

2^ο ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΑΛΙΒΕΡΙΟΥ

Ερευνητική Εργασία (project)

Τμήμα Β2

2^ο τετράμηνο

«Ο δρόμος του καφέ και της σοκολάτας»

2014-15

Υπεύθυνη καθηγήτρια Γλάρου Κονδύλω

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ



Η ιστορία της σοκολάτας στην Ευρώπη ξεκινάει με την ανακάλυψη της Αμερικής, πριν από 500 περίπου χρόνια. Μέχρι τότε οι κάτοικοι της Ηπείρου μας, δεν ήξεραν τίποτα για το συναρπαστικό αυτό φυσικό και απολαυστικό προϊόν, που έμελλε να γίνει με τα χρόνια η πιο αγαπημένη γεύση μικρών και μεγάλων. Οι πρώτες πληροφορίες που έχουμε για την καλλιέργεια κακαόδεντρων είναι από την εποχή του πολιτισμού των Μάγια κάπου στο 600 μ.Χ.

Στην εποχή των Αζτέκων το είδος ήταν σπάνιο και άξιζε όσο και το χρυσάφι. Οι καρποί προσφέρονταν συνήθως στους Θεούς και τους βασιλιάδες και χρησίμευαν ακόμα ως μέσο εμπορικών συναλλαγών, ως χρήμα.

Η σοκολάτα όμως δεν ήταν τότε γνωστή με τη σημερινή στερεά μορφή της. Οι Αζτέκοι χρησιμοποιούσαν τους καρπούς του κακάο - αφού πρώτα τους έτριβαν μεταξύ τους και τους έκαναν σκόνη - για την παρασκευή ενός ροφήματος που το ονόμαζαν "Choclatl". Το ρόφημα αυτό, στο οποίο πρόσθεταν και άλλα μπαχαρικά, το έπιναν ζεστό και θεωρούσαν ότι ήταν χωνευτικό, δυναμωτικό και το καλύτερο φάρμακο της εποχής εκείνης, που μπορούσε να γιατρέψει κάθε αρρώστια.

Ο πρώτος Ευρωπαίος που θεωρείται ότι ανακάλυψε και έφερε το κακάο στην Ευρώπη είναι ο Hernando Cortez, ο οποίος το Πάσχα του 1519 προσάραξε με το στόλο του στη χερσόνησο Γιουκατάν.

Εκεί τον υποδέχτηκε ο βασιλιάς των Αζτέκων, Μοντεζούμα, που του πρόσφερε χρυσάφι, πολύτιμους λίθους και ένα καλάθι γεμάτο με κόκκους κακάο.

Κατά την επιστροφή του στην Ισπανία το 1528, ο Cortez έφερε μαζί του τους πρώτους καρπούς του κακάο και τα απαραίτητα σύνεργα για την προετοιμασία

του ροφήματος "Choclatl". Το νέο αυτό ρόφημα κατέκτησε αμέσως τη Βασιλική Αυλή της Ισπανίας και απέκτησε σύντομα πιστούς φίλους μεταξύ της Ισπανικής αριστοκρατίας. Στα επόμενα χρόνια το ρόφημα έγινε μόδα της εποχής, που απλώθηκε σιγά - σιγά σε όλη την Ευρώπη.

Για πρώτη φορά σοκολάτα σε στερεά μορφή παρασκεύασε το παραδοσιακό μαγαζί του Λονδίνου "Ο Μύλος του Καφέ", που το 1674 παρουσίασε σοκολατένια ραβδάκια "αλά ισπανικά" και ένα γλύκισμα σοκολάτας σε συμπαγή μορφή.

ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΕΣ

Ο πιο γλυκός πειρασμός ονομάζεται σοκολάτα και αναμφισβήτητα είναι το πιο αγαπητό τρόφιμο για μικρούς και μεγάλους. Λίγοι όμως γνωρίζουν τις ευεργετικές ιδιότητες της. Η σοκολάτα θεωρείται ένα από τα πιο θρεπτικά φυσικά προϊόντα. Δίνει ενέργεια, είναι τονωτική και αποτελεί πλούσια πηγή ζωτικότητας για τον ανθρώπινο οργανισμό. Περιέχει όλα τα μακροθρεπτικά συστατικά, δηλαδή υδατάνθρακες, πρωτεΐνες και λίπη, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ασβέστιο, φώσφορο, μαγνήσιο, σίδηρο αλλά και ένα πλήθος από βιταμίνες όλων των κατηγοριών.

Η μαύρη σοκολάτα δεν περιέχει καθόλου χοληστερόλη, είναι πιο πλούσια σε πολυφαινόλες (φυσικά αντιοξειδωτικά) από το τσάι, το κρασί, τα φρούτα και τα λαχανικά. Σύμφωνα με το πανεπιστήμιο Georgetown, η σοκολάτα μπορεί να δρα κατά του πολλαπλασιασμού των καρκινικών κυττάρων, ενώ έρευνες στο Imperial College του Λονδίνου δείχνουν πως η θεοβρωμίνη της σοκολάτας παρουσιάζεται να έχει ισχυρή αντιβηχική δράση. Μια σοκολάτα μετρίου μεγέθους περιέχει περίπου 6mg καφεΐνης, ενώ 1 φλιτζάνι καφέ περιέχει 100-150mg. Από το 16ο ως τον 20ο αιώνα η σοκολάτα χρησιμοποιούνταν για την αντιμετώπιση εντερικών προβλημάτων, αναιμίας, κόπωσης και πυρετού. Η σοκολάτα συμβάλλει στην μακροβιότητα ενισχύει τη μνήμη και δεν προκαλεί εθισμό.

Σημαντική είναι και η κατανάλωση της από τους αθλητές καθώς η σοκολάτα και το κακάο είναι τονωτικά λόγω της θεοβρωμίνης, που μαζί με το μαγνήσιο και το φώσφορο είναι συστατικά που μειώνουν την κόπωση, διώχνουν την υπνηλία και φτιάχνουν αμέσως τη διάθεση. Τονώνουν τις πνευματικές δυνάμεις και δραστηριοποιούν το σώμα, για να παράγει περισσότερη ενέργεια. Επίσης είναι και αγχολυτική καθώς περιέχει μικρές ποσότητες φαινυλαιθυλαμίνης, συστατικό που έχει τη δύναμη να καταστέλλει το στρες, να διεγείρει τον εγκέφαλο και να προκαλεί αίσθημα ευφορίας. Έτσι πετυχαίνει να αναζωογονεί το κουρασμένο μυαλό, ενώ πολλαπλασιάζει την αντοχή για δημιουργική εργασία και άσκηση, διώχνοντας το άγχος.

Οι θεραπευτικές ιδιότητες της σοκολάτας



Το 17ο και 18ο αιώνα είχαν γραφτεί πολλά για τις θεραπευτικές ιδιότητες της σοκολάτας. Οι δοξασίες των Αζτέκων ταξίδεψαν μαζί της στο δυτικό κόσμο, ενώ πολλοί απ' τους λάτρεις και κατασκευαστές σοκολατένιων προϊόντων υποστήριξαν πως η σοκολάτα είναι το αντίδοτο στην κούραση και την εξάντληση.

Σήμερα γνωρίζουμε πως όλα αυτά οφείλονται στους υδατάνθρακες που περιέχει και οι οποίοι αποτελούν καύσιμη ύλη για το σώμα μας. Η σοκολάτα περιέχει επίσης λίπος, ουσία που ο οργανισμός μας χρειάζεται πολλή ώρα για να χωνέψει, δημιουργώντας έτσι μια αίσθηση πληρότητας και κορεσμού. Επίσης, ο σίδηρος που παίρνουμε με κάθε γλυκιά σοκολατένια μπουκιά βοηθά στην ταχύτερη μεταφορά οξυγόνου στον εγκέφαλο και έτσι νιώθουμε μεγαλύτερη πνευματική εγρήγορση, αν και αυτό δεν έχει αποδειχθεί ακόμα επιστημονικά.

