

ΣΧΟΛΕΙΟ ΔΕΥΤΕΡΗΣ ΕΥΚΑΙΡΙΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗΣ

Project: Τσάι - Καφές



Υπεύθυνοι Εκπαιδευτικοί:

Αικατερίνη Κλημαντάκη
Απόστολος Ισκούδης

2013 - 2014

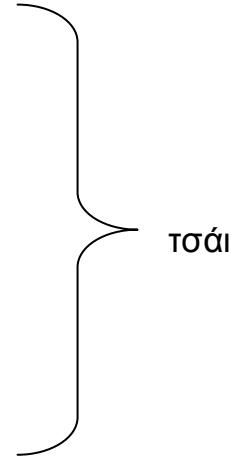
Διαθεματικό Σχέδιο Δράσης project : Τσάι – Καφές

Πόσα πραγματικά ξέρουμε για το τσάι και τον καφέ;

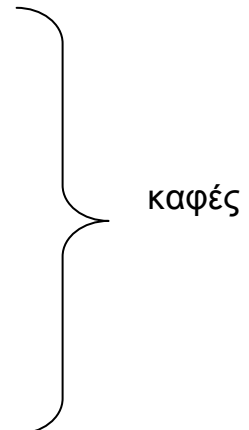
Πρόκειται για δύο πολύ διαδεδομένα ροφήματα, μέρος της καθημερινής μας ζωής, και όμως υπάρχουν πολλά που δεν γνωρίζουμε και αποφασίσαμε ν'ανακαλύψουμε με την ομάδα του project.

Οι κύριοι άξονες πάνω στους οποίους κινήθηκε η ενδεδειγμένη έρευνα που πραγματοποιήσαμε είναι:

- Ιστορία του τσαγιού
- Δρόμοι του τσαγιού
- Τσάι και τέχνες
- Χώρες παραγωγής και προέλευσης
- Θεραπευτικές Ιδιότητες
- Σερβίτσια τσαγιού και τελετουργία σερβιρίσματος
- Τσάι και Αγγλική Βασιλική Οικογένεια
- Τρόποι παρασκευής αφεψήματος
- Ποικιλίες τσαγιού και είδη
- Τσάι και Βότανα
- Φημισμένες Τσαγιερί ανά τον κόσμο



- Ιστορία του καφέ
- Καφές και τέχνες (ζωγραφική, τραγούδι, κινηματογράφος)
- Χώρες παραγωγής και προέλευσης
- Μοντέρνοι και παραδοσιακοί καφέδες
- Σερβίρισμα – σερβίτσια και μηχανές παρασκευής καφέ
- Ιδιότητες του καφέ και συστατικά
- Τρόποι παρασκευής ροφήματος
- Ποικιλίες καφέ
- Φημισμένα – διάσημα καφέ ανά τον κόσμο
- Καφεμαντεία



Οι εκπαιδευόμενοι της ομάδας τσάι – καφές :

Εμίνοβα Λαρίσα
 Καραγεωργίου Δέσποινα
 Κασίδου Μαρία
 Λασκαρίδης Δημήτρης
 Παπαδόπουλος Απόστολος
 Παπαδοπούλου Μαρία
 Σαλήογλου Γιασάρ
 Σεραφείμ Μαρία
 Σεφεριάδης Ηλίας
 Σιδηροπούλου Σοφία
 Σταυράκη Κωνσταντίνα
 Τζαντουριτζέ Τεόνα

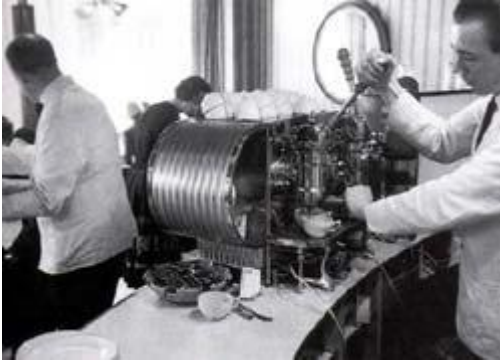
Καφές

1. Εισαγωγή	2
2. Η ιστορία του καφέ.....	4
3. 5 Ιστορικές προσπάθειες απαγόρευσης του καφέ.....	8
4. Ποικιλίες καφέ.....	10
5. Καφές: μια ιστορία αγάπης και μίσους που κρατάει χρόνια.....	12
6. Οι 10 γνωστότερες « φυλές» του καφέ.....	15
7. Καφές made in... από πού κατάγεται ο καφές μας.....	19
8. Ποιες είναι οι κυριότερες καφεπαραγωγικές χώρες.....	21
9. Πόσο υγιεινός είναι ο καφές.....	27
10. Μυστικά που δεν γνωρίζεις για τον καφέ.....	28
11. Είναι ο καφές καλός για την υγεία μας;.....	31
12. Ποια προϊόντα και σε τι ποσότητα περιέχουν καφεΐνη.....	33
13. Τα πιο διάσημα είδη καφέ και πώς να τα απολαύσετε.....	34
14. Καφές και καθημερινές Ιταλικές συνήθειες.....	39
15. Οι 10 λόγοι γιατί ο ελληνικός καφές κάνει καλό.....	41
16. Ο καφές και οι μύθοι του.....	44
17. 9 «περίεργα» πράγματα που ίσως δεν γνωρίζετε για τον καφέ.....	47
18. Πες μου τι καφέ πίνεις να σου πω τι είσαι.....	49
19. 7 συνηθισμένα λάθη που κάνουμε όταν φτιάχνουμε καφέ.....	52
20. 9 βήματα για τον τέλειο καφέ φίλτρου.....	54
21. Espresso freddo vs φραπέ: οι καλύτεροι καλοκαιρινοί καφέδες.....	56
22. Τσάι από καφέ: ένα υγιεινό και εναλλακτικό ρόφημα.....	60
23. 9 ιδέες για να μαγειρέψετε με καφέ.....	61
24. Έξτρα χρέωση στους αγενείς πελάτες.....	63
25. Ο καφές που περιμένει.....	63
26. Τα 10 ομορφότερα καφέ του κόσμου.....	66
27. Τα πιο κλασικά καφέ του κόσμου.....	74
28. Τα ιστορικά καφέ στον κόσμο.....	77
29. Τι πραγματικά συμβολίζει το καφεενίο για την ελληνική κοινωνία;.....	78
30. Καφές και τέχνη.....	78
31. Ανεκδοτάκια	83
32. Καφές και καφεμαντεία: η ιστορία ενός κρυμμένου μυστικού.....	84
33. The complete history of coffee making.....	87

Ιστορία του καφέ

Οι Άραβες με το καλά κρυμμένο μυστικό τους σε ό,τι αφορά τον καφέ, δημιούργησαν την περιπετειώδη ιστορία του και έκαναν το διάβασμά του θρύλο και παράδοση.

Υπάρχουν ενδείξεις ότι ο καφές προήλθε από τα οροπέδια της κεντρικής Αιθιοπίας, αρκετές χιλιάδες πόδια πάνω από τη θάλασσα. Η λέξη **qahwa**, από την οποία προέκυψε και η ονομασία «καφές», **βρέθηκε γραμμένη σε πλάκες λάσπης** που χρονολογούνται πολλούς αιώνες προ Χριστού. Οι καρποί του, που είναι σαν μούρα, αποτελούσαν τροφή για τους ανθρώπους των διαφόρων ντόπιων φυλών.



Ένας από τους πιο παλιούς **θρύλους** για το πώς ο καφές έγινε ρόφημα, αναφέρεται σε έναν **νεαρό γιδοβοσκό στην Αιθιοπία, τον Καλδή** γύρω στα 650 μ.Χ., ο οποίος παρατήρησε ότι το κοπάδι του έτρωγε ένα συγκεκριμένο είδος μούρων που έκανε τα ζώα ιδιαίτερα ζωηρά. Όταν αποφάσισε να δοκιμάσει κι εκείνος αυτά τα μούρα, είδε ότι δεν ένιωθε πια νύστα. **Ο Ακούμπα** ένας μορφωμένος άντρας από την πόλη παρατήρησε την αλλαγή αυτή στον Καλδή

και το κοπάδι του, δοκίμασε κι αυτός τα μούρα αυτά και τα πήρε μαζί του στην πόλη όπου τα ανακάτεψε με ποτά μέσα στο μοναστήρι του.

Όταν **οι μοναχοί** δοκίμασαν το ρόφημα αυτό, δυσανεστήθηκαν από την πικρή του γεύση και το πέταξαν στη φωτιά. Σύντομα όμως άρχισε να αναδύεται ένα υπέροχο άρωμα. Οι μοναχοί πήραν τους ψημένους καρπούς και δημιούργησαν ένα αφέψημα, το οποίο και θεώρησαν θεόσταλτο, διότι τους βοηθούσε να μείνουν ξύπνιοι την νύχτα. Έτσι ο καφές διαδόθηκε σε άλλα μοναστήρια και σε άλλες πόλεις και ο Ακούμπα έγινε ένας πολύ πλούσιος άντρας.

Άλλος **μύθος** αναφέρει ότι ο Αρχάγγελος Γαβριήλ έφερε το σκουρόχρωμο ελιξίριο στον ετοιμοθάνατο προφήτη Μωάμεθ. Χάρη στην θείκη δύναμη που του έδωσε αυτό το ποτό, ο Μωάμεθ ξαναβρήκε τις δυνάμεις του, μάζεψε 40 καβαλάρηδες και ξεκίνησε να δημιουργήσει την μεγαλύτερη Ισλαμική αυτοκρατορία στην Ιστορία.

οι Άραβες έφτιαχναν τον καφέ από πράσινους άψητους κόκκους, κάνοντάς τον περισσότερο σαν τσάι. Μέχρι τα τέλη του 13^{ου} αιώνα καθιέρωσαν το καβούρδισμα και το άλεσμα των σπόρων του καφέ, παρασκευάζοντας έτσι το ρόφημα όπως περίπου το γνωρίζουμε.



Κατά την Ισλαμική επέκταση ο καφές έφτασε μέχρι την Τουρκία μέσω της Ερυθράς Θάλασσας, και προχώρησε μέχρι την Ισπανία ακόμα και την Βόρεια Αφρική. Μέχρι τον 13^ο αιώνα οι θρησκευτικές και ιατρικές χρήσεις του καφέ έγιναν γνωστές από την Μέκκα και την Μεδίνα έως την Περσία και τη Συρία.

Ένας λόγος για την τόσο μεγάλη διάδοση του καφέ στον μουσουλμανικό κόσμο, είναι ότι με τις αναζωογονητικές του ιδιότητες μπορούσαν να το χρησιμοποιήσουν σαν υποκατάστατο του κρασιού, που

ως γνωστόν απαγορεύεται στον Μωαμεθανισμό. Άλλωστε και η λέξη **qahwa**, που παραφράστηκε μετά για να δώσει την ονομασία του καφέ, **αρχικά σήμαινε «κρασί του κόκκου»**.

Ο καφές ταξίδεψε από την Αιθιοπία στην Υεμένη στις αρχές της περασμένης χιλιετίας και προέρχεται από την αραβική λέξη «qahwah».

Η Μokha είναι ένα λιμάνι της Υεμένης. Σε όλο τον ισλαμικό κόσμο, από τη Μεδίνα μέχρι τη Βαγδάτη, άνοιξαν καφενεία με τους πελάτες να συναθροίζονται και να μιλούν για πολιτική.

Στην Κωνσταντινούπολη κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα, ο Αλέξανδρος Δουμάς σημείωσε ότι ο καφές ήταν τόσο δημοφιλής που οι ιμάμηδες παραπονέθηκαν πως τα τζαμιά τους ήταν άδεια όσο τα καφενεία ήταν γεμάτα!!!

Από την Υεμένη όπου καλλιεργούσαν τον καφέ, η χρήση του εξαπλώθηκε σε ολόκληρη την Αραβική χερσόνησο και αργότερα μέσω της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας προς την Τουρκία. **Τα πρώτα καφενεία άρχισαν να κάνουν την εμφάνισή τους στην Δαμασκό και το Χαλέπι το 1530 και 1532.**

Οι κόκκοι μεταφέρθηκαν λαθραία στην Ινδία γύρω στο 1650.

Αργότερα γύρω στο 1714, **οι Ολλανδοί δώρισαν έναν θάμνο καφέ στον Λουδοβίκο XIV**, τον οποίο ο βασιλιάς κράτησε καλά φυλαγμένο σε ένα θερμοκήπιο. Όταν όμως τον είδε ένας Γάλλος αξιωματικός του ναυτικού, έκλεψε λίγους σπόρους και τους μετέφερε στην **Μαρτινίκα**. Μέσα σε 50 χρόνια τα επίσημα αρχεία κατέγραψαν 19 εκατομμύρια δέντρα καφέ στην Μαρτινίκα.



Όμως ο καφές ήρθε στην Ευρώπη και από άλλο δρόμο. Όταν οι Τούρκοι αναγκάστηκαν να σταματήσουν την πολιορκία της Βιέννης το **1683**, εγκατέλειψαν πίσω τους 500 σάκους καφέ. Μία έξυπνη Πολωνέζα τους αξιοποίησε και άνοιξε το πρώτο καφενείο. **Ο καφές έγινε η συνήθεια της μεσαιάς ευρωπαϊκής τάξης και μικρά καφενεία άρχισαν να ξεφυτρώνουν παντού.** Έγινε το ρόφημα με το οποίο τα μεγαλύτερα, σπουδαιότερα αλλά και καθημερινά και απλά ζητήματα μπορούσαν να συζητηθούν. Ο λεγόμενος «μπαρίστα» ήταν αυτός που έκανε την παρασκευή του καφέ ως επάγγελμα, ο μπάρμαν του καφέ.

Το μεγάλο αυτό κύμα που δημιούργησε ο καφές έφερε και τα ...παράπλευρα επαγγέλματα. Οι γυναίκες που διάβαζαν το φλιτζάνι έγιναν γνωστές για τη δυνατότητά τους να συμβουλευσουν τον κόσμο. **Στη Δυτική Ευρώπη οι πρώτοι «μάντιες» του φλιτζανιού εμφανίστηκαν στη Γαλλία και στη Γερμανία.** Όμως σε άλλες

ευρωπαϊκές χώρες, κοντύτερα στην ανατολή, όπως τα Βαλκάνια, η παράδοση αυτή υπήρχε πολύ νωρίτερα. Η τέχνη του διαβάσματος του καφέ αναφέρεται σε διάφορα λογοτεχνικά κείμενα του καιρού εκείνου. Τελικά όμως απέκτησε και αρνητική δημοσιότητα, με αποτέλεσμα να εκδοθούν μέχρι και επίσημες ανακοινώσεις για την απαγόρευσή του. Πράγμα που δεν πέτυχε, αν κρίνουμε από το πώς έχει επιζήσει μέχρι τις μέρες μας αυτή η τέχνη.

Οι Τούρκοι υποστήριζαν ότι ο καφές είναι αφροδισιακό ρόφημα. Πίνοντάς το οι άντρες κρατούσαν τις γυναίκες τους ευχαριστημένες, αφού αν ο σύζυγος δεν είναι επαρκής στα συζυγικά του καθήκοντα αυτό αποτελεί στο μουσουλμανικό δίκαιο λόγο διαζυγίου για τη γυναίκα. Τον έπιναν επίσης οι **γυναίκες** για να ανακουφίζονται από **τους πόνους της περιόδου.**

Οι Άραβες έπιναν τόσο πολύ καφέ που η χριστιανική εκκλησία ονόμασε τον καφέ «μαύρο αφέψημα της κολάσεως». Άρεσε όμως τόσο πολύ στον **Πάπα Κλήμη τον 8^ο** που τον βάπτισε ως χριστιανικό, λέγοντας ότι είναι πολύ νόστιμος για να τον απολαμβάνουν μόνο οι άπιστοι.

Μέχρι το τέλος του 16ου αιώνα ένας μεγάλος αριθμός Ευρωπαίων ναυτικών είχε δοκιμάσει καφέ στα ταξίδια του στην Ανατολή.

Το πρώτο καφενείο στην Ευρώπη άνοιξε στη Βενετία το 1645 για να ακολουθήσουν έπειτα κι άλλα στην Αγγλία.



Μέχρι το 1675 υπήρχαν πάνω από 3 χιλιάδες στη χώρα και ο Κάρολος Β' προσπάθησε να τα καταστείλει ως «μέρη που αποτελούσαν σημείο συνάντησης των δυσαρεστημένων οι οποίοι εξάπλωναν σκανδαλώδεις φήμες για την Αυτού Μεγαλειότητα».

Οι προσπάθειες αυτές απέτυχαν, όπως ήταν αναμενόμενο. Το καφενείο του Lloyd εξελίχθηκε στην πιο σημαντική ασφαλιστική αγορά του κόσμου. Η απαγόρευση απέτυχε και στην προεπαναστατική Γαλλία, αγόρια τοποθετούνταν σε στρατηγικές θέσεις κοντά στις καφετέριες για να προειδοποιούν τους πελάτες ότι η αστυνομία έρχεται για επιδρομή

Το πρώτο **καφενείο άνοιξε στην Αγγλία το 1652** και ο καφές πωλούνταν για μία δεκάρα.

Το 1901 η Δρ Sartori Kato από την Ιαπωνία που δούλευε στο Σικάγο των Η.Π.Α. εφεύρε και παρουσίασε την πρώτη διαλυτή σκόνη καφέ (στιγμιαίος καφές). Ο σε **σκόνη** Την 1η Απριλίου 1938 ο στιγμιαίος καφές παρουσιάστηκε στο εμπόριο από την ελβετική εταιρία Nestlé με το εμπορικό όνομα Nescafé, παράγωγο των λέξεων Nestlé και Café.

Το 1938 πρωτοεμφανίστηκε ο στιγμιαίος καφές.

Ο καφές έγινε το **πολιτιστικό ποτό στην Αμερική στο Boston Tea Party το 1773**, όπου οι Αμερικανοί επαναστάτησαν κατά του φόρου κατανάλωσης τσαγιού που επέβαλε το Βασιλιάς Γεώργιος και το Κογκρέσο κήρυξε τον καφέ ως το επίσημο εθνικό ποτό.



Ο πόλεμος ενάντια στον καφέ πηγαίνει πολύ πιο πίσω και από τον πόλεμο που κήρυξε ο Richard Nixon στα ναρκωτικά, με εξίσου ανεπιτυχή αποτελέσματα. Για αιώνες ο καφές συσχετίστηκε με απαγορεύσεις, προσπάθειες ελέγχου, αύξηση των τιμών, μπήκε στη μαύρη λίστα θρησκευτών και δέχθηκε θορυβώδη διασυρμό.

Πάντα όμως, βρισκόταν στο προσκήνιο, μέσω των λιμανιών, της μαύρης αγοράς και αλεσμένων βελανιδιών ή κουκιών. Παρά τις προσπάθειες ελέγχου του όμως, διαχρονικά γίνεται μόνο πιο φθηνός και πιο διαθέσιμος.

Ο πρώτος καφές που καταναλώθηκε στην Ευρώπη ακολούθησε τη μέθοδο που χρησιμοποιείται ακόμη και σήμερα σε μεγάλο μέρος της Μέσης Ανατολής, όπου οι κόκκοι βράζονται αρκετές φορές μέχρι να παράγουν ένα ασυνήθιστα πικρό ποτό.

Το 1750 οι Γάλλοι ανέπτυξαν ένα πρώιμο είδος καφετιέρας και το 1855 έκανε την εμφάνισή του ο πρώτος εσπρέσο.

Όταν φτιάχνεται ένας εσπρέσο, το ζεστό νερό πιέζει τους φρεσκοαλεσμένους κόκκους του καφέ με αρκετή δύναμη και βγάζει ένα εκχύλισμα από το φυσικό τους έλαιο, δίνοντας μεταξένια υφή και έντονη γεύση. Φαίνεται πιθανό, ότι **το όνομα «espresso» να εμπνεύστηκε από την ταχύτητά με την οποία φτιάχνεται ή επειδή φτιάχνεται ρητά (expressly) και ξεχωριστά για κάθε πελάτη.**

Ο καφές τα έχει πάει πολύ καλά από την εκβιομηχάνιση και μετά. **Η ολοένα και μεγαλύτερη χρήση της μηχανής στην παραγωγή, συνέδραμε στην κατάργηση της δουλειάς στη Βραζιλία**, η οποία μέχρι και σήμερα εξακολουθεί να παράγει περίπου το ένα τρίτο του καφέ ανά τον κόσμο, διπλάσιο ποσοστό από την αμέσως επόμενη χώρα. Ο εσπρέσο είναι μια λαμπρή βιομηχανική σύνθεση της τεχνολογίας με τη φύση.



Το ντεκαφεϊνέ κατασκευάζεται συνήθως, βάζοντας τους κόκκους του καφέ στον ατμό και στη συνέχεια, αφαιρείται η καφεΐνη μέσω του ζεπλύματος με έναν διαλύτη. Οι Γάλλοι έχουν αναπτύξει μια υπεροψία για το ντεκαφεϊνέ, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι δεν μπορούν να αναγνωρίσουν τη διαφορά σε μια τυφλή γευσίγνωση, καθώς η καφεΐνη δεν έχει κάποια μυρωδιά.

Ο George Washington ανακάλυψε τον στιγμιαίο καφέ περίπου το 1906.



Ο καφές είναι τρομερά δημοφιλής και **είναι το τρίτο ποτό σε κατανάλωση, μετά από το νερό και το τσάι και το δεύτερο πιο εμπορεύσιμο μετά το λάδι.** Αν και ιατρικές μελέτες έχουν προσπαθήσει να συνδέσουν την κατανάλωση καφεΐνης με κάθε πιθανή ανθρώπινη ασθένεια, έχουν βρεθεί άλλες τόσες θετικές επιδράσεις στον οργανισμό μας. Σε κάθε περίπτωση, οποιαδήποτε ιατρική έκθεση είναι απίθανο να αλλάξει τις συνήθειες εκατομμυρίων ανθρώπων, που λατρεύουν τον καφέ για τη μοναδική του γεύση ή για τις ευεργετικές του ιδιότητες.

5 ιστορικές προσπάθειες απαγόρευσης του καφέ

Ο καφές σήμερα είναι από τα δημοφιλέστερα ροφήματα στον κόσμο, αλλά δεν είχε πάντα την ίδια αποδοχή. Ή μάλλον την είχε από το λαό, αλλά όχι από τα ανώτερα κλιμάκια της κοινωνίας με αποτέλεσμα να έχουν υπάρξει αρκετές φορές στην ιστορία που ο καφές αποτελούσε απαγορευμένο προϊόν. Ποιες ήταν αυτές;



Οι διεγερτικές του ικανότητες και η αφυπνιστική του επίδραση στις μάζες, φόβιζε τους κυβερνώντες, οδηγώντας τους τις περισσότερες φορές, σε ακραίες –για τα σημερινά πάντα δεδομένα- συμπεριφορές, δαιμονοποιώντας το δώρο της φύσης προς τους ανθρώπους, που είναι φυσικά ο καφές.



Ακολουθούν **πέντε στιγμές στην ιστορία της ανθρωπότητας**, στις οποίες ο καφές όχι μόνο δεν εκτιμήθηκε, αλλά έγινε και ποινικό αδίκημα.

1. Μέκκα

Ο καφές απαγορεύτηκε στη Μέκκα του 1511 **μέχρι το 1574**, καθώς θεωρούνταν ότι έδινε τροφή στη ριζοσπαστική σκέψη και τις συναθροίσεις, αγχώνοντας τον κυβερνήτη ότι θα ενδυναμωθεί η αντιπολίτευσή του και θα οδηγηθεί η χώρα στην πτώση του καθεστώτος.

Όταν ο Σουλτάνος Μουράτ Γ' ανέβηκε στο θρόνο το **1524** δολοφόνησε αμέσως τους πέντε αδερφούς του και όρισε τον καφέ ανεπιθύμητο. Ο διάδοχός του Μεχμέτ Δ' απαγόρευσε όλα τα καφενεία εντελώς και όταν αυτή η εντολή παραβιαζόταν, έριχνε τους ιδιοκτήτες και τους πελάτες τους στον Βόσπορο, δεμένους μέσα σε σακιά. Τελικά οι αρχές τα παράτησαν στην αντίσταση κατά του καφέ και το ποτό έγινε σύντομα μέρος των τουρκικών κλισέ για τη Δύση. Στη δε Ιάβα της Ινδονησίας, επίσης απαγορεύτηκε ο καφές, καθώς χρησιμοποιούνταν σαν τονωτικό από τις αιρέσεις των Σούφι για να διατηρούνται ξύπνιοι κατά τη διάρκεια των προσευχών στις κηδείες.



2. Ιταλία

Όταν ο καφές έφτασε στην Ευρώπη τον 16ο αιώνα, ο κλήρος άσκησε πιέσεις στους ιθύνοντες να απαγορεύσουν την κυκλοφορία του και με συνοπτικές διαδικασίες τον χαρακτήρισαν «σατανικό».

Όταν όμως, ο τότε πάπας δοκίμασε το ρόφημα και του άρεσε, αστευόμενος ότι η βλάβη θα έπρεπε να γίνεται μέσα σε καφέ, η δαιμονοποίηση άρθηκε αυτομάτως και εκείνη η στιγμή ήταν η απαρχή ίδρυσης όλων των καφέ που άνοιξαν στην Ευρώπη έκτοτε.

3. Σουηδία

Η Σουηδία απαγόρευσε όχι μόνο τον καφέ το 1746, αλλά και την οικοσκευή που συνοδεύει τον καφέ, προχωρώντας σε κατασχέσεις φλιτζανιών και πιάτων. Ο βασιλιάς Γουστάβος ο 3ος μάλιστα, υποχρέωνε τους καταδικασμένους σε θάνατο δολοφόνους να πίνουν καφέ, ενώ ήταν υπό ιατρική παρακολούθηση για να δουν πόσες κούπες θα έπιναν μέχρι να πεθάνουν από αυτό, μια έρευνα που μάλλον, θα πήρε πολλά χρόνια για να ολοκληρωθεί, προς όφελος των βαρυποινιτών...

4. Πρωσία

Το 1777, ο Μέγας Φρειδερίκος της Ρωσίας εξέδωσε μανιφέστο μέσω του οποίου διατυμπάνιζε την ανωτερότητα της μπίρας σε σχέση με τον καφέ. Το κύριο πρόβλημά του ήταν πως ο καφές επηρέαζε αρνητικά την κατανάλωση της μπίρας, προσπαθώντας να πείσει τους πολίτες της χώρας να ξεκινούν τη μέρα τους με ένα ποτήρι μπίρα, ισχυριζόμενος μάλιστα, ότι ο ίδιος έτσι μεγάλωσε, ενώ ήταν υπέρμαχος της κατανάλωσης αλκοόλ το πρωί.

5. Κωνσταντινούπολη



Με το που ο Murad ο 3ος ανέλαβε τα ηνία του θρόνου της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας το 1623, έσπευσε να απαγορεύσει την διανομή και κυκλοφορία του καφέ θεσπίζοντας την ίδια στιγμή και σειρά ποινών για τους παραβάτες του καφέ. Η ποινή για το πρώτο παράπτωμα σχετικά με τον καφέ ήταν ένα χέρι ξύλο, ενώ εάν κάποιος παρανομούσε για δεύτερη φορά τον έραβαν μέσα σε μια δερμάτινη τσάντα και τον έριχναν στα νερά του Βοσπόρου.



Ποικιλίες καφέ

Το φυτό του καφέ αναπτύσσεται στις τροπικές περιοχές, μεταξύ 600 έως 7200 ποδιών πάνω από τη στάθμη θάλασσας. Συγκεκριμένα οι ποικιλίες καφέ είναι δύο τύπων:

- **Arabica**

Είναι η αρχαιότερη από τις δύο ποικιλίες. Πιστεύεται ότι προέρχεται από την Αιθιοπία



αλλά, όπως δηλώνει και η ονομασία της, καλλιεργήθηκε για πρώτη φορά στην **Αραβική Χερσόνησο**. Η ποικιλία arabica το πιο παλιό είδος φυτού του καφέ στις μέρες μας παράγεται κυρίως σε χώρες της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής και είναι γνωστή για την έντονη αρωματική γεύση που δίνει στον καφέ. Καλλιεργείται καλύτερα στα ύψη μεταξύ 4000 και 6000 ποδιών πάνω από τη στάθμη θάλασσας. Απαιτεί τους ειδικούς εδαφολογικούς

όρους με ακριβώς τη σωστή ισορροπία της θερμότητας και της υγρασίας. Θεωρείται ιδιαίτερα ποιοτικός καρπός και παράγει πολύ γευστικό και αρωματικό καφέ.

Χρειάζεται έξι έως εννέα μήνες για να ωριμάσει. Τα δέντρα αυτά είναι ευαίσθητα στις καιρικές συνθήκες, τον παγετό, και την ξηρασία, και έχουν καρπούς που πέφτουν στο έδαφος όταν ωριμάζουν. Ως εκ τούτου πρέπει να συγκομιστούν μόλις ωριμάζουν. Απαιτούν προσεκτική καλλιέργεια και παράγουν μόνο 1 έως 1,5 λίμπρες καρπού ετησίως. Ως εκ τούτου είναι και **ακριβότεροι**. Οι κόκκοι αυτοί είναι **χαμηλοί σε καφεΐνη** περιέχει 1% καφεΐνη και **έχουν υψηλή γεύση και άρωμα**. **Οι καρποί Arabica αποτελούν περίπου 75% των καρπών που καλλιεργούνται σε όλο τον κόσμο**. Από υψηλής ποιότητας ποικιλία arabica παρασκευάζονται οι διάφοροι τύποι ελαφρού καφέ (mild coffees).

