

گرین لیست

لاته در مقابل موکا: چگونه شکلات همه تفاوت را ایجاد می کند

تیم تحریریه گرین لیست

دم کردن قهوه های مختلف بر پایه اسپرسو حتی قبل از باریستا شدن بخشی از برنامه روزانه من بوده است.

البته این شامل لاته و موکا نیز می شود. این نوشیدنی ها بسیار شبیه به هم هستند، اما یک تفاوت عمده وجود دارد که همه چیز را تغییر می دهد. اگر نمی دانید چیست، این مقاله برای شما مناسب است.

نکته اصلی: تفاوت بین موکا و لاته چیست؟

شبهات های زیادی بین موکا و لاته وجود دارد. هر دوی آنها ۱ قسمت اسپرسو را با ۳ تا ۶ قسمت شیر بخار پز شده با یک لایه میکروفوم نازک روی آن ترکیب می کنند. تفاوت این است که موکا شات اسپرسو را با شربت شکلات و/یا پودر کاکائو مخلوط می کند. لاته هماهنگی کاملی بین شیر بخار پز شیرین و اسپرسوی قوی ایجاد می کند و موکا با افزودن شکلات به مخلوط، لذت را یک قدم جلوتر می برد.

بیا یاد وارد جزئیات شویم!

لاته چیست؟

تاریخچه لاته به ایتالیا برمی گردد، جایی که اصطلاح «کافه و لاته» مستقیماً به «قهوه و شیر» ترجمه می شود و این همان چیزی است که این نوشیدنی ترکیبی از اسپرسو و شیر بخار پز است.

پایه اسپرسو از نسبت قهوه به آب ۱:۲ تا ۱:۳ پیروی می کند که با ۷-۹ گرم قوطی قهوه آسیاب شده برای یک شات یا ۱۴-۱۸ گرم برای یک شات دبل تهیه می شود.

سپس ۱ قسمت اسپرسو را با ۳ تا ۶ قسمت شیر بخار پز شده با یک لایه میکروفوم نازک ترکیب کنید و برای خود یک لاته دارید. حجم آن از ۵ تا ۱۶ اونس (۱۵۰ تا ۴۸۰ میلی لیتر) متغیر است، اما اندازه استاندارد حدود ۲۴۰-۳۰۰ میلی لیتر است. این اندازه های بزرگ

توسط افرادی مانند استارباکس سرو می شود و از دو شات اسپرسو استفاده می کنند. آنها مجبورند، در غیر این صورت ۱ اونس طعم قهوه در ۱۵ اونس شیری که اضافه می کنند گم می شود.

نوشیدن یک وعده ۲۴۰ میلی لیتری ۱۲۸ کالری به شما کاهش می دهد و ۶۰ تا ۸۰ میلی گرم کافئین در هر شات اسپرسویی که استفاده می کنید فراهم می کند. میزان کالری لاته شما به شیری که استفاده می کنید نیز بستگی دارد. به جای شیر پرچرب، پیشنهاد می کنم جایگزین هایی مانند شیر سویا، بادام و جو دوسر را امتحان کنید. به این ترتیب متوجه شدم که طعم سویا لاته را بیشتر از طعم معمولی دوست دارم 😊

حالا به مهم ترین قسمت، طعم آن چگونه است؟

با نسبت بالای شیر، لاته طعم خامه ای و ملایمی دارد. اسپرسوی قوی با شیرینی شیر ملایم می شود و “هارمونی” خوبی ایجاد می کند. بافت ناطق، صاف و مخملی است، با میکروفوم نازک که لذیذی خاصی به دم کرده می افزاید.

در اینجا نگاهی سریع به نحوه درست کردن لاته داریم.

۱. یک اسپرسو یک یا دوتایی دم کنید.
۲. شیر سرد را در یک پارچ بخارپز بریزید تا به ته آبجوش برسد.
۳. شیر را حرارت داده و بخارپز کنید تا حدود ۱۶۰ درجه فارنهایت شود، آن را هوا دهید تا بافت ابریشمی با میکروفوم ایجاد شود.
۴. شیر بخار پز شده را روی اسپرسوی خود بریزید.
۵. اگر دوست دارید، مهارت های باریستا خود را با کمی هنر لاته به نمایش بگذارید. در مرحله بعد، من شما را در مورد چپستی موکا راهنمایی خواهم کرد.

موکا چیست؟

برخلاف لاته و ماکیاتو، نام موکا از یک اصطلاح ایتالیایی مشتق نشده است. در عوض، نام خود را از شهر بندری موخا در یمن گرفته است که به مدت ۲۰۰ سال به عنوان مرکز تجارت قهوه فعالیت می کرد.

