

گرین لیست

قهوه قطره ای در مقابل لاتِه: مقایسه دقیق دو نوشیدنی معروف

تیم تحریریه گرین لیست

قهوه قطره ای و کافه لاته ۲ تا از محبوب ترین نوشیدنی های قهوه در سراسر جهان هستند، اما همه افراد ۱۰۰٪ در مورد تفاوت این دو نوشیدنی کاملاً واضح نیستند.

با این حال نگران نباشید، شما در جای درستی هستید. در این راهنما، من در مورد ویژگی های هر نوشیدنی مانند مواد تشکیل دهنده، روش های آماده سازی، نسبت ها، طعم ها و موارد دیگر صحبت خواهم کرد.

نکات اصلی: تفاوت بین قهوه لاته و قطره ای چیست؟

قهوه قطره ای با نسبت قهوه به آب ۱:۱۶ تا ۱:۱۷ دم می شود و در نتیجه بافتی سبک و آبکی با طعمی تمیز و ساده ایجاد می کند که به ظرافت های ظریف دانه های قهوه اجازه می دهد تا از بین برود. در مقابل، لاته از پایه اسپرسو ترکیب شده با ۳ تا ۶ قسمت شیر بخار پز استفاده می کند و نوشیدنی اسپرسو + شیر خامه ای و صاف را ارائه می دهد.

اکنون برای کسانی از شما که به جزئیات هر کدام علاقه مند هستند، ادامه مطلب را بخوانید.

قهوه قطره ای چیست؟

قهوه قطره ای (با نام مستعار قهوه فیلتر شده یا قهوه چکه ای) از اوایل قرن بیستم به شکل امروزی آن وجود داشته است. تهیه آن شامل ریختن آب داغ دم بر روی دانه های آسیاب شده قهوه و با استفاده از نیروی جاذبه، اجازه چکیدن قهوه مایع از طریق فیلتر به داخل فنجان یا قابلمه است. محصول نهایی یک قهوه سبک و آبکی است که در میلیون ها غذاخوری مخصوصاً در ایالات متحده سرو می شود.

نسبت قهوه به آب که برای قهوه قطره ای استفاده می کنید ۱:۱۶ تا ۱:۱۷ است که شاید شنیده باشید که به آن نسبت طلایی می گویند. به عنوان مثال، برای یک وعده معمولی ۶ اونس، به ۱۰ گرم قهوه نیاز دارید. هر وعده حاوی ۵۰ تا ۹۰ میلی گرم کافئین و ۲ کالری است.

طعم قهوه قطره ای بسیار ملایم تر از نوشیدنی های مبتنی بر اسپرسو است. طعمی تمیز و ساده دارد و به ظرافت های ظریف دانه های قهوه اجازه می دهد تا از بین برود. بسته به دانه ها، سطح برشته شدن و اندازه آسیاب، قهوه قطره ای می تواند نت هایی از مرکبات، شکلاتی یا حتی گل ها داشته باشد.

در اینجا یک راهنمای سریع در مورد نحوه درست کردن آن وجود دارد:

۱. قهوه تان را در حد متوسط آسیاب کنید.
 ۲. آب را به مخزن دستگاه خود اضافه کنید.
 ۳. فیلتر خود را ایمن قرار دهید و تفاله قهوه را اضافه کنید.
 ۴. دکمه “دم کردن” را فشار دهید و منتظر چکاندن قهوه خود باشید.
- حالا اجازه دهید توضیح دهم که لاتِه چیست.

لاتِه چیست؟

اصطلاح ایتالیایی “Caffé Latte” در اصل به معنای “قهوه با شیر” است که کاملاً این نوشیدنی را توصیف می کند. این نوشیدنی مبتنی بر اسپرسو، عمدتاً در دهه ۸۰ شهرت جهانی به دست آورد، و محبوبیت آن با افزایش شدیدی که باریستاها شروع به به رخ کشیدن مهارت های لاتِه آرت خود کردند، افزایش یافت.

لاتِه با یک اسپرسو معمولی به عنوان پایه شروع می شود که با نسبت دم آوری ۱:۲ به ۱:۳ تهیه می شود. یک شات تنها به ۷ گرم تفاله قهوه نیاز دارد در حالی که یک شات دابل به ۱۴ گرم نیاز دارد (در مورد قهوه دبل، این اندازه گیری ها به ترتیب ۹ گرم و ۱۸ گرم خواهد

بود). مرحله بعدی شامل ترکیب اسپرسو با ۳ تا ۶ قسمت شیر بخار پز شده است که یک لایه نازک از میکروفوم در بالا دارد.

یک وعده لاته می تواند بین ۵ تا ۱۶ اونس (۱۵۰-۴۸۰ میلی لیتر) باشد، که اندازه های بزرگ فقط در مکان هایی مانند استارباکس سرو می شود. هر شات اسپرسوی استفاده شده حاوی ۶۰ تا ۸۰ میلی گرم کافئین و ۱۲۸ کالری در هر ۲۴۰ میلی لیتر لاته به لطف شیر افزایش یافته است.