• **Robusta**

Η ποικιλία *robusta* (**εύρωστη**) είναι ανθεκτικότερη στις ασθένειες του φυτού από την arabica, λόγω της σχεδόν **διπλάσιας ποσότητας καφεΐνης** που περιέχει (η καφεΐνη μπορεί να παραλύσει και σκοτώσει ορισμένα από τα έντομα που απειλούν το καφεόδεντρο). Φυτό που αναπτύσσεται καλύτερα σε ύψος μέχρι και 2500 πόδια από τη στάθμη της θάλασσας. Καλλιεργείται κυρίως **στη Δυτική Αφρική** και τη **Νοτιοανατολική Ασία**. Είναι λιγότερο γευστικό και λιγότερο αρωματικό. Είναι πιο ανθεκτικό στο κρύο και την υγρασία.

Οι καρποί Robusta δεν πέφτουν στο έδαφος μόλις ωριμάσουν, ως εκ τούτου δεν πρέπει να συγκομιστεί αμέσως. Ο καρπός της **Robusta περιέχει δύο φορές την καφεΐνη από αυτή που περιέχει ο καρπός Arabica**. Στην πραγματικότητα, το φυτό Robusta χρειάζεται λιγότερο χρόνο να ωριμάσει, περίπου το μισό χρόνο που απαιτείται για το φυτό Arabica και παράγει τους διπλάσιους κόκκους από την ποικιλία Arabica και γ'αυτό είναι και φθηνότερος. Χρησιμοποιείται συνήθως **στο στιγμιαίο καφέ** και διαθέτει μία πιο **δριμεία, σκληρή γεύση**. Η ποικιλία robusta, που αποτελεί το υπόλοιπο 22% της παγκόσμιας παραγωγής, έχει τη δυνατότητα να προσαρμόζεται στα θερμά-υγρά κλίματα, στα οποία η arabica δεν ευδοκιμεί. Παρά την περισσότερο ουδέτερη γεύση του σε σχέση με την arabica, η ποικιλία robusta έχει **αυξημένη δημοτικότητα**, ιδιαίτερα στη μορφή του διαλυτού καφέ.

Συνθήκες καλλιέργειας

Υψόμετρο

Arabica 900-2000 m

Robusta 200-300 m

Θερμοκρασίες

Arabica 20-25 C

Robusta 24-26 C





Cookie cup... φλιτζανάκι καφέ που στο τέλος το τρως...

Καφές: μια ιστορία αγάπης και μίσους που κρατάει χρόνια



Από όποια πλευρά και αν το δει κανείς, λίγα πράγματα είναι τόσο αγαπητά στον κόσμο, όσο είναι ο καφές. Εδώ και μια χιλιετία αγοράζεται, πωλείται, παρασκευάζεται, αλλά και... απαγορεύεται. Και το ερώτημα που τίθεται είναι το εξής: εσείς πώς τον προτιμάτε;

Συγκομιδή

Οι καρποί του καφέ μαζεύονται μόλις ωριμάσουν. Η διαδικασία αυτή μπορεί να μην είναι τόσο εύκολη γιατί ακόμα και στο ίδιο καφεόδενδρο οι καρποί ωριμάζουν σε διαφορετική χρονική στιγμή. Είναι πιθανόν στο ίδιο κλαδί να υπάρχουν ώριμοι καρποί και καρποί που δεν έχουν ωριμάσει.

Υπάρχουν διαφορετικοί μέθοδοι συγκομιδής των καρπών του καφεόδενδρου, τα πλέον συνηθισμένα είναι:

- συλλογή με το χέρι
- τίναγμα.

Συλλογή με το χέρι

Σε πολλά μέρη όπου καλλιεργείται καφές είδος Arabica οι εργάτες

συλλέγουν από κάθε δέντρο μόνο τους καρπούς που έχουν ωριμάσει, τους μαζεύουν έναν έναν και τους τοποθετούν σε καλάθια. Το βάρος ενός καλάθιού μπορεί να φτάσει έως 100 κγ. Η τελευταία φάση ωρίμανσης του καφέ είναι λίγες μέρες πριν



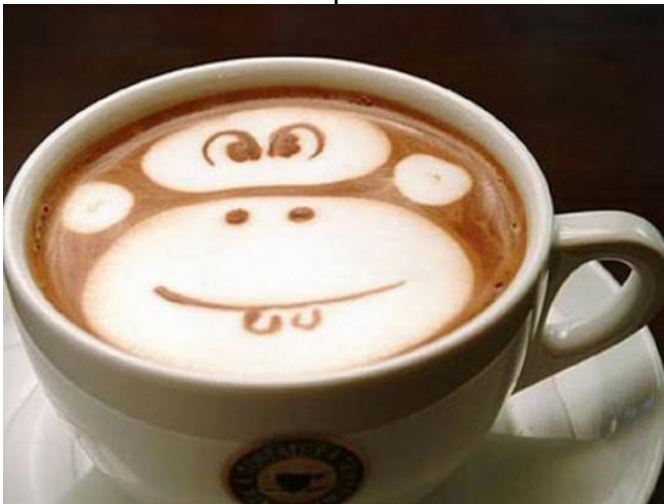
παραγίνονται γιατί χρειάζεται συχνή επανάληψη της διαδικασίας. Η μέθοδος αυτή είναι χρονοβόρα και κουραστική καθώς οι καρποί συλλέγονται με το χέρι, πράγμα που την κάνει αρκετά ακριβή. Χρησιμοποιείται μόνο για εξαιρετικές ποικιλίες καφέ.

Τίναγμα

Αυτή η μέθοδος συγκομιδής χρησιμοποιείται κυρίως από τις μεγάλες φυτείες καφέ στη Βραζιλία.

Την κατάλληλη χρονική στιγμή, δηλαδή

όταν στο δέντρο βρίσκονται οι περισσότεροι δυνατοί ώριμοι καρποί, τα κλαδιά τινάζονται με το χέρι. Συνεπώς, δεν λαμβάνεται υπόψη ο βαθμός ωρίμανσης του κάθε καρπού. Οι καρποί πέφτουν μαζί με τα φύλλα και μικρά κλαριά σε ένα μεγάλο πανί που έχει στρωθεί στο έδαφος. Τα φύλλα και τα κλαριά απομακρύνονται με το χέρι και έπειτα οι κόκκοι του καφέ τοποθετούνται σε σακιά.



Τα μηχανήματα συγκομιδής τινάζουν με

δόνηση τους καρπούς από το φυτό και τους ρίχνουν κάτω στο έδαφος. Μετά οι εργάτες μαζεύουν τους καρπούς από το έδαφος και με τη βοήθεια ενός κόσκινου ξεχωρίζουν τους καρπούς από τα κλαδιά, τα φύλλα και το χώμα.

Στη συνέχεια οι καρποί θα πρέπει να υποβληθούν σε προσεκτική επεξεργασία: πρέπει να διαχωριστούν οι βαθμοί ωρίμανσης και να απομακρυνθούν οι ελαττωματικοί καρποί.

. Η επεξεργασία του καφέ διακρίνεται σε δύο βασικούς μεθόδους:

- **υγρός καθαρισμός**
- **ξηρός καθαρισμός**

Υγρή επεξεργασία

Οι καρποί πλένονται και κοσκινίζονται ώστε να απομακρυνθούν τυχόν ακαθαρσίες. Στη συνέχεια, το μηχάνημα συμπιέζει το καρπό, ώστε να βγει η σάρκα. Οι κόκκοι του καφέ αποξηραίνονται. Η διαδικασία αυτή προσδίδει στον καφέ έντονη φρουτώδη γεύση και περισσότερη οξύτητα. Για να είναι έτοιμοι οι κόκκοι για επεξεργασία το επίπεδο υγρασίας τους δεν πρέπει να ξεπερνάει 11-12%..

Ξηρή επεξεργασία

Μόλις απομακρυνθούν τα κλαδιά, τα φύλλα, τις πέτρες και άλλα σκουπίδια, πρέπει να αρχίσουν να αποξηραίνουν. Επίσης κατά το πλύσιμο των κόκκων οι πιο ώριμοι καρποί βγαίνουν στην επιφάνεια και έτσι αποχωρίζονται ευκολότερα. Μετά οι καρποί

αποξηραίνονται για δύο εβδομάδες περίπου στον ήλιο, ενώ γυρίζονται μερικές φορές την ημέρα. Η διαδικασία αυτή κρατάει 2 έως 3 εβδομάδες. Μόλις περάσουν αυτή η περίοδος, οι κόκκοι περνάνε από ειδική μηχανή αποξήρανσης ώστε τα επίπεδα υγρασίας στους κόκκους πέφτουν σε 11-12%. Τέλος οι κόκκοι πακετάρονται σε τυποποιημένες σακούλες /συνήθως 60 κγ/.

το καβούρδισμα

Είναι μαγικό πώς οι άοσμοι πράσινοι καρποί του καφέ παίρνουν ζωή όταν καβουρδίζονται.

Η υψηλή θερμοκρασία (200-260°C) κατά την διαδικασία του καβουρδίσματος προκαλεί χημικές αντιδράσεις στο εσωτερικό του κόκκου του καφέ. Δεν είναι απόλυτα γνωστές όλες οι αντιδράσεις που γίνονται, όμως η καύση των υδρογονανθράκων είναι η κύρια αιτία του αρώματος και της γεύσης που αποκτά ο καβουρδισμένος καφές. **Όσο περισσότερο καβουρδίζεται ο κόκκος τόσο μεγαλύτερη ποσότητα από έλαια εμφανίζεται στην επιφάνεια του.** Ταυτόχρονα ο κόκκος χάνει βάρος, υγρασία και καφεΐνη και αυξάνεται σε όγκο.

Το καβούρδισμα είναι τέχνη! Κάθε είδος καφέ απαιτεί το δικό του βαθμό καβουρδίσματος, ώστε να αναδειχθούν στο μέγιστο τα χαρακτηριστικά του. Λίγα δευτερόλεπτα επιπλέον ψήσιμο αρκούν για να καταστρέψουν τα πολύτιμα χαρακτηριστικά του καφέ. Χρειάζεται πολλά χρόνια εμπειρίας, δυνατή όσφρηση και μερικές φορές... έκτη αίσθηση για να κατέχει κανείς καλά αυτή την τέχνη.



Υπάρχουν πολλοί βαθμοί καβουρδίσματος. Σας παραθέτουμε τους πιο αναγνωρισμένους.

Cinnamon Roast: Ενδείκνυται για μαλακούς καρπούς, απελευθερώνοντας τη λεπτή γεύση και το άρωμά τους. Η τελική επιφάνεια του καρπού έχει ένα ανοικτό χρώμα και είναι ξηρή. Συνιστάται για πρωινούς καφέδες.

Medium/American Roast: Αυτός ο τρόπος παράγει ελαφρώς δυνατότερο καφέ, πιο γλυκό και πλούσιο σε γεύση. Ο καρπός καβουρδίζεται έτσι, ώστε να αποκτά ένα μέτριο καφέ χρώμα και ξηρή επιφάνεια.

Full/High Roast: Εδώ οι καρποί καβουρδίζονται λίγο περισσότερο από ότι με τον προηγούμενο τρόπο, αποκτώντας σκούρο καστανό χρώμα, χωρίς λιπαρή επιφάνεια.

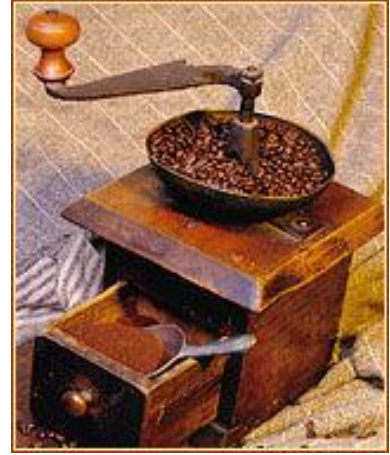
Continental Roast: Είναι ένας τρόπος καβουρδίσματος που προσδίδει στον καφέ, σκούρο καφέ χρώμα, λιπαρή επιφάνεια και έντονη πικρή γεύση.

Italian/Espresso Roast: Είναι ο υψηλότερος βαθμός καβουρδίσματος που αφήνει την επιφάνεια του καρπού λαμπερή, λιπαρή και σε σκούρο χρώμα. Αυτός ο τρόπος καβουρδίσματος χρησιμοποιείται αποκλειστικά για την παρασκευή του καφέ εσπρέσο.

Αμέσως μετά το καβούρδισμα, οι καρποί ψύχονται με φυσικό αέρα. Όσο πιο γρήγορα κρυώσουν, τόσο το καλύτερο, αφού οι φρεσκοκαβουρδισμένοι κόκκοι συνεχίζουν να ψήνονται ακόμη και μετά την απομάκρυνσή τους από την φωτιά.

το άλεσμα

Είναι γεγονός ότι για τους πραγματικούς γνώστες της ιεροτελεστίας του αλέσματος φρέσκων καρπών καφέ, η διαδικασία αυτή είναι θεσπέσια. **Ο χρυσός κανόνας είναι να μην αλέθετε περισσότερο από όσο πρόκειται να καταναλώσετε.**



Το άλεσμα ή, αλλιώς, ο τρόπος κοπής του καφέ, είναι ζωτικής σημασίας για την σωστή απελευθέρωση των πολύτιμων αρωματικών ελαίων του καφέ κατά την διάρκεια επαφής του με το νερό. Συνεπώς, οι διάφοροι τρόποι παρασκευής καφέ απαιτούν και διαφορετικό άλεσμα. Ο γενικός κανόνας είναι, όσο συντομότερος ο χρόνος παρασκευής του καφέ τόσο πιο λεπτό πρέπει να είναι το κόψιμο.

τρόποι αλέσματος

Για την παρασκευή ελληνικού καφέ απαιτείται άλεσμα των κόκκων σε μορφή πούδρας.

Ο καφές εσπρέσο απαιτεί υψηλής ακρίβειας κόψιμο, ανάλογα με τον τύπο της μηχανής που χρησιμοποιούμε. Σε γενικές γραμμές, το κόψιμό του πρέπει να είναι πολύ λεπτό. Για την παρασκευή καφέ φίλτρου σε καφετιέρες με χάρτινο φίλτρο απαιτείται λεπτό κόψιμο, ενώ για μεταλλικό φίλτρο το κόψιμο πρέπει να είναι μέτριο.

Τέλος, το χοντροκομμένο κόψιμο είναι κατάλληλο για παρασκευή του καφέ σε καφετιέρες με έμβολο.

Οι 10 γνωστότερες «φυλές» του καφέ

Ο Kaldi, ο Αιθίοπας βοσκός, που σύμφωνα με τον μύθο, ανακάλυψε τις ευεργετικές και διεγερτικές ιδιότητες του καφέ τον 13ο αιώνα, σίγουρα δεν είχε επίγνωση του τι θα ακολουθούσε σε όλο τον κόσμο, αυτή του την ανακάλυψη.

Ο αιγυπτιακός

Ο αιγυπτιακός καφές ή αλλιώς ahwa, δημιουργεί και αυτός - όπως και ο ελληνικός που ξέρουμε- κατακάθι στον πάτο του φλιτζανιού και ο καλύτερος τρόπος είναι να πίνεται σε μικρές γουλιές, καθώς έτσι εντείνεται η ήδη πλούσια και σοκολατένια γεύση του. Σερβίρεται σκέτος, «ahwa sada», πάντα με καϊμάκι και σε μικρό φλιτζάνι. Οι αντίστοιχες καφετιέρες της Αιγύπτου, λέγονται «ahwa houses» και



είναι μέρη χαλάρωσης, όπου συναντώνται οι άντρες της περιοχής, για να παίξουν τάβλι, πίνοντας τον καφέ τους. Όπως ακριβώς και στα παραδοσιακά ελληνικά καφενεία, μόνο που εδώ παίζουμε και πρέφα...

Ο ιταλικός

Ο espresso, που όλοι γνωρίζουμε ότι κατάγεται από την Ιταλία, εκτός από το ότι είναι από τα πιο διάσημα είδη καφέ, στην ιταλική γλώσσα σημαίνει και «γρήγορος», αφού καταναλώνεται εξαιρετικά γρήγορα και συνήθως στα όρθια. Ο espresso βγαίνει σε μικρή ποσότητα εξαιτίας της περιεκτικότητάς του σε καφεΐνη και είναι από τους πιο δυνατούς του είδους. Έχει πάντα καϊμάκι και οι πιο ελαφριές εκδοχές του, όπως είναι ο capuccino και ο latte που συνοδεύονται με γάλα, πίνονται κυρίως το πρωί και δεν συνηθίζονται μετά από γεύμα, όπως είθισται να πίνεται ο σκέτος espresso (μονός ή διπλός) αφού εκτός των άλλων, έχει και χωνευτικές ιδιότητες.

Ο τζαμαϊκανός

Η Τζαμαϊκά προσφέρει στον κόσμο μια μοναδική ποικιλία εξωτικού και αρωματικού καφέ, καλλιεργημένου στα εύφορα εδάφη του Blue Mountain. Οι κόκκοι του Blue Mountain καφέ είναι ελαφρώς καβουρδισμένοι, ώστε να διατηρηθεί η φυσική γεύση των βοτάνων και μπαχαρικών της Καραϊβικής. Κάθε φθινόπωρο διεξάγεται το ετήσιο φεστιβάλ καφέ, στο οποίο παρουσιάζονται όλες οι νέες ποικιλίες και τα είδη του καφέ. Επίσης, οι κόκκοι του Blue Mountain είναι και η γευστική βάση για το λικέρ Tia Maria. Την επόμενη φορά που θα βγείτε νωρίς για ποτό, ζητήστε το Jamaican Coffee κοκτέιλ, με Tia Maria, ρούμι, βανίλια και ζάχαρη και ετοιμαστείτε η διάρκεια της νύχτας θα είναι μεγαλύτερη της συνηθισμένης...



Ο βραζιλιάνικος

Ο «café com leite» της Βραζιλίας, είναι εν ολίγοις ο καφές με γάλα. Και για την ακρίβεια δεν είναι καφές, αλλά γάλα με καφέ. Στις καφετέριες της Βραζιλίας, συνηθίζεται μάλιστα, να γεμίζει ο μπάρμαν το ποτήρι με γάλα μέχρι το σημείο που επιθυμεί ο πελάτης και σε δεύτερη φάση, να προστίθεται η δόση του καφέ (φίλτρου ή espresso).



Ο αιθιοπικός

Στην Αιθιοπία η φράση «Buna dabo naw» σημαίνει «ο καφές είναι το ψωμί μας».

Αυτή η παραδοχή αρκεί για να γίνει σαφής η θέση του καφέ στην αιθιοπική κουλτούρα, πόσο μάλλον, όταν σύμφωνα με τον μύθο, η Αιθιοπία είναι και η πατρίδα του καφέ και ο σημαντικότερος παραγωγός από



πλευράς ποιότητας και ποσότητας. Ο καφές της Αιθιοπίας χαρακτηρίζεται από πολύ ευχάριστο άρωμα και χαμηλό περιεχόμενο καφεΐνης. Οι περιοχές στις οποίες παράγεται ο πλέον ποιοτικός καφές είναι "Sidamo", "Kaffa", "Harrar" και "Wellega". Γνωστό αξιοθέατο είναι οι τελετές του καφέ, ως έκφραση φιλίας και φιλοξενίας. Σε αυτές τις τελετές, η οικοδέσποινα πλένει, ψήνει και αλέθει τους κόκκους του καφέ στο γουδί. Μετά αναμειγνύει τον αλεσμένο καφέ με μπαχαρικά στην jebena – ένα πήλινο σκεύος που επιτρέπει στους αλεσμένους κόκκους να διαχωρίζονται από το ρόφημα. Στο στόμιο της jebena υπάρχει φίλτρο από τρίχωμα αλόγου, που επιτρέπει στο ρόφημα του καφέ να σερβιριστεί καθαρό από τους κόκκους. Στη συνέχεια, ο buna μοιράζεται στους καλεσμένους σε μικρά φλιτζανάκια, τα cipi. Σερβίρεται με ζάχαρη και ΠΟΤΕ με γάλα.

Ο μαλτέζικος Msajjar

Ο παραδοσιακός καφές της Μάλτας, γνωστός και ως Kafe Msajjar, είναι ένα μίγμα μπαχαρικών και καφέ, το οποίο σιγοβράζεται σε μια ειδική κανάτα, γνωστή ως stanjata. Ουσιαστικά πρόκειται για μια μίξη αραβικού καφέ και καφέ Robusta (ποικιλία από την Αφρική), εμποτισμένη με κιχώριο, γαρύφαλλο, ξύσμα πορτοκαλιού και γλυκάνισο, που δημιουργούν μια πολύ ιδιαίτερη γεύση. Ο Msajjar είθισται να σερβίρεται χωρίς γάλα.

Ο τουρκικός (Türk Kahvesi)



Ο τουρκικός καφές αλέθεται με κάρδαμο και βράζεται στο μπρίκι, ενώ η ζάχαρη έχει προστεθεί κατά το καβούρδισμα των κόκκων. Ο τουρκικός για πολλούς είναι μια ανεπεξέργαστη και πιο «δυνατή» εκδοχή του espresso που βράζεται κι έχει κατακάθι. Σερβίρεται συνήθως χωρίς γάλα, σε μικρό

φλιτζανάκι, με τη συνοδεία λουκουμιού. Το έθιμο θέλει οι μεγαλύτεροι ηλικιακά να σερβίρονται πρώτοι τον καφέ τους, ως ένδειξη σεβασμού.

Ο αυστραλέζικος Flat White

Ο αυστραλέζικος καφές flat white αναπτύχθηκε στην Αυστραλία και τη Νέα Ζηλανδία, τη δεκαετία του 1980. Δεν έχει το γάλα που έχει ο latte της Βραζιλίας και θυμίζει περισσότερο τον cappuccino. Φτιάχνεται με διπλή δόση ristretto espresso (λιγότερο νερό στην παρασκευή του, για μεγαλύτερη ένταση) και λίγο γάλα. Σερβίρεται στο φλιτζάνι του καπουτσίνο.

Ο ισπανικός Carajillo



Η κατανάλωση του καφέ στην Ισπανία, είναι τόσο υψηλή και «απαραίτητη» όσο και στην Ελλάδα. Το ειδικό μίγμα καφέ και το γεγονός ότι ραντίζεται με ζάχαρη πριν καβουρδιστεί, δίνει στους κόκκους μια λεπτή αίσθηση γλυκύτητας και συνήθως, σερβίρεται σε μικρό ποτήρι με λίγο brandy ή ρούμι. Η καταγωγή του ανάγεται στην ισπανική κατοχή της Κούβας, όταν οι στρατιώτες συνδύαζαν τον καφέ τους με ρούμι, για να έχουν θάρρος στη μάχη (coraje θα πει «θάρος» στα Ισπανικά).

Ο BIENNOYA

Από την αριστοκρατική Βιέννη έρχεται η συνταγή του αυθεντικού βιεννέζικου καφέ:

Σε ένα φλιτζάνι καφέ προσθέστε ένα κουτάλι σαντιγί και ένα ρευστή κρέμα γάλακτος
ή σε ένα φλιτζάνι δυνατό εσπρέσο καφέ προσθέσετε μια μπάλα παγωτό βανίλια και μια κουταλιά σαντιγί για γαρνίρισμα
Όπως ο νες με σαντιγύ και κανέλα ή όχι συν 1 σοκολατάκι.

Και ο ελληνικός...

Ο ελληνικός καφές, όπως όλοι ξέρουμε καλά, βράζεται στο μπρίκι και όχι σε μηχανή, όπως συνηθίζουν πολλές καφετέριες που δεν σέβονται την ιστορία του καφέ μας. Οι τεχνικές παραγωγής του είναι παρόμοιες με εκείνες του τουρκικού και σερβίρεται σε πολλές εκδοχές: σκέτος, σκέτος ελαφρύς, σκέτος βαρύς, μέτριος, μέτριος ελαφρύς, ολίγον μέτριος, γλυκός, γλυκύ βραστός, βαρύ γλυκός.

Και όταν θέλετε να μιήσετε κάποιον φίλο σας από το εξωτερικό στον ελληνικό καφέ, μην ξεχάσετε να του πείτε ότι ο πάτος δεν είναι ποτέ «άσπρος» στο φλιτζάνι και πρέπει να πει τον καφέ του σιγά-σιγά..



Ο «σωστός» ελληνικός καφές, σιγοψήνεται στη χόβολη με χάλκινο μπρίκι, έτσι ώστε να βράσει καλά και να κάνει το βελούδινο καϊμάκι που τον χαρακτηρίζει.

Συγκεκριμένα:

1. Πάρτε το κατάλληλο μπρίκι. Υπάρχουν μπρίκια για ένα καφέ, μέχρι και τέσσερις. Αποφύγετε τα πολύ μεγάλα μπρίκια γιατί δεν θα κάνουν καλό καϊμάκι.
2. Βάλτε νερό στο μπρίκι με το φλιτζάνι ανάλογα με το πόσους καφέδες θα φτιάξετε. Προσέξτε να μην είναι ούτε ζεστό, ούτε παγωμένο.
3. Προσθέστε μια γεμάτη κουταλιά καφέ και ζάχαρη ανάλογα με τις προτιμήσεις σας.
4. Ανακατέψτε καλά και βράστε τον καφέ μέχρι να φουσκώσει.
5. Αν έχετε φτιάξει παραπάνω από ένα καφέ, θα σερβίρετε από μικρή ποσότητα σε κάθε φλιτζανάκι για να έχουν όλοι καϊμάκι. Στη συνέχεια συμπληρώστε τα φλιτζανάκια.
6. Οι βασικές παραλλαγές του καφέ ανάλογα με το πόση ζάχαρη/καφέ προσθέτετε είναι οι εξής:

Βαρύς: 2-3 κουταλιές καφέ

Ελαφρύς: ½ - 1 κουταλιά καφέ

Γλυκός: 2-4 κουταλιές ζάχαρη

Μέτριος: 1 κουταλιά ζάχαρη

Ναι και Όχι: ½ κουταλιά ζάχαρη

Σκέτος: Καθόλου ζάχαρη

Βαρύγλυκος: 3 κουταλιές καφέ και ζάχαρη

Γλυκηβραστός: 2 κουταλιές καφέ 3 ζάχαρη και ελαφρύ καϊμάκι.

Με ολίγη: 1 κουταλιά καφέ, λιγότερο από 1/2 ζάχαρη



Καφές made in...: από πού κατάγεται ο καφές μας;

γεωγραφικές περιοχές & χαρακτηριστικά


Από τον τροπικό του Καρκίνου, τον Ισημερινό μέχρι και τον Τροπικό του Αιγόκερω, σε όλη την υδρόγειο, το κλίμα και το έδαφος είναι ιδανικά για την καλλιέργεια του καφέ.



Η Ανατολική Αφρική και η Αραβία παράγουν καφέδες με γεμάτο σώμα και μεγάλη ποικιλία στη γεύση και το άρωμα από ήρεμους και απαλούς, μέχρι ατίθασους και εξωτικούς.

Η Κεντρική Αμερική καλλιεργεί κυρίως την ποικιλία **Arabica**. Από τη Βραζιλία, με τη μεγαλύτερη παραγωγή παγκοσμίως, ως την **Τζαμάικα**, που παράγει τον **περιζήτητο Blue Mountain**, και τη Χαβάη, παράγονται καφέδες αρωματικοί, μεστοί στη γεύση και ιδανικοί για το πρωινό ξύπνημα.



Η Ασία και τα νησιά του Ειρηνικού παράγουν καφέδες με τις πιο εξωτικές γεύσεις. Έχουν γεμάτο, απαλό χαρακτήρα, πλούσια γεύση και σπιρτάδα. 



Μπορεί το πρωί που ξυπνάτε και σκουντουφλάτε πάνω στα έπιπλα, να σας αφήνει παντελώς αδιάφορος από ποιο μακρινό σημείο του κόσμου ξεκίνησε ο καφές που αυτή τη στιγμή πίνετε, αλλά όταν πιείτε μια γουλιά, θα χρειαστείτε αυτή την πληροφορία για να στείλετε τις

ευχαριστίες σας στην ευλογημένη εκείνη χώρα...