Ανά 100 g	Σοκολάτα υγείας	Σοκολάτα γάλακτος	Λευκή σοκολάτα
Πρωτεΐνη (g)	4.7	8.4	8.0
Λίπος (g)	29.2	30.3	30.9
Θερμίδες	525	529	529
Υδατάνθρακες (g)	64.8	59.4	58.3
Ασβέστιο (mg)	38	220	270
Μαγνήσιο (mg)	100	55	26
Σίδηρος (mg)	2.4	1.6	0.2
Ψευδάργυρος (mg)	0.2	0.2	0.9

Καροτίνη (Βιταμίνη Α) (mcg)	40	40	75
Βιταμίνη Ε (mg)	0.85	0.74	1.14
Θιαμίνη (Βιταμίνη Β1) (mg)	0.07	0.10	0.08
Ριβοφλαβίνη (Βιταμίνη Β2) (mg)	0.08	0.23	0.49
Νιασίνη (Βιταμίνη Β3) (mg)	0.4	0.2	0.2
Βιταμίνη Β6 (mg)	0.07	0.07	0.07
Βιταμίνη Β12 (mcg)	-	ίχνος	ίχνος
Φολικό οξύ (mcg)	10	10	10
Βιταμίνη C	0	0	0

Πηγή: McCance και Widdowson's "The composition of Foods" 5η έκδοση

Η θεραπευτική αξία της σοκολάτας

Η ανάλυση της θρεπτικής αξίας μιας σοκολάτας δεν μπορεί να είναι ακριβής αν δε γνωρίζουμε την περιεκτικότητα της σε συστατικά κακάο και τη μάρκα της. Παρ' όλα αυτά, ο συγκριτικός πίνακας παραπάνω μας δείχνει πως η σοκολάτα υγείας, παρά την αναγνώριση της από ειδικούς και λάτρεις, δεν είναι και τόσο πολύτιμη. Χωρίς το γάλα, η σοκολάτα υγείας μας δίνει τις μισές από τις πρωτεΐνες που παίρνουμε από τη λευκή ή τη σοκολάτα γάλακτος και πολύ λιγότερο ασβέστιο. Η σοκολάτα υγείας περιέχει λιγότερο λίπος απ' τις υπόλοιπες σοκολάτες, κάτι που όλοι μας συμβουλεύουν πως πρέπει να αποφεύγουμε. Αλλά έρχεται πρώτη σε υδατάνθρακες, μαγνήσιο, σίδηρο και νιασίνη. Η σοκολάτα υγείας μας δίνει επίσης λιγότερες θερμίδες. Η λευκή σοκολάτα, όμως, παρά την απόρριψη της από τους ειδικούς, περιέχει περισσότερο ασβέστιο, ψευδάργυρο, καροτίνη και ριβοφλαβίνη (Βιταμίνη Β2) από τη σοκολάτα υγείας.

Ένα φυσικό διεγερτικό

Όπως και πολλές θρεπτικές τροφές, έτσι κι η σοκολάτα περιέχει κάποια αλκαλοειδή, δηλαδή οργανικές ουσίες που βρίσκονται στα φυτά, οι οποίες είναι ιδιαίτερα ευεργετικές για τον οργανισμό μας. Η πιο σημαντική είναι η θεοβρομίνη, η οποία διεγείρει τα νεφρά μας και δρα ως ελαφρύ διουρητικό. Η σοκολάτα επίσης έχει διεγερτικές επιδράσεις και στο κεντρικό νευρικό σύστημα του οργανισμού μας, με συμπτώματα ανάλογα με αυτά που προκαλεί η καφεΐνη, η οποία είναι άλλο ένα συστατικό της σοκολάτας. Η θεοβρομίνη περιέχεται στο σπόρο του κακάο σε ποσοστό 2 τοις εκατό ενώ σε μια μέση πλάκα σοκολάτας περιέχονται περίπου 200 mg. Η περιεκτικότητα της σε καφεΐνη είναι πολύ μικρότερη - 25 mg περίπου σε κάθε πλάκα, δηλαδή, γύρω στο ένα τέταρτο της ποσότητας που περιέχεται σε ένα φλιτζάνι καφέ.

Μύθοι και προκαταλήψεις

Οι ισχυρισμοί πως η σοκολάτα είναι βλαβερή αφορούν κυρίως τις σοκολάτες μαζικής παραγωγής που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και φυτικού λίπους. Οι σοκολάτες καλής ποιότητας, όμως, δεν περιέχουν πρόσθετο λίπος παρά μόνο γνήσιο βούτυρο κακάο και φυσικά μεγαλύτερο ποσοστό συστατικών κακάο, το οποίο εγγυάται μικρότερη περιεκτικότητα της σοκολάτας σε ζάχαρη, μερικές φορές μάλιστα και καθόλου. Επίσης, οι ισχυρισμοί πως η σοκολάτα προκαλεί ημικρανίες, παχυσαρκία, ακμή, τερηδόνα και αλλεργίες έχουν καταρριφθεί από πολλούς επιστήμονες.

- **Ημικρανίες:** Το τυρί και η σοκολάτα έχουν κατηγορηθεί πως προκαλούν ημικρανίες χάρη στη μεγάλη περιεκτικότητά τους σε τυραμίνη. Η σοκολάτα, όμως, περιέχει πολύ μικρή ποσότητα τυραμίνης σε σχέση με το τυρί.
- **Παχυσαρκία:** Η καλής ποιότητας σοκολάτα υγείας πολύ δύσκολα προκαλεί παχυσαρκία, αφού περιέχει πολύ λιγότερη ζάχαρη από τις σοκολάτες του εμπορίου και, επειδή είναι αρκετά ακριβή, σπάνια καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες.
- **Ακμή:** Αμερικανικές έρευνες αποδεικνύουν πως δεν υπάρχει καμία σύνδεση ανάμεσα στη σοκολάτα και την εφηβική ακμή. Οι πιο πιθανές αιτίες για την εμφάνιση των ενοχλητικών στιγμάτων είναι οι ορμονικές διαταραχές κι η έλλειψη φρέσκων λαχανικών και φρούτων από τη διατροφή των εφήβων.
- **Τερηδόνα:** Η σοκολάτα λιώνει στο στόμα κι έτσι δεν παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα πάνω στα δόντια μας, συγκριτικά με άλλες τροφές. Παρά το γεγονός πως η ζάχαρη μπορεί να προκαλέσει από μόνη της τερηδόνα, η σοκολάτα είναι πολύ πιο ακίνδυνη από τις καραμέλες και όλα τα παρόμοια γλυκά που κολλάνε στα δόντια.
- **Αλλεργίες:** Οι άνθρωποι που υποφέρουν από τροφικές αλλεργίες δεν ξεπερνούν το 2 τοις εκατό του πληθυσμού κι η αλλεργία στη σοκολάτα είναι μία από τις πιο σπάνιες. Αν παρουσιάσετε αλλεργία στη σοκολάτα, ελέγξτε το γάλα ή τους ξηρούς καρπούς που μπορεί να περιέχει γιατί το πιο πιθανό είναι η αλλεργία σας να οφείλεται σ' αυτά.

Πειράματα ομοιοπαθητικής με σοκολάτα

Τα πειράματα που διεξήγαγαν ειδικοί της ομοιοπαθητικής απέδειξαν ης διεγερτικές ιδιότητες της σοκολάτας. Στο πρώτο πείραμα χρησιμοποιήθηκε αφέψημα από καβουρντισμένους σπόρους κακάο με βραστό νερό, το οποίο και

προκάλεσε μια διέγερση του νευρικού συστήματος και παρατηρήθηκε μια αύξηση των παλμών της καρδιάς. Στο δεύτερο πείραμα χρησιμοποιήθηκε αφέψημα από μη καβουρντισμένους σπόρους κακάο. Οι επιστήμονες παρατήρησαν πως δε σημειώθηκε κανένα από τα παραπάνω συμπτώματα, πράγμα που οδήγησε τους μελετητές στο συμπέρασμα πως οι διεγερτικές ιδιότητες της σοκολάτας οφείλονται στις αρωματικές ουσίες του κακάο που απελευθερώνονται με το καβούρντισμα.

Αρνητικές επιπτώσεις

Η σοκολάτα για πολλά χρόνια θεωρήθηκε ένοχη για οδοντικά προβλήματα, ακμή στο πρόσωπο, κεφαλαλγίες, αύξηση της χοληστερόλης και πρόκληση παχυσαρκίας. Οι επιστημονικές έρευνες βέβαια δε σταμάτησαν ποτέ, μιας και τα συμπεράσματα μέχρι και σήμερα είναι πολλές φορές αντικρουόμενα.

Όσον αφορά τα οδοντικά προβλήματα, όπως η τερηδόνα, φαίνεται ότι κύρια αιτία είναι συνολικά η διατροφή και η ευπαθής οδοντοστοιχία και όχι αποκλειστικά η σοκολάτα. Εξάλλου, η σοκολάτα λόγω των λιπαρών της λιώνει πιο εύκολα στο στόμα και μένει στα δόντια για μικρότερο διάστημα σε σχέση με άλλα γλυκά. Παράλληλα, η σοκολάτα γάλακτος αποτρέπει τη μετατροπή των σακχάρων σε οξέα, ενώ το ασβέστιο και το φώσφορο που περιέχει ενισχύει την αδαμαντίνη των δοντιών.

Και για την εμφάνιση ακμής στο πρόσωπο οι περισσότερες έρευνες δεν ενοχοποιούν κάποιο συστατικό της σοκολάτας.

Οι κατηγορίες για την αρνητική σχέση της σοκολάτας με τη χοληστερόλη μοιάζουν να μην αποδεικνύονται στην πράξη. Όντως, κάποιες από τις θρεπτικές ουσίες της σοκολάτας είναι λιπαρά, όμως ο συνδυασμός των λιπαρών ουσιών δεν επηρεάζει αρνητικά τα λιπίδια του αίματος.