اگرچه اکثر باریستاها از شیر کامل برای لاته استفاده می کنند، جایگزین هایی مانند شیر بادام یا جو دوسر نیز مناسب هستند. شیر سویا مورد علاقه شخصی من است – نه به این دلیل که کالری کمتری دارد، بلکه به این دلیل که طعم منحصر به فرد آن را دوست دارم.

حالا مزه اش چگونه؟ کافه لاته طعمی گرمی و در عین حال لطیف ارائه می دهد. شدت قوی اسپرسو به آرامی با شیرینی و گرمی بودن شیر بخار پز و روکش میکروفوم نازک ترکیب می شود.

درست کردن یک لاته مناسب آنقدرها هم آسان نیست، زیرا باید یک اسپرسو بخورید و شیر بخارپز را بخورید. در اینجا مراحل اساسی وجود دارد:

۱. با تهیه یک اسپرسو یک یا دو نفره شروع کنید.
۲. یک پارچ بخار پز را با شیر سرد تا پایه دهانه پر کنید.
۳. شیر را حرارت داده و هوا دهید تا حدود ۱۶۰ درجه فارنهایت شود و بافت ابریشمی آن را تضمین کنید.
۴. شیر بخار پز شده را روی اسپرسوی خود بریزید.
۵. در صورت تمایل می توانید لاته آرت را روی فنجان خود اضافه کنید.

اکنون، در اینجا یک مقایسه دقیق تر وجود دارد:

- **وزن و نسبت قهوه آسیاب شده:** قهوه قطره ای از ۱۰ گرم تفاله قهوه برای یک وعده ۶ اونس استفاده می کند که از نسبت دم کردن ۱:۱۶ تا ۱:۱۷ پیروی می کند. در همین حال، لاته از پایه اسپرسو استفاده می کند که با ۷ گرم برای شات و ۱۴ گرم برای شات دابل (به ترتیب ۹ گرم و ۱۸ گرم برای قهوه موج سوم) با نسبت ۱:۲ به ۱:۳ دم می شود.
- **طعم:** در حالی که اسپرسو لاته یک دم نوش قوی است، قهوه چکه ای آرام تر و روان تر است. قهوه قطره ای رنگ های مرکباتی، شکلاتی یا گلی را در طعم های تمیز و در عین حال ساده خود ارائه می دهد. لاته طعم قوی اسپرسو را حفظ می کند اما آن را با خامه و شیرینی خفیف شیر ترکیب می کند.
- **حجم، کالری و کافئین:** یک وعده قهوه قطره ای ۶ اونس است که می تواند ۵۰ تا ۹۰ میلی گرم کافئین و ۲ کالری داشته باشد. لاته ها با استفاده از یک شات اسپرسو کافئین مشابهی دارند، اما حدود ۱۲۸ کالری در هر ۲۴۰ میلی لیتر، بسته به نوع شیر شما.
- **رست لوبیا:** برای قهوه قطره ای، به خاطر طعم های روشن و ظریفشان به سوخاری های سبک تا متوسط متمایل می شوم. برای لاته ها، بریان های متوسط به خوبی با شیر هماهنگ می شوند، اگرچه گاهی اوقات برای عمق بیشتر، کباب های تیره را دم می کنم. اما من از رست تیره برای قهوه قطره ای استفاده نمی کنم.
- **شیر بخارپز:** قهوه قطره ای از شیر استفاده نمی کند، اما لاته استفاده می کند. علاوه بر شیر کامل، می توانید لاته خود را با جایگزین هایی مانند شیر سویا، بادام یا جو دوسر نیز اضافه کنید.
- **پیشنهادات سرو:** قهوه قطره ای به خوبی صبحانه را تکمیل می کند و انواع فصلی مانند قهوه دارچین در پاییز آرامش بخش است. برای لاته هایم، من یک نقطه نرم برای شیر سویا دارم، نه به خاطر کالری کمترش، بلکه صرفاً به خاطر طعم بی نظیرش.

همانطور که می بینید، این دو نوشیدنی واقعا متفاوت هستند. قهوه قطره ای صاف و تمیز با بافتی آبکی است، در حالی که لاته اسپرسو قوی و شیر خامه ای را با هم ترکیب می کند و در نتیجه نوشیدنی ابریشمی ایجاد می کند. در حالی که هر دو قهوه طعم ها و حالات متفاوتی دارند، مردم در سراسر جهان طی سال ها عشق خود را به هر دو نوشیدنی نشان داده اند.

من عاشق اسپرسویم هستم، به همین دلیل بین این دو، لاته را بیشتر از قهوه قطره ای ترجیح می دهم. تعادل بین اسپرسوی قوی و شیر خامه ای، یک فنجان آرامش بخش را به خصوص در یک بعدازظهر آرام ارائه می دهد. در بخش نظرات زیر به من بگویید کدام نوشیدنی قهوه را بیشتر دوست دارید!