

# Kawa rozpuszczalna w saszetkach 2 i 3w1 - czy warto?

Zawartość małej saszetki kawy 3w1 otworzonej za pomocą jednego szybkiego pociągnięcia ląduje na dnie kubka, po czym zalana zostanie dwustoma mililitrami wrzątku. Szybkie zamieszanie płynu łyżeczką i poranna kawa z mlekiem i cukrem gotowa.

**Jednak czy na pewno otrzymany napój możemy nazwać satysfakcjonującą wersją kawy z dodatkami?**

## Kawa rozpuszczalna w saszetkach

Rozpuszczalną kawę możemy z łatwością transportować w małych, podręcznych saszetkach specjalnie wyważonych na jedną porcję napoju. Jest to dobry pomysł, aby uniknąć zabierania ze sobą sporych słoików, które dodatkowo zajmują miejsce i dokładają nadmiernych gramów w bagażu. Na sklepowych półkach znajdziemy trzy rodzaje kaw rozpuszczalnych w jednorazowych saszetkach. Dostępne są zwykłe markowe granulki pakowane w mniejsze, łatwe do transportu saszetki (porcja ok. 2 g), kawy 2 w 1 w dwóch wersjach: kawa i śmietanka w proszku lub kawa wraz z cukrem oraz najbardziej złożona wersja kawy 3 w 1, która w składzie zawiera kawę, śmietankę i cukier. Dla większych fanów kaw smakowych niektóre marki produkują również wersje wzbogacone o kawałki czekolady mlecznej lub czekolady w proszku (słodkie kakao).

## Kawa rozpuszczalna w saszetkach – zawartość kofeiny

Zawartość kofeiny w kawach rozpuszczalnych jest zdecydowanie niższa w porównaniu z klasyczną wersją aromatycznej kawy parzonej lub tej prosto z ekspresu. **Dwie filiżanki kawy rozpuszczalnej zawierają podobną ilość kofeiny, co jedna przygotowana ze zmielonych ziaren.** Jeśli weźmiemy pod uwagę zawartość kofeiny w kawach 2 w 1 i 3 w 1 zawartość kofeiny maleje, gdyż procentowa ilość kawy rozpuszczalnej zawarta w jednej saszetce jest zmniejszona na rzecz cukru i śmietanki.

- Saszetka kawy rozpuszczalnej: 100% kawy rozpuszczalnej
- Saszetka kawy rozpuszczalnej 2 w 1: 11% kawy rozpuszczalnej
- Saszetka kawy rozpuszczalnej 3 w 1: 10 % kawy rozpuszczalnej

## Kawa rozpuszczalna w saszetkach – skład saszetek 2w1 i 3w1

**Na pierwszym miejscu z składzie obu wyżej wymienionych kaw znajduje się cukier i/lub syrop glukozowy. Kolejne miejsce zajmuje tłuszcz z ziaren palmowych sztucznie utwardzony,** który to jest głównym składnikiem dodanej śmietanki w proszku. **Dopiero na trzecim/czwartym miejscu doszukamy się tytułowej kawy rozpuszczalnej.** Następnie stabilizatory w postaci sztucznych substancji zapobiegających zbrylaniu, wilgoci czy rozwojowi niepożądanego mikroflory. Niestety to nie koniec składników. W składzie obecne są białka mleka, sól oraz sztuczne aromaty.

# Kawa rozpuszczalna w saszetkach – kaloryczność

<b>Cecha porównywana</b>	<b>Kawa z mlekiem i cukrem</b>	<b>Kawa w saszetce 3w1*</b>
<b>Porcja napoju</b>	2g kawy + 100 ml mleka + 5 g cukru + 150 ml wody	Porcja 18 g proszku + 150 ml wody
<b>Substancje słodzące</b>	Cukier: 5 g = 20 kcal	Cukier, syrop glukozowy, maltodekstryna
<b>Substancja zabielająca</b>	Mleko 3,2%: 100 ml = 51 (kcal)	Śmietanka w proszku: całkowicie utwardzony tłuszcz palmowy, białka mleka, aromat, emulgatory i stabilizatory
<b>Kaloryczność porcji</b>	2 (kawa) + 20 (cukier) + 51 (mleko) = 73 kcal	18 g proszku = 80 kcal
<b>Dodatki</b>	—	regulatory kwasowości (E331, E340, E452), białka mleka, sól, emulgatory (E471, E472e), aromaty

\*Analiza na podstawie składu kawy rozpuszczalnej w saszetkach 3w1 firmy Nescafe

Author: Martyna Jaros

Link do artykułu: <http://bonavita.pl/kawa-rozpuszczalna-w-saszetkach-2-i-3w1-czy-warto>