Να πούμε επίσης, ότι η σοκολάτα περιέχει μια ουσία που ονομάζεται τυραμίνη, η οποία προκαλεί σύσπαση στα περιφερικά αγγεία του οργανισμού, γι' αυτό και θεωρείται υπαίτια για κεφαλαλγίες. Ωστόσο, και εδώ τα συμπεράσματα είναι αντικρουόμενα.

Σε μια έρευνα που διεξήχθη από το Εθνικό Ινστιτούτο Διατροφικής Έρευνας της Ιταλίας σχετικά με την ποσότητα των ευεργετικών αντι-οξειδωτικών που απορροφούνται στον οργανισμό μετά την κατανάλωση μαύρης σοκολάτας και σοκολάτας γάλακτος παρατηρήθηκε, ότι η κατανάλωση σοκολάτας χωρίς γάλα

αύξανε κατά 20% το επίπεδο των αντι-οξειδωτικών ουσιών στο αίμα. Το συμπέρασμα λοιπόν ήταν, ότι το γάλα, όταν περιέχεται στη σοκολάτα ή καταναλώνεται ταυτόχρονα με αυτή, εμποδίζει σε μεγάλο βαθμό την απορρόφηση των αντι-οξειδωτικών ουσιών (π.χ. οι κατεχίνες) που υπάρχουν στη σοκολάτα, άρα αποτρέπει τις ευεργετικές επιδράσεις που έχει η κατανάλωσή της σε μικρές ποσότητες.

Τέλος να πούμε, ότι είναι αλήθεια πως η σοκολάτα εκτός από ωφέλιμες για τον οργανισμό ουσίες έχει υψηλή θερμιδική πυκνότητα. Όμως θα είναι άδικο να θεωρήσουμε, ότι το να τρώει κανείς σοκολάτα προκαλεί παχυσαρκία. Η αυξημένη κατανάλωση σοκολάτας (κυρίως σοκολάτας γάλακτος) σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να συμβάλλει σε πρόκληση παχυσαρκίας, γι' αυτό θα σας συμβουλευάμε να προτιμάτε τη σοκολάτα υγείας και να καταναλώνονται μικρές ποσότητες.

Αρνητικές επιπτώσεις

Η σοκολάτα για πολλά χρόνια θεωρήθηκε ένοχη για οδοντικά προβλήματα, ακμή στο πρόσωπο, κεφαλαλγίες, αύξηση της χοληστερόλης και πρόκληση παχυσαρκίας. Οι επιστημονικές έρευνες βέβαια δε σταμάτησαν ποτέ, μιας και τα συμπεράσματα μέχρι και σήμερα είναι πολλές φορές αντικρουόμενα.

Όσον αφορά τα οδοντικά προβλήματα, όπως η τερηδόνα, φαίνεται ότι κύρια αιτία είναι συνολικά η διατροφή και η ευπαθής οδοντοστοιχία και όχι αποκλειστικά η σοκολάτα. Εξάλλου, η σοκολάτα λόγω των λιπαρών της λιώνει πιο εύκολα στο στόμα και μένει στα δόντια για μικρότερο διάστημα σε σχέση με άλλα γλυκά. Παράλληλα, η σοκολάτα γάλακτος αποτρέπει τη μετατροπή των σακχάρων σε οξέα, ενώ το ασβέστιο και το φώσφορο που περιέχει ενισχύει την αδαμαντίνη των δοντιών.

Και για την εμφάνιση ακμής στο πρόσωπο οι περισσότερες έρευνες δεν ενοχοποιούν κάποιο συστατικό της σοκολάτας.

Οι κατηγορίες για την αρνητική σχέση της σοκολάτας με τη χοληστερόλη μοιάζουν να μην αποδεικνύονται στην πράξη. Όντως, κάποιες από τις θρεπτικές ουσίες της σοκολάτας είναι λιπαρά, όμως ο συνδυασμός των λιπαρών ουσιών δεν επηρεάζει αρνητικά τα λιπίδια του αίματος.

Να πούμε επίσης, ότι η σοκολάτα περιέχει μια ουσία που ονομάζεται τυραμίνη, η οποία προκαλεί σύσπαση στα περιφερικά αγγεία του οργανισμού, γι' αυτό και θεωρείται υπαίτια για κεφαλαλγίες. Ωστόσο, και εδώ τα συμπεράσματα είναι αντικρουόμενα.

Σε μια έρευνα που διεξήχθη από το Εθνικό Ινστιτούτο Διατροφικής Έρευνας της Ιταλίας σχετικά με την ποσότητα των ευεργετικών αντι-οξειδωτικών που απορροφούνται στον οργανισμό μετά την κατανάλωση μαύρης σοκολάτας και σοκολάτας γάλακτος παρατηρήθηκε, ότι η κατανάλωση σοκολάτας χωρίς γάλα αύξανε κατά 20% το επίπεδο των αντι-οξειδωτικών ουσιών στο αίμα. Το συμπέρασμα λοιπόν ήταν, ότι το γάλα, όταν περιέχεται στη σοκολάτα ή καταναλώνεται ταυτόχρονα με αυτή, εμποδίζει σε μεγάλο βαθμό την απορρόφηση των αντι-οξειδωτικών ουσιών (π.χ. οι κατεχίνες) που υπάρχουν στη σοκολάτα, άρα αποτρέπει τις ευεργετικές επιδράσεις που έχει η κατανάλωσή της σε μικρές ποσότητες.

Τέλος να πούμε, ότι είναι αλήθεια πως η σοκολάτα εκτός από ωφέλιμες για τον οργανισμό ουσίες έχει υψηλή θερμιδική πυκνότητα. Όμως θα είναι άδικο να θεωρήσουμε, ότι το να τρώει κανείς σοκολάτα προκαλεί παχυσαρκία. Η αυξημένη κατανάλωση σοκολάτας (κυρίως σοκολάτας γάλακτος) σε μεγάλες ποσότητες μπορεί να συμβάλλει σε πρόκληση παχυσαρκίας, γι' αυτό θα σας συμβουλευάμε να προτιμάτε τη σοκολάτα υγείας και να καταναλώνονται μικρές ποσότητες.

Τα είδη της σοκολάτας



Η σοκολάτα παράγεται από τον καρπό του δέντρου του κακάο. Ο καρπός αυτός μετά την επεξεργασία του χωρίζεται σε 2 βασικά συστατικά: **την κακαόμαζα και το βούτυρο κακάο.**

Τα είδη της σοκολάτας βασίζονται σε αυτά τα 2 βασικά συστατικά και διαφοροποιούνται από τη μεταξύ τους ποσοστιαία σύσταση στη σοκολάτα αλλά και από την πρόσμιξη άλλων υλικών, κυρίως τη ζάχαρη και το γάλα.

Τα βασικότερα είδη σοκολάτας που χρησιμοποιούνται στη ζαχαροπλαστική είναι τα εξής:

Κακάο

Το κακάο είναι ένα προϊόν σοκολάτας σε σκόνη με περιεκτικότητα σε βούτυρο κακάο μεταξύ 10% και 25%.

Κουβερτούρα

Αποτελείται από κακαόμαζα, βούτυρο κακάο και ζάχαρη. Το ποσοστό της κακαόμαζας είναι αυτό που καθορίζει την ποιότητα αλλά και τη γεύση της σοκολάτας σε μεγάλο βαθμό. Το ποσοστό αρχίζει από το 50% για τις περισσότερες κοινές σοκολάτες, φτάνει το 70% για σοκολάτες υψηλής περιεκτικότητας σε κακαόμαζα και εξαιρετικής ποιότητας και αγγίζει το 95% στο υψηλότερο ποσοστό της απόλυτης μπίτερ σοκολάτας χωρίς προσθήκη ζάχαρης.

Σοκολάτα γάλακτος

Αποτελείται από κακαόμαζα, ζάχαρη και γάλα (ή σκόνη γάλακτος). Το ποσοστό της κακαόμαζας είναι κατά μέσο όρο στο 35%.

Λευκή σοκολάτα

Αποτελείται από βούτυρο κακάο, ζάχαρη, γάλα (ή σκόνη γάλακτος) και δεν περιέχει καθόλου κακαόμαζα.

Μαύρη σοκολάτα

Η βελούδινη υφή, η ξεχωριστή γεύση, το υπέροχο άρωμά της... Η μαύρη σοκολάτα ή αλλιώς «τροφή των θεών» είναι πειρασμός για όλους. Γλυκαίνει τους ουρανίσκους μας, ενώ τα θρεπτικά συστατικά της ωφελούν ποικιλοτρόπως την υγεία μας, υπό την προϋπόθεση βεβαίως ότι τη γευόμαστε με μέτρο.