Γλυπτό στην Βραζιλία

Ποιές είναι οι κυριότερες καφεπαραγωγικές χώρες

Νότια Αμερική

Βραζιλία (Νότια Αμερική)

Η Βραζιλία παράγει ένα τρίτου του καφέ σε όλο τον κόσμο. Εκεί στις κορυφές των κεντρικών και νότιων περιοχών της χώρας βρίσκονται οι μεγάλες φυτείες με εκατομμύρια καφεόδενδρα. Η Βραζιλία παίζει σημαντικό ρόλο στον τομέα αυτό. Η χώρα κατέχει την πρώτη θέση για την κατανάλωση καφέ, 720 εκ. κγ., ανάμεσα στα κράτη παραγωγοί. Αντί για "πρωινό" χρησιμοποιείται η φράση "πρωινός καφές". Στη Βραζιλία καλλιεργείται κυρίως Arabica, το Robusta σε πολύ μικρές ποσότητες και συνήθως ο καφές επεξεργάζεται με την ξηρή μέθοδο. Σε όλες τις επαρχίες καλλιεργούνται διαφορετικά είδη καφέ. Η επιλογή των ειδικών είναι το "Bourbon Santos". Ο Ρίο, είναι σημαντικός κυρίως επειδή δανείζεται το όνομά του από μια ιδιαίτερη θεραπευτική ουσία που οι άνθρωποι που καλλιεργούν τον καφέ τον αποκαλούν Rioy. Ο βραζιλιανός καφές είναι μαλακός με χαμηλή οξύτητα, κρεμώδη υφή και ίχνη καραμέλας και σοκολάτας που εντοπίζονται στη γεύση του.

Οι φτηνότεροι βραζιλιάνοι καφέδες πωλούνται σε ειδικά καταστήματα έτσι ώστε οι καταναλωτές να εξοικονομούν χρήματα όταν θέλουν να φτιάξουν το δικό τους χαρμάνι.

Η χώρα παράγει τους καλύτερους καφέδες στις περιοχές Bahia και Minas Gerais.



Κολομβία

Ως δεύτερος μεγαλύτερος εξαγωγέας καφέ, παράγει 12% του καφέ στον κόσμο η Κολομβία παράγει καφέδες με πλούσια γεύση. Ο ελαφρύς, γλυκός κολομβιάνικος καφές έχει δύο μεγέθη: "supremo" (μεγάλοι κόκκοι) και "excelso" (μικρότεροι κόκκοι).

Το εύφορο έδαφος οφείλεται στην ηφαιστειογενή προέλευση της περιοχής.

Η Κολομβία κατατάσσεται σε τρεις περιοχές (cordilleras).



Στη μεσαία και την ανατολική cordilleras παράγεται ο καλύτερος καφές.



- Τα είδη καφέ της μεσαίας cordilleras είναι κυρίως το "Medellin", το "Armenia" και το "Manizales". Το "Medellin" έχει πυκνή και πλούσια γεύση, ραφινάρισμένη και ισορροπημένη οξύτητα και είναι το πλέον γνωστό. Το Manizales και το "Armenia" έχουν χαμηλότερα επίπεδα οξύτητας.

- Τα πιο δημοφιλή είδη καφέ από την ανατολική περιοχή είναι το "Bucaramanga" και το άλλο που φυτεύεται γύρω στην πρωτεύουσα της Κολομβίας "Bogota". Το "Bogota" θεωρείται για ένα από τα πλέον ραφινάρισμένα είδη καφέ στην Κολομβία και είναι λιγότερο όξινο σε

σχέση με το "Medellin" αλλά εξίσου αρωματικός και γευστικός. Ο καφές "Bucaramanga" από μαλακούς κόκκους έχει μαλακή, αλλά πυκνή γεύση σαν το ραφινάρισμένο "Sumatra" με βαρύ σώμα, χαμηλή οξύτητα, και πλούσια γεύση.



MEDELLIN SUPREMO

Ο κολομβιανός καφές από την άλλη έχει καλή φήμη εξαιτίας του τροπικού κλίματος και των μεγάλων υψομέτρων στα οποία καλλιεργείται, ενώ η οξύτητά είναι χαμηλή μέχρι μέτρια. Άλλες χώρες που καλλιεργούν καφέ στη Νότια Αμερική είναι η Βενεζουέλα και το Περού.

Κεντρική Αμερική

Οι χώρες-παραγωγοί καφέ της Κεντρικής Αμερικής είναι η Κολομβία, η Κόστα Ρίκα, η Γουατεμάλα, το Εκουαδόρ, η Ονδούρα και η Νικαράγουα. Οι καλλιέργειες του καφέ απλώνονται στα βουνά που εκτείνονται από το Μεξικό μέχρι τον Παναμά. Ο δε καφές που κατάγεται από αυτές τις περιοχές χαρακτηρίζεται από ένα μεγάλο εύρος γεύσεων εξαιτίας των διαφορετικών υψομέτρων που ξεκινούν από τη θάλασσα και φτάνουν μέχρι πολύ ψηλά.

Κώστα Ρίκα

Η Κώστα Ρίκα είναι η χώρα που έχει τις καλύτερες γεωγραφικές συνθήκες για την καλλιέργεια καφέ. Από τη σοδειά που παράγεται στις φυτείες στην πρωτεύουσα Σαν Χοσέ και τη γύρω περιοχή παράγεται πλυμένος καφές είδος Arabica. Τα πιο γνωστά είδη είναι: "Tres Rios", "Tarrazu", "Dota" και "San Marcos". Οι καφέδες της Κώστα Ρίκα έχει οξύ γεύση και δυνατό άρωμα. Ο καφές χαρακτηρίζεται από σπιρτάδα, έντονη και πλούσια γεύση που από πολλούς αποφεύγεται ως πολύ δυνατός ενώ από άλλους προτιμάται για τον ίδιο ακριβώς λόγο.



GUATEMALA



Γουατεμάλα

Η Γουατεμάλα είναι η χώρα στην οποία καλλιεργείται ένα από τα καλύτερα είδη καφέ του κόσμου. Η αρχαία πόλη Γουατεμάλα Αντίγκουα η οποία βρίσκεται κοντά στην πρωτεύουσα Γουατεμάλα και η οποία καταστράφηκε μετά από σεισμό το 1773 έδωσε το όνομα του καταπληκτικού καφέ. Παρόλο που οι γεύσεις των ειδών

καφέ διαφοροποιούνται από περιοχή σε περιοχή το κοινό προφίλ είναι το εξής”μεσαία πυκνότητα, άρωμα λουλουδιών, οξύτητα, ισορροπημένο άρωμα φρούτων και μπαχαρικών.

Τζαμάικα (Καραϊβικά νησιά)



Ο καφές "Blue Mountain" ο ποίος είναι σημαντική πηγή εσόδων της Τζαμάικας, καλλιεργείται σε πολύ μικρό έδαφος στην ανατολική πλευρά του νησιού. Ο καφές είναι αρκετά γνωστός και παρόλο που και άλλες χώρες προσπαθούν να τον παράγουν και επιβάλλουν στην αγορά με το ίδιο επώνυμο η Τζαμάικα είναι ο μοναδικός γνήσιος παραγωγός του "Blue Mountain".

Αυτός ο καφές είναι πολύ διαφορετικός από τα άλλα είδη καφέ που παράγονται στα Καραϊβικά νησιά. Η τιμή του είναι αρκετά υψηλή, γεγονός που μπορεί να οφείλεται και στην ποιότητα και στις περιορισμένες ποσότητες που παράγονται. Σε αντίθεση με όλα τα υπόλοιπα είδη, **το "Blue Mountain" μεταφέρεται όχι σε τσουβάλια, αλλά σε ξύλινα βαρέλια**. Με τη διακριτική οξύτητα, το πολύ ελαφρύ άρωμα φουντουκιού και μαλακή γεύση αυτός ο καφές είναι ο πλέον διάσημος και ο ακριβέστερος στον κόσμο.

Μεξικό

Ο καφές Μεξικού είναι από τους πλέον ελκυστικούς σε ποιότητα και ανταγωνίζεται τις καλύτερες ποικιλίες στον κόσμο όσον αφορά στην οξύτητα στο σώμα και στη γεύση.

Αφρική Αιθιοπία

Η Αιθιοπία είναι η πατρίδα του δέντρου Arabica και συνεπώς αυτό κάνει την αφρικανική χώρα να κρατά τα ηνία στην παραγωγή καφέ πρώτης ποιότητας. Ο καφές της Αιθιοπίας είναι δυνατός, με γεμάτη γεύση, ενώ στην ίδια γεωγραφική επικράτεια οι ποικιλίες του καφέ είναι πολλές. Η μεγάλη ποικιλία δεν οφείλεται μονάχα στο πλήθος των δέντρων που ανθίζουν στην περιοχή, αλλά και στους διάφορους τρόπους που γίνεται η επεξεργασία του καφέ. Υπάρχει ο «**φυσικός**



(natural)» καφές που είναι αρκετά γλυκός και θυμίζει ελαφρώς κεράσι στη γεύση και υπάρχει και ο «**καθαρός** (washed)» καφές, που είναι πιο ελαφρύς με άρωμα από γιασεμί ή λεμονόχορτο.

Η καλύτερη ποικιλία θεωρείται ο HARRAR που διακρίνεται σε Longberry και Shortberry ανάλογα με το μέγεθος του σπυριού. Γνωστές επίσης ποικιλίες είναι και ο DJIMMAH και SIDAMO που πλησιάζουν σε ιδιότητες τον MOKA.

Κένυα

Ο καφές είδος Arabica ευδοκεί με μεγάλα υψόμετρα και είναι από τους πλέον ποιοτικούς καφέδες σε όλο τον κόσμο. Η παραγωγή καφέ στην Κένυα παρακολουθείται αυστηρά από τον τοπικό Σύλλογο παραγωγών. Ειδικά τα τσουβάλια με την επιγραφή “**AA**” αναζητούνται από πολλούς παραγωγούς. Λόγω των υψηλών επιπέδων οξύτητας οι καφέδες της Κένυας έχουν έντονη γεύση φρούτων, καμιά φορά έχουν γεύση λεμονιού.



Ο καφές της Κένυας από την άλλη, είναι φρουτώδης και με οξύτητα αντίστοιχη ενός καλού κρασιού. Εκείνοι ωστόσο που προτιμούν τις πιο ήπιες γεύσεις καφέ, δεν θα εκτιμήσουν την ένταση του Κενυάτικου καφέ, αλλά όσοι αγαπούν τον καφέ για την έντονη γεύση του πρωτίστως, θα τον εκτιμήσουν δεόντως. Ο καφές της Τανζανίας είναι σχετικά νέα εμφάνιση στην παγκόσμια σκηνή του καφέ, ενώ η **Ουγκάντα** παράγει τον διάσημο καφέ robusta.



"AA" WASHED

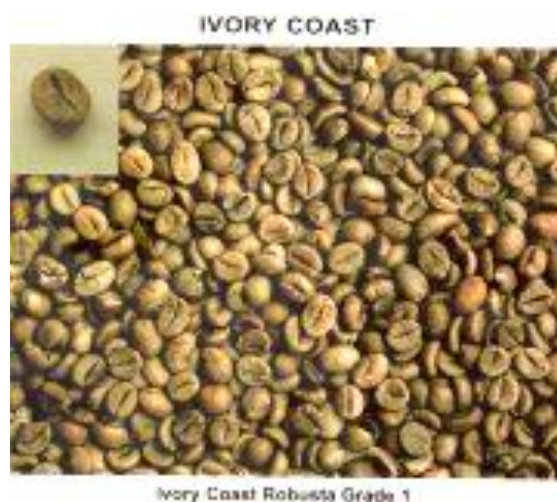
Ακτή Ελεφαντοστού

Η μικρή αυτή χώρα καθώς και άλλες της Αφρικής είναι γνωστή για τις ROBUSTA ποικιλίες που χρησιμοποιούνται στα χαρμάνια κυρίως για οικονομικούς λόγους έχοντας μια ουδέτερη γεύση.

Νοτιοανατολική Ασία

Οι χώρες της νοτιοανατολικής Ασίας που παράγουν καφέ είναι το Βιετνάμ, η Παπούα-Νέα Γουινέα και η Ινδονησία. Οι ποικιλίες της Ινδονησίας έχουν από τα πιο ενδιαφέροντα χαρακτηριστικά, συγκριτικά με τους παγκόσμιους καφέδες, ενώ οι καπνιστές και γήινες ποικιλίες από τη Σουμάτρα έχουν καταφέρει να αποκτήσουν το δικό τους φανατικό κοινό.

Στη νοτιοανατολική Ασία παράγεται το **30% του καφέ robusta**, αν και οι καφέδες της ευρύτερης περιοχής δεν είναι από τους δημοφιλέστερους, καθώς είναι αρκετά δυνατοί



στη γεύση, κάτι που δεν ενδιαφέρει τους περισσότερους. Ωστόσο, μικρότερες χώρες όπως είναι η Παπούα-Νέα Γουινέα, βγάζουν ελαφρύτερους καφέδες, πιο γλυκούς και με λιγότερη οξύτητα, που ταιριάζουν περισσότερο στις προτιμήσεις του μέσου όρου των καταναλωτών παγκοσμίως.

Ο καφές που παράγεται στην Ινδονησία καλλιεργείται σε τρία νησιά – τη Σουμάτρα, την Ιάβα, και το Σουλαβέσι.

Σουμάτρα – Ινδονησία

Στη Σουμάτρα παράγεται περίπου 68% από τον καφέ της Ινδονησίας. Ο καφές είδος Arabica που καλλιεργείται στο νησί πωλείται στην αγορά υπό την ονομασία "Sumatran" ή "Blue Sumatran". Τα άλλα είδη είναι "Mandheling" – χαρακτηρίζεται από χαμηλή οξύτητα, πλούσιο άρωμα και είναι γνωστό ως "ο πυκνότερος καφές του κόσμου". Το "Gayo Mountain" – έχει γλυκύ γεύση και ειδικό άρωμα μπαχαρικών και βοτάνων. Το είδος "Ankola" ορίζεται από τους ειδικούς ως **ο καλύτερος καφές Arabica υγρής επεξεργασίας**.



Indonesia Robusta EK-1 Gr:2 Extra Large Bean

Ιάβα – Ινδονησία

Στο νησί Ιάβα παράγεται 12% του καφέ της Ινδονησίας. Μετά την ασθένεια hemileia vastatrix (σκουριά στα φύλλα) στα φύλλα του καφέ το 19ο αιώνα, επιβίωσαν μόνο τα δένδρα Arabica τα οποία βρισκόταν σε μεγάλο υψόμετρο. Τα είδη αυτά Arabica ονομάζονται "Old Java" και χαρακτηρίζονται από μαλακή γεύση, πυκνό και καπνιστό άρωμα. Στη θέση των δένδρων Arabica, φύτεψαν καινούρια και ξεκίνησαν ξανά την παραγωγή. Το νέο είδος έχει το όνομα "Estate Java" και σε σχέση με το παλιό χαρακτηρίζεται από υψηλή οξύτητα και λιγότερη πυκνότητα.

Βιετνάμ

Το Βιετνάμ, κατέχει πλέον τη 2^η θέση σε ποσότητες παραγωγής στην παγκόσμια αγορά. Η παραγωγή του Βιετνάμ αυξήθηκε με ταχείς ρυθμούς την τελευταία δεκαετία και είναι γνωστή κυρίως για τις ποικιλίες Robustas



Ινδία

Η Ινδία είναι γνωστή για τις Robusta ποικιλίες οι οποίες ευρέως χρησιμοποιούνται στα χαρμάνια και είναι από τους πλέον αρωματικούς καφέδες στον κόσμο.

Οι Η.Π.Α. και τα «νησιά»



India Robusta Cherry AB

Χαβάη (Νότια Ειρηνικού Ωκεανού)

Ο καφές καλλιεργείται στη Χαβάη από το 1881 έως σήμερα. Ο καφές "Kona" που παράγεται εκεί είναι ο μοναδικός καφές που παράγεται στις Η.Π.Α. Ο καφές "Kona" συνήθως συσχετίζεται με τον καφέ που παράγεται στην Τζαμάικα το „Blue Mountain”. Και τα δύο είδη έχουν λίγη οξύτητα, μεσαία πυκνή γεύση και ελαφρύ άρωμα φουντουκιού. Μερικοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι ο καφές "Kona" έχει γεύση μπαχαρικών και πιο συγκεκριμένα κανέλας. Λόγω του μικρού εδάφους στο οποίο καλλιεργείται ο καφές αυτός είναι επίσης πολύ ακριβός.

Ακόμα και οι Η.Π.Α. έχουν τον καφέ τους που παράγεται στη Χαβάη, σε συνθήκες παρόμοιες με εκείνες που επικρατούν και στα άλλα νησιά που καλλιεργούν καφέ, όπως είναι η Τζαμάικα, το Πουέρτο Ρίκο, τα νησιά Γκαλαπάγκος και (γιατί όχι) η Αυστραλία. Ο διασημότερος όμως, καφές όλων των νησιών είναι ο Blue Mountain από τη Τζαμάικα, ο οποίος έχει χαμηλή οξύτητα, είναι γλυκός και βελούδινος και ένας από τους δημοφιλέστερους στον κόσμο. Η χαβανέζικη ποικιλία Kona είναι επίσης, δημοφιλής εξαιτίας της βουτυρένιας αίσθησης και των πλούσιων αρωμάτων της.

Coffee Origins Encyclopedia

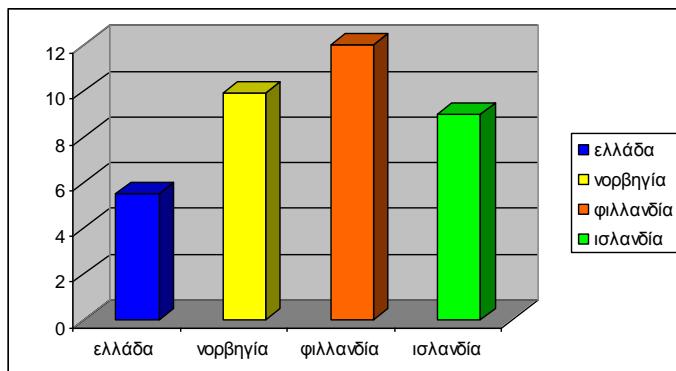


Επιπλέον καφεπαραγωγικές χώρες : Angola

Bolivia	Burundi	Cameroon	Congo	Cuba	Ecuador	El Salvador
Dominican Republic	Ghana	Haiti	Honduras	Madagascar	Tanzania	Zimbabwe
Malawi	Panama	Nicaragua	Papua New Guinea			
Sri Lanka	Peru	Paraguay	Venezuela	Zambia		

Η σημερινή παγκόσμια κατανάλωση ανά άτομο το χρόνο

Ελλάδα	5,5
Νορβηγία	9,9
Φιλανδία	12
Ισλανδία	9





Ορισμένοι λαοί φαίνεται πως είναι περισσότερο εθισμένοι στην καφεΐνη από άλλους καταναλώνοντας μεγαλύτερες ποσότητες καφέ!

Πόσο υγιεινός είναι ο καφές

Μια κούπτα καφέ για να ξεκινήσει δυναμικά η μέρα. Μια συνήθεια που συχνά συνοδεύεται από τύψεις. Παρά τις όποιες παρενέργειες όμως, επιστήμονες εκτιμούν πως η συνετή κατανάλωση καφέ κάνει καλό.

Διάφορες πρόσφατες έρευνες αναφέρουν **5 λόγους για να πίνεις ένα ποτήρι καφέ πριν την άθληση.**

- 1. Επιταχύνει την απώλεια λίπους** Ο καφές αυξάνει το μεταβολισμό, μειώνει την όρεξη και βοηθά τα κύτταρα του οργανισμού να κάψουν περισσότερο λίπος για την παραγωγή ενέργειας.
- 2. Αυξάνει την επίδοση** Πολλές έρευνες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση καφέ πριν την προπόνηση λειτουργεί σαν καύσιμο στον οργανισμό αυξάνοντας την επίδοση, την ποιότητα και το χρόνο άθλησης.
- 3. Βελτιώνει τη συγκέντρωση** Ο καφές αυξάνει την πνευματική διαύγεια, βελτιώνει τη συγκέντρωση και σε κάνει πιο παραγωγικό και αποτελεσματικό κατά τη διάρκεια της προπόνησης.
- 4. Μειώνει τους πόνους των μυών** Ερευνητές από το πανεπιστήμιο του Ιλινόις αναφέρουν ότι η κατανάλωση προϊόντων με καφεΐνη πριν την προπόνηση προλαμβάνει τους πόνους των μυών, αυξάνει την αντοχή του αθλητή και τη διάρκεια της προπόνησης.
- 5. Προλαμβάνει τις ασθένειες.** Ο καφές περιέχει μεγάλη ποσότητα αντιοξειδωτικών που καταστρέφουν τις βλαβερές ελεύθερες ρίζες στον οργανισμό. Επίσης σύμφωνα με έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Critical Reviews in Food Science and Nutrition, η κατανάλωση καφέ προλαμβάνει το διαβήτη, τη νόσο του Parkinson, το Alzheimer και διάφορες μορφές καρκίνου

«Μυστικά» που δεν γνωρίζεις για τον καφέ



Ο καφές είναι ένα από τα πολυσυζητημένα θέματα διατροφής σήμερα. Σίγουρα θα έχετε διαβάσει πολλές φορές τόσο για τα θρεπτικά του συστατικά όσο και για την επίδρασή του σε διάφορες πτυχές της υγείας όπως στο διαβήτη, τα καρδιαγγειακά, τον καρκίνο του προστάτη, τη νόσο Πάρκινσον αλλά και σε ιδιαίτερες πληθυσμιακές ομάδες όπως οι αθλητές, είστε όμως βέβαιοι **ότι τα γνωρίζετε όλα για τον καφέ;**

↳ Σύμμαχος στην πρόληψη του καρκίνου του ενδομητρίου

Σύμφωνα, με την πρόσφατη επίσημη θέση του **Αμερικανικού Ινστιτούτου Έρευνας για τον Καρκίνο** (American Institute for Cancer Research) μέσα στο 2013, η μέτρια κατανάλωση καφέ σε συνδυασμό με τη σωματική άσκηση μπορεί να συμβάλλει στην πρόληψη εμφάνισης καρκίνου του ενδομητρίου στις γυναίκες. Μάλιστα, η επίδραση αυτή φαίνεται να ισχύει και για τον ντεκαφεϊνέ.

Συγκεκριμένα, για κάθε **1 επιπλέον φλιτζάνι καφέ και ντεκαφεϊνέ ο κίνδυνος εμφάνισης καρκίνου του ενδομητρίου** φαίνεται να μειώνεται κατά **7% και 8%** αντίστοιχα. Οι μηχανισμοί που υποστηρίζουν αυτό το εύρημα αφορούν κυρίως τα αντιοξειδωτικά που περιέχει ο καφές, τα οποία αναστέλλουν την καταστροφή του **DNA** και βελτιώνουν τα επίπεδα της ινσουλίνης, της οποίας η υπερέκκριση έχει κατηγορηθεί για την εμφάνιση καρκίνου του ενδομητρίου.

↳ Καφές και βελτιωμένη στυτική λειτουργία

Δεδομένα της βιβλιογραφίας τα τελευταία χρόνια, έχουν αρχίσει να αναδεικνύουν κάποια πιθανή σχέση μεταξύ της κατανάλωσης καφεΐνης και της αποτελεσματικής θεραπείας της στυτικής δυσλειτουργίας. Το 2008, **ο Δρ Yutian Dai και οι συνεργάτες του στο Νοσοκομείο Golu στο Nanjing** πειραματίστηκε σε διαβητικούς αρουραίους με σκοπό την ανίχνευση της σχέσης αυτής και ανακάλυψαν ότι η καφεΐνη εμφανίζει θετική επίδραση στην στυτική δυσλειτουργία.

Οι επιστήμονες δεν έχουν πραγματοποιήσει, ακόμη, δοκιμές σε ανθρώπους, ενώ δεν είναι σαφές αν η καφεΐνη έχει την ίδια επίδραση σε μη-διαβητικούς. Ωστόσο, δεδομένου ότι ο διαβήτης είναι ένας παράγοντας που συμβάλλει στη στυτική δυσλειτουργία, η μελέτη προσφέρει κάποια ελπίδα **στον διαβητικό πληθυσμό.**



↳ Καφές και διάθεση

Τα αποτελέσματα πρόσφατης μετα-ανάλυσης που χρησιμοποίησε τα δεδομένα 3 μεγάλων ερευνών έδειξε ότι οι άνθρωποι που πίνουν 2-4 φλιτζάνια καφέ την ημέρα έχουν 50% χαμηλότερο κίνδυνο θανάτου από βαριάς μορφής κατάθλιψη. Οι ερευνητές πιθανολογούν ότι ο βασικός «παίκτης» της δράσης αυτής θα μπορούσε να είναι η καφεΐνη, καθώς εκτός του ότι αυξάνει την εγρήγορση, φαίνεται να εμφανίζει και θετικές επιδράσεις στη διάθεση.

Σύμφωνα με τους ερευνητές, τα αποτελέσματα της μελέτης είναι ακόμη πρώιμα και δεν μπορούν να μας οδηγήσουν σε συμπεράσματα αναφορικά με τον μηχανισμό και τον τρόπο επίδρασης του καφέ σε παράγοντες της διάθεσης, γι' αυτό απαιτούνται περισσότερες μελέτες ώστε να μπορέσει να επιβεβαιωθεί οποιαδήποτε συσχέτιση.



♣ Ο ελληνικός καφές «κλειδί» για την προστασία των αρτηριών και τη μακροζωία Ικαρία

Η μακροζωία έχει διάφορα μυστικά και ένα από αυτά φαίνεται πως είναι τόσο απλό όσο ο ελληνικός καφές. Μια νέα έρευνα ελλήνων επιστημόνων, που εστιάστηκε ιδιαίτερα στα καρδιαγγειακά μυστικά της μακροζωίας των κατοίκων της Ικαρίας, οι οποίοι φημίζονται διεθνώς για το μεγάλο προσδόκιμο ζωής τους (από τα μεγαλύτερα σε όλο τον κόσμο), κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ένα φλιτζάνι βραστού ελληνικού καφέ κάθε πρωί παίζει καθοριστικό ρόλο στην καλή υγεία των ηλικιωμένων του νησιού. Η μακροζωία έχει διάφορα μυστικά και ένα από αυτά φαίνεται πως είναι τόσο απλό όσο ο ελληνικός καφές. Μόνο το 0,1% των Ευρωπαίων ζουν πάνω από τα 90, όμως στην Ικαρία το ποσοστό είναι περίπου 1%, ένα από τα μεγαλύτερα παγκοσμίως. Μάλιστα, οι Ικαριώτες φημίζονται ότι δεν ζουν μόνο πολλά χρόνια, αλλά και με καλή υγεία.

Οι ερευνητές από την πρώτη καρδιολογική κλινική του Ιπποκράτειου Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου και του Εργαστηρίου Βιολογικής Χημείας της Ιατρικής Σχολής του πανεπιστημίου Αθηνών, με επικεφαλής τον επίκουρο καθηγητή Γεράσιμο Σιάσο και με τη συμμετοχή του καθηγητή Χριστόδουλου Στεφανάδη, έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο ιατρικό περιοδικό "Vascular Medicine".

Η μελέτη αφορούσε ένα δείγμα 71 ανδρών και 71 γυναικών σε σύνολο 673 μόνιμων κατοίκων της Ικαρίας ηλικίας άνω των 65 ετών. Οι ερευνητές κατέγραψαν την υγεία αυτών των 142 κατοίκων και τη συσχέτισαν με τις διατροφικές και άλλες συνήθειές τους, μεταξύ των οποίων η κατανάλωση καφέ. Η μεγάλη πλειονότητα (87%) έπινε καθημερινά τον παραδοσιακό βραστό ελληνικό καφέ.

Οι αναλύσεις έδειξαν ότι όσοι έπιναν τακτικά ελληνικό καφέ ακόμα και οι ηλικιωμένοι που είχαν υψηλή αρτηριακή πίεση, είχαν καλύτερη λειτουργία του ενδοθηλίου σε σχέση με όσους έπιναν άλλα είδη καφέ..

«Ο βραστός ελληνικός καφές, που είναι πλούσιος σε πολυφαινόλες και αντιοξειδωτικά και ο οποίος περιέχει μόνο μια μέτρια ποσότητα καφεΐνης, φαίνεται να

παρέχει περισσότερα οφέλη σε σχέση με άλλα είδη καφέ», σύμφωνα με τον **Γεράσιμο Σιάσο**.



Παγάκια καφέ

↳ Ο καφές επίσης απομακρύνει τα εγκεφαλικά και τα τροχαία

Δύο ακόμα νέες διεθνείς έρευνες αναδεικνύουν την αξία του καφέ (αν και όχι κατ' ανάγκη του ελληνικού). Η πρώτη, που έγινε **από ιάπωνες ερευνητές** και δημοσιεύτηκε στο περιοδικό "**Stroke**" του Αμερικανικού Καρδιολογικού Συλλόγου, βρήκε ότι **ο καφές και το πράσινο τσάι μειώνουν τον κίνδυνο για εγκεφαλικό**. Η έρευνα -η μεγαλύτερη έως τώρα για το θέμα- έγινε σε πάνω από 83.200 ανθρώπους ηλικίας 45 έως 74 ετών, τους οποίους παρακολούθησε επί 13 χρόνια.

Όσο περισσότερο καφέ και πράσινο τσάι έπιναν οι συμμετέχοντες, τόσο μειωνόταν ο κίνδυνος εγκεφαλικού. Όσοι έπιναν τουλάχιστον ένα φλιτζάνι καφέ την ημέρα, είχαν περίπου 20% μικρότερο κίνδυνο για εγκεφαλικό σε σχέση με όσους σπάνια έπιναν καφέ. Όσοι έπιναν δύο έως τρία φλιτζάνια πράσινο τσάι την ημέρα, είχαν 14% μικρότερο κίνδυνο για εγκεφαλικό, ενώ όσοι έπιναν τουλάχιστον τέσσερα φλιτζάνια, είχαν 20% χαμηλότερο κίνδυνο.

