КОФЕ 2

**ВРЕДЕН ЛИ КОФЕ?** 3

**КОФЕ В ЕВРОПЕ.** 4

**КОФЕ В РОССИИ.** 5

**ВЗАИМОВЫГОДНЫЙ ОБМЕН.** 7

ЦИКОРИЙ И ЗАМЕНИТЕЛИ КОФЕ. 7

КАКАО 9

Какао с молоком. 9

ШОКОЛАД. 10

КОФЕ - За и Против 10

ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕ И БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА 10

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА В КОФЕ 11

К ИССЛЕДОВАНИЯМ ВЛИЯНИЯ КОФЕИНА НА ЗДОРОВЬЕ 11

КОФЕ НЕ ВРЕДЕН! 12

ВЛИЯНИЕ КОФЕ НА ПРЕДОХРАНЕНИЕ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ 13

# КОФЕ

Напитки из натурального кофе обладают тонким, приятным ароматом и вкусом. Кофе ценят также и за его тонизирующие свойства. Умеренное количество натурального кофе здоровому человеку полезно.

Чашку ароматного приятно-горьковатого черного кофе подают после обеда или ужина. Кофе с молоком или со сливками хорошо дополняет завтрак.

Вкусны также холодные кофейные напитки.

Кулинары используют натуральный кофе и как ароматическое и вкусовое вещество, вводя его в кремы, мороженое и некоторые другие сладкие блюда.

Натуральный кофе – это семена (зерна) плодов тропического кофейного дерева. Известно большое количество сортов и разновидностей кофе. Наилучшим считают кофе мокко. У этого кофе мелкое яйцевой формы серовато-зеленое зерно. Настои мокко экстрактивны, ароматичны и, как говорят специалисты, «бархатисты».

Чем ниже сорт кофе, тем менее он ароматичен и тем менее густы и насыщенны его настои.

Свои вкусовые и ароматические качества зерна кофе приобретают и в процессе выдержки. Зерна высококачественного кофе выдерживают продолжительное время (некоторые разновидности до 10 лет).

Сырые не обжаренные зерна натурального кофе не ароматны и настой их не вкусен. Для получения хорошего, ароматного, крепкого настоя кофейные зерна обжаривают и измельчают до порошкообразного состояния.

Обжарку кофе проводят при 2500. Бы строе и равномерное обжаривание зерен весьма благоприятно влияет на вкус и аромат настоя. Портят вкус напитка и слишком светлые недожаренные, и черные подгоревшие зерна. Для варки кофе в жесткой воде зерна нужно поджаривать сильнее.

Сырой кофе в зернах надо обжаривать на сковородах, непрерывно помешивая, до получения темно-коричневого цвета. Молоть кофе следует в кофемолках.

Промышленность выпускает в продажу, кроме сырых или обжаренных зерен кофе, и молотый кофе натуральный или с добавлением (чаще всего с цикорием).

На предприятия общественного питания поступает кофе в зернах – сырой или жареный, а также молотый натуральный или с добавлением цикория, высшего и 1-го сортов. Рекомендуется приобретать жаренный кофе в зернах и молоть его перед варкой – это значительно улучшает вкус и аромат напитка.

Молотый кофе можно смешивать с цикорием. Кофе, особенно в порошке, легко воспринимает чужеродные запахи. Хранить порошок кофе нужно в специальной стеклянной или жестяной посуде и плотно закрывать ее крышкой, чтобы он не терял своего аромата.

## **ВРЕДЕН ЛИ КОФЕ?**

В Европе узнали об этом чудес­ном напитке лишь в 1591 году от членов венецианского посольства в Египте. Однако долгое время его считали ядовитым и утверждали, что от него умерли многие знат­ные вельможи, в том числе французский министр Кольбер.

Рассказывают, что одному французскому врачу раз­решили провести опыт на осужденных к смертной казни преступниках: одного поили кофе, а другого чаем. Первый дожил до 80 лет, второй — до 70-ти, а врач, не употреб­лявший ни того, ни другого, умер на 62-м году жизни...

Спор этот продолжается и теперь. Послушаем фармакологов. Своим тонизирующим действием кофе обязан кофеину. Содержание этого алкалоида в стакане кофе при обычной норме заварки (3 чанных ложки порошка на стакан) составляет 0,07—0,15 г. а в раствор переходит 0,05—0,1 г кофеина.

Чай же содержит много больше кофеина, чем кофе:

2—3,3% в черном байховом и 1,5—2,3% в зеленом. Однако на стакан берут 50 *мл* заварки, что соответствует 0,4 г сухого чая, в котором содержание кофеина составляет 0,012 г кофеина, то есть примерно в 5—8 раз меньше, чем в стакане кофе.