Η μαύρη σοκολάτα περιέχει κακάο, βούτυρο κακάο και λίγη ζάχαρη. Το κακάο προέρχεται από τους καρπούς του δέντρου *Theobroma cacao* (στα ελληνικά «τροφή των θεών»), γνωστό ως κακαόδεντρο. Οι καρποί του, κατόπιν ειδικής επεξεργασίας, δίνουν τη σκόνη κακάο και το βούτυρο κακάο. Ανάλογα με την επεξεργασία, το ποσοστό του κακάο μπορεί να ελαττωθεί σημαντικά. Έτσι, έχουμε τη σοκολάτα υψηλής (70-85%), μέτριας (60-69%) και μικρής (45-59%) περιεκτικότητας σε κακάο. Όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα μιας σοκολάτας σε κακάο, τόσο πιο πικρή γεύση αποκτά.

Πώς ωφελεί την υγεία μας

Αντιοξειδωτικός πλούτος

Αποτελεί μία από τις καλύτερες πηγές αντιοξειδωτικών στον πλανήτη. Μάλιστα, οι αντιοξειδωτικές ουσίες που περιέχει, όπως οι πολυφαινόλες, οι φλαβονόλες και οι κατεχίνες, υπερέχουν ποσοτικά σε σχέση με τα περισσότερα τρόφιμα. Σύμφωνα με μελέτη, το κακάο και η μαύρη σοκολάτα παρέχουν μεγαλύτερη αντιοξειδωτική δράση ακόμη και από τα μούρα, που θεωρούνται κατεξοχήν αντιοξειδωτική τροφή.

Τριπλή δράση για την καρδιά

* Τα συστατικά της μαύρης σοκολάτας φαίνεται ότι προστατεύουν από την οξείδωση της LDL χοληστερίνης, που αποτελεί βασικό παράγοντα δημιουργίας της αθηρωματικής πλάκας. Αποτέλεσμα αυτής της προστατευτικής δράσης είναι η ελαττωμένη εναπόθεση χοληστερίνης στις αρτηρίες, με ευχάριστο επακόλουθο τον χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακής νόσου μακροπρόθεσμα. Η μαύρη σοκολάτα, που περιέχει κακάο πλούσιο σε φλαβονόλες, φαίνεται πως έχει ευεργετική δράση συνολικά στο λιπιδαιμικό προφίλ, ελαττώνοντας την «κακή» LDL και αυξάνοντας την «καλή» HDL χοληστερίνη.

* Οι φλαβονόλες φαίνεται πως ασκούν διεγερτική επίδραση στο ενδοθήλιο των αρτηριών. Μελέτες δείχνουν ότι η μαύρη σοκολάτα μπορεί να βελτιώσει τη ροή του αίματος και να μειώσει την αρτηριακή πίεση. Βέβαια, τα αποτελέσματα είναι συνήθως ήπια.

* Επιπλέον, φαίνεται ότι μπορεί να περιορίσει την αντίσταση στην ινσουλίνη, που αποτελεί κοινό παράγοντα κινδύνου για πολλές ασθένειες, όπως η καρδιοπάθεια και ο διαβήτης.

Για του λόγου το αληθές: Πλήθος μακροπρόθεσμων επιδημιολογικών μελετών παρατήρησης δείχνουν δραστική μείωση του κινδύνου καρδιοπαθειών από την κατανάλωση μαύρης σοκολάτας. Σε μια πρόσφατη μελέτη με 470 ηλικιωμένους άνδρες, το κακάο βρέθηκε να μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακού θανάτου κατά το εντυπωσιακό ποσοστό 50% σε διάστημα 15 ετών. Σε άλλη μελέτη διαπιστώθηκε ότι η κατανάλωση σοκολάτας δύο ή περισσότερες φορές την εβδομάδα μείωσε κατά 32% τον κίνδυνο ασβέστωσης (αποτιπάνωσης) των αρτηριών και συνεπώς περιορίζε την πιθανότητα εμφράγματος. Εντυπωσιακά επίσης είναι και τα ευρήματα έρευνας που έγινε σε 5.000 άτομα ηλικίας 25-93 ετών, σύμφωνα με τα οποία η κατανάλωση μαύρης σοκολάτας πάνω από 5 φορές την εβδομάδα μείωνε τον κίνδυνο καρδιαγγειακής νόσου κατά 57%!

Βελτίωση της εγκεφαλικής λειτουργίας

Η καφεΐνη και η θεοβρωμίνη, που περιέχονται στο κακάο, διεγείρουν το κεντρικό νευρικό σύστημα (έτσι πιθανόν εξηγείται η φήμη του ως αφροδισιακού), ενώ θεωρούνται «κλειδί» για τη γρήγορη βελτίωση της λειτουργίας του εγκεφάλου. Πιστεύεται, επίσης, ότι η μαύρη σοκολάτα μπορεί να αυξήσει τα επίπεδα της σεροτονίνης στον εγκέφαλο, ενός βασικού νευροδιαβιβαστή με ηρεμιστική και χαλαρωτική δράση. Τα επίπεδα της σεροτονίνης είναι συνήθως χαμηλά σε άτομα με κατάθλιψη και σε γυναίκες που βιώνουν τα συμπτώματα του προεμμηνόρρυσιακού συνδρόμου.

Για του λόγου το αληθές: Μελέτη σε υγιείς εθελοντές έδειξε ότι ύστερα από 5 ημέρες υψηλής κατανάλωσης κακάο βελτιώθηκε η ροή του αίματος προς τον εγκέφαλο. Σε άλλη μελέτη, που έγινε σε 90 ηλικιωμένους με διανοητική ανεπάρκεια, παρατηρήθηκε ότι το κακάο βελτίωσε σημαντικά τις γνωσιακές τους λειτουργίες, καθώς επίσης και την ευφράδεια.

Προστασία για το δέρμα

Οι флаβονόλες προστατεύουν από την επιζήμια δράση του ήλιου, βελτιώνουν την αιματική ροή στο δέρμα, ενώ παράλληλα αυξάνουν την πυκνότητα και την ενυδάτωσή του. Επιστημονική μελέτη έδειξε ότι η τακτική κατανάλωση μαύρης σοκολάτας πλούσιας σε флаβονόλες παρέχει σημαντική φωτοπροστασία και επομένως είναι αποτελεσματική στην προστασία του δέρματος από τις βλαβερές επιπτώσεις της υπεριώδους (UV) ακτινοβολίας.

Η πικρή της πλευρά

Η μαύρη σοκολάτα παρέχει πολλά οφέλη στον οργανισμό μας, εντούτοις η υπερκατανάλωσή της μπορεί να προκαλέσει προβλήματα στην υγεία μας.

Παρενέργειες καφεΐνης: Η μαύρη σοκολάτα έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε καφεΐνη από ό,τι η σοκολάτα γάλακτος και η λευκή σοκολάτα. Η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων ενδέχεται να οδηγήσει σε αύξηση του καρδιακού ρυθμού, διάρροια, άγχος, ευερεθιστότητα, νευρικότητα και αφυδάτωση.

Πέτρες στα νεφρά: Η περιεκτικότητά της σε οξαλικά οξέα αυξάνει τον κίνδυνο σχηματισμού λίθων στους νεφρούς. Άτομα με προδιάθεση για σχηματισμό λίθων στους νεφρούς ή με ιστορικό νεφρολιθίασης συστήνεται να αποφεύγουν τη μαύρη σοκολάτα.

Ημικρανίες-πονοκέφαλοι: Οι ειδικοί πιστεύουν ότι η φυσική χημική ουσία τυραμίνη, καθώς επίσης και η ζάχαρη, μπορεί να πυροδοτήσουν την εμφάνιση ημικρανίας. Η σχέση της τυραμίνης με την ημικρανία δεν έχει εξακριβωθεί, ωστόσο στην περίπτωση της ζάχαρης θεωρείται επιβεβαιωμένη. Σύμφωνα με το Πανεπιστήμιο του Χάρβαρντ, τα υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα ευθύνονται για τις ημικρανίες.

Απορρύθμιση βάρους: Μπορεί να είναι θρεπτική, αλλά δεν πρέπει να ξεχνάμε ότι η τακτική κατανάλωση μαύρης σοκολάτας οδηγεί σε αύξηση του σωματικού βάρους. Ενδεικτικά αναφέρουμε ότι ένα παιδί ή ενήλικος που ακολουθεί μια ισορροπημένη διατροφή, καλύπτοντας επαρκώς τις καθημερινές του ανάγκες, αν προσθέτει 100 γρ. μαύρης σοκολάτας καθημερινά στο διαιτολόγιό του, σε μία εβδομάδα θα αυξήσει το βάρος του περισσότερο από μισό κιλό. Γι' αυτό, οι ειδικοί συστήνουν να μην τη γευόμαστε καθημερινά.