Η δεύτερη έρευνα από **αυστραλούς ερευνητές**, που δημοσιεύτηκε στο βρετανικό ιατρικό περιοδικό BMJ, δείχνει ότι ο καφές παρέχει σημαντική προστασία στους οδηγούς φορτηγών, κρατώντας τους ξύπνιους στα μακρινά ταξίδια. Ο καφές βρέθηκε να μειώνει κατά 63% τον κίνδυνο τροχαίου ατυχήματος για όσους οδηγούν επαγγελματικά οχήματα άνω των 12 τόνων.





Ο καθηγητής Φαρμακολογίας και Τοξικολογίας Κούντο Γκίτλερ από την Πανεπιστημιακή Κλινική της Κολωνίας αναφέρει ότι ο καφές βοηθάει στην τόνωση του νευρικού μας συστήματος, αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος και οξυγονώνει τον ανθρώπινο εγκέφαλο. «Μας κάνει να αισθανόμαστε ότι είμαστε σε καλύτερη φυσική κατάσταση, ενώ βοηθάει παράλληλα τη σκέψη», λέει ο καθηγητής χαρακτηριστικά. Αλλά δεν είναι μόνο αυτές οι θετικές επιπτώσεις του καφέ.



Ο καθηγητής Κούντο Γκίτλερ εν ώρα διαλείμματος

Σύμφωνα με έρευνες ο καφές βοηθά στην αντιμετώπιση των πονοκεφάλων και των ημικρανιών, ασθενειών που συνδέονται με την κακή κυκλοφορία του αίματος στον εγκέφαλο. «Η καφεΐνη κάνει το αίμα να ρέει πιο γρήγορα, συμβάλλοντας έτσι στην **καλή αιμάτωση του εγκεφάλου**», συνεχίζει ο ίδιος προσθέτοντας όμως πως πρόκειται μόνο για μία πρόσκαιρη, μικρή ανακούφιση και όχι για ένα εναλλακτικό «φάρμακο» για τις έντονες κεφαλαλγίες. Έχει επίσης αποδειχθεί ότι η κατανάλωση καφέ συμβάλλει στην προστασία από νευρολογικής φύσης ασθένειες, όπως οι αρρώστιες Αλτσχάιμερ και Πάρκινσον, όπως επίσης ότι δρα κατά του διαβήτη.

ΕΙΝΑΙ Ο ΚΑΦΕΣ ΚΑΛΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΜΑΣ;

Καταναλώνοντας 1-2 ποτήρια καφέ την ημέρα έχουμε τα εξής **πλεονεκτήματα** .:

☞ Ο καφές είναι διεγερτικός. Μας βοηθάει να είμαστε σε εγρήγορση και να είμαστε **συγκεντρωμένοι** σε αυτό που κάνουμε.

Έρευνα του Πανεπιστημίου του Harvard σε 122.000 νοσοκόμες έδειξε ότι έχουμε **μικρότερα ποσοστά καρκίνου του μαστού στις γυναίκες** που καταλάωναν καφέ.

☞ Σε 30 ετή έρευνα που έγινε σε 8.000 άντρες (Ιάπωνες-Αμερικανούς ηλικίας 45-8έτη) διαπιστώθηκε ότι όσοι κατανάλωναν καφέ παρουσίαζαν **5 φορές μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν την ασθένεια Parkinson.**

☞ Το 2003 από έρευνα που έγινε στο Harvard School of Public Health βρέθηκε ότι όσοι κατανάλωναν 2 με 3 ποτήρια καφέ την ημέρα καθημερινά **μειώναν την πιθανότητα εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 κατά 30%.** Όπως τα φρούτα και τα λαχανικά, έτσι και ο καφές είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά. Τα αντιοξειδωτικά είναι απαραίτητα στον οργανισμό μας, γιατί μας προστατεύουν από τις ελεύθερες ρίζες που ελευθερώνονται κατά την οξείδωση των τροφών και δημιουργούν βλάβες στα κύτταρα μας.

☞ Μειώνει κατά 25% την πιθανότητα **καρκίνου του παχέος εντέρου** γιατί μας βοηθάει να καταπολεμήσουμε την δυσκοιλιότητα.

☞ Μειώνει κατά 25% τα **συμπτώματα του άσθματος** γιατί περιέχει μια ουσία την θεοφιλίνη η οποία χαλαρώνει τους μυς στους βρόγχους.

☞ Μειώνει κατά 45% την πιθανότητα **δημιουργίας πέτρα στην χολή** και στα νεφρά.

☞ Μειώνει κατά 80% την πιθανότητα **εμφάνισης κίρρωσης του ήπατος.**

☞ Μειώνει την απελευθέρωση της ισταμίνης με αποτέλεσμα να **ανακουφίζει** από κάποιες **αλλεργίες.**



Καταναλώνοντας λοιπόν περισσότερα από 3 ποτήρια καφέ την ημέρα έχουμε τα εξής **μειονεκτήματα.**

☞ Αυξάνει το επίπεδα της **ολική χοληστερόλης** και την LDL-χοληστερόλης «κακής χοληστερόλης», και των τριγλυκεριδίων αλλά όχι και τα επίπεδα της HDL-χοληστερόλης «καλής χοληστερόλης» επομένως αυξάνει τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής. (Αυτό ισχύει κυρίως για τον στιγμιαίο καφέ και όχι για τον καφέ φίλτρου.)

☞ Ο καφές ακόμη και ο ντεκαφεϊνέ περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης K, η οποία βοηθάει στην πήξη του αίματος. Επομένως **αυξάνει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό ή θρομβώσεις.**

☞ Αυξάνει τον κίνδυνο για **αρθριτικά** (κυρίως ο άφιλτρος καφές)

☞ Αυξάνει τον κίνδυνο **οστεοπόρωσης.** Ένα μέρος του ασβεστίου αποβάλλεται στα ούρα λόγω του καφέ. 1-2 ποτήρια την ημέρα δεν δημιουργούν μεγάλο πρόβλημα αρκεί να καταναλώνουμε 1-2 ποτήρια γάλα την ημέρα, αντίστοιχα.

☞ Η μεγάλη κατανάλωση αυξάνει την **αρτηριακή πίεση** και δημιουργεί ταχυκαρδίες, αϋπνίες, ανησυχίες και έντονους πονοκεφάλους και ημικρανίες. Το 2002 από έρευνα που έγινε στο **John Hopkins University** σε 1.000 σπουδαστές της Ιατρικής βρέθηκε ότι όσοι κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες καφεΐνης παρουσίασαν μία μικρή αύξηση την πίεσης τους.

☞ Η μεγάλη κατανάλωση συσχετίζεται με **πρόωρο τοκετό, αποβολή, χαμηλού βάρους νεογνά και ανικανότητα σύλληψης.**

☞ **Η καφεΐνη ενεργοποιεί την έκκριση αδρεναλίνης**, κι έτσι η υπερβολική κατανάλωση καφέ μπορεί να φέρει το σώμα σε μια κατάσταση υπερλειτουργίας. Η καφεΐνη προκαλεί πίεση στο μυϊκό σύστημα ενώ επιφέρει και αύξηση της ποσότητας σακχάρου στο αίμα, επιταχύνει τους καρδιακούς παλμούς και τον ρυθμό της αναπνοής.



Ο Παράκελσος, ο σπουδαιότερος αλχημιστής του Μεσαίωνα, σύμφωνα με τον οποίο «*dosis sola venenum facit*» ήτοι «μόνο η δόση κάνει το δηλητήριο».

ΠΟΙΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΙ ΣΕ ΤΙ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΠΕΡΙΕΧΟΥΝ ΚΑΦΕΪΝΗ

ΠΡΟΪΟΝ	Mg ΚΑΦΕΪΝΗΣ ΚΑΤΑ ΜΕΣΟ ΟΡΟ
Καφές φίλτρου	90 mg
Καφές στιγμής	63 mg
Ντεκαφεϊνέ	3 mg
Ντεκαφεϊνέ στιγμής	2 mg
Τσάι	42 mg
Τσάι στιγμής	30 mg
Παγωμένο τσάι	70 mg
Κακάο ρόφημα	4 mg
Σοκολατούχο γάλα	5 mg
Coca-cola	16 mg
Σοκολάτα γάλακτος	6 mg
Μαύρη ημίγλυκη σοκολάτα	20 mg
Σοκολάτα ζαχαροπλαστικής	26 mg
Σιρόπι με άρωμα σοκολάτας	4 mg

Διπλός espresso	45-100 mg
Στιγμιαίος	100-150 mg
Ντεκαφεϊνέ	1-5 mg
Τσάι (1 κούπα)	40 mg
Cola (330ml)	38-45 mg
Σοκολάτα ρόφημα (1 κούπα)	4 mg
Σοκολάτα υγείας (30γρ)	20 mg
Σοκολάτα γάλακτος (30γρ)	6 mg
Αναψυκτικά	12 – 25 mg

Τα πιο διάσημα είδη καφέ και πώς να τα απολαύσετε



Παραδοσιακά χειροποίητα σύνεργα παρασκευής τούρκικου καφέ. (θήκη καφέ - ζάχαρης, αναδευτήρι, κουταλάκι και μπρίκι.

Ελληνικός καφές

γνωστός σε χώρες της δυτικής Ευρώπης ως *"Τούρκικος Καφές"*

Επίσης χαρακτηριστικό είναι και το **καϊμάκι**, ένας πηχτός αφρός που δημιουργείται κατά το βρασμό του καφέ. Η παρασκευή του ελληνικού καφέ θεωρείται επιτυχημένη, όταν το καϊμάκι διατηρείται κατά το σερβίρισμά του.:

Στην Ελλάδα διαδόθηκε κατά τη διάρκεια της Οθωμανικής κατοχής. Σύμφωνα με την παράδοση οι πρώτοι που παρασκεύασαν τέτοιου είδους καφέ ήταν οι Βεδουίνοι της Μέσης Ανατολής οι οποίοι έβαζαν την χύτρα του καφέ πάνω στην άμμο που κάλυπτε την στάχτη και τα κάρβουνα για να τα κρατήσει ζωντανά. Γι' αυτό υπάρχει και η παράδοση να ψήνεται ο καφές πάνω σε άμμο (*στη χόβολη*) στα παραδοσιακά καφενεία.

Φραπέ



Ο καφές **φραπέ** είναι ένα Ελληνικής επιπόησης αφρώδες κρύο ρόφημα. Τα βασικά συστατικά του είναι στιγμιαίος καφές, ζάχαρη, νερό και παγάκια. Η **εφεύρεσή του έγινε τυχαία το 1957 από τον Δημήτρη Βακόνδιο** κατά την διάρκεια της Διεθνούς Έκθεσης στη Θεσσαλονίκη

Η λέξη **frappé** είναι γαλλική και σημαίνει χτυπημένος ή ανακατεμένος. Ως ξένη λέξη κανονικά δεν κλίνεται (το φραπέ). Φραπέ έχει βρεθεί να προσφέρεται στο Βουκουρέστι, στο Μπιλμπάο της Ισπανίας (απέναντι από το πανεπιστήμιο), όπως και στο Όσλο της Νορβηγίας (στο Μουσείο του Μουνχ) και στην Αγία Πετρούπολη.

Espresso

Ο γνωστός μας και ιδιαίτερα αγαπητός και στην Ελλάδα τα τελευταία χρόνια **espresso**, είναι ένας δυνατός μαύρος καφές που φτιάχνεται με καυτό νερό, το οποίο περνά μέσα από σκούρους αλεσμένους σε σκόνη αρωματικούς κόκκους καφέ, με μεγάλη πίεση. Ένας υπέροχος espresso πρέπει να είναι ελαφρώς παχύρρευστος, με μια χρυσοκαφετιά κρέμα στην κορυφή. Αν ο καφές είναι πραγματικά καλός, τότε η ζάχαρη που ενδεχομένως θα προσθέσετε στον καφέ σας, θα παραμείνει επάνω στην κρέμα για μερικά δευτερόλεπτα προτού «βυθιστεί» στο «μαγικό» ζουμί του espresso.



Ο espresso είναι η βάση μιας ευρείας ποικιλίας εκλεκτών ειδών καφέ, όπως είναι ο cappuccino. Πολλοί όμως, επιμένουν ότι οποιαδήποτε προσθήκη στον espresso είναι τουλάχιστον «βλασφημία», παρόμοια με αυτή της προσθήκης cola στο αυθεντικό σκωτσέζικο ουίσκι.

Πώς να τον απολαύσετε: Ο espresso πρέπει να καταναλώνεται είτε ακριβώς όπως φτιάχνεται ή με ένα κουταλάκι ζάχαρη. Όταν έρχεται «short» (ristretto) σημαίνει ότι έχει λιγότερο νερό και έχει πιο μεστή γεύση. Όταν είναι «long» (lungo) σημαίνει ότι έχει περισσότερο νερό και δεν είναι τόσο δυνατός.

Δοκιμάστε ακόμα...: Προσθέτοντας μια μικρή κουταλιά αφρόγαλα, θα φτιάξετε έναν espresso macchiato (δηλαδή, «σημαδεμένο», «βρώμικο»). Αν βάλετε λίγη σαντιγί στην κορυφή, θα έχετε έναν espresso con panna, ενώ αν προσθέσετε λίγη grappa, cognac ή sambuca τότε θα φτιάξετε έναν espresso corretto (δηλαδή, «διορθωμένο»).

Cappuccino

Πασίγνωστος καφές. Ο αυθεντικός, αληθινός cappuccino είναι μια μίξη από ίσα μέρη από espresso και αφρόγαλα. Αυτό το βελούδινο ρόφημα, αν φτιαχτεί σωστά, μπορεί να γίνει ακόμα και επιδόρπιο, χάρη στην πλούσια πολύπλοκη γεύση του.



Πώς να τον απολαύσετε: Είναι σύνηθες να πασπαλίζουν την κορυφή του carruccino με λίγη σκόνη από κακάο ή κανέλα.

Δοκιμάστε ακόμα...: Ζητήστε τον carruccino σας «scuro» («σκούρο»), δηλαδή με λιγότερο γάλα από το κανονικό ή «chiaro» («χλωμό»), δηλαδή με περισσότερο γάλα. Ο παγωμένος carruccino («freddo») είναι το ιδανικό ρόφημα για τα ζεστά απογεύματα, ενώ ο «skipny» φτιάχνεται με ελαφρύ γάλα (light).

Americano

Πόσες φορές έχουμε ταξιδέψει στο εξωτερικό και δεν είχαμε ιδέα περί τίνος πρόκειται, όταν μας πρότειναν έναν καφέ Americano; Είναι αλήθεια ότι στο εξωτερικό προτιμάται πολύ από τους ντόπιους, ενώ στην Ελλάδα σχεδόν δεν συναντάται



πουθενά. Είναι ένας μονός espresso μέσα σε μια κούπα βραστό νερό. Το όνομά του αρχικά, θεωρήθηκε προσβολή προς τους Αμερικανούς, όταν ο espresso έγινε δημοφιλής και σε εκείνη την πλευρά του Ατλαντικού. Η πραγματική του μορφή, είναι πλούσια, κρεμώδης, με έντονη και δυνατή τη γεύση του espresso.

Πώς να τον απολαύσετε: Πολλοί προτιμούν τον Americano όπως και τον καφέ φίλτρου τους, με γάλα ή/και ζάχαρη. Οι γνώστες όμως, προτείνουν να μην προστίθεται γάλα στον καφέ για να αναδεικνύεται το 100% της γεύσης του espresso.

Δοκιμάστε ακόμα...: Ο americano δεν έχει πολλές παραλλαγές, σερβίρεται όμως και παγωμένος για τις ζεστές μέρες.

Caffe Latte

Ο caffe latte είναι ένας μονός espresso με τρία μέρη ζεστό γάλα.

Πώς να τον απολαύσετε: Η ζάχαρη θα σας κάνει να εκτιμήσετε την έννοια της «βάπτισης» και θα κάνει τον latte σας... «κολυμπήθρα», όπου μέσα θα βουτάτε από μπισκότα και κέικ, μέχρι γλυκό ψωμί και άλλες γλυκές λιχουδιές. Αυτό μπορεί να είναι κι ένα πλήρες ιδανικό πρωινό που θα αποδεχόταν ακόμα και η... νοηπα σας («γιαγιά»).



Δοκιμάστε ακόμα...: Ο συγκεκριμένος καφές δεν συναντάται σε παραλλαγές.

Café au Lait

...κι όχι café «ole». Αυτός ο παραδοσιακός γαλλικός καφές μοιάζει αρκετά με τον latte, με τη διαφορά ότι έχει σαν βάση του τον καφέ φίλτρου κι όχι τον espresso, σε αναλογία 1:1 με το ζεστό γάλα. Είναι κατά βάση, ελαφρύτερος από τον caffè latte.

Πώς να τον απολαύσετε: Η ζάχαρη μπορεί να δώσει κι εδώ, επιπλέον γεύση κάνοντας και τον συγκεκριμένο καφέ, ιδανικό για... «βουτήματα».

Δοκιμάστε ακόμα...: Ούτε αυτός ο καφές συναντάται σε παραλλαγές.



Café Mocha (Mochachino)

Αυτός είναι ένας cappuccino ή caffè latte με σιρόπι σοκολάτας ή κακάο. Στο συγκεκριμένο ρόφημα παρατηρούνται μεγάλες διαφοροποιήσεις από καφετέρια σε καφετέρια, οπότε για να είστε σίγουροι, πριν τον παραγγείλετε, ρωτήστε τον τρόπο παρασκευής του.

Πώς να τον απολαύσετε: Όπως και στον cappuccino, μπορείτε να πασπαλίσετε λίγο κακάο ή κανέλα στην κορυφή.

Δοκιμάστε ακόμα...: Η γαρνιτούρα από σαντιγί στην κορυφή θα δώσει εξαιρετική γεύση στο συγκεκριμένο ρόφημα και θα το κάνει σχεδόν... επιδόρπιο.



Caramel Macchiato

Άλλο ένα είδος ροφήματος που φτιάχνεται με διαφορετικό τρόπο από μέρος σε μέρος. Η πιο συνηθισμένη μέθοδος παρασκευής του είναι ο συνδυασμός espresso, με σιρόπι καραμέλας και αφρόγαλα, αν και πολλοί προτιμούν απλό ζεστό γάλα. Πολλές φορές επίσης, προστίθεται έξτρα βανίλια για περισσότερη γεύση.

Πώς να τον απολαύσετε: Μπορείτε αν θέλετε, να προσθέσετε λίγη ζάχαρη, αφού όμως, πρώτα τον δοκιμάσετε, γιατί ενδέχεται να είναι από μόνος τους αρκετά γλυκός.

Δοκιμάστε ακόμα...: Περιχύστε λίγο σιρόπι καραμέλας από πάνω και θα τον «απογειώσετε». Το λαχταριστό αυτό ρόφημα δεν χρειάζεται καμία προσθήκη για να γίνει η νέα σας εξάρτηση...



Ρωσικός προσθέτουμε ένα ποτηράκι βότκα σε ένα φλιτζάνι δυνατό καφέ καυτό. Σερβίρεται με ρευστή κρέμα γάλακτος και το καλοκαίρι με τριμμένο πάγο.

Κρεολικός καφές Παρασκευάζεται εάν σε ένα φλιτζάνι καφέ ανακατέψετε λίγο τριμμένο καρύδι, ένα γαρύφαλλο, ένα κομματάκι κανέλα, και ένα κομματάκι βανίλια.

mexican coffee γαλλικός + tekila + kalhua liqueur+σαντιγί

Irish coffee ΓΑΛΛΙΚΟΣ+ JAMESON WHISKY Σαντιγί+ κρέμα γάλακτος. Πιο αναλυτικά δηλαδή γίνεται και ως εξής, συνταγή για 8 άτομα :

700 μ.λ. νερό
150 μ.λ. ιρλανδέζικο
ουίσκι
3 κουταλιές του γλυκού
μαύρη ζάχαρη
4 κουταλιές του γλυκού
στιγμιαίο καφέ
180 μ.λ. κρέμα πλήρης
για σερβίρισμα. |

Ιρλανδία (καφές, μαύρη ζάχαρη
και ουίσκι)



Vietnamese Iced Coffee – Βιετνάμ (καφές, ζαχαρούχο συμπυκνωμένο γάλα και πάγος)





macchinetta del caffè

Καφές και καθημερινές ιταλικές συνήθειες!!!

Όσοι έχουν αυτό το μηχάνημα όταν είναι καινούριο τους πρώτους 2 καφέδες τους πετάνε, έτσι φεύγει το άρωμα του αλουμινίου ή ό,τι είναι, συμβουλή μιας παλιάς ηλικιωμένης Ιταλίδας..

Για κάθε καφέ που φτιάχνουμε βάζουμε πάντα φρέσκο αλλιώς έχει τη γεύση του καμένου και του νερουλού, κλασικά αυτό κάνουν στις ελληνικές καφετέριες. Όταν βάζετε τον καφέ δε τον πατάμε. Αν έχετε την μακινέτα τον βάζουμε σε χαμηλή -μέτρια φωτιά.

Μερικούς απ'τους καφέδες που μπορείτε να πιείτε όταν έρχεστε επίσκεψη Ιταλία για επαγγελματικούς ή τουριστικούς λόγους. Πιείτε τον στο ποδάρι όπως κάνουν οι Ιταλοί, όταν είστε Ελλάδα απολαύστε τον με τις ώρες σας!

Το πρωί τα μπαρ (οι δικές μας καφετέριες) πηζουν από ανθρώπους που πίνουν τον καφέ τους πριν πάνε στη δουλειά.

Καφέ και κορνέτο θα το ακούσετε στο νότο.

Καφέ και μπριος στο βορρά.

Κορνέτο και μπριος είναι τα κρουασάν σκέτα ή γεμιστά. Άλλοι το πρωί πίνουν καπουτσίνο ή λάτε μακιάτο. Οι ιδιοκτήτες κάνουν και συνδρομή στους 10 καφέδες+κρουασάν πληρώνεις 9!!!

Caffè όταν ζητάς στα ιταλικά σου φέρνουν τον espresso.

Caffè macchiato (μακιάτο δηλαδή λεκιασμένος) βάζουν λίγο ζεστό γάλα (όχι καμμένο γάλα). Το ζεσταίνουν με το σωλήνα χωρίς να κάνουν αφρό.

Caffè lungo (λούνγκο δηλαδή μακρύς) έχει παραπάνω νερό αλλά και δόση καφέ. Πάντα σε φλιτζανάκι του εσπρέσο.

Caffè corretto (κορέτο δηλαδή διορθωμένος) είναι ο εσπρέσο κι έχει μέσα λίγη γκράπα, ρακί με λίγα λόγια. Τον παραγγέλνουν πολλές φορές μετά το φαγητό, συνήθως το χειμώνα.

Caffè ristretto (ριστρέτο δηλαδή συγκεντρωμένο) είναι ο εσπρέσο φτιαγμένος με λίγες σταγόνες νερό κι έτσι βγαίνει ένας καφές πολύ πικνός. Η ποσότητα της καφεΐνης παραμένει ίδια.

Caffè schiumato (σκιουμάτο δηλαδή αφρισμένος) βάζουν λίγο ζεστό αφρόγαλα

Latte macchiato (λάτε μακιάτο δηλαδή λεκιασμένο γάλα). Ζεσταίνουν το γάλα με το σωλήνα που έχει η μηχανή που φτιάχνουν το αφρόγαλα. Το βάζουν σε ένα γυάλινο ποτήρι. Μετά φτιάχνουν ένα καφέ εσπρέσο και το ρίχνουν μέσα στο γάλα

Cappuccino (καπουτσίνο). Μια δόση καφέ εσπρέσο. Μετά φτιάχνουν το αφρόγαλα (δεν καίμε το γάλα αυτό είναι το μυστικό). Από πάνω όποιος θέλει ρίχνει σκόνη κακάο, ξεχάστε την κανέλα.

Cappuccino scuro (καπουτσίνο σκούρο δηλαδή σκούρος) με κακάο. Έχει παραπάνω καφέ, σαν το λούνγκο αλλά την ίδια δόση αφρόγαλα.

Frappuccino (παγωμένος καφές με σαντιγί, διάφορα σιρόπια και θρυμματισμένο πάγο) →



Marocchino (μαροκίνο). Προέλευση απ' το Τορίνο. Φτιάχνουν τον εσπρέσο, βάζουν σκόνη πικρή σοκολάτα και λίγο αφρόγαλο. Το σερβίρουν σε γυάλινο φλιτζανάκι.



Caffè shakerato (σακεράτο δείτε φώτο) είναι ο εσπρέσο φρέντο που συνήθως ζητάμε στην Ελλάδα, αλλά πολύ διαφορετικός. Μην ζητήσετε καπουτσίνο φρέντο στην Ιταλία, απλά **δεν υπάρχει** και ρισκάρετε να σας φέρουν μια αηδία.



Mocaccino (μοκατσίνο). Λοιπόν αυτός δεν πρέπει να μπερδευτεί με τον Marocchino. Σε γυαλίνο ποτηρί για να φαίνονται τα διαφορετικά στρώματα, μπαίνει πρώτα ο εσπρέσο, μετά σοκολάτα πικρή ζεστή και από πάνω το αφρόγαλα.

Caffelatte (καφελάτε) είναι συνήθως το πρωινό που φτιάχνουν στο σπίτι. Σε μεγάλο πλατύ φλιτζάνι σαν τα μπολ για τα δημητριακά ρίχνουν μέσα ένα φλιτζάνι εσπρέσο και το γεμίζουν με ζεστό γάλα. Μετά εκεί βουτάνε μπισκότα και κρουασάν.

Caffè decaffeinato (ντεκαφεϊνάτο) .

Caffè d'orzo (ντ'όρζο). Αυτός είναι από κριθάρι και πολλοί Ιταλοί τον πίνουν, είναι υγιεινός.

Οι 10 λόγοι γιατί ο ελληνικός καφές κάνει καλό

Για πολλούς, κάθε μέρα ξεκινάει με ένα φλιτζάνι ζεστό ελληνικό καφέ με πλούσια αρώματα και γεύσεις. Έχουμε λοιπόν μερικά πολύ καλά νέα για εσάς, αφού εκτός της απόλαυσης, ο ελληνικός καφές κάνει (πολύ) καλό και στην υγεία μας.



1. Βοηθά στην αντιμετώπιση της γήρανσης

Ο καφές αποτελεί ένα από τα πιο πλούσια ροφήματα σε αντιοξειδωτικά. Με κύρια αντιοξειδωτικά το χλωρογενικό οξύ, το καφεϊκό οξύ και τις μελανοΐδινες, ο ελληνικός καφές, με το ένα φλιτζανάκι να παρέχει περίπου 150mg, μπορεί να αποτελέσει μία εξαιρετική πηγή αντιοξειδωτικών και να προστατεύσει τον ανθρώπινο οργανισμό από τις ελεύθερες ρίζες που προκαλούν βλάβες στους ιστούς και είναι υπεύθυνες για την γήρανση.

2. Κάνει καλό στο νευρικό σύστημα όταν καταναλώνεται σε μέτριες ποσότητες

Η καφεΐνη, ένα από τα πιο αντικρουόμενα συστατικά του καφέ, φαίνεται πως αποτελεί ένα ήπιο διεγερτικό του νευρικού συστήματος και σε μέτριες ποσότητες μπορεί να βελτιώσει τη μνήμη. Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη καφεΐνης για του ενήλικες φτάνει τα 400mg. **Η περιεκτικότητα του ελληνικού καφέ** σε καφεΐνη, δεδομένου ότι μεγάλο μέρος της βρίσκεται στο ίζημα που δημιουργείται κατά την παρασκευή του, είναι περίπου **40mg** ανά φλιτζανάκι. Το γεγονός αυτό, δίνει τη δυνατότητα στους λάτρεις του ελληνικού καφέ να μπορούν να τον απολαύσουν αρκετές φορές μέσα στην ημέρα.

3. Έχει ελάχιστες θερμίδες

Επιπλέον, το θερμιδικό περιεχόμενο του ελληνικού καφέ είναι εξαιρετικά χαμηλό. Οι κόκκοι του έχουν πολύ μικρή περιεκτικότητα σε συστατικά που περιέχουν θερμίδες όπως υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη. Κατά τη διάρκεια του καβουρντίσματος, τα συστατικά αυτά μετατρέπονται σε ενώσεις που δεν αποδίδουν ενέργεια.



Επιπλέον, πολλά από αυτά βρίσκονται στο ίζημα του ελληνικού καφέ, με αποτέλεσμα το ένα φλιτζανάκι να αποδίδει μόνο 1 θερμίδα. Αν κάποιος λοιπόν καταναλώνει ελληνικό καφέ χωρίς την προσθήκη ζάχαρης ή γάλακτος δεν επιβαρύνει καθόλου τη θερμιδική του πρόσληψη.