این اساساً یک پسر عمومی شکلاتی لاته است. ابتدا با یک اسپرسو درست مانند لاته شروع می کنید، اما سپس اسپرسو را با شربت شکلات یا پودر کاکائو مخلوط کنید و ۳ تا ۶ قسمت شیر بخار پز شده روی آن قرار دهید و با یک لایه میکروفوم نازک روی آن را تمام کنید. اندازه سرو همان لاته است.

شیر و شکلات افزوده شده ممکن است پیشانی افراد آگاه از کالری را بالا ببرد، بنابراین این ارقام هستند: ۲ کالری در هر شات اسپرسو و ۱۸ کالری در هر ۱ اونس (۳۰ میلی لیتر) شیر کامل به اضافه شربت شکلات، همگی حدود ۱۸۰ کالری در هر شات هستند. هر وعده موکا ۲۴۰ میلی لیتر است. در مورد کافئین، شما ۶۰-۸۰ میلی گرم در هر شات اسپرسو دریافت خواهید کرد.

با یک کافه موکا، ترکیبی رضایت بخش بین شدت اسپرسو و شیرینی غنی شکلات و شیر دریافت می کنید. این مانند یک نوشیدنی دسر با کافئین است، به خصوص اگر خامه فرم گرفته را روی آن اضافه کنید.

در اینجا ویژگی های کلیدی لاته و موکا را با جزئیات مقایسه می کنیم:

- **وزن و نسبت قهوه آسیاب شده:** لاته و موکا مشابه هستند، با پایه اسپرسو شروع می شود که از نسبت ۱:۲ به ۱:۳ پیروی می کند و از ۷ گرم برای یک شات یا ۱۴ گرم برای یک شات دبل استفاده می کند.
- هر دو همچنین دارای ۳ تا ۶ قسمت شیر بخار پز در هر ۱ قسمت اسپرسو هستند. تنها

تفاوت این است که با موکا ابتدا اسپرسو و شکلات را قبل از اضافه کردن شیر ترکیب می کنید.

- **طعم:** لاته هماهنگی بین اسپرسوی پررنگ و شیر شیرین و خامه ای ایجاد می کند و در نتیجه طعم ملایم تری ایجاد می کند. از طرف دیگر، موکا شیرینی متمایز شکلات را با ترکیب قهوه و شیر اضافه می کند.
 - **حجم، کالری و کافئین:** هر دو قهوه در وعده های ۵ تا ۱۶ اونس، با همان ۶۰ تا ۸۰ میلی گرم کافئین در هر شات اسپرسو عرضه می شوند. آنها در کالری متفاوت هستند، به طوری که موکا دارای ۱۸۰ کالری در هر ۲۴۰ میلی لیتر است در حالی که لاته تنها ۱۲۸ کالری دارد.
 - **میزان برشته لوبیا:** هم برای لاته و هم برای موکا، من دانه های تیره متوسط را بیشتر دوست دارم زیرا به خوبی با شیر ترکیب می شوند. گاهی اوقات، زمانی که هوس یک قهوه واضح تر در لاته ام می کنم، به سراغ رست تیره می روم.
 - **شیر بخارپز:** لاته و موکا دارای شیر بخارپز با لایه میکروفوم نازک هستند. شیر پرچرب معمول است، اما جایگزین هایی مانند شیر سویا، بادام یا جو دوسر نیز موثر هستند.
 - **پیشنهادات سرو:** من همیشه دریافته ام که شیر سویا یک ترکیب فوق العاده با لاته من است، نه برای کالری، بلکه صرفاً برای طعم. در مورد موکا، آنها تقریباً شبیه دسر هستند و شکلات ترکیب اسپرسو و شیر را تقویت می کند. همانطور که می بینید، لاته و موکا از نظر ترکیب تقریباً مشابه هستند، اما شکلات موجود در موکا تأثیر زیادی دارد.
- از آنجایی که هر دوی این نوشیدنی ها با پایه اسپرسوی شما شروع به کار می کنند، انتخاب بهترین دانه های قهوه اسپرسو در سال ۲۰۲۳ می تواند راه زیادی را برای این نوشیدنی ها داشته باشد.

کدامیک بهتر است؟

اگر بخواهم بین این دو دم نوش انتخاب کنم، باید بگویم که برای لاته سویا نقطه نرمی دارم. موکا، برای من، بیش از حد یادآور شیر شکلات است. اما این بدان معنا نیست که من هر از گاهی یکی را نخواهم داشت.

شما چطور، کدام نوشیدنی مبتنی بر اسپرسو را ترجیح می دهید؟ در بخش نظرات زیر به من اطلاع دهید.