Η ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΤΗΣ ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΑΝΑ 100 ΓΡ.		
ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ		ΗΜΕΡΗΣΙΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ (με βάση δίαιτα 2.000 θερμίδων)
Θερμίδες	599	29,95%
Συνολικό λίπος	43 γρ.	66%
Κορεσμένο λίπος	24 γρ.	122%
Χοληστερίνη	2 mg	1%
Συνολικοί υδατάνθρακες	46 γρ.	15%
Ασβέστιο	73 mg	7%
Ψευδάργυρος	3,3 mg	22%
Χαλκός	1,8 mg	88%
Μαγγάνιο	1,9 mg	97%

** Αναλύεται η σύσταση της μαύρης σοκολάτας με την υψηλότερη περιεκτικότητα σε κακάο (70-85%), που είναι και η πιο ευεργετική.*

ΚΑΚΑΟ - Οι ευεργετικές ιδιότητες του κακάο

Τσακού Έφη



Το κακάο φαίνεται να είναι αφέψημα με ευεργετικές επιπτώσεις στην υγεία του ανθρώπου. Σημαντικός αριθμός επιστημονικών μελετών παρουσιάζουν το κακάο να περιέχει υψηλές συγκεντρώσεις φλαβονοειδών και προκυανιδίνων, συστατικά που έχουν αντιοξειδωτική δράση, παρεμποδίζοντας την οξειδωτική δράση των ελεύθερων ριζών και προστατεύουν έτσι από τον καρκίνο, τις καρδιοπάθειες και τη γήρανση.



Είναι πολύ σπάνιο να βρει κάποιος τόσα πολλά διατροφικά συστατικά συγκεντρωμένα σε ένα και μόνο προϊόν. Οι επιδράσεις των φλαβονοειδών του κακάο στην καρδιά και στην κυκλοφορία οφείλονται, εν μέρει, στην ικανότητα τους να ανακόπτουν την οξείδωση της χοληστερόλης, και την ανάπτυξη της αθηρωματικής πλάκας.

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι οι πολυφαινόλες μπορεί να μειώσουν τη συγκέντρωση και συσσώρευση των αιμοπεταλίων, των οποίων η αυξημένη δραστηριότητα και συγκέντρωση συνδέεται με τη θρόμβωση και πιθανότατα εμπλέκεται στην ανάπτυξη και εξέλιξη αθηρωματικών βλαβών. Η κατανάλωση κακάο επομένως εμφανίζεται να έχει επίδραση τύπου ασπιρίνης επάνω στη λειτουργία των αιμοπεταλίων. Οι κατεχινικές ενώσεις προλαμβάνουν το σχηματισμό των ελευθέρων ριζών, μεταβάλλουν την συνοχή και δομή της κυτταρικής μεμβράνης.



Συνταγές με βάση το κακάο

Τρουφάκια

Υλικά

1,5 Φλ. ζάχαρη

1 κουτί εβαπορέ

- 3 κ. σούπας βούτυρο
- 4 κ. σούπας κακάο (μαύρο π.χ VanHouten)
- 3 πακέτα ππι-μπέρ
- 2 πακέτα τρούφα (σοκολάτα)

Πραλίνα αμυγδάλου

Υλικά

- 250 γρ. αμύγδαλα ψημένα (ανάλατα)
- 2 κ. σούπας κακάο
- 2. κ. σούπας βούτυρο
- 1 -2 κ. σούπας μέλι
- βανίλια
- ξύσμα πορτοκαλιού

Η ιστορία του καφέ

Σπανού Γεωργία

Υπάρχουν πολλοί μύθοι σχετικά με την ανακάλυψη του καφέ. Ο πιο γνωστός είναι σχετικά με ένα βοσκό με το όνομα Κάλντι, ο οποίος καθώς φύλαγε το κοπάδι του που έβοσκε σε μια πεδιάδα της Αιθιοπίας, παρατήρησε πως τα ζώα του έγιναν πιο ζωηρά όταν έφαγαν από τους καρπούς ενός συγκεκριμένου θάμνου. Αφού δοκίμασε και ο ίδιος από αυτούς τους καρπούς και επιβεβαίωσε τις δυναμωτικές ιδιότητες του, αποφάσισε να πάρει τους καρπούς και να τους πάει σε ένα μοναστήρι που βρισκόταν εκεί κοντά. Ο Ηγούμενος του μοναστηριού πίστεψε πως οι καρποί ήταν έργο του διαβόλου και τους πέταξε στη φωτιά. Όταν όμως οι καρποί άρχισαν να καίγονται αναβλήθηκε μια ξεχωριστή μυρωδιά. Έτσι πήραν τους καρπούς από τη φωτιά και οι μοναχοί μετά από διάφορες

επεξεργασίες έμαθαν να φτιάχνουν αυτό το βαθύ σκούρο ποτό που απολαμβάνουμε μέχρι και σήμερα. Οι μοναχοί αποφάσισαν πως ο καρπός τελικά όχι μόνο δεν ήταν έργο του κακού, αλλά ήταν δώρο από το Θεό, αφού τους βοηθούσε να μένουν ξάγρυπνοι κατά την διάρκεια των προσευχών τους.

Οι Αυστριακοί έμαθαν αμέσως να καβουρδίζουν τους κόκκους του καφέ και να φτιάχνουν ένα πολύ αρωματικό ποτό το οποίο το σέρβιραν μαζί με κέικ που είχε σχήμα μισοφέγγαρου, για να γιορτάζουν τον θρίαμβό τους κατά των Τούρκων. Λέγεται επίσης πως ο καφές ήρθε πρώτα στην Ευρώπη από τους έμπορους της Βενετίας από το 1615 και μετά.

Προς το τέλος του 17ου αιώνα άνοιξε το πρώτο καφεπωλείο, το οποίο γρήγορα έγινε πολύ γνωστό στην Ευρώπη και τις Ηνωμένες Πολιτείες.

Ενώ πιστεύεται πως ο καφές ως φυτό εμφανίστηκε για πρώτη φορά στους αγρούς της Αιθιοπίας, το πρώτο φλιτζάνι καφέ επινοήθηκε από τους Άραβες. Ενώ οι κάτοικοι των περιοχών όπου το φυτό του καφέ αναπτύσσονταν, έτρωγαν τους πράσινους καρπούς, αφού ίσως τους καβούρδιζαν, οι Άραβες ήταν αυτοί οι οποίοι άρχισαν να μετατρέπουν τους κόκκους του καφέ σε ποτό. Γύρω στον 14ο αιώνα άρχισαν να καλλιεργούν φυτά, τα οποία τα είχαν πάρει κατά τις εισβολές στην Υεμένη. Πολλοί υποθέτουν ότι τα φυτά αυτά να βρέθηκαν στην Υεμένη τον 13ο αιώνα, κατά τις επιδρομές των Αβυσσινίων. Το πιθανότερο πάντως είναι πως οι Άραβες ήδη γνώριζαν τον καφέ πριν τον 10ο αιώνα.

Επεξεργασία του καφέ

Αρχικά ο καφές φτιαχνόταν με το μούλιασμα των κόκκων σε κρύο νερό, αργότερα τα μούλιαζαν σε βραστό νερό και μόλις στο τέλος του 14ου αιώνα οι Άραβες ανακάλυψαν την διαδικασία του κουρδίσματος. Τότε άρχισαν να αλέθουν τους κόκκους του καφέ και τους βράζουν σε νερό. Με αυτό τον τρόπο κατέληξαν στην εφεύρεση του καφέ που έμελε να κατακτήσει και τον υπόλοιπο κόσμο στην πορεία των επόμενων αιώνων.

Μόλις μετά την ανακάλυψη του καβουρδίσματος, ο καφές εξελίχθηκε σε ένα ιδιαίτερα δημοφιλές ποτό σε ολόκληρο τον Ισλαμικό κόσμο καθώς και στις περιοχές που βρίσκονταν υπό Αραβικό καθεστώς. Η δημοτικότητα του καφέ στις περιοχές αυτές εξηγείται από το γεγονός, ότι το αλκοόλ απαγορευόταν από το Κοράνι. Έτσι ο καφές ήταν ένα επιτρεπτό ποτό στα σπίτια αλλά και στα καφενεία εκείνης της εποχής, τα οποία γίνονταν όλο και περισσότερα, ως αποτέλεσμα της

μεγάλης δημοτικότητας του καφέ. Σε αυτά τα καφενεία οι κάτοικοι έπιναν καφέ, ενώ άκουγαν μουσική, έπαιζαν τυχερά παιχνίδια ή συζητούσαν τα προβλήματα τους.

ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Το όνομα του καφέ προέρχεται από την αραβική λέξη (قهوة *qahwa*) που είναι παραφθορά τμήματος της αρχικής αραβικής ονομασίας του καφέ, *qahwat al-būnah*, δηλαδή «κρασί του κόκκου», που αναφέρεται στο γεγονός ότι ο καφές χρησιμοποιείται σαν υποκατάστατο του κρασιού, καθώς το Κοράνι απαγορεύει το αλκοόλ. Όταν ο καφές πρωτοήρθε στην Ευρώπη ήταν γνωστός ως «αραβικό κρασί». Μια άλλη εκδοχή αποδίδει το όνομα του καφέ στο Βασίλειο της Κάφφα, την περιοχή της Αιθιοπίας όπου άρχισε να χρησιμοποιείται ο καφές.

