

วันนี้รับกาแฟอะไรดีครับ?



ไม่ว่าจะเดินไปที่ไหน ก็เจอร้านกาแฟเต็มไปหมด นานหลายศตวรรษแล้วที่เครื่องดื่มชนิดนี้เป็นที่รู้จักในหลากหลายอารยธรรมทั่วโลก ด้วยกลิ่นรสที่เป็นเอกลักษณ์มีเสน่ห์ดึงดูดให้หลาย ๆ คนติดอกติดใจ บางคนถึงขั้นเสพติดจนขาดไม่ได้ไม่ว่าจะสแตนด์รอล์เซ็น บูธขายเครื่องดื่มต่าง ๆ ไปจนถึงคาเฟ่ชิคๆ เก๋ ๆ ที่มีอยู่ทั่วทุกที่ให้เราเลือกเพลิดเพลินได้ตามใจชอบ วันนี้ผมอยากจะมาชวนคุยเรื่องร้านกาแฟชนิดพิเศษ หรือ Specialty coffee ซึ่งผมรู้สึกว่ามีมากขึ้นเรื่อย ๆ ในช่วง 2-3 ปีที่ผ่านมา จากช่วงแรก ๆ ที่เราจะเห็นร้านกาแฟพวกนี้แค่ตามห้างใหญ่ ๆ สนราคาแสนแพง ตั้งแต่แก้วละ 200 ถึง 500 บาทหรืออาจจะแพงกว่านั้นแต่เดี๋ยวนี้เราสามารถหาร้านกาแฟ Specialty coffee ดี ๆ ได้ทั่วไปแม้กระทั่งในตลาดนัด ลองนึกภาพเราเดินเข้าไปสั่งกาแฟดริปเอธิโอเปียร้อน Single origin กับบาร์ิสต้าที่ยืนดริปกาแฟเก๋ ๆ ในตลาดนัด คล้าย ๆ กับเมื่อก่อน ที่คนเดินไปสั่งข้างกระทู้ปิ้งหนึ่งเบ็กจากซุ้มยาตองหน้าตลาดครับ

เสน่ห์และความเท่โก้ที่โดดเด่นของร้านกาแฟ Specialty coffee ก็คือการมีเมล็ดกาแฟมากมายหลายชนิดให้ลูกค้าเลือกดื่มได้ตามความชอบ แถมนบางร้านก็มีลูกเล่นให้เราตื่นตาตื่นใจ เพราะมีเครื่องมือเครื่องมือและวิธีการสกัดกาแฟที่น่าสนใจ รวมถึงการนำเสนอเครื่องดื่มเมนูต่างๆที่หลากหลายอีกด้วย การสั่งกาแฟในร้าน Specialty coffee จึงกลายเป็นความท้าทายและความสนุกของนักดื่มกาแฟอย่างผม และทำให้ผมเริ่มหัดสังเกตความแตกต่างของกาแฟชนิดต่างๆ และตื่นตัวไปกับการได้ลองเมนูใหม่ ๆ ทุกครั้ง