По данным фармакологии 0,05 *г.* кофеина воздействует на мозг и сосуды, а 0,2 г возбуждает сильно сердечную деятельность. Доза же 0,3 г уже отравляет организм.

Таким образом, количество кофеина в стакане кофе (0,05—0,1 *г)* находится на границе доз, возбуждающих деятельность мозга, сосудов сердца. Однако надо по­мнить, что под действием кофеина сокращение сердца не столько усиливается, сколько учащается. Поэтому, ощу­щение сердцебиения после стакана кофе — это сигнал о переходе допустимых границ.

## **КОФЕ В ЕВРОПЕ.**

Родина кофе — горная область в Эфиопии — Кафа. Рассказывают, что один пастух заме­тил: его козы, наевшись листьев какого-то кустарника, не спят в жару в тени, а бегают и играют. Об этом он поведал монахам, и те убедились, что действительно пло­ды и листья этого растения обладают возбуждающим действием.

Первыми стали готовить кофе арабы и египтяне. От них о его свойствах узнали венецианцы (в конце XVI в), а затем и другие народы Европы. Первое кафе открылось в Венеции в 1646 году во Франции (1660), затем в Англии

и других странах. За 50 лет кофе буквально завоевал всю Европу. Дело дошло до того, что в Марселе жены моряков устроили демонстрацию против открытия кофейных, жа­луясь, что их мужья до глубокой ночи просиживают за столиками кафе, забывая о своих супружеских обязанно­стях, и дело дошло даже до сокращения деторождаемости...

Однако победное шествие кофе уже ничто не могло остановить. В честь чудесного напитка поэты сочиняли хвалебные оды. Сам Иоганн Себастьян Бах сочинил кантату в честь кофе.

История кофе хранит память о рабстве, о горе далеких народов, о кровавых войнах и грабежах. Вот как пишет об этом Сергей Городецкий в стихотворении «Кофе»:

Тебя собирала девушка нагая

По зарослям благоуханной Явы.

Как ящерицу, дико обжигая,

Ей кожу рыжей сделал луч кудрявый.

С утра голландец с ремешковой плеткой

На пристани следил за упаковкой

Клейменных ящиков — и кровью кроткой

Окрашивал тугую плетку ловко.

Потом с валов могучих океана

Корабль срезал бунтующую пену,

Пока в каюте мягкой капитана

Купцы высчитывали вес и цену.

До пристани, закутанной в туманы,

Томились, гордо засыпая, зерна.

А там, на Яве, кровяные раны

На девушке горели рыже-черной...

Любуешься порою, как в фарфоре

Кипит с отливом золотистым кофе,

И вдруг в мозгу встает желаний море,

И кровь томит тоска по катастрофе:

Долой насилье! Снять с дикарской воли

Бесстыдство злое купли и продажи!

Плетей не надо для цветов магнолий!

Не надо солнцу океана стражи.

## **КОФЕ В РОССИИ.**

С кофе русские люди близко по­знакомились во времена Петра I, когда великий преоб­разователь полюбил этот напиток, узнав о нем от гол­ландских и английских моряков. В аустериях царь-плот­ник пил его в компании иностранных купцов и матросов. Попытался Петр I насильно заставить бояр пить этот горьковатый напиток, но русские люди не сумели сразу к нему привыкнуть.

Распространение кофе в России началось лишь в конце XVIII века, когда он вошел в моду в аристократических салонах. Но особую популярность кофе приобрел после войны с Наполеоном, когда русские офицеры вернулись из Франции, где они познакомились с парижскими кафе.

Тогда же и стали появляться в России — в Крыму в Одессе — кафе-кондитерские. Распространению кофе способствовали там местные греки. Крымские кофейни были популярны у рыбаков.

А. И. Куприн пишет: «...Юра Паротино заходит в ко­фейню, где сгрудились в табачном дыму и рыбном чаду все балаклавские рыбаки и, перекрывая общий гам, кри­чит повелительно:

— Всем по чашке кофе!

Момент всеобщего молчания, изумления и восторга.

— С сахаром или без сахара? — спрашивает почти­тельно хозяин кофейни...»

*Кофе по-восточному.* В южных кофейнях кофе варили в маленьких кастрюлечках с длинной ручкой и турках. Кофе берут самого мелкого размола. В турку насыпают молотый кофе, вес сахара по норме, заливают холодной водой и нагревают до образования пены, но не дают вскипеть. Можно турку снять с огня и вновь дать подняться пене. Кофе разливают в маленькие кофейные чашечки не процеживая, с гущей. Отдельно в графине подают холодную воду. Желающие могут добавлять в чашку несколько капель воды, чтобы гуща быстрее осела.