4. Μας φτιάχνει τη διάθεση

Σε μια περίοδο όπου η ψυχική μας υγεία βάλλεται καθημερινά από την πίεση και το άγχος της οικονομικής κρίσης, φαίνεται πως η μέτρια κατανάλωση καφέ (200-300mg καφεΐνης) ποσότητα που μεταφράζεται σε 2-4 φλιτζάνια στιγμιαίου καφέ ή 4-6 φλιτζανάκια ελληνικού την ημέρα, ενδεχομένως να αποτελεί ένα σημαντικό σύμμαχο για τη διάθεσή μας βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα!

5. Συντελεί στην αυξημένη συγκέντρωση και εγρήγορση

Ως ήπιο διεγερτικό του κεντρικού νευρικού μας συστήματος η μέτρια κατανάλωση καφεΐνης φαίνεται να επηρεάζει θετικά πολλές παραμέτρους της πνευματικής μας λειτουργίας όπως η διάθεση και η αντίληψη. Πρόσφατα, μάλιστα, η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων επιβεβαίωσε ότι η κατανάλωση 75 mg καφεΐνης (ποσότητα που αναλογεί σε 1 φλιτζάνι περίπου στιγμιαίου καφέ ή 2 φλιτζανάκια ελληνικού, συνδέεται με αυξημένη προσοχή και εγρήγορση, ιδιαίτερα σε καταστάσεις όπου νιώθουμε

«πεσμένοι», ενώ η κατανάλωση καφέ φαίνεται να είναι ωφέλιμη και σε περιπτώσεις που απαιτείται αυξημένη εγρήγορση όπως για παράδειγμα σε νυχτερινές βάρδιες.

6. Μπορεί να βοηθήσει στο αδυνάτισμα

Μία νέα κλινική μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το Institute of Human Nutrition του Πανεπιστημίου της Columbia, φέρνει νέα δεδομένα για ένα από τα συστατικά του καφέ, τους λεγόμενους μαννοολιγοσακχαρίτες και τη σχέση τους με τη ρύθμιση του σωματικού βάρους. Οι μαννοολιγοσακχαρίτες είναι σύνθετοι υδατάνθρακες σαν τις φυτικές ίνες που περιέχονται στους κόκκους του καφέ και εμφανίζουν πρεβιοτική δράση στον οργανισμό μας. Στη συγκεκριμένη, λοιπόν, μελέτη παρατηρήθηκε ότι η κατανάλωση ροφήματος καφέ πλούσιου σε μαννοολιγοσακχαρίτες οδήγησε σε μείωση του σωματικού βάρους σε υπέρβαρους άνδρες, σε σύγκριση με την κατανάλωση ροφήματος καφέ που δεν περιείχε μαννοολιγοσακχαρίτες.

7. Προστατεύει κατά του καρκίνου του προστάτη

Νέα κλινική μελέτη που πραγματοποιήθηκε από το National Cancer Institute και το Πανεπιστήμιο του Harvard στη Βοστώνη φέρνει στο φως δεδομένα που δείχνουν πως στη μάχη ενάντια του καρκίνου του προστάτη έρχεται να προστεθεί και ο καφές. Η έρευνα η οποία εξέτασε τη συμβολή του αγαπημένου μας ροφήματος στην προστασία από την εξέλιξη του καρκίνου του προστάτη έδειξε ότι οι άντρες (ηλικίας 40-75 ετών) που κατανάλωναν καφέ εμφάνισαν μικρότερο κίνδυνο σε σχέση με όσους δεν έπιναν καθόλου καφέ.

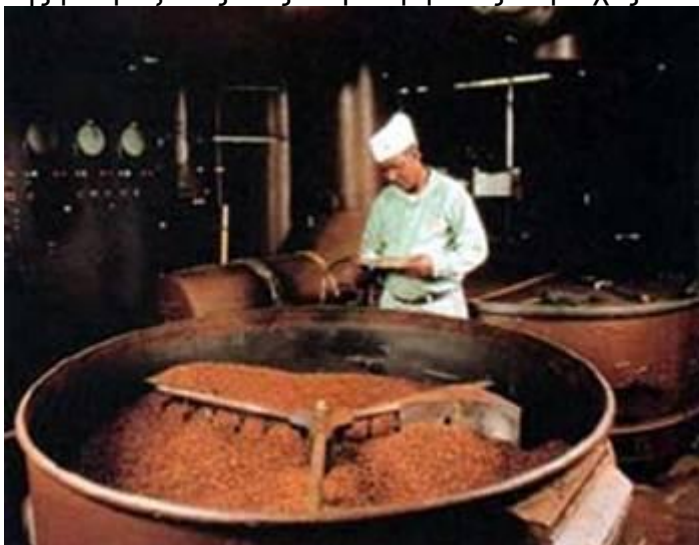


8. Μπορεί να αυξήσει τις αθλητικές επιδόσεις

Η περιεκτικότητα του καφέ σε καφεΐνη αποτελεί τον κύριο λόγο που τον μετατρέπει σε ένα από τα πιο δημοφιλή ροφήματα και ανάμεσα σε άτομα που γυμνάζονται εντατικά, καθώς φαίνεται πως 2 κούπες ή 2 ποτήρια καφέ είναι αρκετά για να αποδώσουν τα σημαντικά οφέλη της καφεΐνης στην αθλητική τους απόδοση. Επιπλέον, η καφεΐνη φαίνεται να επιδρά στην αθλητική απόδοση αυξάνοντας την αντοχή κατά τη διάρκεια της άσκησης, επομένως και την ευκολία της, ανάλογα πάντα με το είδος και τη διάρκειά της. ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως τα οφέλη της φαίνεται να είναι αισθητά κυρίως σε αερόβιες δραστηριότητες και ασκήσεις αντοχής με μεγάλη διάρκεια όπως το ποδήλατο, το τρέξιμο και το σκι αντοχής ή σε βραχυπρόθεσμες (πολύ μικρής διάρκειας) αναερόβιες ασκήσεις πολύ μεγάλης έντασης και σε ομαδικά σπορ π.χ. το ποδόσφαιρο.

9. Συντελεί στη μακροζωία

Λίγα χρόνια πριν, όταν ομάδα επιστημόνων υγείας παρατήρησε ότι σε ορισμένες περιοχές - μεταξύ των οποίων και το ελληνικό νησί Ικαρία - οι κάτοικοι εμφάνιζαν τα υψηλότερα ποσοστά υπερήλικων σε παγκόσμιο επίπεδο! Αυτό το αναμφισβήτητο πολύ σημαντικό εύρημα έγινε η κινητήριος δύναμη για την επιστημονική κοινότητα, η οποία και αποφάσισε να διερευνήσει εις βάθος το θέμα και να «λύσει» το.. μυστήριο της μακροζωίας στις συγκεκριμένες περιοχές.

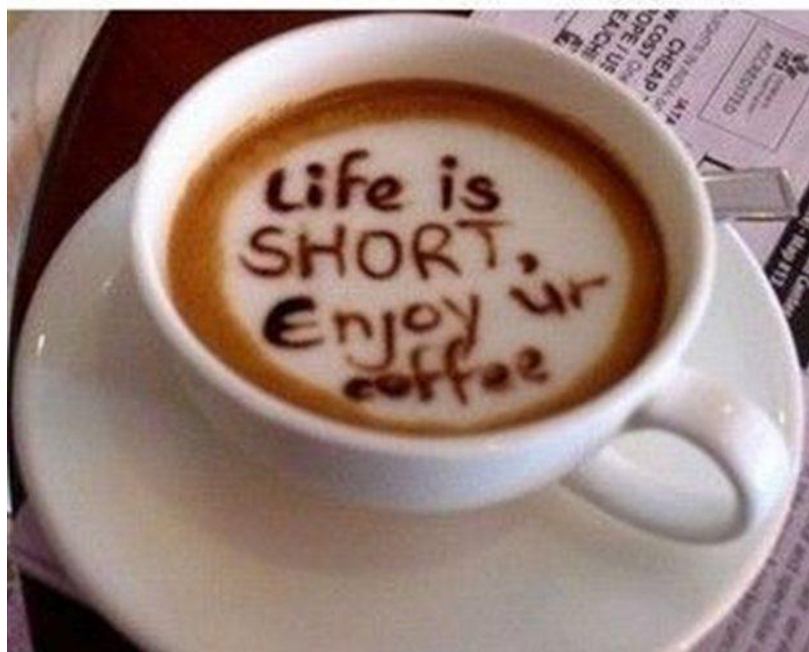


10. Η συνταγή της μακροζωίας

Υλικά

Μεσογειακή διατροφή
Ελληνικός καφές
Διατήρηση χαμηλού σωματικού βάρους
Αυξημένη φυσική δραστηριότητα
«Σιέστα» ή μεσημεριανός ύπνος
Κοινωνικότητα
Αισιοδοξία
Αποφυγή στρες
Αποφυγή καπνίσματος
Ομαλή σεξουαλική ζωή

Ο καφές & οι μύθοι του



Πίνεται από το 90% του ενήλικου πληθυσμού. Για εκατομμύρια άτομα αποτελεί αληθινό πάθος. Ο καφές είναι μία απόλαυση της καθημερινής ζωής. Αλλά επικρατούν πολλές λανθασμένες απόψεις για τις ιδιότητές του και τις συνέπειές του στην υγεία.

Ας ξεκαθαρίσουμε την αλήθεια από τον μύθο.

Ο καφές έχει κατηγορηθεί κυρίως για ένα συστατικό του, την καφεΐνη.

Η καφεΐνη είναι μία φυσική ουσία που βρίσκεται στα φύλλα, στους σπόρους ή στα φρούτα, σε περισσότερα από 60 φυτά. Σ' αυτά συμπεριλαμβάνονται ο καφές, τα cocoa beans, τα cola nuts και τα φύλλα τσαγιού, που χρησιμοποιούνται για να φτιάξουμε πολλά αγαπημένα μας αναψυκτικά ή ροφήματα, όπως καφέ, τσάι, ποτά τύπου cola και τρόφιμα όπως η σοκολάτα.

Η καφεΐνη παρασκευάζεται και συνθετικά, για να χρησιμοποιηθεί σαν ενισχυτικό γεύσης σε μερικά προϊόντα τροφίμων.

Οι άνθρωποι αρέσκονταν στα ροφήματα που περιείχαν καφεΐνη από τα αρχαία χρόνια. Από το 2700 π.χ. ο Κινέζος Αυτοκράτορας Shen Nung έπινε ζεστό τσάι. Ο καφές άρχισε να χρησιμοποιείται στην Αφρική γύρω στο 575 μ.Χ., όταν οι κόκκοι χρησιμοποιούνταν σαν χρήματα και καταναλώνονταν ως τρόφιμα.

Η μακροχρόνια δημοτικότητα των ροφημάτων, που φυσικά περιέχουν καφεΐνη, επικυρώνει την ποιότητα των ιδιοτήτων της.

Σε μερικά ελαφρά ροφήματα, η καφεΐνη προστίθεται σε μικρές ποσότητες σαν ένα συστατικό κλειδί για την απόδοση γεύσης, που προάγει τη μοναδική γεύση σε κάθε προϊόν.



Επειδή η κατανάλωση της καφεΐνης είναι τόσο πολύ μεγάλη είναι ένα από τα πιο καλομελετημένα συστατικά στην παραγωγή τροφίμων.

Ο καφές & προϊόντα που περιέχουν καφεΐνη **Μόνο ο καφές περιέχει καφεΐνη; Όχι.** Η χημική αυτή ουσία βρίσκεται και σε άλλα φυτικά προϊόντα όπως το τσάι. Επιπλέον επικρατεί η τάση της προσθήκης καφεΐνης σε αναψυκτικά τύπου cola.

Πως το σώμα αντιδρά στην καφεΐνη;

Η καφεΐνη είναι ελαφρύ διεγερτικό. Οι άνθρωποι διαφέρουν πολύ στην ευαισθησία τους απέναντι στην καφεΐνη. Αν και πολλά άτομα μπορούν να πιουν αρκετά φλιτζάνια καφέ μέσα σε μια ώρα και να μην παρατηρήσουν επιδράσεις, άλλα μπορούν να αισθανθούν κάποια επίδραση μετά από ένα σερβίρισμα.

Η καφεΐνη δεν συσσωρεύεται στο αίμα ή το σώμα και απεκκρίνεται φυσιολογικά μετά από μερικές ώρες από την κατανάλωση.

Σε ευαίσθητα άτομα τα tests δείχνουν ότι η καφεΐνη μπορεί να επιταχύνει τον χρόνο δράσης και να επιμηκύνει την εγρήγορση ποικίλων απαιτήσεων σε δραστηριότητες.

Ο καφές φέρνει αϋπνία;

Αυτό ισχύει κυρίως για όσους δεν πίνουν συχνά καφέ.

Σ' αυτήν την περίπτωση, ο ύπνος έρχεται με καθυστέρηση και είναι πιο διαταραγμένος αν ο καφές καταναλώθηκε 30-60 λεπτά πριν απ' την ώρα του.

Άλλοι όμως δεν μπορούν να κοιμηθούν, ακόμη κι αν πιουν καφέ τρεις ή τέσσερις ώρες πριν πέσουν στο κρεβάτι. Όλα εξαρτώνται απ' την ευαισθησία του καθενός. Αντίθετα η καφεΐνη δεν επηρεάζει τον ύπνο όσων πίνουν συστηματικά καφέ.

Για να μην έχει κάποιος αϋπνία, η καλύτερη λύση είναι να μην πει καφέ ή να μην καταναλώσει προϊόντα που περιέχουν καφεΐνη, μετά τις πέντε το απόγευμα.

Ο καφές καλμάρει τους αγχώδεις;

Όχι. Συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο. Η καφεΐνη συμβάλλει στην αύξηση του στρες στα αγχώδη άτομα ή σε όσους πάσχουν από κρίσεις πανικού.

Μπορούμε να πίνουμε καφέ όταν παίρνουμε φάρμακα;



Δεν θα ήταν λογική η απαγόρευση της κατανάλωσης ενός ή δύο φλιτζανιών καφέ σε κάποιον που ακολουθεί μία θεραπεία με φάρμακα. Θα πρέπει όμως να σημειωθεί ότι η καφεΐνη ενισχύει ή αποδυναμώνει την επίδραση ορισμένων φαρμάκων.

Η λήψη αγχολυτικών, αντικαταθλιπτικών και βαρβιτουρικών δεν πρέπει να συνοδεύεται από μεγάλη ποσότητα καφέ. Με άλλα φάρμακα επιβάλλεται λογική ποσότητα καφέ.

Ο καφές και το τσιγάρο είναι ένας κακός

συνδυασμός;

Ο καφές και το τσιγάρο συνήθως πάνε μαζί. Όλες οι έρευνες έχουν δείξει ότι οι καπνιστές έχουν την τάση να καταναλώνουν μεγαλύτερες ποσότητες καφέ από τους μη καπνιστές.

Η νικοτίνη έχει ως αποτέλεσμα την επιτάχυνση της αποβολής της καφεΐνης απ' τον οργανισμό και ο καπνιστής νοιώθει την ανάγκη να αυξήσει την πρόσληψη καφεΐνης, για να διατηρήσει τα επίπεδά της στο αίμα του.

Σύμφωνα με τα πορίσματα των ερευνών, όσοι κόβουν το κάπνισμα δεν περιορίζουν την κατανάλωση καφέ πριν περάσουν τουλάχιστον έξι μήνες.

Πρέπει να επισημάνουμε ότι ο ντεκαφεϊνέ καφές αυξάνει τη διάθεση για τσιγάρο.

Ο καφές διευκολύνει την πέψη;



Για πολλούς ένα καφεδάκι μετά το γεύμα είναι απαραίτητο για την χώνεψη. Αλλά οι διάφορες έρευνες δεν επιβεβαιώνουν αυτήν την άποψη, από τη στιγμή μάλιστα που ένας καφές δυσχεραίνει την πέψη πολλών άλλων.

Και σ' αυτό το σημείο παίζει ρόλο η ευαισθησία του καθενός.

Αυξάνει η καφεΐνη τον κίνδυνο της καρδιαγγειακής νόσου;

Στους υγιείς, η μέτρια κατανάλωση καφέ (2-4 φλιτζάνια την ημέρα) δεν έχει δυσμενή αποτελέσματα στην καρδιά ή τα αγγεία. Καμία έρευνα δεν μπόρεσε να επιβεβαιώσει ότι υπάρχει σχέση ανάμεσα στην καρδιακή προσβολή και την κατανάλωση καφέ.

Όσον αφορά την αρτηριακή πίεση, ο καφές, το τσάι και τα άλλα καφεϊνούχα ροφήματα δεν προκαλούν κάποια συνεχή αύξηση.

Μερικά άτομα που είναι ευαίσθητα στην καφεΐνη μπορεί να έχουν την εμπειρία μιας πολύ μικρής, πρόσκαιρης αύξησης πίεσης στο αίμα, που συνήθως δεν διαρκεί περισσότερο από μερικές ώρες.

Οι μελέτες δείχνουν ότι οποιαδήποτε αύξηση στην αρτηριακή πίεση, είναι μικρότερη από εκείνη που φυσιολογικά ανεβαίνει όταν ανεβαίνουμε σκαλιά.

Ο καφές προκαλεί εθισμό;

Η απότομη διακοπή του, σε όσους πίνουν συστηματικά καφέ, μπορεί να επιφέρει συμπτώματα στέρησης: αίσθημα κόπωσης, υπνηλία, πονοκέφαλο, εκνευρισμό. Με ένα φλιτζάνι καφέ τα συμπτώματα εξαφανίζονται αμέσως. Τα προβλήματα στέρησης αρχίζουν συνήθως 12 με 14 ώρες μετά το τελευταίο φλιτζάνι. Ευτυχώς όμως το στερητικό σύνδρομο υποχωρεί σιγά σιγά για να εξαφανιστεί τελείως μετά από μία εβδομάδα.

Δεν υπάρχει κάποια συγκεκριμένη ποσότητα κατανάλωσης καφέ, για να δημιουργηθεί η εξάρτηση στην καφεΐνη.

Ακόμα και ένα φλιτζάνι δυνατού καφέ ή τρία κουτάκια coca cola, αρκούν για να προκαλέσουν εθισμό σε ευαίσθητα άτομα.

Ακόμα και τα νεογέννητα, των οποίων η μητέρα έπινε μεγάλες ποσότητες καφέ κατά την κύηση, παρουσιάζουν συμπτώματα στέρησης (εκνευρισμό, κινητικότητα, εμέτους) που εξαφανίζονται ύστερα από μερικές ημέρες.

Η καφεΐνη αυξάνει τον κίνδυνο του καρκίνου;

Η υποψία ότι η καφεΐνη θα μπορούσε να είναι ένας παράγοντας κινδύνου για ανάπτυξη κάποιας μορφής καρκίνου, δεν έχει αποδειχθεί με επιστημονικές έρευνες.



Δύο πρόσφατες μελέτες μεγάλου αριθμού ατόμων στη Νορβηγία (16.000) και στη Χαβάη (7.350) δεν βρήκαν σχέση ανάμεσα στην κατανάλωση του καφέ και στον κίνδυνο για καρκίνο. Αυτό εδραίωσε πιο στέρεα την προγενέστερη θέση της Αμερικάνικης Αντικαρκινικής Εταιρείας που έλεγε: "Οι διαθέσιμες πληροφορίες δεν προτείνουν μία σύσταση κατά της μέτριας χρήσης καφέ. Δεν υπάρχει ένδειξη ότι η καφεΐνη, ένα φυσικό συνθετικό

τόσο του καφέ όσο και του τσαγιού, αποτελεί έναν παράγοντα κινδύνου για τον καρκίνο στον άνθρωπο".

Έχει η καφεΐνη κάποια συμμετοχή στην ανάπτυξη νοσημάτων του μαστού;

Όλες οι κλινικές μελέτες μέχρι σήμερα δείχνουν ότι η κατανάλωση καφεΐνης, δεν αυξάνει τον κίνδυνο του καρκίνου του μαστού και δεν σχετίζεται με την ανάπτυξη ινοκυστικής νόσου του μαστού.

Ο καφές ενισχύει τη σεξουαλικότητα;

Ο καφές δεν είναι αφροδισιακό, αλλά ένα διεγερτικό της διάθεσης και της ετοιμότητας. Αντίθετα, αν εμφανισθεί πρόβλημα στειρότητας σε ένα ζευγάρι, συνίσταται στους δύο συντρόφους να περιορίσουν την κατανάλωση καφέ.

Πάντως αρκετές έρευνες έχουν δείξει ότι παρουσιάζεται μείωση της γονιμότητας σε όσους κάνουν υπερκατανάλωση καφέ.

Επηρεάζει η καφεΐνη τα παιδιά περισσότερο απ' τους ενήλικες;

Τα παιδιά δεν είναι πιο ευαίσθητα στις επιδράσεις της καφεΐνης απ' ότι οι ενήλικες.

Γενικά η καφεΐνη αποβάλλεται απ' το σώμα δύο φορές πιο γρήγορα στα παιδιά απ' ότι στους ενήλικες.

9 «περίεργα» πράγματα που ίσως δεν γνωρίζετε για τον καφέ

Είστε λάτρεις του καφέ όλων των μορφών και ειδών και πιστεύετε ότι τα ξέρετε όλα γύρω από κάθε κόκκο του; Τσεκάρετε τον εαυτό σας με τα παρακάτω 9 tips του Readers' Digest που ίσως δεν γνωρίζετε...



1. «Espresso» θα πει...

Τι σημαίνει άραγε «Espresso» στην κυριολεξία; Επιτάχυνση, Μετάβαση ή μαύρο και έντονο; Τίποτα από όλα αυτά. «Espresso» θα πει... αυτό που αναγκάζεται να βγει.

2. Ο καφές ήταν η πρώτη τροφή που...

Ο καφές ήταν η πρώτη τροφή που μεταφέρθηκε από την Ευρώπη στον Νέο Κόσμο, που χρησιμοποιήθηκε σε θρησκευτικές τελετές των Αζτέκων ή που ψήθηκε και φυτεύτηκε για να καταναλωθεί; Τίποτα από τα παραπάνω αφού ο καφές ήταν η πρώτη τροφή που καταψύχθηκε και αποξηράθηκε.

3. Από πού προέρχεται το όνομα «cappuccino»;



Αν θεωρείτε ότι η λέξη «cappuccino» προήλθε από την ομοιότητα του ροφήματος με του πιθήκους Capuchin, από την ιταλική λέξη «russino» που σημαίνει «ελαφρύς καφές» ή από το μέγεθος του φλιτζανιού στο οποίο συνήθως σερβίρεται, τότε κάνετε λάθος. Η λέξη «cappuccino» προήλθε από την ομοιότητα του καφέ αυτού με τα καφετιά καπελίνα που φορούν οι μοναχοί Καπουτσίνιοι.

4. Που παράγεται το 40% της παγκόσμιας ποσότητας καφέ;

Γνωρίζετε ποια είναι η περιοχή με την μεγαλύτερη παραγωγή καφέ που αγγίζει το 40% της παγκόσμιας ποσότητάς του; Δεν είναι ούτε η Αφρική, ούτε η Τουρκία ούτε και η Νοτιοανατολική Ασία, αλλά η Κολομβία και η Βραζιλία.

5. Τι είναι ακριβώς ο Κορί Luwak;

Ο Κορί Luwak είναι ο ακριβότερος καφές στον κόσμο και στοιχίζει μέχρι και 1200 δολάρια το κιλό. Ο τρόπος παρασκευής του είναι το χαρακτηριστικό που τον κάνει τόσο ξεχωριστό, αφού πρόκειται για κόκκους καφέ που τρώγονται και στη συνέχεια αποβάλλονται από τις αγριόγατες στη Σουμάτρα της Ινδονησίας.

6. Ποιο φυτό δίνει τους κόκκους του καφέ;



Τα φυτά που παράγουν τους κόκκους του καφέ δεν έχουν την μορφή αμπελιού, ούτε είναι δέντρα ή ρίζες. Είναι θάμνοι που δημιουργούν στρογγυλά πράσινα και κόκκινα μπαλάκια από όπου κατόπιν επεξεργασίας, φτιάχνονται οι παραδοσιακοί κόκκοι καφέ.

7. Οι περισσότεροι καφέδες είναι αποτέλεσμα μίξης

Τα περισσότερα χαρμάνια καφέ προκύπτουν από τη μίξη κόκκων Arabica και Robusta κι όχι όπως πιστεύεται από πολλούς, ανοιχτόχρωμων και σκουρόχρωμων κόκκων ή καφεΐνης και αιθέριων ελαίων.

8. Από πού πήραν το όνομά τους οι ποικιλίες Java και Μόκα;

Οι Java και Μόκα είναι ποικιλίες καφέ Arabica και πήραν τα ονόματά τους από τα λιμάνια προέλευσής τους κι όχι λόγω της γεύσης τους ή από το όνομα του παραγωγού που τις ανέπτυξε.



9. Γιατί οι Μουσουλμάνοι ηγεμόνες απαγόρευαν τον καφέ τον 16ο αιώνα;

Κατά τον 16ο αιώνα οι Μουσουλμάνοι ηγεμόνες επέβαλαν την απαγόρευση του καφέ γιατί θεωρούσαν ότι έχει διεγερτικές ιδιότητες που επιδρούν άσχημα στον ανθρώπινο οργανισμό κι όχι λόγω της μαύρης αγοράς που ξεπήδησε στο εμπόριο καφέ ούτε φυσικά, λόγω του τζόγου που αναπτύχθηκε σταδιακά στα καφενεία.

Πες μου τι καφέ πίνεις να σου πω τι είσαι...

Έρευνες που έχουν γίνει στο παρελθόν, έχουν ασχοληθεί με θέματα που αφορούν τον καφέ όπως οι ευεργετικές του ιδιότητες ή η δημοτικότητά του αναλόγως με το έθνος, την ηλικία ή το φύλο.

Πρόσφατα όμως τα αποτελέσματα μιας μελέτης που διεξήχθη από την κλινική ψυχολόγο Ramani Durvasula και το βιβλίο των Judi James και James Moore - εμπειρογνομόνων της γλώσσας του σώματος- ισχυρίζονται ότι οι προτιμήσεις μας στον καφέ μπορούν να αποκαλύψουν την αυτοεκτίμηση ενός ατόμου, τα επίπεδα

άγχους του, ακόμα και τη σεξουαλική του ζωή.

Πόση δόση καφέ χρειάζεστε για να ξυπνήσετε; Προτιμάτε τον καφέ σας με μπόλικη ζάχαρη ή σκέτο; Διαλέξτε ένα είδος καφέ και δείτε τι χαρακτήρας είστε...

Παρακάτω παραθέτουμε τα πιο συνηθισμένα είδη καφέ που μπορείτε να βρείτε σε καφετέριες και τα (κωμικά) στοιχεία που μαρτυρά το κάθε ένα από αυτά για τον χαρακτήρα σας.

Espresso

Είστε κοινωνικός, δράτε γρήγορα και προσαρμόζεστε εύκολα σε καταστάσεις. Σας αρέσει πολύ η γεύση του καφέ και γενικά, προτιμάτε τα σταράτα λόγια;

Double espresso

Είστε πρακτικός και εργατικός τύπος. Έχετε υψηλές απαιτήσεις και δεν αρκείστε ποτέ στα λίγα, αλλά πάντα βάζετε τον πήχη πολύ ψηλά.

Macchiato

Είστε παραδοσιακοί και συντηρητικοί σαν χαρακτήρες, αλλά τις περισσότερες φορές σιχαίνεστε τη σοβαροφάνεια.

Σκέτος (black coffee): Μινημαλιστές με άμεση προσέγγιση στη ζωή -χωρίς φρου-φρου κι αρώματα. Μπορεί να είστε ήσυχτοι και κυκλοθυμικοί, αλλά και επιρρεπείς σε σύντομες εκρήξεις εξωστρέφειας. Αναμφίβολα δύσκολοι χαρακτήρες, αλλά εξαιρετικοί φίλοι, συνάδελφοι ή σύντροφοι. Άμα σας αντέξει κανείς.

Ελληνικός (ή τουρκικός ή κυπριακός)



Δεν θα τα χαλάσουμε στην ονομασία, αλλά η αλήθεια είναι ότι είστε τύποι της παράδοσης, που ακολουθούν πιστά τα έθιμα. Επομένως, μιλάμε αποκλειστικά για... «ελληνικό» καφέ! Είστε παραδοσιακοί τύποι, μπορεί και λίγο οπισθοδρομικοί. Όχι μπορεί, σίγουρα. Συνήθως φοβάστε τις αλλαγές και προτιμάτε τα δοκιμασμένα. Τουλάχιστον αυτό σας κάνει και καλούς συντρόφους αφού δεν τολμάτε να τσιλιμπουρδίσετε από φόβο μη χάσετε το σιγουράκι.

Cappuccino

Είστε πολύ στοργικός, συναισθηματικός και τρυφερός άνθρωπος. Συνήθως οι φίλοι σας σας λένε να χαλαρώσετε, να πατήσετε στη γη και να είστε πιο συγκρατημένοι και λιγότερο ενθουσιώδεις. Είστε ολίγον τι ρηχοί. Βαριέστε με τις λεπτομέρειες και προτιμάτε τα υλικά αντικείμενα. Κακοί δεν είστε, οι κακοί είναι στη φυλακή. Στοργικοί και συναισθηματικοί, πετάτε λίγο στα σύννεφα γι' αυτό συχνά οι φίλοι σας παρακαλούν να προσγειωθείτε. Απολαμβάνετε το σεξ, αλλά βαριέστε εύκολα ένα σύντροφο με φτωχή φαντασία.