เพื่อให้สนุกไปกับกาแฟ Specialty coffee เรามาทำความรู้จักเรื่องราวความเป็นมาของกาแฟกันสักนิดก่อนดีกว่าหลาย ๆ คนอาจจะเข้าใจว่าวัฒนธรรมการดื่มกาแฟเกิดที่ประเทศในแถบยุโรปอย่างอิตาลี บางคนคิดว่ากาแฟมีถิ่นกำเนิดจากทวีปแอฟริกา ที่จริงแล้ว กาแฟถือกำเนิดขึ้นในประเทศเอธิโอเปีย หรือเมือง Kaffa ในสมัยนั้น มีเรื่องเล่าว่าเมื่อประมาณ 800-850 ปีก่อนคริสตกาล คนเลี้ยงแพะคนหนึ่งนามว่าคาลดี (Kaldi) ได้สังเกตเห็นฝูงแพะของเขา มีพฤติกรรมแปลกไปจากเดิม กระโดดโลดเต้นมากกว่าปกติ และเห็นว่าแพะของเขาได้กินผลเบอร์รี่สีแดงสดชนิดหนึ่งเข้าไป คาลดีจึงลองกินผลเบอร์รี่นั้นดูบ้างและพบว่ามันทำให้เขารู้สึกสดชื่นตื่นตัวเป็นอย่างมากแบบที่เขาไม่เคยรู้สึกมาก่อน เขาจึงเก็บผลเบอร์รี่สีแดงนั้นไปให้คนในหมู่บ้านได้ลองกิน เมื่อได้ลองกินแล้ว ชาวบ้านทุกคนก็รู้สึกเช่นเดียวกับเขาและพูดเป็นเสียงเดียวกันว่าเป็นผลไม้ที่สวรรค์ประทานมาให้ ต่อมา มีนักบวชรูปหนึ่งบังเอิญสังเกตว่าเมล็ดเบอร์รี่ที่ถูกเผาจานไหม้เกรียม มีกลิ่นหอม จึงได้ลองนำเอาเมล็ดเบอร์รี่มาบดและนำไปชงผสมกับน้ำดื่มและพบว่าเครื่องดื่มนี้ช่วยให้รู้สึกสดชื่น มีกำลังวังชา และกลายเป็นต้นกำเนิดของกาแฟ เครื่องดื่มที่ชาวเอธิโอเปียนิยมดื่มกันตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา





ผลเบอร์รี่สดของกาแฟ

ที่มา : <http://www.smebiznews.com/2020/12/19/ตำนานที่โลกเกือบลืม-yemen-mocha-coffee/>

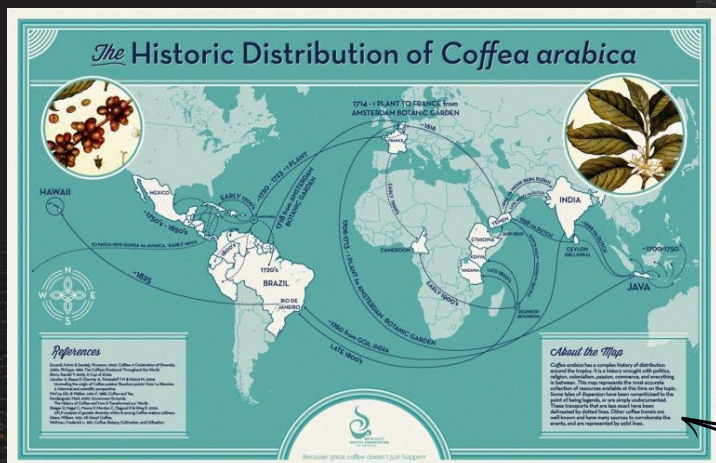


ถึงแม้กาแฟจะถูกค้นพบโดยชาวเอธิโอเปีย แต่ผู้ที่เผยแพร่วัฒนธรรมการดื่มกาแฟให้ชาวโลกได้รู้จักจนถึงทุกวันนี้ คือพ่อค้าชาวเยเมนในดินแดนตะวันออกกลางนี้เองครับ จากการเดินทางของพ่อค้าอาหรับที่เดินทางไปค้าขายในเอธิโอเปียและได้พบกับกาแฟเข้า เขาจึงได้ลองเก็บเมล็ดกาแฟกลับมากลั่นในประเทศเยเมน และลองเอาเมล็ดกาแฟซึ่งมีลักษณะคล้ายถั่วมาต้มน้ำเพื่อดื่ม โดยเรียกเครื่องดื่มนี้ว่ากาหฺวา (Qahwa) และค้นพบว่าเครื่องดื่มกาหฺวาทำให้สดชื่น กระปรี้กระเปร่าและไม่่วงนอนจึงกลายเป็นที่ถูกอกถูกใจ และได้รับสมญาว่าไวน์แห่งโลกอาหรับ เนื่องจากมีกรรมวิธีในการผลิตด้วยการหมักบ่มผลไม้คล้ายไวน์ ต่อมาเมื่อผู้คิดค้นสูตรกาแฟใหม่ๆ มากมายด้วยการเติมเครื่องเทศสมุนไพรต่างๆ เพื่อแต่งกลิ่นและรสชาติให้หลากหลาย อย่างเช่นอบเชย กานพลู กระวาน โปยกัก จนกระทั่งได้รับความนิยมสูงสุดถึงขั้นถูกยกให้เป็นเครื่องดื่มศักดิ์สิทธิ์ที่ชาวอาหรับหวงแหนและพยายามผูกขาดทางการค้าเป็นเวลานานนับร้อยปี