Готовили кофе и на европейский лад — «по-варшав­ски», «по-венски» и т. д.

*Кофе с молоком.* В Западной Европе, а затем и в России распространился обычай пить кофе с молоком, которое смягчает его терпкий вкус, повышает питатель­ность, хотя и совершенно изменяет характер напитка,

Кофе варят очень концентрированный, процеживают его в кастрюлю, вливают кипящее молоко и доводят до кипения. Подают в кофейниках, отдельно на вазочке ста­вят на стол сахар (лучше кусковой).

*Кофе 40—60 г, вода — 500 г, молоко — 500 г.*

*Кофе по-венски.* Сливки (жирность не менее 20%) охлаждают, добавляют сахарную пудру и взбивают. Можно добавлять в сливки ванилин. Варят черный кофе в кофейнике или кастрюле, процеживают, добавляют са­хар; и вновь доводят до кипения. В чашки или стаканы (емкостью 250 мл) наливают кофе не до самого верха, а сверху кладут взбитые сливки. Сливки можно посыпать тертым шоколадом.

## **ВЗАИМОВЫГОДНЫЙ ОБМЕН.**

Привезя в 1812 году из Парижа на родину новое слово «кафе», русские офи­церы не остались в долгу и оставили французам новое словечко «бистро». Как победители заходили они в па­рижские кафе и таверны, покрикивая гарсонам: «А ну-ка, быстро, быстро!» Понравилось парижанам выразительное и звонкое слово «быстро», и вскоре на бульварах французской столицы появились вывески «Бистро». Но­вый тип заведении так понравился, что скоро завоевал почти все страны Европы и особенно прижился за океа­ном, соответствуя ритму жизни деловой Америки.

Получив из Европы слово «креманка», Россия дала ей свое — «самовар», получив блюдо «бифштекс» — по­дарила миру «бефстроганов», и теперь это блюдо едят в ресторанах почти всех стран, а в Америке работают целые заводы, выпускающие не только пресловутое «пюре дя­дюшки Бена», но и бефстроганов в консервных банках.

# ЦИКОРИЙ И ЗАМЕНИТЕЛИ КОФЕ.

До появления кофе иногда готовили напитки из пережаренных зерен овса, желудей, корней растений, но и с появлением кофе такие напитки не утратили своей роли.

Кофе всегда был очень дорог, и сейчас во многих странах одна чашечка натурального кофе стоит 1—1,5 доллара.

Промышленностью выпускаются заменители нату­рального кофе, готовят их и в домашних условиях. Иногда натуральный кофе бывает, противопоказан (при ряде за­болеваний, в питании детей), тогда используют замени­тели. Одним из таких заменителей является *цикорий —* травянистое растение семейства сложноцветных, с голу­быми, напоминающими васильки цветами. Растет Он по­всеместно вдоль дорог, на пустырях, лесных полянах и опушках.

Используют корнеплоды растения, напоминающие по виду редьку. Их моют, сушат, обжаривают до коричневого цвета и размалывают.

Слово «цикорий» — немецкого происхождения, хотя знали это растение русские люди очень давно. Обжарен­ный цикорий содержит до 70% растворимых веществ, которые и придают отварам из него приятный вкус. Ко­феин 1 цикорий не содержит. К кофе его добавляют не только для того, чтобы удешевить напиток, но и для сни­жения возбуждающего действия натурального кофе.

Используются для приготовления кофейных напитков и другие продукты. Промышленность выпускает кофей­ные напитки, не содержащие натуральный кофе («Здо­ровье», «Ячменный» и др.) или содержащие его в незна­чительных количествах («Экстра», «Смена» и др.). Во все виды кофейных напитков добавляют цикорий, часто — сою, в некоторые сорта — обжаренные каштаны, орехи, пшеницу, овес, фруктовые косточки и другие наполнители.

Напитки эти, хотя и уступают по вкусу и аромату натуральному кофе, не оказывают сильного возбуждаю­щего действия, они питательны. Состав их и способ упот­ребления указывается на упаковке.

Заменитель кофе насыпают в кастрюлю, заливают ки­пятком и доводят до кипения. Подают с молоком, сахаром.

Старые петербуржцы еще помнят броское и меткое словечко — «цикорннцы». Пестрым было и столичное об­щество. В аристократических салонах на Большой Морской. Невском и Миллионной собирались знатные дамы и за чашкой кофе вели по-французски разговоры о по­следних парижских модах, придворных интригах и тайнах мировой дипломатии.