Freddoccino/Καφές με παγωτό κ.λπ.: Τα άτομα που πίνουν καφέ αναμειγμένο με γλυκά, παγωτά και λοιπά γλυκαντικά θεωρούνται «κοινωνικά τολμηροί». Παιδιά κατά βάθος που διατήρησαν τη γεύση και τις ευαισθησίες της παιδικής ηλικίας. Και με την

καλή και με την κακή έννοια. Δεν κάνετε πάντα υγιεινές επιλογές και είστε απερίσκεπτοι. Με τη μόδα και το σεξ τα πάτε καλά πάντως. Κάτι είναι κι αυτό.

Ντεκαφεϊνέ: Ψευτο-οικολόγοι με τάση να αναζητάτε προσοχή, είστε επιλεκτικοί, γκρινιάρηδες και σιχασιάρηδες στην κρεβατοκάμαρα. Ας μην κρυβόμαστε, η επιλογή αυτού του καφέ δείχνει έναν επιτηδευμένο τύπο που θέλει ό,τι δεν μπορεί να έχει και κρύβει την αληθινή προσωπικότητά του. Ακόμα και στο σεξ. Ντροπή.

Latte

Είστε αναποφάσιτος τύπος και προτιμάται να παίρνετε την πεπατημένη οδό σε άγνωστες περιστάσεις. **Latte:** Συνήθως metrosexual ή συλλέκτες αγαπουλίστικων παιχνιδιών, προσπαθείτε να ευχαριστείτε τους πάντες, οδηγούμενοι από μία ακατανίκητη επιθυμία να είστε αρεστοί σε όλους. Αδύνατο βέβαια, καθότι μόνο οι τηγανητές πατάτες αρέσουν σε όλους. Θα χρησιμοποιήσετε ναζιάρικη φωνή μωρού παιδιού όταν πρόκειται να αρνηθείτε κάτι και ενώ θέλετε να δίνετε την εντύπωση «δύσκολου» αντίπαλου, έχετε μια ανώριμη πλευρά.

Φραπέ



Συνήθως είστε κατηγορηματικοί και απόλυτοι. Δεν σας αρέσει να αποφασίζουν οι άλλοι για εσάς και θέλετε να έχετε άποψη για τα πάντα.

Νες

Είστε ήρεμοι και ευσυνείδητοι άνθρωποι. Απολαμβάνετε τις απλές χαρές της ζωής, όπως το πικνίκ στο πάρκο, τα πουλάκια που κελαηδούν και βάζετε πολύ νερό στο κρασί, αλλά και στον καφέ σας. Χαρούμενοι, ευθείς τύποι, γελάτε πολύ και ζείτε με το ρητό «αν δεν έσπασε, μην το φτιάχνεις». Ωστόσο, υπάρχει πιθανότητα να μην είστε και πολύ «περιπετειώδεις» στην καριέρα σας και έχετε την ανάγκη να δουν οι άλλοι τα κρυμμένα βάθη της προσωπικότητάς σας. Είστε γενικά αναβλητικοί τύποι ενώ παίζει να κρατάτε και τις κάλτσες σας κατά τη διάρκεια του σεξ.

Frappuccino

Είστε χαρούμενοι και γεμάτοι ενέργεια χαρακτήρες. Υποστηρίζετε ότι σας αρέσει ο καφές, αλλά στην πραγματικότητα, αυτό που πραγματικά αγαπάτε είναι... το παγωτό-γλυκό. Φευγαλέοι και ρηχοί, θα δοκιμάσετε οτιδήποτε έστω μία φορά – ειδικά αν το έχει κάνει πρώτα κάποιος διάσημος. Πιστεύετε ότι είστε fashion-icon, αλλά τελικά στέλνετε το μήνυμα ότι προτιμάτε το στυλ παρά την ουσία. Οι σχέσεις σας διαρκούν

όσο και οι επιλογές σας στον καφέ. Δε θα πω κάτι άλλο, είστε άξιοι της τύχης σας.

Καφές στο χέρι



Είστε άνθρωποι πολυάσχολοι αλλά συγκεντρωμένοι. Αν νομίζετε ότι μια κατάσταση είναι δύσκολη, τότε δε φοβάστε να πάρετε τα κατάλληλα μέτρα για να την αντιμετωπίσετε.

7 συνηθισμένα λάθη που κάνουμε όταν φτιάχνουμε καφέ

Για πολλούς η υπόσχεση για έναν καλό καφέ αποτελεί την κινητήρι δύναμη για να σηκωθούν από το κρεβάτι. Και πράγματι, η αναμονή για ένα φλιπζάνι φρεσκοαλεσμένο και μυρωδάτο καφέ αξίζει τον κόπο. Τι γίνεται όμως, όταν αυτή η αναμονή δε δικαιώνεται με τον αποτέλεσμα, που δεν είναι όπως το περιμένατε;



Είτε φτιάχνετε μόνοι σας τον καφέ σας είτε με τη βοήθεια αυτοματοποιημένου μηχανήματος, υπάρχουν αρκετές μεταβλητές που μπορούν να επηρεάσουν την ποιότητά του. Σε αυτό οφείλεται άλλωστε, το ότι πάντα όταν παίρνουμε καφέ από έξω έχει καλύτερη γεύση...

Σίγουρα δεν μπορούμε να έχουμε όλα τα φανταχτερά επαγγελματικά μηχανήματα που διαθέτει μια καφετέρια, αλλά από την άλλη μπορούμε να πάρουμε κάποια μαθήματα που θα βελτιώσουν αισθητά την προετοιμασία του καφέ μας. Ας δούμε λοιπόν, τα 7 πιο κοινά λάθη που κάνουμε, όταν αποφασίζουμε να φτιάξουμε τον καφέ μας.

Καφές που έχει ήδη αλεστεί



Ο καφές που έχει ήδη αλεστεί πριν τη διαδικασία του βρασίματος, είναι πιο επιρρεπής στην οξείδωση. Με το να αλέθετε μόνοι σας τους κόκκους λίγο πριν φτιάξετε τον καφέ σας, εξασφαλίζετε μεγαλύτερη φρεσκάδα και περισσότερο άρωμα στο αποτέλεσμα που θα μπει στο φλιτζάνι σας.

«Ξεθυμασμένος» καφές

Αν δεν μπορείτε να θυμηθείτε τότε αγοράσατε τον καφέ σας, τότε μάλλον ήρθε η ώρα να αγοράσετε... καινούργιο. Προτιμήστε να αγοράζετε τόση ποσότητα, όση θα καταναλώσετε μέσα σε μία ή δύο εβδομάδες. Ο πολυκαιρισμένος καφές χάνει την ένταση και το άρωμά του και το αποτέλεσμα σίγουρα θα είναι

κατώτερο των προσδοκιών σας.

Λανθασμένα επίπεδα άλεσης

Ο καφές που έχει αλεστεί πολύ έχει συνήθως πικρή γεύση, αλλά αν δεν έχει αλεστεί όσο πρέπει, τότε η γεύση του είναι μάλλον αδύναμη. Διαβάστε το εγχειρίδιο του μηχανήματος άλεσης που μπορεί να έχετε προκειμένου να μάθετε το επίπεδο άλεσης ταιριάζει στο είδος του καφέ που προτιμάτε.

Κακό πλύσιμο

Βεβαιωθείτε ότι όλα τα μέρη του μηχανήματος και τα σκεύη που θα χρησιμοποιήσετε για να φτιάξετε τον καφέ σας, έχουν πλυθεί πολύ καλά και δεν έχουν υπόλειμμα από καφέ ή σαπούνη επάνω στην επιφάνειά τους.



Ακατάλληλη θερμοκρασία νερού

Αν το νερό στο οποίο θα ρίξετε τον καφέ σας είναι καυτό, μπορεί να καταστρέψετε τη γεύση του. Το νερό πρέπει να είναι γύρω στους 90 βαθμούς Κελσίου ή ακριβώς στο σημείο πριν τον βρασμό (το νερό βράζει στους 100 βαθμούς Κελσίου).

Λανθασμένη αναλογία καφέ-νερού

Για κάθε 170 γραμμάρια νερό, θα χρειαστείτε περίπου δύο κουταλιές της σούπας καφέ. Χρησιμοποιώντας περισσότερο, ο καφές σας μπορεί να γίνει πολύ πιο δυνατός

από αυτό που θα θέλατε ιδανικά και να έχει αρκετά πικρή γεύση. Αν από την άλλη χρησιμοποιήσετε λιγότερο, θα καταλήξετε με ένα νερούλο και αδύναμο αποτέλεσμα.



Ακατάλληλο νερό

Το νερό της βρύσης περιέχει συχνά μέταλλα και άλατα, που μπορούν να αλλοιώσουν τη γεύση του καφέ σας. Χρησιμοποιείτε λοιπόν, καλύτερα εμφιαλωμένο ή φιλτραρισμένο νερό ώστε το αποτέλεσμα να είναι νόστιμο.

9 βήματα για τον τέλειο καφέ φίλτρου

Είναι δεδομένο, ότι άλλη χαρά δίνει το -ελληνικής πατέντας- φραπεδάκι, άλλη ο ελληνικός στη χόβολη και άλλη ο καλός καφές φίλτρου. Ας επικεντρωθούμε λίγο στον τελευταίο, μιας και ο καιρός αρχίζει να τον «τραβάει»...



Εντάξει, καφετιέρα έχουμε όλοι και ο «γαλλικός» δεν είναι δα και είδος πολυτελείας για τους περισσότερους... Και πάλι όμως, οι πιο πολλοί μένουν σε τετριμμένες επιλογές στις μεθόδους παρασκευής, με συνέπεια το τελικό γευστικό αποτέλεσμα να μην τους επιβραβεύει. Οι παρακάτω 9 κανόνες θα σας βοηθήσουν να απολαμβάνετε στο έπακρο μια ήδη ευχάριστη εμπειρία.

1) Αγοράστε φρέσκους κόκκους

Δεν τίθεται θέμα ότι ο καφές είναι με διαφορά καλύτερος όταν χρησιμοποιείται λίγες μέρες αφού έχει καβουρντιστεί. Το να τον αγοράσετε από το πλησιέστερό σας καφεκοπτείο (εκτός αν μπορείτε να κάνετε το καβούρντισμα μόνοι σας) είναι ο ασφαλέστερος τρόπος για να έχετε την πιο φρέσκια πρώτη ύλη.

Αποφύγετε την αγορά χύμα καφέ από το σουπερμάρκετ. Το οξυγόνο και το έντονο φως έχουν τη χειρότερη δυνατή επίδραση στους καβουρντισμένους κόκκους, οπότε αν ο πωλητής δεν κάνει συνειδητή προσπάθεια να προφυλάσσει τον καφέ ώστε να τον

πουλάει φρέσκο, οι χώροι αποθήκευσης επικαλύπτονται με έλαια καφέ, που γίνονται συσσωρευμένο οξειδωμένο λίπος. Υπάρχει και η λύση των συσκευασμένων καφέδων από ευσυνειδητούς «καβουρντιστές» κόκκων καφέ, που πουλιούνται σε ανθεκτικά σακουλάκια και αποτελούν μια επίσης καλή λύση.

2) Κρατήστε τους κόκκους του καφέ φρέσκους

Ο καφές, που έχει ανοιχθεί, πρέπει να φυλάσσεται πάντα σε αεροστεγές δοχείο. Γυάλινα βαζάκια ή κεραμικά δοχεία με καουτσουκένιο λαστιχάκι στεγανοποίησης είναι μια χαρά. Προς θεού μην τους βάλετε στο ψυγείο (οι καβουρντισμένοι κόκκοι είναι πορώδεις και ταχύτατα απορροφούν τόσο την υγρασία όσο και τις οσμές των διάφορων φαγητών).

Οι ειδικοί εναντιώνονται σε οποιοδήποτε είδους ψύξη του καφέ, ειδικά των πιο σκούρων ποικιλιών. Η καλύτερη λύση είναι αγοράζετε απόθεμα φρέσκων κόκκων για 5-7 ημέρες και να τους κρατάτε σε θερμοκρασία δωματίου.

3) Διαλέξτε καλής ποιότητας καφέ

Το σνομπ πνεύμα που υπάρχει στους γνώστες επί του καφέ, πλησιάζει εκείνο ανάμεσα στους ειδικούς επί του κρασιού. Η αλήθεια είναι ωστόσο ότι υπάρχει μια εκθαμβωτική ποικιλία γεύσεων και ειδών για όσους έχουν τη διάθεση να βουτήξουν και πέρα από τα γνωστά νερά των μεγάλων εταιρειών και ονομάτων.

Ξεχωριστοί καφέδες από μακρινές και λιγότερο γνωστές πηγές απ' όλο τον κόσμο μπορούν να σας προσφέρουν διαφορετικές γευστικές εμπειρίες για μια ολόκληρη ζωή. Σε κάθε περίπτωση, αναζητήστε 100% αγνούς κόκκους Arabica, ενώ σχετικά πιο φθηνές εναλλακτικές μπορεί να είναι οι κόκκοι Robusta, με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε καφεΐνη, αλλά και με πιο τραχιά γεύση. Υπάρχει βέβαια και η μεταξύ τους κόντρα, αλλά μην πτοεΐστε...

4) Αλέστε μόνοι σας τον καφέ



Η ποιότητα του καφέ αρχίζει να φθίνει αμέσως μετά το άλεσμά του. Οι καλύτεροι και πιο γευστικοί καφέδες είναι κατά κανόνα εκείνοι που ετοιμάζονται το συντομότερο δυνατό μετά το άλεσμα της «πρώτης ύλης». Οι «επιστήμονες» του καφέ προτιμούν το άλεσμα με ακριβούς μύλους, αλλά και οι ηλεκτρικές μηχανούλες με περιστρεφόμενη λεπίδα που βρίσκονται πιο κοντά στο μέσο βαλάντιο, κάνουν μια χαρά τη δουλειά τους.

5) Προσοχή στο νερό

Τίποτα δε μπορεί να καταστρέψει πιο εύκολα μια κούπα καφέ από το νερό της βρύσης με χλώριο ή άλλες σχετικές αποχρώσεις στη γεύση του. Οι σοβαροί εραστές του καφέ χρησιμοποιούν εμφιαλωμένο νερό ή βάζουν φίλτρα για τα άλατα και τα ανθρακικά στοιχεία στις βρύσες τους.

Προσοχή: το αποσταγμένο νερό φτιάχνει κακό καφέ – τα μεταλλικά ιχνοστοιχεία είναι απαραίτητα για το καλό νερό.

6) Αποφύγετε τα φτηνά φίλτρα

Τα χάρτινα φιλτράκια σε τιμή ευκαιρίας έχουν σαν αποτέλεσμα χαμηλότερης ποιότητας καφέ, σύμφωνα με τους ειδικούς. Ψάξτε για χάρτινα φίλτρα οξυγονωμένα ή «χωρίς διοξίνη». Εναλλακτικά, μπορείτε να επενδύσετε σε ένα μακράς χρήσης πλαστικό φίλτρο.



Έχουν τη φήμη ότι «μεταφέρουν» τη γεύση στο μάξιμουμ, αλλά υπάρχει και ο κίνδυνος να αφήσουν κι ένα τμήμα του ιζήματος να περάσει, αν ο καφές είναι πολύ ψιλοκαβουρντισμένος.

7) Μη τσιγκουνεύεστε τον καφέ

Η στάνταρ δοσολογία για να φτιάξεις ένα δυνατό καφέ είναι 2 κουταλιές της σούπας για μια μεσαία κούπα και 2 3/4 κουταλιές για μια μεγάλη κούπα. Κόλπα όπως η χρήση λιγότερου καφέ και ήδη ζεσταμένου νερού για να βγάξετε πιο πολλές κούπες με λιγότερο καφέ, δεν οδηγούν συνήθως σε καλά γευστικά αποτελέσματα.

8) Προσοχή στη θερμότητα του νερού

Το υπερβολικά ζεστό νερό θα «βγάλει» από τον καφέ στοιχεία, που τείνουν πιο πολύ προς το πικρό παρά προς το ευχάριστο. Η τέλεια θερμοκρασία είναι γύρω στους 93 βαθμούς Κελσίου ή αλλιώς 45 δευτερόλεπτα μετά την απομάκρυνση του νερού που έχει πάρει βράση από τη φωτιά.

Μετά την παρασκευή του, μην περιμένετε ο καφές να διατηρήσει τις ιδιότητές του για πολλή ώρα. Το ξαναζέσταμα, ο νέος βρασμός ή το κράτημα για πολλή ώρα σε ζεστή πλατφόρμα θα μετατρέψει και τον καλύτερο καφέ σε... σκέτη πίκρα.

9) Κρατήστε τον εξοπλισμό σας καθαρό

Καθαρίζετε τόσο τα δοχεία όσο και τις μηχανές άλεσης κάθε λίγες εβδομάδες για να αφαιρείτε ό,τι έχει μείνει εκεί από έλαια καφέ και υπολείμματα. Μια φορά το μήνα, χρησιμοποιείτε διάλυμα ξυδιού ή κάποιο ειδικό προϊόν, αφήνοντάς το να διαπεράσει ολόκληρη την καφετιέρα και να διαλύσει τα μεταλλικά άλατα και τα υπολείμματα. Ξεπλύνετε όμως, πολύ καλά πριν την ξαναχρησιμοποίησετε.

Espresso freddo vs φραπέ: οι καλύτεροι καλοκαιρινοί καφέδες

Η θάλασσα και ο καυτός ήλιος του καλοκαιριού απαιτούν ένα δροσερό απογευματινό καφεδάκι, που θα σβήσει τις υψηλές θερμοκρασίες και θα μας χαλαρώσει για τα καλά! Και προσοχή: ο καλοκαιρινός καφές θέλει ΠΑΝΤΑ χρωματιστό καλαμάκι...



Ο καφές φίλτρου, ο cappuccino και ο κλασικός ελληνικός μας καφές αποτελούν ιδανικές επιλογές για τον χειμώνα, αλλά στους 35 βαθμούς Κελσίου, μας προκαλούν... αλλεργία. Ποιοι είναι οι πιο νόστιμοι καφέδες, που προτιμούμε το καλοκαίρι και πώς να τους απολαύσουμε καλύτερα;



Φραπέ: ο αγαπημένος των απανταχού Ελλήνων

Ο παραδοσιακός «ελληνικός» φραπέ, έχει συνδυαστεί στο μυαλό των περισσότερων, με το άραγμα, το τάβλι και την ξεκούραση. Με λίγο γάλα, ζάχαρη και πολλά παγάκια, μας δροσίζει κι εμείς ξεχνιόμαστε, καθώς τον ανακατεύουμε μηχανικά με το καλαμάκι... Ανακαλύφθηκε το 1957 από τον Δημήτριο Βακόνδιο στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης, όταν, μη βρίσκοντας ζεστό νερό για να φτιάξει τον καφέ του, δοκίμασε να ανακινήσει σε ένα shaker τα συστατικά μαζί με κρύο νερό. Εμείς σίγουρα, ευχαριστούμε πολύ τον μεγάλο αυτό «εφευρέτη»!

Πώς να το προτιμήσουμε: Σίγουρα με γάλα και ζάχαρη είναι ένα εξαιρετικό ρόφημα που σβήνει τη ζέστη του καλοκαιριού και αντικαθιστά παράλληλα, τη γλυκιά γεύση που δεν θέλουμε να πάρουμε από... το παγωτό.

Espresso freddo: παγωμένη απόλαυση σε mini size

Ο αγαπημένος καφές των Ιταλών, κυκλοφορεί φυσικά και σε καλοκαιρινή version, με πολλά παγάκια κι ελαφρύ αφρό. Ο Luigi Bezzera από το Μιλάνο είναι ο εφευρέτης της μηχανής του espresso και ο αγαπημένος φυσικά, όσων λατρεύουν τον συγκεκριμένο καφέ. Ο espresso freddo σερβίρεται σε μεσαίο ποτήρι με πολύ πάγο (κατά προτίμηση θρυμματισμένο) κι αν θέλετε ζάχαρη.



Πώς να τον προτιμήσουμε: Για να χαρίσετε μια γερή τόνωση στο νευρικό σας σύστημα, προτιμήστε τον Espresso freddo σας σκέτο. Αν σας φαίνεται πολύ βαρύς, τότε προσθέστε ελάχιστη ζάχαρη στην άκρη του κουταλιού, χωρίς να το παρακάνετε και χαλάσετε το υπέροχο άρωμα του καφέ.

Cappuccino freddo: η μεγάλη μας αγάπη και παντοτινή

Ο cappuccino έφτασε πολύ κοντά στη σημερινή του μορφή από τον 17ο κιόλας αιώνα, όταν Βιεννέζοι μοναχοί θέλοντας να αραιώσουν τον κλασικό τουρκικό καφέ, πρόσθεσαν μέλι και γάλα. Το χρώμα που πήρε ο καφές έμοιαζε πολύ με εκείνο από τα ράσα των καπουτσίνων («Caruchin») κι έτσι προέκυψε το όνομα του

συγκεκριμένου καφέ «cappuccino». Η καλοκαιρινή μορφή του εμπλουτίζεται με θρυμματισμένο πάγο και κρύο αφρόγαλα, που δημιουργεί μια στρώση πάνω από τον καφέ. Είναι σίγουρα ο μεγάλος αντίπαλος του φραπέ, αλλά σαφώς ελαφρύτερος, μιας και είναι φιλτραρισμένος.



Πώς να το προτιμήσουμε: Εδώ πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί να μην το παρακάνετε με τη ζάχαρη και το αφρόγαλα, γιατί ο καφές σας δεν θέλει και πολύ να μετατραπεί σε θερμιδική βόμβα μεγατόνων... Προτιμήστε να προσθέσετε λίγη ζάχαρη αν δεν σας αρέσει σκέτος και 2 δάχτυλα αφρόγαλα.

Παγωμένος ελληνικός: εναλλακτική εθνική απόλαυση

Αν είστε φανατικός λάτρης του ελληνικού καφέ, τότε είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσουμε, ότι δεν είναι ανάγκη να τον ξεχάσετε για τους επόμενους 4 μήνες. Αντίθετα, μπορείτε να τον απολαύσετε σε παγωμένη μορφή και να δροσιστείτε

δίπλα στο κύμα. Η διαδικασία δημιουργίας του είναι κάπως μπελαλίδικη, αλλά αν σας αρέσει η γεύση του, τότε αξίζει τον κόπο. Φτιάξτε τον καφέ σας όπως στη ζεστή του εκδοχή και στη συνέχεια, αφήστε τον στο ψυγείο να κρυώσει. Περάστε τον έπειτα από ένα φίλτρο γαλλικού καφέ και προσθέστε στο ποτήρι πολλά παγάκια. Αν τον προτιμάτε με γάλα, μπορείτε να προσθέσετε και λίγο αφρόγαλα. Περιμένουμε εντυπώσεις...

Πώς να τον προτιμήσουμε: Στη συγκεκριμένη περίπτωση φτιάξτε τον καφέ σας όπως ακριβώς τον ζεστό ελληνικό. Η γεύση θα είναι ίδια, αλλά παγωμένη...



Freddoccino: ένα επιδόρπιο με λίγες ενοχές. Σίγουρα δεν τον λες ακριβώς καφέ, αλλά μάλλον προς το «επιδόρπιο» κλίνει. Μη σας νοιάζει όμως, γιατί πίνεται άψογα το καλοκαίρι και παραβλέποντας τις θερμίδες του, μας χαρίζει δροσερή απόλαυση στην παραλία ή στην καφετέρια το απόγευμα. Φτιάχνεται με μια δόση καφέ, γάλα, ζάχαρη και σοκολάτα. Αφού χτυπήσετε όλα τα υλικά με μπόλικο πάγο στο blender, το ρόφημα είναι έτοιμο και μοιάζει με milkshake. Απολαύστε το καλύτερα μετά από το μπάνιο σας, για να μην «πνιγείτε» στις τύψεις...

Πώς να τον προτιμήσουμε: Ο freddoccino φτιάχνεται συνήθως σε καφετέριες με έτοιμο μίγμα, αλλά αν θέλετε να τον ετοιμάσετε σπίτι μπορείτε να αναμίξετε μία δόση καφέ, λίγο γάλα, 2 κουταλιές γεμάτες σκόνη για ρόφημα σοκολάτας και μια κουταλιά ζάχαρη. Ανακατέψτε με πολύ πάγο στο blender κι έχετε ένα εξαιρετικό παγωμένο ρόφημα!



Φραπέ με baileys: διπλή απόλαυση σε συσκευασία μίας

Άψογη καλοκαιρινή επιλογή είναι και η προσθήκη λικέρ baileys στον κλασικό μας φραπέ. Αφού φτιάξετε πρώτα τον φραπέ σας σκέτο, χωρίς γάλα και ζάχαρη, προσθέστε μια δόση baileys. Το αλκοόλ και η γεύση του καφέ και της κρέμας που έχει, θα δώσουν ένταση στον καφέ σας και θα σας χαλαρώσουν, αφήνοντας μια ελαφρώς γλυκιά γεύση στο τέλος.



Πώς να τον προτιμήσουμε: Αν και δεν είναι απαραίτητο να μην προσθέσετε επιπλέον ζάχαρη στο καφέ, θα σας προτείνουμε να το αποφύγετε. Το Baileys από μόνο του είναι αρκετά γλυκό και θα δώσει στον καφέ σας την απαραίτητη γλύκα που αναζητάτε, χωρίς να σας λιγώσει.

Espresso με παγωτό: η ιδανική καλοκαιρινή επιλογή

Για το τέλος αφήσαμε φυσικά και την καλύτερη επιλογή από όλες. Πιο καλοκαιρινή και πιο... γλυκιά γιατί μας αξίζει! Όπως και στον φραπέ με baileys, έτσι και σε αυτή την περίπτωση, φτιάξτε πρώτα μια δόση κανονικό espresso, χωρίς προσθήκη ζάχαρης και στη συνέχεια, ρίξτε τον καυτό σιγά σιγά μέσα σε ένα ψηλό ποτήρι όπου θα έχετε βάλει 1 ή 2 μπάλες παγωτό βανίλια κι αφήστε τον να λιώσει αργά το παγωτό και να ενωθεί

μαζί του. Δεν είναι τυχαίο ότι ακόμα και στο εξωτερικό, ο συγκεκριμένος καφές κάνει θραύση τις ζεστές μέρες με το όνομα «Ice (cream) cafe». Το αποτέλεσμα είναι εξαιρετικό, νόστιμο, αρωματικό, γλυκό και απόλυτα καλοκαιρινό!



Πώς να τον απολαύσουμε: Δεν υπάρχουν πολλές επιλογές σε αυτή την περίπτωση. Μία δόση espresso (ή και δύο για περισσότερη ένταση) και μία μπάλα παγωτό είναι η ιδανική ποσότητα.

Τσάι από καφέ: ένα υγιεινό και εναλλακτικό ρόφημα

Στο βασανιστικό δίλημμα «καφές ή τσάι», η απάντηση μπορεί πλέον να είναι «και τα δύο σε ένα». Ο λόγος για ένα αφέψημα σαν το τσάι που παράγεται από τα φύλλα του φυτού του καφέ και είναι πιο υγιεινό τόσο από τον κανονικό καφέ, όσο και από το τσάι.



Το «καφε-τσάι» που παρασκευάζεται από το βράσιμο των φύλλων του καφέ και όχι από τους κόκκους του, είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε ουσίες ωφέλιμες για την υγεία, σύμφωνα με ερευνητές από τη Βρετανία.

Οι ερευνητές των διάσημων Βασιλικών Βοτανικών Κήπων Κιού, στα περίχωρα του Λονδίνου, σε συνεργασία με γάλλους συναδέλφους τους ερευνητές από την Κοινή Ερευνητική Μονάδα για τις Γεωργικές Καλλιέργειες του Μονπελιέ, που έκαναν τη σχετική δημοσίευση στο βοτανολογικό περιοδικό "Annals of Botany", σύμφωνα με τη

βρετανική «Telegraph», πιστεύουν ότι το τσάι από καφέ αποτελεί ένα άκρως υγιεινό ρόφημα, που είναι σε θέση να ανταγωνιστεί τόσο τον κανονικό καφέ, όσο και το μαύρο ή το πράσινο τσάι. Μάλιστα, επειδή περιέχει μικρές ποσότητες καφεΐνης, δεν είναι ούτε τόσο πικρό όσο ο καφές, ούτε τόσο δυνατό όσο το τσάι.

Μάλιστα, θεωρείται ότι μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακού προβλήματος και διαβήτη. Τα φύλλα του περιέχουν περισσότερες αντιοξειδωτικές ουσίες από το συμβατικό τσάι, καθώς και μια φυσική χημική ουσία (τη μανγκιφερίνη) που υπάρχει σε αφθονία στα τροπικά φρούτα μάνγκο και καταπολεμά τις φλεγμονές στον οργανισμό, ρίχνει τη χοληστερίνη και προστατεύει τα νευρικά κύτταρα του εγκεφάλου.