การทำไร่และการค้าขายกาแฟเชิงพาณิชย์ในช่วงแรก เริ่มขึ้นที่ประเทศเยเมน โดยใช้ท่าเรือเมืองมอคค่า (Mokha port ซึ่งต่อมาถูกนำชื่อมาใช้เป็นชื่อเรียกกาแฟเยเมน Mokka Coffee หรือเมนูกาแฟผสมช็อคโกแลตที่เราคุ้นเคยในปัจจุบัน) เป็นศูนย์กลางการจำหน่ายกาแฟ ตั้งแต่ช่วงศตวรรษที่ 15 โดยเยเมนจะส่งออกเพียงเมล็ดกาแฟที่คั่วแล้วเท่านั้น เพื่อป้องกันการนำไปขยายพันธุ์ต่อ จนกระทั่งช่วงศตวรรษที่ 17 กลุ่มนักล่าอาณานิคมชาวดัตช์ได้ลักลอบนำเอาเมล็ดกาแฟจากเยเมนผ่านประเทศอินเดีย ศรีลังกา เพื่อนำไปปลูกในประเทศอาณานิคมของพวกเขาในสมัยนั้น จึงเป็นจุดเริ่มต้นของการกระจายการปลูกและค้าขายกาแฟจนเป็นที่นิยมทั่วโลกอย่างรวดเร็วในเวลาต่อมา

ความนิยมดื่มกาแฟเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วทั่วโลก และกลายเป็นพืชเศรษฐกิจในหลายๆภูมิภาคถึงขั้นที่เกิดการแทรกแซงจากรัฐบาลในหลายประเทศ ทั้งประเด็นที่เกี่ยวข้องกับหลักศาสนา ถูกกล่าวหาว่าเป็นเครื่องดื่มของปิศาจ หรือประเด็นเกี่ยวกับการแข่งขันทางการค้ากับสินค้าท้องถิ่น ทำให้รัฐบาลบางประเทศในยุคนั้นพยายามกีดกันการบริโภคกาแฟ แต่สุดท้ายก็ไม่สามารถต้านทานกระแสความต้องการของผู้บริโภคได้ ด้วยเหตุนี้ ทำให้มีผู้ปลูกและพัฒนาสายพันธุ์กาแฟทั่วโลก และสร้างสรรค์เอกลักษณ์พิเศษของกาแฟสายพันธุ์ต่าง ๆ กว่า 6,000 สายพันธุ์ ในแต่ละท้องถิ่นให้พวกเราได้เลือกดื่มกัน