ΚΑΦΕΟΔΕΝΤΡΟ - ΚΑΦΕΣ

ΕΡΓΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟ PROJECT ΒΙΚΥ ΤΣΑΛΑ. ΤΑΞΗ: Β2 και Τσακού Έφη

Η ιστορία του καφέ ξεκίνησε στην Αιθιοπία, όπου η **Καφέα η αραβική** μεγάλωνε ελεύθερα ως θάμνος. Αρχικά ο καρπός χρησιμοποιούταν αυτούσιος από τους τοπικούς πληθυσμούς, που είτε τον μασούσαν είτε τον άλεθαν σε μικρούς σβόλους. Ο **καφές** είναι ένα παγκόσμια διαδεδομένο ρόφημα, το οποίο κατασκευάζεται από τα καβουρδισμένα και αλεσμένα σπέρματα της καφέας ή καφεόδεντρου. Ο καφές έχει αναζωογονητική δράση, η οποία οφείλεται στο βασικό του συστατικό, την καφεΐνη, ένα αλκαλοειδές συστατικό που υπάρχει στους σπόρους των καρπών του. Υπολογίζεται ότι η διαδικασία ετοιμασίας του ροφήματος επαναλαμβάνεται παγκοσμίως πάνω από 400 δισεκατομμύρια φορές το χρόνο.

Ποικιλίες καφέ: Υπάρχουν δύο βασικά είδη καφεόδεντρου, ή καφέας τα οποία παράγουν τις δύο ποικιλίες οι οποίες και στηρίζουν το παγκόσμιο εμπόριο του καφέ: η καφέα Αραμπίκα και η καφέα Ρομπούστα.

Η ποικιλία arabica.



καβουρδισμένα σπέρματα καφέας

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. Το 78% της παγκόσμιας παραγωγής καφέ είναι της ποικιλίας *arabica*. Ευδοκίμει καλύτερα σε μεγάλα υψόμετρα, διαθέτει μία πολύ ραφιναρισμένη γεύση σε σύγκριση με τα υπόλοιπα είδη καφέ και περιέχει 1% καφεΐνη. Η ποικιλία *arabica* στις μέρες μας παράγεται κυρίως σε χώρες της Κεντρικής και Νότιας Αμερικής και είναι γνωστή για την έντονη αρωματική γεύση που δίνει στον καφέ. Από υψηλής ποιότητας ποικιλία *arabica* παρασκευάζονται οι διάφοροι τύποι ελαφρού καφέ (*mild coffees*).

Η ποικιλία *robusta* (εύρωστη)



Σπόροι καφέ της ποικιλίας *arabica*, από καφεόδεντρο της Βραζιλίας

Η ποικιλία *robusta* 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). Είναι ένα «εύρωστο» είδος με υψηλή παραγωγή ανά φυτό. Ευδοκίμει σε χαμηλότερα υψόμετρα 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 ευδοκίμει. Παρά την περισσότερο ουδέτερη γεύση της σε σχέση με

την arabica, η ποικιλία robusta έχει αυξημένη δημοτικότητα, ιδιαίτερα στη μορφή του διαλυτού καφέ.

Τα περισσότερα διακινούμενα σήμερα προϊόντα καφέ είναι συσκευασμένα μίγματα σε διάφορους συνδυασμούς των δύο ποικιλιών με διαφορετικά χαρακτηριστικά προκειμένου να ικανοποιήσουν την επιθυμητή γεύση και άρωμα από το καταναλωτικό κοινό. Επίσης υπάρχουν και άλλα είδη καφέ όπως:

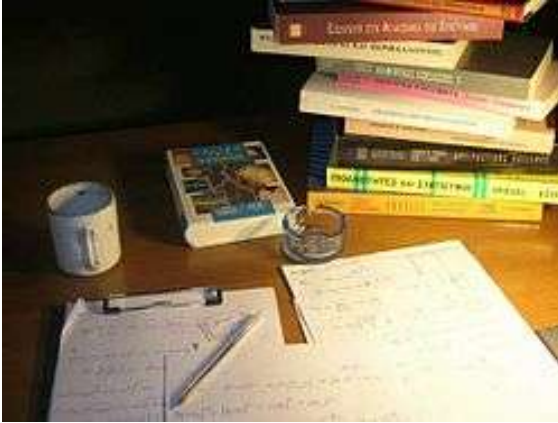
- Ο Ελληνικός καφές
- Ο φραπέ
- Ο Στιγμαιαίος καφές
- Ο καφές εσπρέσσο και τα επιμέρους είδη του:
 - Ο καφές εσπρέσσο λούνγκο
 - Ο καφές εσπρέσσο μακκιάτο
 - Ο καφές εσπρέσσο νορμάλε
 - Ο καφές εσπρέσσο στρέπτο
 - Ο καφές εσπρέσσο φρέντο
 - Ο καφές καππουτσίνο και τα επιμέρους είδη του:
 - Ο καφές καππουτσίνο караμέλ
 - Ο καφές καππουτσίνο λάττε
- Ο καφές κοζίτο με επιμέρους είδη:
 - Ο καφές κοζίτο караμέλ
 - Ο καφές κοζίτο αμαρέπτο
 - Ο καφές κοζίτο τσόκο
 - Ο Καφές φίλτρου ή γαλλικός καφές
 - Ο καφές φροζίτο με επιμέρους είδη:
 - Ο καφές φροζίτο εσπρέσσο
 - Ο καφές φροζίτο σπέσιαλ
 - Ο καφές φροζίτο τσόκο



Το ρόφημα του καφέ

Η δράση του καφέ

Η πιο γνωστή επίδραση του καφέ αφορά στο νευρικό σύστημα. Σε λογικές ποσότητες, ο καφές βελτιώνει τις πνευματικές ικανότητες, καθώς προκαλεί εγρήγορση και μείωση της ανίας. Ο βασικός λόγος είναι ότι καφές περιέχει καφεΐνη, ένα αλκαλοειδές που δρα ως τονωτικό. Για αυτό το λόγο ο καφές συνήθως καταναλώνεται πρωινές ώρες ή κατά τη διάρκεια της εργασίας. Περισσότερο ευαίσθητα στη δράση της καφεΐνης είναι τα άτομα τρίτης ηλικίας, ειδικά όσον αφορά στον ύπνο. Αντίθετα, τα παιδιά δεν είναι πιο ευάλωτα από τους ενήλικους, σε μικρές δόσεις καφέ. Συχνά, μαθητές και φοιτητές διατηρούν την προσοχή τους στο πολύωρο διάβασμα που απαιτούν οι εξετάσεις, με τη βοήθεια του καφέ. Στον ανθρώπινο εγκέφαλο η καφεΐνη προκαλεί αγγειοσυστολή, ενώ στα περιφερειακά αγγεία, διαστολή. Δεν είναι λοιπόν τυχαία η χρήση της σε αρκετά φάρμακα για την καταπολέμηση της ημικρανίας. Υπερβολική κατανάλωση καφέ είναι δυνατό να προκαλέσει νευρική κατάσταση, άγχος και αϋπνία. Στα περισσότερα άτομα, οριακή ποσότητα αντιστοιχεί η κατανάλωση 600 mg καφεΐνης την ημέρα. Έρευνες έχουν δείξει ότι ο καφές μπορεί σε υψηλές ποσότητες (άνω των 5 γραμμαρίων καφεΐνης) να προκαλέσει δηλητηρίαση, γνωστή με την ονομασία *καφεΐνισμός*, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε θανατηφόρο κώμα. Μπορεί να παρατηρηθεί εθισμός στον καφέ, όχι όμως λόγω της καφεΐνης, αλλά εξαιτίας ενός άλλου συστατικού του, της μεθυλοξανθίνης.



Ο καφές, ένα συνηθισμένο βοήθημα για την πολύωρη μελέτη

Ο καφές είναι το δημοφιλέστερο ρόφημα παγκοσμίως. Είναι μια μεγάλη απόλαυση για εκατομμύρια ανθρώπων και αυτό ισχύει εδώ και τουλάχιστον χίλια χρόνια. Σε πολλές ανεπτυγμένες χώρες, 80% έως 90% του πληθυσμού πίνει καφέ καθημερινά. Υπολογίζεται ότι καταναλώνονται πέραν των δύο δισεκατομμυρίων φλιτζανιών καφέ κάθε μέρα.

Ο καφές εκτός από την καφεΐνη που περιέχει είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικές ουσίες, χλωρογενικό οξύ, μελανοϊδίνες, μαγνήσιο, φυτοοιστρογόνα και άλλες ενώσεις. Τα αντιοξειδωτικά προστατεύουν το DNA των κυττάρων μας από αλλοιώσεις που δυνατόν να οδηγούν σε ασθένειες όπως ο καρκίνος, οι εκφυλιστικές νόσοι του εγκεφάλου και οι καρδιοπάθειες. Το χλωρογενικό οξύ έχει σημαντικές αντικαρκινικές ιδιότητες.

