajímají se jmenují **fenolické sloučeniny**. Ty se při normálním [pražení kávových zrn](https://www.vybornakava.cz/2015/co-jste-mozna-nevedeli-o-prazeni-kavy/) ničí. Mezi nimi i **kyselina chlorogenová** (kterou mimo jiné můžeme najít třeba v břečťanu nebo sušených švestkách), která pomáhá při štěpení škrobů na cukry a posiluje schopnost vstřebávat cukr ze škrobu. Tyto klinicky prokázané skutečnosti vedou k tomu, že se snižuje celkový kalorický vstup a člověk **lépe spaluje**.

V poslední době je také možné se dočíst o pozitivním vlivu zelené kávy **na žlučník** (jako prevence proti žlučovým kamenům). Zelená káva má také podle všeho pomáhat v boji **proti celulitidě**.

Pozitivní vliv na hubnutí **může mít i kofein**, jenž je v zelené kávě obsažen v poměrně velkém množství. Kofein **brání spánku** a zvyšuje schopnost **soustředit se**. Ideální pomocník pro boj s přebytečnými kily před tréninkem v posilovně (tedy samozřejmě při dodržování [pitného režimu](https://www.vybornakava.cz/2014/voda-ke-kave-jaka-a-proc/)).

**Jedná se tedy o podvod?**

Mechanismy, které souvisejí s odbouráváním tuku jsou stále podrobovány výzkumům, ale **s největší pravděpodobností se konzumací zelené kávy opravdu hubne**! Zelená káva totiž obsahuje **stimulační látky**, jenž  **snižují chuť k jídlu**. Ovšem chuť k jídlu snižuje i káva klasicky připravená.

**Proč tedy tolik negativních reakcí?**

V nejrůznějších diskusích se můžeme dočíst, že zelená káva nefunguje, že jde o podvod. Je to způsobeno tím, že jsou společnosti, které pod nálepkou „zelená káva“ prodávají **něco zcela jiného**.

Je tedy potřeba si pohlídat, jestli opravdu kupujete **tu správnou zelenou kávu. Orientovat se můžete** podle toho, jestli se jedná o **ověřenou značku** nebo třeba **podle reakcí** na konkrétní kávu v diskusích na internetu.

Klíčová je také **informace o obsahu kyseliny chlorogenové** (označována CGA 800).

**Jak se zelená káva připravuje?**

Pomletá zelená káva se jednoduše v šálku nebo [french pressu](https://www.vybornakava.cz/2015/jak-na-pripravu-kavy-ve-french-pressu/) zalije horkou vodou (postup níže). Vznikne tak nápoj, který svojí chutí spíše připomíná [zelený čaj](https://www.vybornycaj.cz/2021/zeleny-caj/).

Pokud jste koupili kávu nenamletou, určitě zrnkům dopřejte nejdříve **dlouhou koupel** v misce s vlažnou vodou. Zrnka to **změkčí** (jsou opravdu o hodně tvrdší, než zrnka klasické pražené kávy) a **nezničí mlýnek**.

Některé e-shopy nabízí při výběru [hrubost mletí](https://www.vybornakava.cz/2020/jak-spravne-zvolit-hrubost-mleti-kavy-pro-jednotlive-pripravy/): zelená káva. Detailní postup přípravy kávy:

1. Kupte balení [zelené kávy](https://www.manucafe.cz/zelena-kava-x2v10046?utm_source=dognet&a_aid=5e170d2acf36d&a_bid=e93adfa6)
2. Zelenou kávu (nemletá zrna) nejprve nechte 2-3 hodin v misce s vlažnou vodou. Pokud ji máte již namletou, tento krok ignorujte.
3. Na jeden šálek bude potřeba zhruba 7 g zelené kávy, což jsou zhruba 2 kávové lžičky.
4. Zalijte vroucí vodou a nechte zhruba 5 minut vyluhovat.
5. Nepřidávejte mléko, [snižujete tak účinek kyseliny chlorogenové](https://technet.idnes.cz/otazka-dne-jak-na-nas-pusobi-kava-s-mlekem-fpc-/veda.aspx?c=A171006_140338_veda_mla) zhruba o čtvrtinu.

**Než si zelenou kávu koupíte**

Je dobré vědět, že **chutná trochu jako zelený čaj**, ale nebojte – chuť kávy tam stále je. Výsledný nálev **nevytváří cremu**, takže vzhled cappuccina nečekejte.

Pokud kupujete nemletou kávu, pamatujte, že je potřeba [kvalitní mlýnek](https://www.vybornakava.cz/2016/podle-ceho-si-vybrat-mlynek-na-kavu/), který si s tvrdými zrnky poradí, anebo nechte zrnka několik hodin ve vodní lázni.

Díky vysokému obsahu kofeinu se **nedoporučuje** pití zelená kávy **nastávajícím** a **kojícím maminkám**. Pro ně je vhodnější spíše [káva bez kofeinu](https://www.vybornakava.cz/2014/vse-co-jste-chteli-vedel-o-kave-bez-kofeinu/), která oproti té zelená **jako káva i chutná**.

Pokud vám zelená káva nebude vyhovovat, můžete ještě vyzkoušet zdravý nápoj [Cascara](https://www.vybornakava.cz/2018/cascara-pripravte-si-napoj-ze-slupek-kavovych-zrnek/), který se připravuje **z kávových slupek**, obsahuje také **spoustu antioxidantů** a má v sobě i kofein.

**Pít či nepít?**

Zelená káva si (stejně jako její „černá sestra“) zachovává svůj podíl kofeinu, který prokazatelně **pomáhá při spalování tuku** a také **tlumí chuť k jídlu**.

Díky tomu, že káva **neprojde pražením**, obsahuje překvapivě **více kofeinu**, než klasická.

Zelená káva má i další nesporná pozitiva – po jejím užití dochází ke **snižování krevního tlaku**, působí jako **antioxidant** a napomáhá ke **zlepšení činnosti mozku**.

Ať už je to jak chce – tou správnou a pravou zelenou kávou nic nezkazíte. Ale pozor – stejně jako u ostatních přípravků na hubnutí je potřeba také upravit životní styl: méně jíst a více se pohybovat.