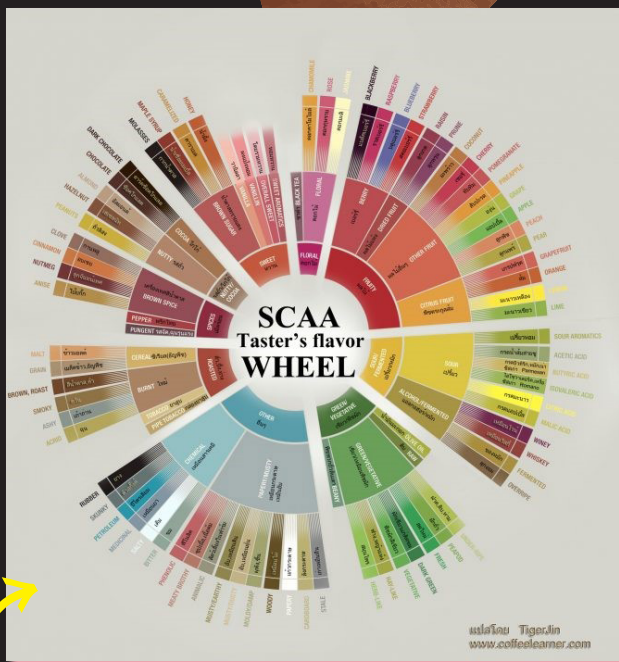
ผมเชื่อว่ามันักดื่มที่ชื่นชอบกลิ่นรสของกาแฟหลาย ๆ คนที่ต้องประสบปัญหาปวดหัวกับการเลือกกาแฟเวลาที่เดินเข้าไปในร้าน Specialty coffee เพราะนอกจากจะถูกจุใจด้วยกลิ่นหอมตลบอบอวลภายในร้านแล้ว ยังต้องเจอกับคลังแสงเมล็ดกาแฟนานาชนิดเรียงรายอยู่บนชั้น แถมนางร้านยังมีอุปกรณ์กลั่นกาแฟและลานตา จนอยากจะถอยหนีออกมาตั้งหลักกันแทบไม่ทัน ผมเองก็เคยตกอยู่ในสถานการณ์น่ากระอักกระอ่วนแบบนั้นมาก่อนเหมือนกันครับ แต่หลังจากที่พยายามทำการศึกษาค้นคว้าอย่างหนักมาหลายเดือน วันนี้ผมพร้อมที่จะให้คำแนะนำเล็กๆ น้อย ๆ มาฝากพวกเราเอาไว้รับมือกับบาร์ิสต้ากันครับ



ภาพแสดงประวัติเส้นทางการกระจายเมล็ดกาแฟในยุคแรกเริ่ม

ที่มา : Specialty Coffee Association of America





coffee Flavour whee,

ที่มา : Specialty Coffee Association of America

คำแนะนำแรกของผมคือ เราต้องรู้ก่อนว่าเราชอบดื่มกาแฟรสไหน สำหรับผมการแบ่งรสกาแฟแบบง่ายที่สุดคือกาแฟขมกับเปรี้ยว ซึ่งแน่นอนว่าเราสามารถแบ่งกลิ่นและรสของกาแฟให้ละเอียดย่อยลงไปได้อีกมาก แต่จุดเริ่มต้นแรกน่าจะเริ่มจากขม/เปรี้ยวก่อนครับ ขั้นตอนต่อไป แนะนำให้สาว ๆ แต่งหน้าทาปากให้ดูดี แล้วเดินเข้าไปหาบาร์ิสต้าได้เลย เพราะบาร์ิสต้าเป็นสิ่งที่ชีวิตที่อึดอัดดี ยิ้มแย้มและเป็นมิตรกับทุกคนครับ ยิ่งถ้าเราถามเขาเรื่องกาแฟแล้ว พวกเขาจะเหมือนหนุ่มน้อยวัยใสที่โดนสาวที่แอบชอบอยู่เดินเข้ามาบอกรักเลยครับ วินาทีนั้น พวกเขาจะพรั่งพรูนำเสนอตัวตนของเขาออกมา (ซึ่งแน่นอนครับ ผมหมายถึงเรื่องกาแฟ) เราสามารถบอกบาร์ิสต้าของเราได้ ว่าเราชอบดื่มกาแฟแบบไหน เปรี้ยว/ขม มากน้อยอย่างไร และเพื่อให้เราดู Cool ขึ้นมาอีกนิด ผมขอแนะนำ Coffee Taste Wheel ให้ได้รู้จักกันครับ เนื่องจากเมล็ดกาแฟแต่ละชนิดมีกลิ่นและรสที่เป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว เพื่อให้ง่ายต่อการควบคุมคุณภาพของกาแฟ สมาคม Specialty Coffee Association of America จึงได้ทำ Coffee Taste Wheel ขึ้นเพื่อช่วยการจำแนกกลิ่นและรสของกาแฟให้ชัดเจนมากขึ้น