Οι δράσεις της καφεΐνης είναι πολλές και η προσεκτική χρήση της μπορεί να προσφέρει πολλά τόσο σε υγιείς ανθρώπους όσο και σε ασθενείς. Οι επιδράσεις του καφέ στην υγεία ενδιαφέρουν έντονα τόσο τους καταναλωτές όσο και τους γιατρούς και ερευνητές. Η διερεύνηση των επιδράσεων του καφέ στον άνθρωπο επιβάλλεται δεδομένης της εξαιρετικά μεγάλης κατανάλωσης του. Οι αρχικές έρευνες πριν μερικές δεκαετίες δημιούργησαν πολλές απορίες και αποτέλεσαν το έναυσμα εντατικότερων και ορθότερων σύγχρονων μελετών με στόχο την ανάδειξη των πραγματικών επιδράσεων του καφέ και την απομάκρυνση μύθων.

Σταδιακά συσσωρεύτηκαν σήμερα τα δεδομένα που στηρίζουν ότι ο καφές όταν καταναλώνεται με μέτρο όχι μόνο δεν έχει αρνητικές επιδράσεις αλλά αντίθετα προσφέρει σημαντικά ωφέληματα για τον εγκέφαλο, τη μνήμη, την πνευματική διαύγεια και την αντιμετώπιση σοβαρών ασθενειών.

Οι ευεργετικές δράσεις του καφέ οφείλονται στις ισχυρές φυτοχημικές ουσίες που

περιέχει σε αφθονία.

Η καφεΐνη είναι ήπιο διεγερτικό. Σε πολλούς ανθρώπους αυξάνει την εγρήγορση, τη συγκέντρωση, τη μνήμη, την πνευματική και τη σωματική απόδοση. Δεν υπάρχουν αποδείξεις ότι η καφεΐνη προκαλεί εθισμό. Μερικά ευαίσθητα άτομα μπορεί να παρουσιάσουν ήπια συμπτώματα εάν σταματήσουν απότομα να καταναλώνουν καφέ.

Είναι γνωστό εδώ και περισσότερο από 100 χρόνια ότι η κατανάλωση καφέ βελτιώνει την αναπνευστική λειτουργία σε ασθματικούς ασθενείς. Ένα φλιτζάνι καφέ βοηθά στην ανακούφιση από συμπτώματα του κρυολογήματος και αυξάνει την δράση κατά του πόνου που προσφέρει το αναλγητικό φάρμακο ιβουπροφαίνη όταν αυτό λαμβάνεται μαζί με τον καφέ. Ο καφές πριν από τη σωματική άσκηση αυξάνει την αντοχή και ζωτικότητα.

Υπάρχουν αποδείξεις που στηρίζουν ότι ο καφές προστατεύει από τη νόσο Πάρκινσον και πιθανόν προστατεύει από τη νόσο Αλτσχάιμερ. Άλλα στοιχεία δείχνουν ότι ο καφές βοηθά εναντίον κίρρωσης και καρκίνου ήπατος, διαβήτη τύπου 2, καρκίνου παχέος εντέρου, καρκίνου μαστού και καρκίνου πνεύμονα.

Δεν υπάρχουν στοιχεία που να τεκμηριώνουν ότι ο καφές σχετίζεται με πρόκληση καρδιοπαθειών, καρδιακών αρρυθμιών, υπέρτασης ή καρκίνου. Στην εγκυμοσύνη η κατανάλωση 3-4 φλιτζανιών καφέ (πρόσληψη καφεΐνης έως 300mg) ημερησίως δεν σχετίζεται με κίνδυνο για τη γυναίκα ή το παιδί.

Στο γενικό πληθυσμό και για τους περισσότερους ανθρώπους, η κατανάλωση 4-5 φλιτζανιών καφέ (πρόσληψη καφεΐνης έως 400mg) ημερησίως είναι απόλυτα ασφαλής, δεν δημιουργεί κίνδυνο για την υγεία αλλά δυνατόν να προσφέρει σημαντικά ωφέληματα.

Η τέχνη του ελληνικού καφέ

Ελληνικός καφές (γνωστός σε χώρες της δυτικής Ευρώπης ως "Τούρκικος Καφές") είναι είδος καφέ που παρασκευάζεται με ψήσιμο, σε μπρίκι, αλεσμένων σε λεπτή σκόνη καβουρντισμένων κόκκων καφέ και ο οποίος πίνεται περισσότερο από κάθε άλλο είδος καφέ σε πολλές περιοχές της ανατολικής Μεσογείου, της Μέσης Ανατολής, των Βαλκανίων και της Βόρειας Αφρικής. Παρασκευή



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

Βασικό εργαλείο της παρασκευής του ελληνικού καφέ είναι το λεγόμενο μπρίκι, μέσα στο οποίο πρέπει να βράσει (σχεδόν) το μίγμα του νερού (75ml), με τον καφέ και τη ζάχαρη που ανακατεύουμε στην αρχή με το αναδευτήρι ή το κουταλάκι.

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. Σερβίρεται σε φλιτζάνι μικρό ή χοντρό (του καφέ), αργά, κατά τις ακόλουθες ονομασίες παρασκευής:

- Σκέτος (75 ml νερό + 1 κουταλάκι καφέ)
- Με ολίγη (75 ml νερό + 1 κουταλ. καφέ + ολίγη ζάχαρη στην μύτη του κουταλιού)
- Μέτριος (75 ml νερό + 1 κουταλ. καφέ + 1/2 κουταλ. ζάχαρη)
- Γλυκός (75 ml νερό + 1 κουτ. καφέ και 1 κουτ. ζάχαρη).

Άλλες ονομασίες όπως «βαρύ γλυκός», ή «πολλά βαρύς» ή «βαρύ γλυκός και όχι», αφορούν την επιτυχία στο καϊμάκι με ανεβοκατέβασμα του μπρικιού, όταν σερβίρεται στο φλιτζάνι, συνήθως χοντρό.

- Όταν τοποθετούμε το μπρίκι στη χόβολη το σκεπάζουμε μέχρι τη μέση τραβώντας με το κουταλάκι τη χόβολη γύρω του. Όταν ο καφές αρχίζει και φουσκώνει είναι έτοιμος για σερβίρισμα.
- Στο διπλό καφέ οι δΟΣολογίες απλά διπλασιάζονται.



Η παρασκευή του καφέ με αυτόν τον τρόπο, χωρίς φιλτράρισμα, προέρχεται σχεδόν σίγουρα από τον αραβικό κόσμο. Στην Ελλάδα διαδόθηκε κατά τη διάρκεια της Οθωμανικής περιόδου. 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.

Πόσες θερμίδες έχει ο καφές σου;

Ελληνικός: Ο σκέτος καφές δεν έχει θερμίδες - για κάθε κουταλάκι ζάχαρη, υπολόγισε 20 θερμίδες.

- **Στιγμαίσιος** (φραπέ και ζεστός): Ο καφές δεν έχει θερμίδες - για κάθε κουταλάκι ζάχαρη, υπολόγισε 20 θερμίδες και για κάθε μερίδα γάλακτος, 30 θερμίδες.

- **Γαλλικός:** Ο καφές δεν έχει θερμίδες - για κάθε κουταλάκι ζάχαρη, υπολόγισε 20 θερμίδες και για κάθε μερίδα γάλακτος, 30 θερμίδες.



- **Espresso:** Ο καφές δεν έχει θερμίδες - για κάθε κουταλάκι ζάχαρη, υπολόγισε 20 θερμίδες.
- **Cappuccino:** Καφές Espresso, φρέσκο γάλα. Με αφρόγαλα, 160 θερμίδες! Με σαντιγί, 333 θερμίδες.
- **Freddo Espresso:** Διπλή δόση καφέ, παγάκια - 100 θερμίδες
- **Freddo Cappuccino:** Διπλή δόση καφέ, αφρόγαλα, παγάκια - 160 θερμίδες
- **Freddoccino Espresso:** ζάχαρη, φρέσκο γάλα, θρυμματισμένος πάγος - 330 θερμίδες
- **Mochaccino Espresso:** σοκολάτα, σαντιγί, θρυμματισμένος πάγος - 400 θερμίδες

Η θρεπτική αξία του καφέ

Δημήτρης Νικολάου

Ο καφές χωρίς την προσθήκη ζάχαρης ή γάλακτος δεν έχει θερμίδες ούτε λιπαρά. Για κάθε κουταλάκι ζάχαρη που προσθέτουμε θα πρέπει να υπολογίζουμε περίπου 20 θερμίδες, ενώ για κάθε κουταλιά κρέμα γάλακτος περίπου 50 θερμίδες.

