

我在上海老年大学 学做咖啡

上海的老年大学,我们帮大家去上了。
当你以为老年大学还停留在打太极、练书法,这些似乎和老年人更匹配的课时,它已经悄悄进入 next level 了。
你可以在老年大学学做咖啡、学说德语、聆赏歌剧、学习珠宝鉴定……
在上了一个月老年大学之后,我们从爷叔阿姨身上看到了松弛感、自驱力,和为爱发电的精神。
接下来,我们将会连续推送三期关于老年大学的内容。

一

3月3日是黄浦区老年大学《海派精品咖啡制作与品鉴》(下称“咖啡课”)的第一节课。与一学期16周的课程不同,咖啡课只有4次,每班收12名学生。

同学们会在4次课程中,了解咖啡基本信息,学习制作一杯意式奶咖。

王浩老师是90后,这是他教老年大学咖啡课的第5个学期。

刚一上课,有同学就提问:“老师,上课的内容有没有录像,回家可以反复看?”

“没有录像,但是可以反复来学。”王浩回答道。

“我们在课上会学到意式咖啡的制作,其中最难的就是牛奶的打发和拉花。初学者一般要一箱牛奶的量,才能学会拉花。”

第一节课,王浩花了50分钟向同学讲解咖啡的起源、产地、阿拉比卡种咖啡豆与罗布斯塔种咖啡豆的区别,介绍咖啡设备。

同学们的问题也很具体。

“Soe是什么?拼配是根据自己口味拼配的吗?”

“豆子一般可以保存多久?”

后半节课,王浩亲自演示意式浓缩的制作,从磨豆、填压粉锤,到萃取,每个动作逐步讲解。

随后,同学们两人一台意式咖啡机,各自练习。

同学们一上手,教室里就飘满了咖啡香气,伴随着咖啡机、磨豆机、水流的声响,教室热闹了起来。

有的同学第一次使用磨豆机,高压手柄放上去,手没来得及及时撤回,“哎哟,喷出来了”,咖啡粉漏在了桌上。

作为一门实践性很强的课程,王浩需要满场跑,同学们不停呼唤“王老师”,让他帮忙看看操作有没有问题。一位同学按下萃取按钮,但是咖啡流速太慢。王老师拿下高压手柄,发现问题出在咖啡粉磨得太细。

王浩也教年轻人做咖啡,相比而言,在老年大学他更关注三点。

“首先,考虑人身安全问题。”课上,不时会听到他关照同学:“蒸汽杆用完收回去,小心烫到。”教室也配备了烫伤膏,以防万一。

“第二,一些叔叔阿姨或者爷爷奶奶辈的学生喜欢喝,但我们担心他喝太多,会注意让他们适量饮用。”

“第三教学上,会更轻松一点,没那么严肃,大家边学边聊聊天,去解决一些问题,主要学生们都是带着问题来的。”

有些同学出国旅游,看到当地的咖啡豆,就会发微信问老师,这个豆子怎么样。“他们去的地方,真的蛮多的。不是奔着咖啡,就是奔着旅游,日本、非洲、夏威夷……”

在课件制作上,王浩根据教学的变化进行了增减。

如果课上的学生,对咖啡设备感兴趣,他就会多讲设备方面的内容;如果班级的同学对手冲很感兴趣,他就自带手冲设备,给同学简单讲解手冲咖啡。

上课时间也经历过调整。最早咖啡课是在下午上的。“我发现长辈们下午状态不太好,可能很多人有午睡的习惯,所以后来我跟学校提了,建议放到上午。”

二

第二节课,是学习制作牛奶咖啡。王浩会先演示一遍,讲解要点。

“记住三个步骤:找好角度;进汽;差不多



了,收尾,等温度合适,关掉。三个动作不难,只是要快速做完。”

大家走到老师的机器面前,边看老师操作,边拿记事簿、iphone备忘录记笔记,或者直接拍下老师的制作过程。

随后,同学们站回自己的机器前,撸起袖子,开始实操。一个同学两盒牛奶,先用清水练习牛奶打泡,然后循环利用牛奶不停练习打发技术。

课程过半,王老师对着全班说:“班里出现了第一个天赋型选手,第一次打奶打成这样。”老师说的是最后一排的Wendy同学。

“别这么说,因为在家有练。”Wendy谦虚道。她曾在外企工作,刚退休一年多,家里有一台家用意式咖啡机,是在快退休的时候买的。“我觉得我要规划退休生活。”

“以前我其实不太喝咖啡,因为上班的时候,我对咖啡敏感,喝了睡不着觉。”

退休后,Wendy发现让她睡不着的不是咖啡,而是压力。“你有压力的话,不喝咖啡可能也睡不着,你再喝咖啡,更睡不着。但是(退休)没压力了,你一放松了,就反而容易入睡,咖啡就对你没那么敏感。”

平常她在家也会用咖啡机给自己做咖啡喝,所以基础的操作她都会。她来上咖啡课,既为精进技能,也是“学着玩”、“认识认识朋友。”

她在其它区的街道社区老年大学,也报了一门咖啡课。“那边就是所有人抢两台机器。我到这来,是有一个surprise(惊喜)的。”在黄浦区老年大学的咖啡课上,12个同学使用6台意式咖啡机,一台机器有两个高压手柄,两根蒸汽棒,每个同学都可以独立练习。“我给我那边(社区老年大学)的同学发消息说,呀,还是黄浦区(老年大学)设备好。”

除了两门咖啡课,她还在上茶艺课、钢琴课、珠宝鉴定课。

“关键是要找到课程,因为上海就没有几家(老年大学)能有咖啡课。”而在哪里上什么课,她都是通过各区发布的招生信息,一点点匹配出自己感兴趣的课。家住闵行,但她在黄浦、徐汇、长宁都找到了想上的课。