พอเรารู้จักการจำแนกกลิ่นและรสของกาแฟแล้ว ขั้นตอนที่ 3 คือการสังเกตครับ เมื่อรวมเอาข้อมูลจากบาร์ิสต้า และความรู้เรื่อง Coffee flavour wheel มาแล้ว เราก็ต้องลองชิมและลองหัดแยกแยะกลิ่นและรสของกาแฟครับ อาจจะขอใช้ตัวช่วยจาก Taste note ซึ่งก็คือข้อความที่อธิบายลักษณะเด่นของกาแฟแต่ละตัวส่วนมากจะระบุไว้ข้างถุงเมล็ดกาแฟคั่ว ซึ่งร้าน Specialty coffee จะมี Taste note ของกาแฟที่ขายบอกไว้อยู่แล้วครับ เมื่อชิมแล้ว จำแนกกลิ่นรสแล้ว ก็จำเอาไว้ครับ ว่าเราชอบหรือไม่ชอบอะไร เพื่อให้เพลินเพลินไปกับมิติที่หลากหลายของกาแฟยิ่งขึ้น ผมขอเสนอทริคที่น่าสนใจที่ผมไปเจอมาฝากครับ โดยขอให้เครดิตเจ้าของทริค คุณหนูจากร้าน Bottomless Coffee Roaster ครับ คุณหนูแนะนำว่า การแยก Taste note ของกาแฟสำหรับมือใหม่ ควรเริ่มจากรสชาติในกลุ่มผัก-ผลไม้ที่เราคุ้นชินก่อน จะทำให้เห็นภาพได้ง่ายขึ้น อาจจะลองเทียบสีของผลไม้ เช่น



มะนาว เทียบเป็นสีเขียว เน้นอ่อนกว่าสเปรี้ยว และบางครั้งก็เข็ดฟัน



สิ่งที่เปรี้ยวน้อยกว่ามะนาวคือ เลมอน ก็เป็นสีเหลือง มีกลิ่นหอมเป็นเอกลักษณ์



ถั้วมาเริ่มหวาน ส้ม ก็เทียบเป็นสีส้ม



แอปเปิ้ลแดง ให้รสหวาน เทียบเป็นสีแดง (ถ้าเป็นแอปเปิ้ลเขียว จะอยู่โทนเขียว เพราะเปรี้ยวกว่าแอปเปิ้ลแดง)



องุ่นแดง จะฉ่ำ หวาน (ถ้าเป็นองุ่นเขียว ก็เปรี้ยวกว่าองุ่นแดง)



เราสามารถไล่โทนสีผลไม้ตั้งแต่เขียว-เหลือง-ไปจนถึงแดง-แดงก่ำ-แดงเข้ม ส่วนเรื่องรสชาติ ก็จินตนาการตามว่ารสชาติในผลไม้กลุ่มสีเขียว ซึ่งเปรี้ยวกว่าสีแดง จากนั้นไป เวลาดื่มกาแฟแล้วรู้สึกเปรี้ยว เราก็อย่าเพิ่งจบที่คำว่า ‘เปรี้ยว’ แต่ให้ลองนึกดูว่าเปรี้ยวแบบไหน อาจเป็นเปรี้ยวมะนาว เปรี้ยวอุ้งน้ํา หรือเปรี้ยวเจือหวานแบบเลมอนก็ได้ ส่วนใครดื่มแล้วได้กลิ่นแน่นๆ หนึ่ๆ เหมือนกลิ่นหมัก ก็ให้นึกถึงสีโทนสีเข้ม ๆ เอาไว้ ซึ่งแยกไปได้ดีกว่าเหมือนกลิ่นหมักไวน์ แล้วทีนี้ พอเราเห็นฉลากเมล็ดกาแฟคั่วที่ระบุ Taste note เอาไว้ เราก็พอจะเดาได้แล้วว่า รสชาติของเมล็ดนั้นๆ น่าจะเป็นอย่างไร และเราก็ยังสามารถเลือกดื่มกาแฟที่ถูกใจเราได้อีกด้วย จากหลักการของ Flavour wheel แต่ทั้งนี้ ทั้งนั้น Taste note บนหน้าฉลากเป็นเพียงคำแนะนำเท่านั้นนะจ๊ะ กลิ่นและรสชาติของกาแฟที่ดื่มขึ้นกับปัจจัยอื่น ๆ อีกมากมาย ซึ่งจะขอเก็บไว้เล่าในตอนหน้าครับ :)