Τα πιο σημαντικά συστατικά του είναι τα αντιοξειδωτικά χλωρογενή οξέα (πολυφαινόλες), η καφεΐνη και κάποια ανόργανα άλατα. Σύμφωνα με ελβετική έρευνα, που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό περιοδικό «Journal of Agricultural and Food Chemistry», ο καφές διαθέτει υψηλότερη αντιοξειδωτική δράση συγκριτικά με άλλα ροφήματα (π.χ. τσάι, κακάο). Τα αντιοξειδωτικά αυτά τα βρίσκουμε σε όλα τα είδη καφέ, ακόμη και στους στιγμιαίους και ντεκαφεϊνέ, αλλά οι ποσότητες διαφέρουν ανάλογα με την προέλευση του καφέ και τα χαρμάνια. Κατά μέσο όρο ένα φλιτζάνι (150 ml) περιέχει 120 mg χλωρογενών οξέων.

Πώς μας ωφελεί

1. Ανεβάζει τη διάθεση

Σε μελέτη, που πραγματοποιήθηκε σε 50.000 γυναίκες με μέσο όρο ηλικίας τα 63 έτη και δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό έντυπο «Archives of Internal Medicine», παρατηρήθηκε ότι η κατανάλωση 2-4 φλιτζανιών καφέ ημερησίως μειώνει τον κίνδυνο κατάθλιψης σε ποσοστό 20%. Επίσης, πρόσφατα η Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων EFSA επιβεβαίωσε ότι η κατανάλωση 75 mg καφεΐνης (ποσότητα που αναλογεί σε 1 φλιτζάνι στιγμιαίου καφέ ή 2 φλιτζανάκια ελληνικού) συνδέεται με αυξημένη προσοχή και εγρήγορση.

2. Σκοράρει στις επιδόσεις

Λόγω της διεγερτικής δράσης της καφεΐνης, ο καφές θεωρείται ότι ενισχύει και την αθλητική απόδοση, αυξάνοντας την αντοχή κατά τη διάρκεια της άσκησης. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως τα οφέλη της καφεΐνης είναι αισθητά κυρίως σε αεροβικές δραστηριότητες και σε ασκήσεις αντοχής με μεγάλη διάρκεια (π.χ. ποδήλατο, τρέξιμο), καθώς και σε ομαδικά σπορ, όπως το ποδόσφαιρο. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η καφεΐνη επιδρά στον φλοιό του εγκεφάλου, αλλά και στην ενεργοποίηση της οξειδωσης των λιπαρών οξέων από τους μυς.

3. Βοηθά στο αδυνάτισμα

Ο καφές φαίνεται πως έχει θετική επίδραση και στη ρύθμιση του σωματικού βάρους. Οι επιστήμονες υποστηρίζουν ότι η δράση αυτή οφείλεται σε ένα από τα συστατικά του, τους μαννοολιγοσακχαρίτες, που επιδρούν στο ενεργειακό ισοζύγιο. Πιο συγκεκριμένα, συντελούν στη μείωση της λιπογένεσης και στην αύξηση της οξειδωσης του λίπους, δηλαδή στην αύξηση της καύσης του. Ωστόσο, δεν έχει αποσαφηνιστεί ακόμη αν η δράση των μαννοολιγοσακχαριτών διαφέρει ανάμεσα στα δύο φύλα.

4. Προστατεύει από τον καρκίνο

Κλινική μελέτη από το National Cancer Institute και το Πανεπιστήμιο Χάρβαρντ στη Βοστώνη έδειξε ότι ο καφές έχει ευεργετική δράση κατά του καρκίνου του προστάτη. Οι άνδρες ηλικίας 40-75 ετών που κατανάλωναν 1-3 φλιτζάνια καφέ ημερησίως εμφάνισαν 29% μικρότερο κίνδυνο εξέλιξης της νόσου συγκριτικά με όσους δεν έπιναν καθόλου καφέ. Οι ερευνητές αποδίδουν τη δράση αυτή στην αντιφλεγμονώδη δράση των αντιοξειδωτικών του καφέ.

5. Άλλα οφέλη

Σύμφωνα με μελέτες της Σχολής Δημόσιας Υγείας του Πανεπιστημίου Χάρβαρντ,

ο καφές παρουσιάζει προστατευτική δράση έναντι του διαβήτη τύπου 2, της νόσου του Πάρκινσον και των ηπατικών δυσλειτουργιών.

Συνταγές με βάση το καφέ

Κέικ με καφέ και γλάσο μόκα



Υλικά

2 φλ.τσ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
2 φλ.τσ. ζάχαρη
220 γρ. βούτυρο (κατά προτίμηση φρέσκο αγελαδινό)
2 αβγά, ελαφρά χτυπημένα
1/2 φλ.τσ. ξινόγαλο
3 κ.σ. κόκκους στιγμιαίου καφέ
2 βανίλιες σκόνη
1 κ.γ. σόδα σε σκόνη
1/4 κ.γ. αλάτι
δύο στρογγυλές φόρμες-ταψάκια αντικολλητικά
για το γλάσο:
430 γρ. ζάχαρη άχνη
2 κ.σ. κόκκους στιγμιαίου καφέ
170 γρ. βούτυρο φρέσκο (εκτός ψυγείου)
4 κ.σ. κρέμα γάλακτος πλήρη

Μους σοκολάτας-καφέ



Υλικά

(για 4-5 μπολάκια)
100 γρ. σοκολάτα κουβερτούρα καλής ποιότητας
50 ml δυνατού εσπρέσο
30 γρ. βούτυρο φρέσκο
3 αβγά
20 γρ. ζάχαρη
μερικοί κόκκοι καφέ για το γαρνίρισμα (προαιρετικ







B2 PROJECT

B' ΤΕΤΡΑΜΗΝΟ “Ο δρόμος της σοκολάτας και του καφέ”

Παίρνω συνέντευξη από ένα συμμαθητή μου

1. Πώς περνάς τον ελεύθερο χρόνο σου;
2. Πηγαίνεις καφετέρια;
3. Πόσες φορές την εβδομάδα;
4. Πόσες ώρες κάθεσαι;
5. Πώς περνάς την ώρα σου εκεί;
6. Θεωρείς ότι είναι καλό για την ηλικία σου να συχνάζεις σε καφετέρια; Γιατί;
7. Τι πίνεις συνήθως;
8. Ποια ανάγκη σε κάνει να πηγαίνεις;
9. Είναι δική σου επιλογή ή σε παρασέρνουν οι φίλοι σου;
10. Οι γονείς σου το ξέρουν; Συμφωνούν;
11. Τι συμβουλές σου έχουν δώσει σχετικά με τις εξόδους σε καφετέριες και μπαρ;
12. Αξίζει να κάνεις κοπάνα για να πας στην καφετέρια; Γιατί;
13. Με ποια άλλη δραστηριότητα θα αντάλλαζες το χρόνο που περνάς εκεί;
14. Ποια επιτραπέζια παιχνίδια σου αρέσει να παίζεις;
15. Θα ήθελες να είχες μια τέτοια επιχείρηση; Γιατί;
16. Εάν είχες μια τέτοια επιχείρηση πες δυο κανόνες που θα έβαζες στα ανήλικα.
17. Ποια μειονεκτήματα επισημαίνεις σε ένα τέτοιο χώρο για τα παιδιά της ηλικίας σου;
18. Θα δούλευες σερβιτόρος/α;
19. Τι λείπει από την πόλη που θα ήθελες να έχει για να περνάς εκεί τον ελεύθερο χρόνο σου;









Συνέντευξη από ιδιοκτήτη καφετέριας

03/03/2015

Τη συνέντευξη πήρε η Παπαδοπούλου Αικατερίνη στο πλαίσιο του project: «*Η ιστορία της σοκολάτας και του καφέ*»

- **Πόσα κιλά καφέ καταναλώνετε σε μια μέρα;** 2,5 κιλά
- **Τι καφέ προτιμούν οι νέοι;** Freddo
- **Τι καφέ προτιμούν οι μεγαλύτεροι;** Ελληνικό
- **Ποιος καφές είναι πιο εύγευστος;** Ο ESPRESSO
- **Ο καφές ως πρώτη ύλη είναι ακριβό προϊόν;** Ναι, ανάλογα με την ποιότητα.
- **Πόσα κιλά καφέ αγοράζετε την εβδομάδα;** 15-20 κιλά
- **Πόσα είδη καφέ υπάρχουν;** 4 είδη (ελληνικός, γαλλικός, espresso, frappe). Απλά υπάρχουν πολλοί τρόποι παρασκευής τους.
- **Ποια εποχή οι πελάτες προτιμούν περισσότερο τον καφέ;** Το καλοκαίρι, ενώ το χειμώνα πίνουν τσάι και λιγότερο καφέ.
- **Από ποια ηλικία ξεκινούν τα παιδιά να πίνουν καφέ;** 13-15χρονών
- **Ισχύει ότι ο καφές προκαλεί αϋπνία;** Η σωστή λέξη είναι υπερένταση αλλά κάποιους μπορεί να τους επηρεάσει και στον ύπνο.