“(在上海的老年大学)基本上你能想要学的东西,都能学。关键问题,你要找机会,让自己出门走走。”

Wendy不仅规划好了自己的退休生活,也给老父亲安排上了。上课的日子里,她一早先开车把父亲送去老年人日间照护中心,再把车开回家,坐地铁来上课。

“因为我不可能天天面对一个80多岁

的人,天天听他唠叨一些你都知道他要说什么的话。但他在那里有吃、有玩、有运动,有仪器,还带做操,能打打小牌。”在日间照护中心,父亲也能结识自己的朋友。“回来他也累了,刚好睡觉。各得其所。”

方茂林(化名)是努力型学生,每次课上,他都带着笔记本认真记录。

但他显然也是有一定咖啡基础的,他一来就知道“打奶泡和牛奶的深浅有关系”。

基础来自于自己平常喝咖啡的习惯,他日常喝1-2杯咖啡,多数时候是自己做了喝。他家里有一台德龙的半自动意式咖啡机。“半自动么有趣一点。家用的蒸汽没这么大,所以(课上蒸汽)控制不好。我现在奶泡打得不好,水平还不够。”不过在王浩看来,他只是太紧张了。

他也是班里唯一的男同学。至于“女多男少”的原因,他也不知道,只是猜测:“现在男的么,肯定没像女的那么勤勤劳呀。”

“上老年大学,好像男的少,女的多。实际上阿拉屋里也是,阿拉太太比较感兴趣的,但是伊今朝来不了。(咖啡课是)她给我介绍的。她也上过蛮多课的,钢琴课、摄影课,种花啥的,一般女生都比较喜欢上课。”

每个来上咖啡课的人,基础不同,目的不同。

黄丽丽(化名)来上课之前,是一名咖啡小白。“现在那么多花头,我搞不懂,去外面人家请我喝咖啡,要命了,(菜单)上面啥意思啊?”但在课上,她明白了Espresso、美式、拿铁、卡布奇诺的区别。

她对自己的要求不高,只要分得清咖啡种类、了解怎么做出一杯咖啡就行。“(牛奶



在老师的指导下,Lisa拉出了“人生第一朵花”

打发)太复杂了,我还想问问老师,就搞点牛奶喝喝,可以伐?这个太高时间了。这个就跟每个人的(性格)一样,就像人家烧菜,色香味样样(俱全),我很简单的,就油盐,结束。”

Lisa退休前从事咨询行业,她退休2年了。“我是咖啡的爱好者,我都已经喝了几十年了,但是我一直喝black(黑咖),不会拉花,所以这一次特意来学拉花,等于学学技术。”

“奶咖和black的区别,就是过一会儿(牛奶)在嘴里发酵了,black不会的。口感差别,就差别在这。喝惯了清咖,就不喜欢这个发酵的感觉。”

上班的时候,她喝自制手冲或挂耳咖啡。在家里,家人习惯用摩卡壶煮咖啡。

虽然自己不喝奶咖,但Lisa想学会制作奶咖。“以后朋友来家里,给别人做一杯,秀秀手艺。”

第三节课上,在老师手把手指导下,Lisa拉出了一颗爱心。“拍下来,拍下来,叫‘人生第一朵花’,留个纪念嘛。”Lisa拿出手机,拍下了这颗心。

虽然喝不惯奶咖,Lisa还是把这杯拉花成功的咖啡,倒进了自己的保温杯。“今天下午改喝奶咖了。”

下午,她在黄浦区的另一个校区,还有一节舞蹈课要上。她一周要上4节课,两节舞蹈课、一节咖啡课,一节摄影课。“就是想活动活动,老了,老不动也不行。”

三

第四节课,同学们进教室就熟门熟路地制作咖啡。先给自己来杯Espresso,然后开始练习牛奶打发。

“王老师,你帮我看看,手势对不对?”王浩还是忙着在教室里满场转。

到最后一节课,每个同学都有所获。

方茂林觉得自己“知道怎么评判好不好了”,用起家里那台半自动咖啡机,“(牛奶)打起来也好点了”。

黄丽丽分清了基本的咖啡种类。“我又不想开咖啡店,有个意思就好了。屋里厢么,牛奶直接倒进去,要么就去买个电动奶泡机,达到这个目的,就行喽。”

Wendy还是坚持每天在家练习一杯。“天天失败,天天搞。锲而不舍。”她拍摄了自己在家做咖啡的过程,让老师帮忙看手法上有啥问题。

Lisa又拉出一个蘑菇形的图案。“每次一个形,好玩嘛,自己玩玩。”

最后10分钟,王浩快速回顾了一遍所有的知识点。还介绍了ICA(国际咖啡师协会)课程、国家补贴课程。

同学们问王老师,未来老年大学是否可以开出“咖啡拉花”课。对此,王老师给出了肯定的回答。毕竟到了退休的年纪,上课上的兴趣,不为考证,轻轻松松,兴趣教学,才是他们真正想要的。

如一周上5门课的Wendy所言:“退休不就是闲嘛,就是学着玩嘛。”

如果出门旅游,耽误了课程,也无大碍。“会有点遗憾。比如钢琴课就是这样,玩得太多了,就没空练了。但是差了就差了嘛,大不了,我回炉重上。”

“不要给自己压力太大,节奏慢一点,自己控制节奏。”

这和王浩的观察一致:“(老年大学的学生)心态不同,每个人都是感兴趣了,来了,也不会给自己很大压力,真的是松弛感。”