สิ่งหนึ่งที่จะต้องระวังก็คือ กลิ่นรสที่ชวนให้หลงใหลของกาแฟ แม้การดื่มกาแฟในปริมาณที่พอเหมาะต่อวัน จะมีส่วนในการเสริมสร้างสุขภาพที่ดี อย่างเช่นการช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญในร่างกาย มีส่วนในการลดน้ำหนักส่วนเกิน ทำให้สดชื่นกระฉับกระเฉง การเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกาย ช่วยกระตุ้นการไหลเวียนของเลือด แต่การดื่มกาแฟในปริมาณมากเกินไปก็อาจก่อให้เกิดผลเสียต่อร่างกายได้เช่นกัน อย่างเช่นอาการนอนไม่หลับ ใจสั่น ปวดศีรษะ ภาวะการเสียดสีคาเฟอีน หรือโรคอื่นๆอย่างโรคกระเพาะหรือกระดูกพรุน จึงควรดื่มแต่พอดีซึ่งทางการแพทย์แนะนำว่าไม่ควรดื่มกาแฟเกินวันละ 2 แก้ว ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลด้วยนะจ๊ะ

และก่อนจะจากกันในวันนี้ ผมอยากขอขอบคุณร้านกาแฟ Coffee King สาขาตลาดสะพานขาว รัชดาซอย 4 ที่ให้คำแนะนำและบทความต่างๆเกี่ยวกับกาแฟมาให้อ่าน รวมถึงประสบการณ์สนุกๆทุกครั้งที่ได้ไปเยือนครับ ถ้าหากใครมีโอกาสได้แวะเวียนมาแถว ๆ รัชดาช่วงวันจันทร์-ศุกร์ก็ลองแวะไปพักทักทายบาร์ิสต้าได้นะครับ ที่ร้านมีเมล็ดกาแฟให้เลือกเยอะมาก น่าจะประมาณสิบกว่าชนิดทุกวัน ในราคาเริ่มต้นที่ถูกจนไม่อยากเชื่อว่าเป็นร้าน Specialty coffee แถมยังสามารถเลือกได้ด้วยว่าเราอยากสกัดกาแฟแบบไหน เพราะมีทั้ง Espresso Machine, Tower Drip, Syphon, Hot drip, Aero Press เยอะแยะไปหมด บาร์ิสต้าใจดีเต็มใจอธิบายทุกเมนูครับ (เชียร์ขนาดนี้ไม่มีคำโฆษณาละครับ แต่บังเอิญเป็นร้านที่ชอบจริงๆ เลยอยากให้ไปลองกัน)

ฉบับหน้า ผมจะมาเล่าต่อครับว่าวิธีการสกัดกาแฟด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ และเทคนิคที่บาร์ิสต้าเค้าใช้เพื่อรังสรรค์เมนูกาแฟหอมๆ ให้เราดื่ม มันมีความแพรวพราวขนาดไหน และแน่นอนว่าจะนำเสนอประโยชน์และโทษของกาแฟที่ควรรู้เอาไว้ด้วย แต่ตอนนี้ผมขอตัวไปจับกาแฟก่อนนะจ๊ะ เจอกันใหม่ฉบับหน้า สวัสดีครับ

ภาพบรรยากาศน่ารัก ๆ ภายในร้าน coffee king
ที่ได้มไปด้วยบุุทโธปกรณ์ทรงแสนยานุภาพของบาร์ิสต้าทั้ง 2 คน