9 ιδέες για να μαγειρέψετε με... καφέ



Η «γεμάτη» γεύση του καφέ τον κάνει κατάλληλο τόσο για γλυκές όσο και για αλμυρές συνταγές. Πώς μπορείτε λοιπόν, να τον χρησιμοποιήσετε και στην μαγειρική:

Μια μικρή ποσότητα καφέ, φίλτρου ή espresso ή ακόμα και στιγμιαίου, καφέ μπορεί να

αναδείξει κρυφές πτυχές των πιάτων και των γλυκών σας. Ας δοκιμάσουμε...

-«Ζωηρέψτε» ένα μίγμα καρυκευμάτων, με την προσθήκη αλεσμένου καφέ. Για έναν εξαιρετικά καλό συνδυασμό, ο καφές θα μπορούσε να συνδυαστεί με πάπρικα, σκόνη τσίλι, κύμινο, αλάτι, αλλά και με φρεσκοτριμμένο μαύρο πιπέρι. Μια ιδέα ζάχαρη είναι σημαντική για να ισορροπήσετε την πικρότητα του καφέ. Ο συγκεκριμένος συνδυασμός ταιριάζει ιδιαίτερα με βοδινό και χοιρινό στη σχάρα.

-Στην κρεμμυδόσουπιά σας, μπορείτε να προσθέσετε 1/4 κουταλάκι του γλυκού ακόμη και στιγμιαίου espresso για κάθε κούπα σούπας (κατ' αναλογία).

-Η γεύση mocha είναι πολύ δημοφιλής και ταιριαστή στα σοκολατένια επιδόρπια. Διαλύστε 1-2 κουταλιές της σούπας σκόνη espresso ή στιγμιαίο καφέ σε ζεστό νερό (ή σε άλλο ζεστό υγρό, αν περιλαμβάνεται στη συνταγή σας).

Προσθέστε το αποτέλεσμα στα υπόλοιπα συστατικά. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε σαν μέθοδο σε πολλά επιδόρπια, όπως η πουτίγκα σοκολάτας, το fondue, τα μους, καθώς και η σος σοκολάτας.



-Η «βαρυφορτωμένη» σάλτσα μπάρμπεκιου «σηκώνει» μερικές κουταλιές της σούπας ισχυρά αρωματικού καφέ ή espresso.

-**Ζωντανέψτε τη γεύση του ζελέ σας**, διαλύοντας τη σκόνη του σε έτοιμο καφέ φίλτρου, αντί για νερό. Το αποτέλεσμα θα είναι νόστιμο και πικάντικο.

- **Τα δε σπιτικά μπισκότα σας** θα απογειωθούν αν προσθέσετε φρέσκοαλεσμένο καφέ στο μίγμα των αυγών και του λαδιού, όταν τα χτυπάτε.

- **Μπορείτε επίσης να δημιουργήσετε εξαιρετική επικάλυψη για τα cupcakes** που φτιάξατε ή το κέικ σας, προσθέτοντας στιγμιαίο καφέ στο μίγμα από κρεμώδες τυρί και ζάχαρη άχνη.



-**Για το κοτόπουλο**, μια νοστιμότατη μαρινάτα φτιάχνεται αν αναμίξετε στιγμιαίο καφέ, λίγο ξύδι, σκόρδο, σόγια, φρέσκοτριμμένο πιπέρι, λίγη ζάχαρη και μια πρέζα κανέλα. Μαρινάρετε τα κομμάτια του κοτόπουλου πριν τα βάλετε στον φούρνο, το τηγάνι ή την κατσαρόλα.

-**Όσο για το κόκκινο κρέας**, θα αποκτήσει εξαιρετική γεύση αν το μαρινάρετε σε ένα μίγμα από καφέ, λάδι, αλατοπίπερο και μουστάρδα, προτού το τσιγαρίσετε ή το ψήσετε. Το ίδιο ισχύει και για τα μπιφτέκια σας, που μπορείτε να τα εμπλουτίσετε με 1-2 κουταλιές της σούπας στιγμιαίο καφέ κατά το ζύμωμα.



Θυμηθείτε ότι ο καφές είναι το πλέον, εμπορεύσιμο προϊόν παγκοσμίως -ενώ το λάδι έρχεται δεύτερο- και φροντίστε να τον αξιοποιήσετε με κάθε τρόπο στην κουζίνα σας.

Έξτρα χρέωση στους αγενείς πελάτες;

Ένα λιλιπούτειο γαλλικό καφέ έχει ξεκινήσει να εφαρμόζει το παλιό γνωμικό ότι «οι καλοί τρόποι δεν σου κοστίζουν τίποτα» και χρεώνει παραπάνω τους αγενείς πελάτες, σύμφωνα με δημοσίευμα της Independent.



Στο καφέ «La Petite Syrah» της Νίκαιας, αν ζητήσεις απλά «έναν καφέ», τότε θα χρεωθείς **€7**. Αν προσθέσεις τη μαγική λέξη «παρακαλώ» σε αυτό, τότε το ποσό κατεβαίνει στα **€4.25**, ενώ αν πεις και ένα «Καλημέρα» στον σερβιτόρο στην αρχή της πρότασής σου, τότε ο καφές θα σου κοστίζει μόλις **€1.40!**

Ο ιδιοκτήτης του μαγαζιού Fabrice Perino, μιλώντας στο γαλλικό Μέσο «The Local», υποστηρίζει ότι έχει μπουχτίσει από την αγένεια των πελατών κατά τη διάρκεια των ωρών αιχμής, όπως είναι το μεσημεριανό διάλειμμα για παράδειγμα.

«Ξεκίνησε σαν αστείο, γιατί κατά τη διάρκεια του μεσημεριανού, οι περισσότεροι πελάτες έρχονται αγχωμένοι και ως εκ τούτου συχνά εξαιρετικά αγενείς κατά την παραγγελία. Αυτός λοιπόν, είναι ο δικός μας τρόπος για να τους πούμε “Ηρέμησε και απόλαυσε τη ζωή σου”».

Όπως αναφέρει η Independent, ο Perino είναι έτοιμος να συνεχίσει το αυστηρό αυτό μέτρο απέναντι στους πελάτες του, αλλά όπως ανέφερε ο ίδιος «Οι περισσότεροι είναι πια πολύ χαμογελαστοί. Κι αυτό είναι το ζητούμενο!»!

Ο καφές που περιμένει

ΑΠΟΛΑΥΣΗ & ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ

Ένας καφές σε περιμένει!

Για πελάτες σε αναμονή έχουμε ακούσει. Για επιβάτες σε αναμονή επίσης. Αλλά για καφέ σε αναμονή; Κι, όμως, υπάρχει εδώ και δεκαετίες. Μάλιστα, το τελευταίο χρονικό διάστημα αυτός ο καφές που... περιμένει κατακτά πολλές χώρες του κόσμου ως μια πράξη αγάπης και αλληλεγγύης προς τους συνανθρώπους μας που δεν έχουν τη δυνατότητα να απολαύσουν ακόμα κι αυτή την τόσο ταπεινή και απλή συνήθεια: Μια τζούρα καφέ!

Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα με τη σειρά. Ο «καφές που περιμένει» («suspended coffee» είναι ο όρος στα αγγλικά και «caffé sospeso» στα ιταλικά) είναι ένας καφές που προπληρώνεται από κάποιον πελάτη ενός καφενείου ή μιας καφετέριας, ανώνυμα, για να καταναλωθεί αργότερα από κάποιον άλλον συμπολίτη μας που δεν έχει την οικονομική δυνατότητα να τον πληρώσει ο ίδιος.



Από τη Νάπολη στη Μελβούρνη

Η ιστορία του «καφέ που περιμένει» ξεκίνησε στα εργατικά καφέ της Νάπολης, στη Νότια Ιταλία, πριν από περίπου εκατό χρόνια και έγινε γνωστή με το όνομα «caffé sospeso». Μεταπολεμικά, η παράδοση του «καφέ σε αναμονή» αποδυναμώθηκε, για να ξαναεμφανιστεί στη Νάπολη πριν από δέκα χρόνια. Λέγεται μάλιστα ότι ο πρόεδρος της τοπικής και φημισμένης πρώην ομάδας του Μαραντόνα πληρώνει δέκα καφέδες σε αναμονή μετά από κάθε νίκη της ομάδας του! Βουλγαρία, Αυστραλία, Ρωσία είναι οι χώρες που ακολούθησαν. Τους τελευταίους μήνες η πρωτοβουλία εξαπλώνεται με πολύ γοργό ρυθμό σε πάρα πολλά μέρη του κόσμου. Αυτή τη στιγμή είναι επισήμως καταγεγραμμένες 162 επιχειρήσεις σε 17 χώρες και 112 πόλεις, οι οποίες συμμετέχουν στο δίκτυο των καφέδων που μας περιμένουν.

Ο καφές της «σχεδίας»

Η «σχεδία» εδώ και αρκετές εβδομάδες έχει έρθει σε επαφή με ανθρώπους (ιδιώτες και ιδιοκτήτες χώρων εστίασης) του εξωτερικού που προωθούν, με τον έναν ή άλλον τρόπο, την ιδέα του καφέ αυτού με τα τόσο έντονα χαρακτηριστικά αλληλεγγύης. Φυσικά, ήρθαμε και σε επαφή με έλληνες ιδιοκτήτες καφέ, βολιδοσκοπώντας τις προθέσεις τους. Αν, δηλαδή, και κατά πόσο είναι δεκτικοί να μπουν οι ίδιοι και τα μαγαζιά τους σε ένα αντίστοιχο δίκτυο στην Ελλάδα.



Πρόθεσή μας ήταν –με τις ελάχιστες δυνάμεις που έχουμε– να κινητοποιήσουμε την ελληνική κοινωνία για να αναπτυχθεί ένα δίκτυο «καφέδων που περιμένουν» και στη χώρα μας.

Στόχος μας δεν είναι να δημιουργήσουμε εστίες... «καφέδων που θα περιμένουν» αποκλειστικά και μόνο τους πωλητές της «σχεδίας», αλλά θα είναι εκεί διαθέσιμοι προς όλους εκείνους που πραγματικά δεν έχουν άλλο τρόπο για ένα καφεδάκι.

Ένας άλλος –όχι ασήμαντος– στόχος είναι μέσα από αυτή τη διαδικασία να ενισχυθούν και κάποιες μικρές επιχειρήσεις, όχι μόνο του κέντρου της Αθήνας, αλλά και πολύπαθων περιοχών εκτός κέντρου. Άλλωστε, η ενίσχυση μικρών, τοπικών επιχειρήσεων είναι αναπόσπαστο κομμάτι της φιλοσοφίας του κινήματος του caffè sospeso, από τα πρώτα του κιάλας βήματα (ασχέτως, αν κάποιες μεγάλες εταιρείες σήμερα προσπαθούν να το εντάξουν στις επικοινωνιακές τους πρακτικές...). Είναι μια καλή ευκαιρία να μείνουν ζωντανά τα καφενεία ή καφετέριες της γειτονιάς και ν' αποκτήσουν και πάλι το συνοικιακό και παρεϊστικό χαρακτήρα τους.



Αυτοκόλλητο & επικοινωνία

Στους χώρους που είναι στο δίκτυο των «καφέδων που περιμένουν» θα υπάρχει ένα αυτοκόλλητο που θα υποδηλώνει τη συμμετοχή σε αυτό το ξεχωριστό δίκτυο αλληλεγγύης («Ένας καφές σε περιμένει» και το λογότυπο της «σχεδίας»).

Για κάθε νέο μέλος που θα προστίθεται θα γίνεται σχετική ανάρτηση στη σελίδα της «σχεδίας» στο facebook, αλλά και στην

επίσημη ιστοσελίδα της «σχεδίας», όπου θα υπάρχει ειδική θεματική.

Έκπτωση 35%

Το μόνο αίτημα που απευθύνουμε προς τα καταστήματα είναι μια έκπτωση της τάξης του 35% για τον καφέ που θα περιμένει (όχι δηλαδή, για τον πρώτο που πίνει ο ίδιος ο πελάτης, αλλά για τον κερασμένο). Συνήθως, κάπου εκεί είναι και η έκπτωση που κάνουν τα καταστήματα για τους καφέδες που είναι «για έξω».

Κανένα κατάστημα δεν μας έχει αρνηθεί. Αντιθέτως!

Οπότε, αν κάποιος θέλει να βάλει... έναν καφέ να περιμένει, θα τον πληρώσει κατά 35% φθηνότερα σε σχέση με την αναγραφόμενη στον τιμοκατάλογο τιμή.

Απόδειξη & πίνακας

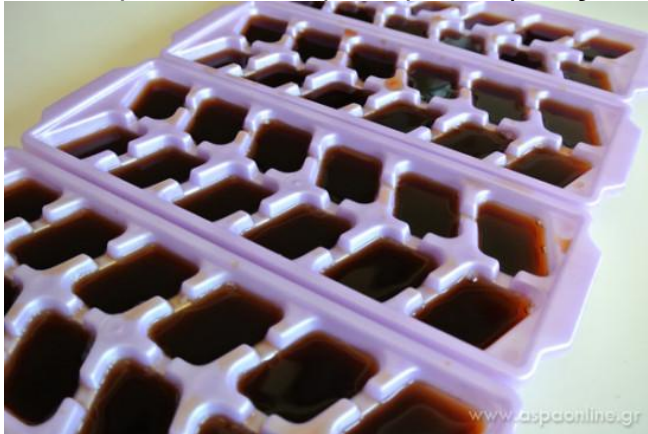
Για κάθε «καφέ που περιμένει» που πληρώνεται, ο καταστηματάρχης θα πρέπει να κόβει την αντίστοιχη απόδειξη και να την τοποθετεί σε εμφανές σημείο (σε βάζο,

πίνακα κ.λπ.) ή να αναγράφεται η συναλλαγή σε έναν πίνακα. Έτσι, θα γνωρίζουν όλοι τη συναλλαγή και, βεβαίως, την ύπαρξη του «καφέ που περιμένει».

Η αξία της καλής πίστης

Ένα μείζον ζήτημα, που μας απασχολεί από την αρχή είναι αυτό της μεταχείρισης των ανθρώπων που αναζητούν τον «καφέ που περιμένει». Είναι κυρίαρχο μέλημα να διασφαλιστεί ότι οι υπεύθυνοι των καταστημάτων που συμμετέχουν στην κίνηση αυτή θα φέρονται με τον ανάλογο σεβασμό στους άπορους και άστεγους συμπολίτες μας και φυσικά θα τους παρέχουν τον καφέ τους ή ό,τι άλλο έχει συμφωνηθεί και βεβαίως, προπληρωθεί.

Το εγχείρημα βασίζεται στην ειλικρινή διάθεση και επιθυμία συμπολιτών μας να σταθούν μέσα από μια τόση απλή διαδικασία (ένα κέρασμα!) δίπλα σε εκείνους που βιώνουν τη φτώχεια και τον κοινωνικό αποκλεισμό. Οι καταστηματάρχες στην πραγματικότητα είναι κοινωνοί της επιθυμίας κάποιων πελατών τους να κεράσουν έναν καφέ έναν ανώνυμο συμπολίτη τους.



Παγοκύστη για παγάκια καφέ

Τα 10 ομορφότερα καφέ του κόσμου

Προτού οι καφετέριες γίνουν αυτό που είναι σήμερα, ήταν **σημεία συγκέντρωσης των διανοούμενων της Ευρώπης**. Τα περισσότερα ιστορικά και ρετρό διακοσμημένα καφέ των μεγάλων ευρωπαϊκών πόλεων, παραμένουν ανοιχτά -δυστυχώς πανάκριβα τις περισσότερες φορές- και σερβίρουν κυρίως σε τουρίστες που τους οδηγούν εκεί οι ταξιδιωτικοί οδηγοί τους.

Μερικά από αυτά ωστόσο, καταφέρνουν και διατηρούν τη χαμένη αίγλη τους, διεξάγοντας ακόμα λογοτεχνικές βραδιές και άλλα πολιτιστικά δρώμενα. Ακόμα όμως και αν η διανοήση της Ευρώπης, περιόρισε τις συγκεντρώσεις στα καφέ και τις ατέρμονες στοχαστικές συζητήσεις, τα καφέ με τη βαριά διακόσμηση, συνεχίζουν να σερβίρουν ροφήματα στους κοινούς θνητούς και τους κουρασμένους ταξιδιώτες. Ας δούμε ποια είναι τα ομορφότερα καφέ του κόσμου σύμφωνα με το Ucityguides.com.

1. Café New York, Βουδαπέστη

Το Café New York στη Βουδαπέστη, στις αρχές του 20ου αιώνα, ήταν σημείο συνάντησης καλλιτεχνών, ενώ πρόσφατα ανακαινίστηκε από τον διακοσμητή Adam Tihany. Διατηρεί τις διακοσμημένες λάμπες και τα ζωγραφισμένα ταβάνια, σε συνδυασμό με πιο μοντέρνα έπιπλα. Σήμερα, δε σερβίρει μόνο καφέ, αφού μετά τη σύνδεσή του με το New York Palace Hotel, εκτελεί και χρέη εστιατορίου. Η αναγεννησιακή αίσθηση παραμένει με τους καθρέφτες στους τοίχους και τις μικρού μεγέθους performances από καλλιτέχνες της περιοχής. **Πληροφορίες:**

<http://budapest.boscolohotels.com/restaurant-and-bar/new-york-cafe/>.



Φωτογραφία: <http://budapest.boscolohotels.com/restaurant-and-bar/new-york-cafe/>

2.Caffe Florian, Βενετία

Οι παλιά δόξα της πόλης της Βενετίας φαίνεται ακόμα στην αρχιτεκτονική της πόλης. Αλλά αν θέλετε να νιώσετε σαν πραγματικός δόγης, δοκιμάστε να επισκεφτείτε ένα από τα ιστορικά καφέ. Τέτοιο είναι και το Caffè Florian, με την διακόσμηση του 18ου αιώνα και το κόκκινο βελούδο στα καθίσματα. Δυστυχώς, η προσπάθεια να διατηρηθεί η αισθητική του μπαρόκ, απαιτεί οικονομική ενίσχυση, οπότε να αναμένετε υψηλές τιμές ακόμα και για έναν απλό καφέ. Αν αντιληφθείτε την επίσκεψη στο Caffè Florian, σαν επίσκεψη σε μουσείο, αφού εύκολα θυμίζει αίθουσα Πινακοθήκης, το αντίτιμο είναι απόλυτα δικαιολογημένο, πόσο μάλλον όταν το καφέ είναι και η έδρα της Μπιενάλε της Βενετίας. **Πληροφορίες:** <http://www.caffeflorian.com>





Φωτογραφία: www.caffeflorian.com

3. Caffe Gambrinus, Νάπολη

Το παλαιότερο καφέ της Νάπολης είναι φημισμένο, όχι μόνο λόγω της ηλικίας του, αλλά και εξαιτίας των θαμώνων του, στα μέσα του 19ου αιώνα που άνοιξε τις πόρτες του. Στο «σαλόνι της Νάπολης» όπως λέγεται, έχουν πει καφέ αριστοκράτες και βασιλιάδες, καλλιτέχνες και διασημότητες. Αν και έχει και υπαίθρια τραπεζάκια, το

εξαιρετο εσωτερικό είναι αυτό που προτιμάται πάντα, εξ ου κι ο χαρακτηρισμός «το σαλόνι της Νάπολης». Πληροφορίες: <http://grancaffegambrinus.com>.



4. Café Imperial, Πράγα

Όσα καφέ στην Πράγα επιβίωσαν του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, κατάφεραν και ανέκτησαν την αίγλη τους και το καλύτερο από αυτά είναι το Café Imperial. Το διαμάντι της Art Deco στην Πράγα, προσφέρει το καλύτερο σκηνικό με το στολισμένο μωσαϊκό του, για ένα γεύμα με παραδοσιακά τσέχικα πιάτα. Πληροφορίες: <http://www.hotel-imperial.cz/cafe-imperial-en.htm>.



Φωτογραφία: www.hotel-imperial.cz/cafe-imperial-en.htm

5. Café de la Paix, Παρίσι

Το Café de la Paix στο Παρίσι, δεν είναι το μοναδικό παρισινό καφέ που αξίζει να επισκεφτείτε, αλλά είναι εκείνο το καφέ που σχεδίασε ο ίδιος αρχιτέκτονας, που ανέλαβε και την Όπερα του Παρισιού, η οποία βρίσκεται και αυτή απέναντι από το Café de la Paix. Τα μαρμάρινα τραπέζια και οι περίτεχνες γυψοσανίδες, συνοδεύονται από επίσης καλοδουλεμένα γλυκά, από τους ζαχαροπλάστες της περιοχής

Πληροφορίες: <http://www.cafedelapaix.fr>.



6. Café Majestic, Πόρτο Πορτογαλίας

Ένα από τα πιο όμορφα καφέ στον κόσμο δε βρίσκεται σε ευρωπαϊκή πρωτεύουσα αλλά στο Πόρτο της Πορτογαλίας. Από την πρόσοψη μέχρι το εσωτερικό, την ατμόσφαιρα της Belle Époque στον αέρα και το χειμερινό κήπο του, διατηρεί την αίγλη του διοργανώνοντας πολιτιστικά δρώμενα, που το καθιστούν κάτι παραπάνω από ένα τουριστικό αξιοθέατο. Πληροφορίες: <http://www.cafemajestic.com>.



Φωτογραφία: www.cafemajestic.com

7. Café Confeitaria Colombo, Ρίο Ντε Τζανέιρο

Εμπνευσμένο ευθέως από τα αντίστοιχα ευρωπαϊκά καφέ, το Cafe Confeitaria Colombo στο Ρίο Ντε Τζανέιρο, ήταν το κέντρο της πόλης στις αρχές του 20ου αιώνα. Οι μεγαλοπρεπείς χοροί και τα κουτσομπολιά της υψηλής κοινωνίας, που οργιάζαν στο απογευματινό τσάι, σε συνδυασμό με τα τεράστια γυάλινα βιτρό με τα καλύτερα υλικά από τη Γαλλία, την Πορτογαλία και το Βέλγιο, κάνουν το Confeitaria Colombo, επάξιο ανταγωνιστή των ευρωπαϊκών ιστορικών καφέ. **Πληροφορίες:** <http://www.confeitariacolombo.com.br>.



8. Café Central, Αυστρία Βιέννη

Μήπως είστε οπαδοί της κοινωνικής επανάστασης; Ο Vladimir Lenin, ο Leon Trotsky και γενικότερα οι Ρώσοι μαρξιστές συνέλαβαν μεγάλες ιδέες κάτω από τον θόλο του πιο κεντρικού μέρους για «μαζώξεις» σε ολόκληρη την αυστριακή πρωτεύουσα. Μεγάλοι Αυστριακοί, σαν τον Sigmund Freud, τον αρχιτέκτονα Adolf Loos και τον μοντερνιστή ποιητή Peter Altenberg, έδιναν ενέργεια στις ιδέες τους με μια σταθερή

δόση καφέ και apfelstrudel στο συγκεκριμένο καφέ - ορόσημο, που άνοιξε το 1876. Σήμερα λάμπει με τις επιχρυσωμένες κολώνες του και με μια τρομερή ποικιλία και ζαχαροπλαστική ποιότητα, προσφέροντας μεταξύ των ταρτών και των γλυκών του Linzer και Sacher.

Πληροφορίες: <http://www.palaisevents.at/en/cafecentral.html>.



Φωτογραφία: > www.palaisevents.at/en/cafecentral.html



9. Cafe Tortoni, Μπουένος Άιρες

. Από τότε που άνοιξε -το 1858- το πιο παλιό art nouveau καφέ της Αργεντινής, έγινε θερμοκήπιο πολιτισμού, σέρβιρε τον Μπόρχες και τον Ρούμπινσταϊν, που συνενώνει μια παριζιάνικη αισθητική με έναν αργεντίνικο διανοουμενισμό. Φτιαγμένο από έναν Γάλλο στην καταγωγή -για να του θυμίζει τα κομψά καφέ της μητέρας πατρίδας του- το Café Tortoni είναι μια «γκαλερί» με πορτοκαλί φωτισμό και κολόνες που φτάνουν στο ταβάνι, έχει ντεκόρ από χρωματιστό γυαλί και τραπέζια με μαρμαρίνες κορυφές. Ο γεννημένος στο Buenos Aires Jorge Luis Borges ήταν τακτικός θαμώνας του συγκεκριμένου καφέ, ενώ ο Αλβέρτος Αϊνστάϊν έφαγε εκεί alfajores (μπισκότα από γλυκό γάλα). Εκτός από καφέ θα γευτείτε υπέροχα γλυκά, με τη συνοδεία tango shows και βραδιές ποίησης.. Οι ντόπιοι εξακολουθούν να υπερτερούν αριθμητικά των

τουριστών, που αγαπούν τη σοκολάτα με το παραδοσιακό γλυκό churros μέσα σε μια διαχρονική ατμόσφαιρα.

Πληροφορίες: <http://www.cafetortoni.com.ar>



10. Antico Caffe Greco, Ρώμη

Το παλιότερο και διασημότερο καφέ της Ρώμης, ή αλλιώς, αρχαίο ελληνικό καφέ. Η τοποθεσία του, στον ακριβότερο εμπορικό δρόμο της πόλης Via Condotti, Μαρμαρένια τραπέζια, επικαλυμμένες καρέκλες, καλοντυμένοι σερβιτόροι και απειράριθμοι καθρέφτες αντανακλούν μια εικόνα κομψότητας που έχει διατηρηθεί ατόφια από το 1760, σ' αυτό το κλασικό καφέ της στυλάτης κοντά στη Σκαλινάτα.; Goethe, Byron, Berlioz, Dickens, Keats και Mark Twain είναι αν μη τι άλλο αρκετοί — όλοι τους πέρασαν αρκετές από τις ώρες τους, στις επισκέψεις τους στην αιώνια πόλη, σε ένα από τα παλιότερα και γνωστότερα καφέ της.

Πληροφορίες: <http://www.anticocaffegreco.eu> .





Τα πιο κλασικά καφέ του κόσμου

Πάντα από τα ταξίδια μας έχουμε να θυμόμαστε και μία τουλάχιστον ξεχωριστή καφετέρια. Η χαλάρωση και η κουβεντούλα επί παντός επιστητού χρειάζονται κι αυτά κατάλληλο περιβάλλον και τα παρακάτω **5 στέκια**, το παρέχουν –σύμφωνα με το **National Geographic**- και με το παραπάνω...

1. Le Procope, Παρίσι, Γαλλία

Υπήρχαν πολλά άξια σεβασμού καφέ στην αριστερή (ή στη νότια αν προτιμάτε) όχθη του Σηκουάνα. Ακόμη όμως και εκείνα τα καφέ που καθόρισαν το είδος στο 6ο διαμέρισμα του Παρισιού (από το Les Deux Magots του Hemingway μέχρι το La Closerie des Lilas του Apollinaire) έλκουν την καταγωγή τους από το Le Procope, το παλιότερο καφέ της Πόλης του Φωτός. Θεμελιωμένο το 1686, το Le Procope είναι «γεμάτο» με την πνευματική δύναμη του Βολταίρου, του Βενιαμίν Φραγκλίνου, καθώς και του Βίκτορα Ουγκό.



Φωτογραφία: www.procope.com

2. El Fishawy Coffee Shop, Κάιρο, Αίγυπτος

Για πάνω από δύο αιώνες, αυτό το καφέ με τη θολή, καπνισμένη ατμόσφαιρα και τους καθρέφτες είναι ένα ευχάριστο αναπαυτήριο μέσα στο λαβυρινθώδες μπλέξιμο του παζαριού Khan el Khalili, που κρατάει από το 14ο αιώνα. Κάτω από πολυτάραχες καμάρες και λάμπες κασσίτερου, ορειχάλκινα τραπέζια με γυάλινες επιφάνειες ταλαντεύονται ελαφρά κάτω από τη συνεχή ροή των ποτηριών με τσάι μέντας, σκουρόχρωμο καφέ και καπνό shisha με άρωμα βερίκοκο από πίπες hookah. Σ' αυτό το ομιχλώδες περιβάλλον, ο τιμημένος με βραβείο Νόμπελ Αιγύπτιος συγγραφέας Naguib Mahfouz βρήκε σιγά σιγά το δρόμο προς την έμπνευση.



Φωτογραφία: <http://www.egyptholiday.com>

3. Central Kavehaz, Βουδαπέστη, Ουγγαρία

Αυτή η καλαίσθητη «απόδραση» από τη φασαρία της Βουδαπέστης, «βουίζει» στο ίδιο σημείο από το 1887, σαν πνευματικό κέντρο. Στα τραπέζια του, στις αρχές του 20ού αιώνα, σύχναζαν συγγραφείς, εξοπλισμένοι τότε με μελανοδοχεία και όχι με iPad, όπως ο Jozsef Kiss, ο Mihály Babits και ο ποιητής Geza Gyóni. Οι συγγραφείς το τιμούν ακόμη και σήμερα, κρυμμένοι κάτω από τα ψηλά ταβάνια, τα ορειχάλκινα εξαρτήματα και τα μεγάλα παράθυρα. Πάρτε μαζί σας βιβλίο, παραγγείλτε έναν καπουτσίνο και ροκανίστε άφοβα γλυκά παρασκευάσματα όπως το cseresznyes joghurtos piskota —ένα σπογγώδες κέικ με παντεσπάνι και γιαούρτι με κεράσι.