А в тихих улочках Коломны, Васильевского острова и Петроградской стороны проживали унтер-офицерские вдовы, небогатые купчихи, чиновницы, свахи, уличные торговки и прочий люд из третьего сословия. Сильно и живуче было стремление в этой среде жить так, как живут знатные дамы, подражать обычаям далекого от них вы­сшего света. Вот и собирались они по праздникам пере­мыть косточки своим близким и не за чашкой чая, как исстари повелось на Руси, а по-новому — за чашкой мод­ного кофе. Однако этот напиток им был не по карману. Поэтому пили они подкрашенный дешевым цикорием ки­пяток: не очень вкусно, но зато, как у людей, как в высшем свете. И получила эта категория столичных мещанок в народе прозвище — «цикорннцы».

Щедр был наш народ на меткие прозвища!

# КАКАО

Много диковинного увидели спутники Колумба в лесах Южной Америки, и в том числе шоколадные деревья, из плодов которых ацтеки, жившие тогда на территории со­временной Мексики, готовили напиток «чокоатль», что означает «горький напиток». Бобы, из которых готовили этот напиток, называют «какао». Для своего царя ацтеки готовили чокоатль сладкий: жареные бобы какао расти­рали с зернами молодой кукурузы и медом.

Название дереву какао дал Карл Линнеи — «Какао — тео брома». Ацтеки называли это дерево «какахуатль». «Тео брома» по-гречески — «пища богов». Вот из ацтекского названия и греческих слов К. Линней и составил ботаническое название шоколадного дерева, или какао-дерева. Когда шоколад распространился в Европе, за ним сохранили древнее ацтекское название, придав ему более привычную для европейца форму «шоколад».

Вначале напиток этот был очень дорог, и пили по утрам шоколад лишь царствующие особы.

Какао — тоже дар древних ацтеков. Порошок какао готовят из жмыхов шоколадных бобов после отжимания из них масла — какао.

Порошок какао получают из бобов одноименного де­рева путем сложной обработки. Готовое какао представ­ляет собой тончайший порошок. Некоторые сорта какао обрабатывают содой и после этого порошок дает с водой устойчивую смесь, которая не отстаивается после завар­ки. Такое какао называют растворимым. Напиток этот очень питателен, т. к. в порошке какао содержится 14— 20% жира, около 20% белков, 40% углеводов и другие питательные вещества. Возбуждающее действие напитка обусловлено алкалоидом теобромином (по латинскому названию дерева).

# Какао с молоком.

Порошок какао смешивают с сахарным песком, добавляют немного кипятка, хорошо размешивают и затем, при помешивании, вливают горячее молоко.

*Какао порошок — 20—35 г. вода 100—150* ***мл,*** *мо­локо 850—900 мл, сахар — 150 г. Соотношение* ***воды*** *и молока можно менять.*

# ШОКОЛАД.

Много ценных даров дала нам природа Центральной и Южной Америки: кукурузу, картофель, красный перец и много других чудесных растений. Среди них и напиток древних жителей Мексики ацтеков, пол­учивший у европейцев название *шоколад.*

Вырабатывают шоколад так же, как и какао, из бобов шоколадного дерева. Для приготовления напитка исполь­зуют порошок шоколада, который отличается от какао большим содержанием жира, или готовый плиточный шо­колад. В последнем случае шоколад крошат или измель­чают на терке, чтобы он лучше растворялся.

Теперь любители шоколада и не подозревают, что пьют напиток вождей древних индейцев.

Из далекой Америки попал шоколад в Испанию, затем во Францию и другие европейские страны. Сначала пить по утрам чашечку шоколада было привилегией королей, затем обычай этот проник в дома придворной знати, а потом его переняли и богатые буржуа.

*Шоколад с молоком.* Порошковый шоколад смешивают с сахаром, разводят небольшим количеством кипятка и доливают горячее молоко. При использовании плиточного шоколада сахара берут меньше.

# КОФЕ - За и Против

====================

(материалы собраны из зарубежных источников)

## ПОТРЕБЛЕНИЕ КОФЕ И БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Вопрос о влиянии кофе на развитие болезни сердца вновь привлек внимание ученых. Недавно были опубликованы результаты самого крупного исследования в этой области - в течение 20 лет исследователи наблюдали 2000 мужчин-служащих инженерно-технической фирмы. Оказалось, что те, кто потреблял более шести чашек кофе в день, отвергались на 71 %. большему риску умереть от коронарной болезни сердца, чем потреблявшие только одну чашку кофе в день.

Статистические данные показали, что повышение риска имело место как у курильщиков, так и у некурящих.

## ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА В КОФЕ

Японские врачи обнаружили целебные свойства в кофе, который многие считают чуть ли не "ядом" для организма человека. Как выяснилось, этот напиток помогает в борьбе с атеросклерозом, поскольку увеличивает содержание в крови человека доброкачественного холестерина, препятствующего затвердеванию стенок кровеносных сосудов.

Для изучения действия кофе на организм человека в токийском

медицинском институте "Дзикэй" был проведен необычный эксперимент, входе которого добровольцы в течение четырех недель ежедневно выпивали по пять чашек черного кофе. Трое из них "сошли с дистанции", поскольку стали жаловаться на "отвращение" к кофе, а у остальных через четыре недели в среднем на 15 % повысилось содержание в крови доброкачественного холестерина, способствующего сохранению эластичности стенок кровеносных сосудов. А после того, как участники эксперимента совсем перестали пить кофе, содержание этого холестерина начало уменьшаться.

## К ИССЛЕДОВАНИЯМ ВЛИЯНИЯ КОФЕИНА НА ЗДОРОВЬЕ

Физиологи Карлтонского университета (Оттава, Канада) заметили значительные колебания в результатах исследований о влиянии кофеина на здоровье.

Ранее медики связывали потребление кофе со множеством заболеваний, в том числе с ишемической болезнью сердца и раком поджелудочной железы. Однако, судя по последним данным, нет причинно-следственной связи между высоким потреблением кофе и нарушением здоровья, кроме усиления желудочно-кишечной патологии.

Канадские медики считают одной из причин противоречивости

получаемых данных - недостаток в методике учета содержания кофеина в потребляемых напитках и считают, что надо более точно определять действительное содержание этого вещества.

А некоторые исследователи не учитывали все возможные носители кофеина - какао, напитки, лекарства.

## КОФЕ НЕ ВРЕДЕН!

Кофе, который обвиняли в том, что он вызывает и язвенные болезни, и рак, и врожденные уродства, оказывается в конечном счете не столь "черен" и вреден для здоровья, как утверждали.

В защиту этого напитка, который человечество употребляло еще за лет до новой эры, выступил сегодня в Париже сотрудник Центра питания при университете в Нанси проф. Жорж Дебри.

Профессор Дебри, выступивший на 3-м семинаре памяти Биша, в котором приняли участие около 16 тыс. клиницистов, подчеркнул, что нет никаких оснований, позволяющих утверждать, что кофе снижает способность к деторождению или вызывает уродства плода.

Эти обвинения в его адрес, объяснил проф. Дебри, основывались на ошибочном истолковании результатов исследований, полученных медиками, которые не учили в достаточной мере тот факт, что потребление кофе сопровождалось одновременным и значительным потреблением алкоголя и табака. Что касается раковых заболеваний, в частности рака поджелудочной железы, сами авторы работ о вредности кофе, публиковавшихся в крупных международных журналах, признали допущенную ими ошибку.

Что же касается содержания в кофе некоторых вредных веществ, таких, например, как бензопирен, "нужно выпить 370 чашек вместимостью

миллилитров, для того, чтобы в организм попало столько же этого вещества, сколько мы потребляем, съев 150-граммовый кусок курицы или 50-граммовый бифштекс, поджаренные на углях!" подчеркнул проф. Дерби.

При умеренном потреблении кофе скорее выявляет, чем вызывает

какие-то нарушения в работе пищеварительного аппарата (изжога, гастриты и т.д.), а при потреблении в больших дозах он содействует выведению из организма с мочой кальция и снижает усваиваемость пищи. Но при разумном потреблении кофе здоровыми людьми он не служит предрасполагающим фактором ни к инфаркту, ни к гипертонии и не вызывает нарушений основных гормональных функций организма.

## ВЛИЯНИЕ КОФЕ НА ПРЕДОХРАНЕНИЕ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ

По сообщению агентства Рейтер из Лондона от 29 июня, в английском медицинском журнале "Ланцет" 28 июня была опубликована статья американских ученых о влиянии потребления кофе на женщин: женщины, выпивавшие по четыре и больше чашек кофе, реже беременели, чем те, кто не употреблял этого напитка.

Собрав статистику по потреблению кофе среди 3010 женщин, недавно

ставших матерями, ученые Гарвардского университета установили, что большое потребление кофе обеспечивает 80-процентную вероятность

предохранения от беременности в течение года. Срок предохранения был наибольшим для 129 женщин, выпивающих четыре и более чашек кофе в день.

Это открытие было сделано при изучении вопроса, предохраняет ли кофеин от беременности, препятствуя овуляции или внедряясь в стенки матки.