Φωτογραφία: www.facebook.com/centralkavehaz

4. Long Bar, Raffles Hotel, Σιγκαπούρη

Ανεμιστήρες οροφής, καλαμένιες καρέκλες και τα καραμελόχρωμα κοκτέιλ αναδημιουργούν την αίσθηση της μαλαισιανής χλωρίδας σε αυτή τη διώροφη απόδραση από τον καύσωνα. Το Singapore sling (gin, cherry brandy, φρέσκος χυμός ανανά) ανακαλύφθηκε εκεί από τον μπάρμαν Ngiam Tong Boon γύρω στο 1910. Ακόμα πιο διάσημα από τον «εφευρέτη» του όμως, είναι τα ονόματα των συγγραφέων που τίμησαν τα χαμηλά τραπέζια και έστειλαν στον κάλαθο των αχρήστων πολλές χιλιάδες τσόφλια φυστικιών. Ο Ernest Hemingway, ο Rudyard Kipling και ο W. Somerset Maugham ήταν τακτικοί θαμώνες, γλιτώνοντας τον μεσημεριανό ήλιο, προθερμαινόμενοι για τα βραδινά ποτά.



Άποψη του Raffles Hotel, φωτογραφία: www.raffles.com

5. Coffee House at College Street, Καλκούτα, Ινδία

Γενιές επί γενιών συγγραφέων, καλλιτεχνών και σπουδαστών έχουν μετατρέψει αυτό το χώρο πώλησης προϊόντων καφεΐνης κοντά στο Πανεπιστήμιο της, σε βάση πολιτιστικών ανταλλαγών. Πολιτικά και καλλιτεχνικά ρεύματα εμπλουτίστηκαν και κέρδισαν οπαδούς σε αυτό το λιτό κι απέριπτο καφέ, που άνοιξε το 1942, καθώς διαφωτιστές όπως ο άνθρωπος της Αναγέννησης της Βεγγάλης Rabindranath Tagore, ο σκηνοθέτης Satyajit Ray, καθώς και ο τραγουδιστής Manna Dey πήραν ιδεολογικό φορτίο κι απόθεμα από εδώ. Σήμερα, το μικρό καφέ συνεχίζει να προσελκύει φοιτητές και να σερβίρει μια ποικιλία καφέδων.



www.kolkatarestaurants.net/.../indian-coffe...

Τα ιστορικά καφέ στον κόσμο

La Closerie des Lilas, Παρίσι

Ήταν και παραμένει αγαπημένο των καλλιτεχνών και ιδιαίτερα των συγγραφέων, όπως των Ernest Hemingway και Henry Miller. Ακόμα και σήμερα κάθε Τρίτη βράδυ, λόγιοι, καλλιτέχνες, επιστήμονες και ποιητές μαζεύονται για να αναλύσουν τις νέες θεωρίες και να μοιραστούν μαζί με τους άλλους τις νέες τους δημιουργίες. Εδώ καταφτάνουν οι φανατικοί αναγνώστες του Hemingway για να πιούν το καφέ τους εκεί που ο συγγραφέας περνούσε ατέλειωτες ώρες γράφοντας. Έμενε άλλωστε πολύ κοντά από εδώ. Η αγαπημένη του γωνιά ήταν να κάθεται ήσυχος με τα χαρτιά και τα τσιγάρα του στη μπάρα από μαόνι. Εκεί, σήμερα υπάρχει μια μικρή επιγραφή με το όνομα του. 171 Boulevard du Montparnasse, www.closeriedeslilas.fr



Caffe Torino, Τορίνο

Η πόλη του Τορίνο είναι το πρώτο μέρος στην Ευρώπη, όπου ο καφές πήρε τη θέση που αξίζει. Ακόμα και σήμερα, η ιεροτελεστία του καφέ είναι πολύ σημαντική και είναι πολύ δύσκολο να μην βρεις ποιοτικό καφέ σε κάποιο σημείο της πόλης. Το café άνοιξε στις αρχές του 20ου αιώνα και τιμά την ατμόσφαιρα της Belle Epoque. Το ιδιαίτερο με αυτό είναι ότι έχει μια πιο σπιτίσια διάθεση χάρη κυρίως στα τζάκια που καίνε πάντα το χειμώνα, και τα βελούδινα υφάσματα σε ζεστές αποχρώσεις. Από τα τραπεζάκια του έχουν περάσει πολλοί διάσημοι όπως η Ava Gardner, Alcide De Gaspari και ο πιανίστας Ludovico Einaudi. Piazza San Carlo, 204, Τορίνο, www.caffe-torino.it



Café de l'Opera, Βαρκελώνη

Οι θαυμαστές της Art Nouveau θα το αγαπήσουν. Βρίσκεται απέναντι από την Όπερα της πόλης, πολύ κοντά στη Las Ramblas. Ιδανικό μέρος για αυτούς που αγαπούν τη ρετρό ατμόσφαιρα για να πιούν το καφεδάκι τους σε απόσταση αναπνοής, από όλα τα hot spots της Βαρκελώνης. Παλιότερα, φιλοξενούσε σχεδόν αποκλειστικά όλους τους θιάσους της Όπερας. La Rambla, 74, τηλ.: 0034 933 177 585



www.cafeoperabcn.com

. Αλλά τι πραγματικά συμβολίζει το καφενείο για την ελληνική κοινωνία;

«Το καφενείο είναι ένας καθαρά αντρικός χώρος. Τώρα, βέβαια, έχουν αλλάξει όλα. Αλλά μέχρι τα τέλη του 1980 τα καφενεία ήταν τοπόσημα της περιοχής, γιατί οι άντρες δεν πήγαιναν εκεί μόνο για αναψυχή, για να πιουν μόνοι τους τον καφέ τους ή το ουζάκι με την παρέα τους, αλλά αποτελούσαν και χώρους όπου μεταδίδονταν όλες οι πληροφορίες του τόπου: αν κάποιος αρρώστησε, αν κάποιος χρειάζεται ανθρώπους να δουλέψουν γι' αυτόν, αν κάποιος έβγαλε προϊόντα και θέλει να τα πουλήσει. Εκτός, όμως, αυτού, ήταν και ένας χώρος που έφερνε σε επαφή την ανδρική κοινωνία με τον έξω κόσμο. Και αυτό γινόταν με το πρώτο τηλέφωνο που εμφανίστηκε στο καφενείο, το πρώτο ραδιόφωνο, το πρώτο τζουκμπόξ, την πρώτη τηλεόραση στην οποία έβλεπαν τον "Άγνωστο Πόλεμο". Στο καφενείο ερχόταν ο κινηματογράφος. Εκεί έστηναν τα πανιά και τη μηχανή και πρόβαλλαν την ταινία.

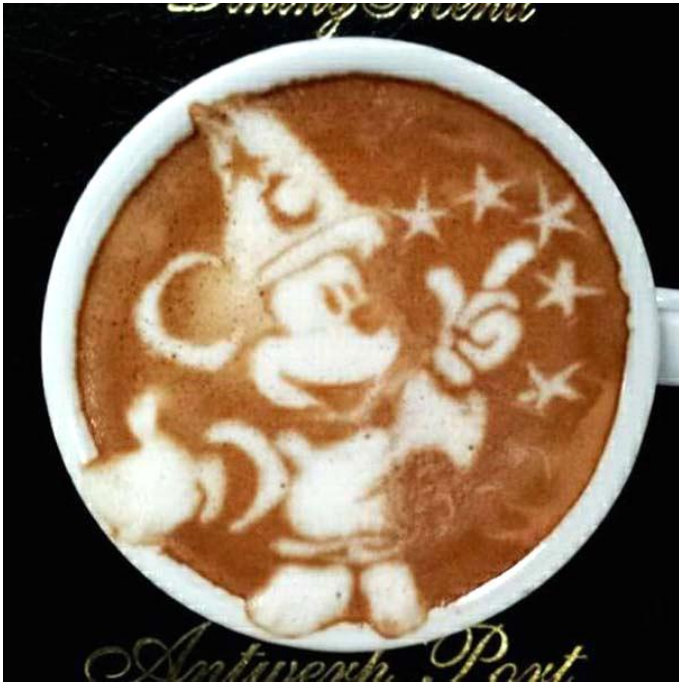
Το ωραιότερο καφενείο της Ελλάδας, το Πανελλήνιον στην Άμφισσα, εκεί όπου γύρισε ο Αγγελόπουλος το 1976 μία σκηνή από την ταινία Ο Θίασος, είναι ένα καφενείο 300 μέτρων και σε μία πλευρά του υπάρχει η σκηνή του θεάτρου, όπου τα μπουλούκια ή οι θίασοι από την Αθήνα έπαιζαν θέατρο. Στο καφενείο θα ερχόταν και ο βουλευτής για να δώσει προεκλογικές υποσχέσεις και να μαζέψει ψήφους. Το καφενείο ήταν χώρος διασκέδασης, πολιτικών ζυμώσεων, τα πάντα».

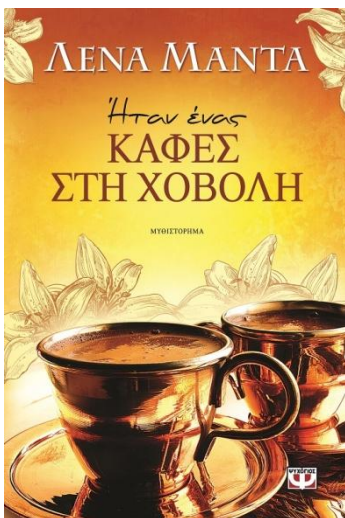
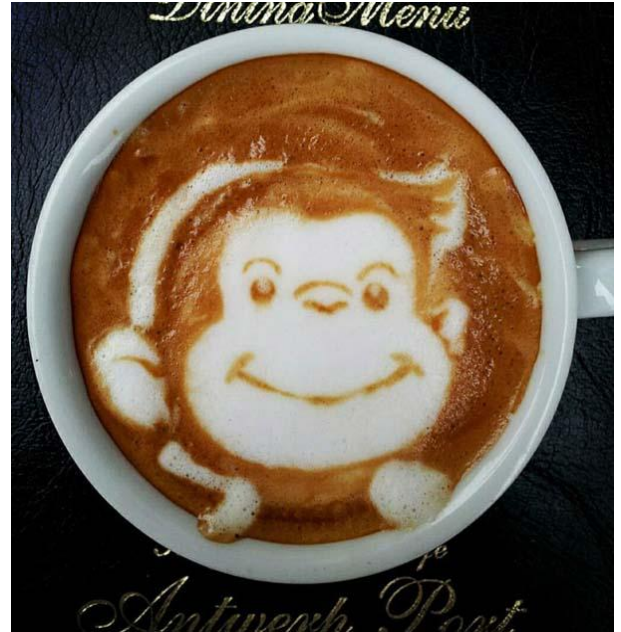
Καφές και τέχνη.....

Καφεδημιουργίες...









Και ένα μυθιστόρημα...



"Η εποχή των καφέδων"

«Η εποχή των καφέδων» είναι μία ιδιαίτερα **"αρωματική" συλλογή τραγουδιών**. Κι αυτό γιατί και τα δεκαεπτά τραγούδια που περιλαμβάνει, αναφέρονται με τον έναν ή τον άλλον τρόπο στον καφέ, το «πιο ουσιαστικό ρόφημα της επικοινωνίας», όπως σημειώνει ο **Γιάννης Ξανθούλης** στο κείμενο του μέσα στο άλμπουμ. Η συλλογή αυτή άλλωστε πήρε το όνομα της από το **ομότιτλο μυθιστόρημα του**, που αναφέρεται στην αναζήτηση της συντροφικότητας και ο καφές παίζει καταλυτικό ρόλο

στις σχέσεις των ηρώων του. Τραγουδούν σε αυτή τη συλλογή οι: Γιώργος Αλουπογιάννης, Καίτη Αμπάβη, Αρλέτα, Γεράσιμος Ανδρέατος, Νένα Βενετσάνου, Βαγγέλης Γερμανός, Μαρία Δημητριάδη, Πέτρος Δουρδουμπάκης, Μελίνα Κανά, Λάμπρος Καρελάς, Σωκράτης Μάλαμας, Μαριώ, Βίκυ Μοσχολιού, Νίκος Παπάζογλου και Ορφέας Περίδης γνωστές επιτυχίες όπως: «Ο καφές», «Το καφεδάκι», «Τρεις καφέδες», «Η μπαλάντα του καφέ», «Αχ να περάσει ο πυρετός», «Καλημέρα», «Οι γυναίκες οι παλιές», «Κάτσε να πιούμε έναν καφέ», «Καφές με γάλα», «Όσο κρατάει ένας καφές», «Το φλιτζάνι», «Το καφενείο», κ.ά.

Αυτό το CD ακούγεται καλύτερα με... το μπρίκι στη φωτιά!



Ελληνική ταινία
«Η καφετζού» του 1956 με
τους αξέχαστους Γεωργία
Βασιλειάδου και Μίμη
Φωτόπουλο



Η Καφετζού είναι ελληνική ταινία του 1956 σε
σκηνοθεσία και σενάριο του Αλέκου
Σακελλάριου

Υπόθεση: Η Γεωργία Βασιλειάδου (πλύστρα) παίρνει τη θέση της καφετζούς της γειτονιάς, μιας και η πραγματική μετακομίζει σε άλλη, και έχει τρομερές επιτυχίες.

Εισιτήρια: 137,267



Σκηνή από την **Ελληνική ταινία του 1965 : «Η δε να φοβήται τον άντρα»** με τον Γιώργο Κωνσταντίνου, Μάρω Κοντού και την Δέσπω Διαμαντίδου όπου η Μπεμπέκα (Δέσπω Διαμαντίδου) λέει τον καφέ στην Ελένη (Μάρω Κοντού) και βλέπει το πολυπόθητο στεφάνι με τον... Αντωνάκη(Γιώργο Κωνσταντίνου).

Η ταινία απέσπασε πολύ καλές κριτικές και ένα βραβείο:

- Βραβείο σκηνοθεσίας στο Φεστιβάλ του Σικάγο.
- Επίσημη συμμετοχή στο Κινηματογραφικό Φεστιβάλ Βερολίνου.
- Ταξίδεψε στο εξωτερικό και πήρε εξαιρετικές κριτικές.

Σενάριο: Γιώργος Τζαβέλας

Ανεκδοτάκια...

1. Τι λέει ο καφες στη ζαχαρη;

Ραντεβού στο μπρίκι!!!

2. Καφες

- Τι είναι αυτό που τραγουδάει λάτιν και ψήνει καφέ;
- Ο Μπρίκι Μάρτιν!

3. Οι Ποντιοί και ο καφές.

- "Ξέρεις τι μου συμβαίνει Γιωρίκα; Όταν πίνω καφέ δε μπορώ να κοιμηθώ με τίποτα!"
- "Σε εμένα συμβαίνει ακριβώς το αντίθετο."
- "Σοβαρά, δηλαδή;"
- "Να, όταν κοιμάμαι δε μπορώ να πιω καφέ."



Felix Maria Diogg, Πορτρέτο κυρίας που πίνει καφέ, 1789

Καφές & Καφεμαντεία: η ιστορία ενός πολύτιμου μυστικού.



Το διάβασμα του καφέ στο φλιτζάνι είναι μια τεχνική με την οποία όλοι λίγο-πολύ είμαστε εξοικειωμένοι. Είναι κι ένα κομμάτι της ελληνικής παράδοσης, και μάλιστα ιδιαίτερα διαδεδομένο στους Έλληνες που ήρθαν από τη Μικρά Ασία και την Αίγυπτο. **Έχει τις ρίζες του στην Αρχαία Κίνα, όπου οι Κινέζοι διάβαζαν τα φύλλα του τσαγιού.** Στην αρχή αυτή η τέχνη ξεκίνησε από τους μοναχούς που έπιναν τσάι σε φλιτζανάκια με σχήμα καμπάνας. Πριν από αυτό όμως λένε ότι οι μοναχοί ερμήνευαν τα σχέδια που σχηματίζονταν μέσα στις καμπάνες των ναών, έτσι τα φλιτζανάκια χωρίς χερούλι στο σχήμα καμπανούλας που χρησιμοποιούσαν συνδέονται με το «διάβασμα» της καμπάνας.

Αργότερα **οι Άραβες ξεκίνησαν να διαβάζουν το κατακάθι του καφέ**, αφού ήταν και οι πρώτοι που ανακάλυψαν αυτό το τονωτικό ρόφημα γύρω στο 600 μ.Χ., το κρατούσαν όμως κρυφό για αρκετές εκατοντάδες χρόνια έτσι ώστε να μπορούν να μονοπωλούν την καλλιέργεια και να έχουν μόνο αυτοί το προνόμιο να το πίνουν. Ο καφές όμως διαδόθηκε και έγινε γνωστός ως ρόφημα στην Δυτική Ευρώπη και την Αμερική προς τα τέλη του 18ου αιώνα.

Το διάβασμα του φλιτζανιού εξασκείται σε πολλές χώρες του κόσμου και στην εποχή μας μάλιστα γνωρίζει μια αναβίωση. Σε μεγάλο μέρος της Ευρώπης και της Αμερικής προτιμώνται για το διάβασμα τα φύλλα του τσαγιού. Ο καφές διαβάζεται, εκτός από την Ελλάδα, στην Περσία, τη Ρωσία, την Αρμενία και διάφορες Βαλκανικές χώρες.

ΤΙ ΕΙΝΑΙ Η ΚΑΦΕΜΑΝΤΕΙΑ

Η τέχνη της Καφεμαντείας ξεκίνησε από τα βάθη των αιώνων και δεν υπάρχει γραπτό στοιχείο το οποίο να μαρτυρεί την αφετηρία της. Η αρχή της έγινε στα πλαίσια της ανθρώπινης παρατήρησης και μέσω της στατιστικής επιβεβαίωσης έφτασε ως τις ημέρες μας πλήρης ερμηνειών και παραδειγμάτων. Ορισμένοι ισχυρίζονται ότι η τέχνη της Καφεμαντείας άρχισε τον 14ο μ.Χ. αιώνα με την εισαγωγή του καφέ στην Ευρώπη. Όμως στην αρχαία Ελλάδα υπήρχε η μαντική ερμηνεία των υγρών όπως των σπονδών σε θεούς, του κρασιού και σε ορισμένες ανατολικές χώρες υπήρχε η μαντεία μέσω των σχημάτων που έπαιρνε το κατακάθι σε ένα φλιτζάνι τσάι.

Η τέχνη της Καφεμαντείας έχει πλέον όλα τα στοιχεία για να καταταχθεί μαζί με τις υπόλοιπες μαντικές τέχνες. Απαραίτητο είναι το φυσικό χάρισμα της διαίσθησης γιατί εκτός από τις απαραίτητες γνώσεις χρειάζεται και η εμπνευσμένη ερμηνεία.

Η Καφεμαντεία διαμορφώθηκε μέσα από την παρατήρηση που και σήμερα μπορούμε να επαληθεύσουμε άνετα. Όταν κάποιος παρατηρήσει μία συγκεκριμένη γραμμή σε ένα συγκεκριμένο σημείο του φλιτζανιού του καφέ, ή ένα συγκεκριμένο σχήμα και μετά παρατηρήσει ποια αλλαγή συνέβη στη ζωή του, θα διαπιστώσει ότι η αλλαγή αυτή είναι ακριβώς αυτή η οποία αναφέρεται στα εγχειρίδια Καφεμαντείας ή αναφέρεται στην παράδοση των καφεμαντιστών. Μόνο με το προσωπικό πείραμα μπορούμε να κατανοήσουμε την ιστορική διαδρομή που ακολούθησε η Καφεμαντική τέχνη έως σήμερα.

ΧΡΗΣΙΜΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΚΑΦΕΜΑΝΤΕΙΑΣ

Με τη Καφεμαντεία μπορούμε να προβλέψουμε μελλοντικά γεγονότα στη ζωή ενός ατόμου με ακρίβεια χρόνου. Η τέχνη της Καφεμαντείας είναι κατεξοχήν τέχνη πρόγνωσης. Η Καφεμαντεία χρησιμοποιείται ευρέως για να προβλεφθούν σημαντικά γεγονότα στη ζωή ενός ατόμου όπως η διάρκεια της ζωής, η ποιότητα αυτής, η υγεία,

ο θάνατος, ο γάμος, το διαζύγιο, η χηρεία, τα παιδιά, η οικονομική κατάσταση, οι σπουδές, τα ταξίδια, η μετανάστευση, η κληρονομιά, τα ταλέντα και ό,τι άλλο μπορεί να συμβεί στη ζωή ενός ατόμου. Μέσω της Καφεμαντείας μπορεί να προβλεφθεί ένα γεγονός με μεγάλη ακρίβεια χρόνου με προσέγγιση ακόμα και λεπτών της ώρας. Το τελευταίο είναι πολύ σημαντικό γιατί ένα άτομο μπορεί να καθορίσει τις επιλογές του και χρονικά.

Σύμβολα

(ελάχιστα από αυτά που υπάρχουν)

Βέλος: Σύντομα θα πάρετε μια απόφαση! Αν δείχνει προς τα πάνω, το αποτέλεσμα θα είναι θετικό, ενώ αν δείχνει προς τα κάτω, καλύτερα να έχετε κάποιες επιφυλάξεις.

Αετός: Επιτυχία, τα όνειρά σας θα πραγματοποιηθούν, αλλά πρέπει να κάνετε υπομονή μέχρι να συμβεί αυτό.

Καμπάνα: Καλά νέα και χαρές, ίσως και γάμος.

Λάμπα ή γράμματα: Αποκαλύψεις! Τα γράμματα σχετίζονται με αρχικά ατόμων ή τόπων.

Αυτί: Θα ακούσετε κάτι, προσωπικά ή από το τηλέφωνο. Μπορεί να πιστεύετε ό,τι σας λένε χωρίς να το εξετάζετε σε βάθος.

Αλογο: Γρήγορες εξελίξεις! Μια καινούργια συνεργασία ή ένα ταξίδι.

Παιδί: Γρήγορες εξελίξεις ή ειδήσεις, ίσως και η πραγματοποίηση ενός δημιουργικού έργου.

Τι έλεγαν οι γιαγιάδες μας για την καφεμαντεία

Η ποικιλία των σχημάτων, η καθαρότητά τους, η θέση τους και η ερμηνεία τους αποτελούν έναν γρίφο που λίγοι είναι εκείνοι που γνωρίζουν πως να τον αποκωδικοποιήσουν.

Για να λειτουργήσει το δαισθητικό κομμάτι του εγκεφάλου, το οποίο βρίσκεται στο δεξί ημισφαίριο, κρατάμε με το αριστερό χέρι το φλιτζάνι που παίρνει το ρόλο της γυάλινης σφαίρας. Οι επιθυμίες μας ενεργοποιούνται και τοποθετούν το δικό τους λιθαράκι στο κατακάθι, προκειμένου να αλλάξουν το παρελθόν και να επέλθει ευημερία στο παρόν και μέλλον. Οι οιωνοί έρχονται στην επιφάνεια και καταγράφονται σε ένα κομμάτι χαρτί. Οι προφητείες επιβεβαιώνονται και ο μεταφυσικός μαντικός τρόπος καθιερώνεται.

Όταν η “καφετζού” δεν βρίσκεται σε ευχάριστη διάθεση ή πενθεί, δεν μπαίνει στη διαδικασία να ρίξει ούτε μια ματιά **στο τζελβέ (=κατακάθι) για** να μην μεταφέρει αρνητική ενέργεια. Οι χρησμοί αναφέρονται σε γεγονότα που θα πάρουν σάρκα και οστά τους επόμενους πέντε μήνες. Στο τέλος της μαγικής τελετουργίας δεν αναφέρεται η λέξη ευχαριστώ, για να μην ανατραπούν τα όσα ειπώθηκαν στη προσωπική επαφή των δυο ατόμων.

THE COMPLETE HISTORY OF COFFEE MAKING

The world wouldn't work without coffee. With an estimated 1.6 billion cups being drunk each day you can be sure someone is enjoying a cup right now.



BUT HAVE YOU EVER THOUGHT ABOUT THE JOURNEY THE COFFEE TOOK TO GET TO YOU?

HARVESTING METHODS



STRIPPING METHOD

Done by hand, removes all of the cherries and flowers. Produces bad results because of the mixing of good cherries and bad ones.



COMB METHOD

Uses a comb to brush trees. Removes all the ripe cherries leaving the unripe ones on the tree. Results in higher quality harvest but not time effective. Plantation owner rarely paid a premium for this premium method



MECHANICAL METHOD

Vibrating machine attached to the trunk of the tree to shake all the ripe cherries loose.



HAND PRECISION

Picking cherries when they are ripe by hand. The most time consuming and thereby expensive method of harvesting coffee.

A Timeline of Coffee Makers



The Beginning



A Timeline of Coffee Makers

The Beginning



The most enduring Origin Story for coffee is of a religious disciple named Omar. Exiled to a desert and forced to live on the berries of trees, he found coffee beans. With time on his hands, he developed the best way to cook coffee beans: by boiling them in water. Coffee saved Omar's life and he was later made a saint for his discovery!

The Early Years

Coffee enjoyed its first major popularity in the Muslim countries of Africa and The Middle East. To improve the brewing process coffee beans were ground using a pestle and mortar.



Turkish Coffee

Ordinarily, the ground beans would be filtered before brewing, but the Turkish method leaves the beans in the pot. The ground coffee is added to a copper pot and boiled slowly to ensure fuller flavour and thicker coffee. This is one of the oldest and most enduring methods of coffee brewing.



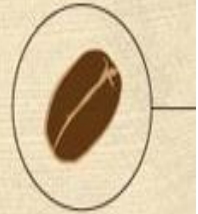
☞ TYPES OF COFFEE ☞

TYPES OF COFFEE

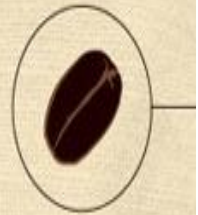
GREEN COFFEE
Unroasted and unmaturred coffee seeds.



GREEN ARABICA
Used in Italian Espresso.



COFFE CANEPHORA
Contains more than 40% of Caffiene than Arabica. Can be cultivated in warmer climates and lower altitudes.



The Filter

The French are credited with being the first to introduce the filter process around 1710. This method involved the use of wider, deeper pots that attempted to contain the coffee grounds so they wouldn't enter the cup.

TYPES OF ROAST



LIGHT ROASTS

Light colour. Milder coffee variety. No oil on the outside of the bean.



MEDIUM ROASTS

Medium brown in colour, preferred in America.



MEDIUM DARK ROASTS

Rich dark colour. Bittersweet aftertaste.



DARK ROASTS

Black Beans. Pronounced Bitterness.

30%



Total percentage of coffee Brazil produces of entire worlds output



The Vacuum Brewers

As coffee grew in popularity, it also grew in quality. In the early 19th Century, vacuum brewers came to prominence. The brewing system was based on vapour pressure and led to completely smooth coffee.



9 OUNCES



The Percolator

Water is heated to a boil and then strained through a filter containing the ground coffee is perhaps the most traditionally popular of all methods and is widely used in millions of home today.

60%



Total percentage of coffee consumption that takes place during breakfast hours

30%



Total percentage of coffee consumed between meals



3.1

Total amount of cups of coffee (9 ounces) a typical coffee drinker consumes daily

9 OUNCES

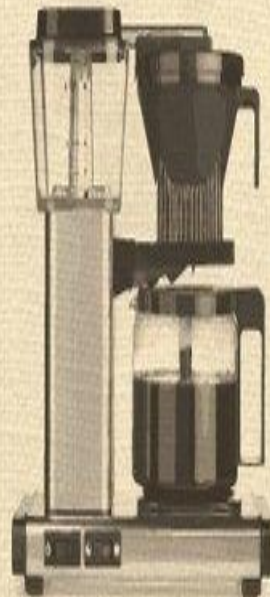


Average size of coffee cup

24%



Total percentage of coffee drinkers who drink 13 or more cups of coffee each week



The Electric Drip

After many years of success, the percolation method was usurped by the electric drip method in the 1970s. This method passes water through the coffee basket using the thermosiphon principle. While popular at its inception and for many years later, this method has lost some of its popularity in recent years.

The Espresso Machine

The first cup of espresso coffee is said to have been made by an Italian in 1884. In recent years the espresso machine has been at the heart of a huge coffee boom. Nestle have taken advantage of this craze with their Nespresso shops now a fixture in the world's prominent shopping districts.



65%

Total percentage of coffee drinkers who add cream and/or sugar

35%

Total percentage of coffee drinkers who prefer their coffee black



The Future

The popularity of coffee drinking shows no signs of slowing down and nor does manufacturers' desire to come up the perfect system. One of the most stylish and innovative new methods is that of the AeroPress which uses a rubber plunger similar to a syringe in order to produce the perfect cup.

54%



Total percentage of coffee drinkers who say coffee makes them feel more like their self

68%



Total percentage of coffee drinkers who have a a cup within the first hour of waking up



Πηγή: www.lifo.gr

Πηγή: <http://www.skai.gr/news/health/>

Πηγή: www.agronews.gr

πηγή: www.iefimerida.gr

ΠΗΓΗ: easy espresso

Ηλίας Πετρόπουλος , *Ο τουρκικός καφές εν Ελλάδι*, εκδόσεις Νεφέλη

<http://www.clickatlife.gr/geusi/story/13189>

http://kailoiponkaisynepwskaigiauto.blogspot.gr/2009/12/blog-post_11.html