

Η ιστορία του ελληνικού καφέ!!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 05/06/2012 21:37

Η ιστορία του ελληνικού καφέ

Ένα πολύ όμορφο άρθρο για τον ελληνικό καφέ και τα....μυστικά του!!

Όσα χρόνια και αν περάσουν, όσες παραλλαγές σε «-τσίνο» και αν κυκλοφορήσουν, η cult γοητεία του ελληνικού καφέ δύσκολα θα ξεπεραστεί.

Ίσως γιατί έχει συνδεθεί άρρηκτα με την καθημερινότητα και ενίοτε με την ιδιοσυγκρασία του Έλληνα και η προετοιμασία του έχει πάρει διαστάσεις ιεροτελεστίας.

Ιστορία στη χόβολη

Η ιστορία του καφέ στην Ελλάδα αρχίζει από τα χρόνια της Τουρκοκρατίας. Ιδιαίτερα οι Έλληνες της Κωνσταντινούπολης, της Θεσσαλονίκης και γενικότερα της Βορείου Ελλάδος γνωρίζουν και συνηθίζουν πρώτοι τον καφέ μαζί με τους Τούρκους. Χαρακτηριστικό το γεγονός ότι στην Θεσσαλονίκη τον 17ο αιώνα και σύμφωνα με πηγές υπήρχαν παραπάνω από τριακόσια καφενεία όπου σύχναζαν Έλληνες και Τούρκοι. Στη Αθήνα, τα πρώτα καφενεία εμφανίζονται αργότερα και στην αρχή είναι μικρά με τους περισσότερους θαμώνες τους να είναι Τούρκοι. Με τον καιρό όμως, η πελατεία τους εμπλουτίζεται με Έλληνες και σύμφωνα με τον Παπαδιαμάντη, από το 1760 η συνήθεια του καφέ μεταδίδεται και στην υπόλοιπη Ελλάδα.

Μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα, τα καφενεία έκαναν και τη δουλειά του καφεκόπτη, δηλαδή προμηθεύονταν ακατέργαστο καφέ και αφού τον καβούρδιζαν, τον άλεθαν σε μικρούς χειροκίνητους μύλους. Τα πρώτα ειδικά καταστήματα για τον καφέ, τα Καφεποιεία, που γρήγορα μετονομάστηκαν καφεκοπτεία εμφανίζονται στις αρχές του 20ου αιώνα και ασχολούνται αποκλειστικά με την εισαγωγή, επεξεργασία και πώληση καφέ έτοιμου προς κατανάλωση. Απο τα πρώτα Καφεκοπτεία της Αθήνας είναι ο "Οίκος Μπέλκα" στην Πλατεία Δημοτικού Θεάτρου (σημερινή Πλατεία Κοτζιά) και το καφεκοπτείο Ανδρέα Ριζόπουλου στην ίδια περιοχή. Το 1914 ανοίγει το καφεκοπτείο Μισεγιάννη - Μάστορη στην οδό Σκουφά στο Κολωνάκι, ενώ το 1920 ανοίγει το πρώτο καφεκοπτείο Λουμίδη στον Πειραιά.

Από το Ρίο στο φλιτζάνι

Ο Γιώργος Μισεγιάννης ανήκει στην τρίτη γενιά της γνωστής οικογένειας η οποία άνοιξε το καφεκοπτείο Μισεγιάννη - Μάστορη στην οδό Σκουφά. Η επιχείρησή του κάνει την επεξεργασία και την πώληση του καφέ στον ίδιο χώρο. Τον ρωτάω από πού προέρχονται κατά κύριο λόγο οι καφέδες που χρησιμοποιούνται στην εγχώρια παραγωγή.

«Η πρώτη χώρα παραγωγής καφέ σε παγκόσμια κλίμακα είναι η Βραζιλία. Ακολουθούν το Μεξικό, η Κολομβία, η Γουατεμάλα, η Νικαράγουα, η Κόστα Ρίκα και η Τζαμάικα, η οποία έχει και τον πιο ακριβό και καλό καφέ», μου λέει. «Εμείς επιλέγουμε από τους εισαγωγείς, ενώ καμία φορά γίνονται και ειδικές παραγγελίες για εμάς, όπως για παράδειγμα από την Τζαμάικα», προσθέτει.

«Στον ελληνικό καφέ υπερισχύει ο καφές Βραζιλίας, δεν είναι όμως ένα μόνο είδος. Υπάρχουν δύο ποικιλίες οι οποίες αναμειγνύονται: από το Ρίο και από το Σάντος. Σε αυτό το μείγμα προστίθεται και Αιθιοπικός καφές και έτσι έχουμε το τελικό χαρμάνι», λέει σχετικά ο κ. Μισεγιάννης.

Στη συνέχεια με διαφωτίζει όσον αφορά τα χαρακτηριστικά «γνωρίσματα» του ελληνικού καφέ: «Η

διαφορά δεν έχει να κάνει τόσο πολύ με το χρώμα, το οποίο προκύπτει από το καβούρδισμα, όσο με την ποικιλία. Αυτή είναι που κάνει και τη διαφορά στη γεύση. Ο ελληνικός καφές έχει συγκεκριμένο χαρμάνι, συγκεκριμένο ψήσιμο που τον κάνει ξανθό και πολύ πολύ ψιλό άλεσμα. Αυτά είναι τα τρία βασικά στοιχεία της ταυτότητάς του».

Ελληνικός ή Τούρκικος;

Το περίφημο ερώτημα για τον καφέ, η απάντηση στο οποίο τείνει περισσότερο προς το «αραβικός», αν θέλουμε να είμαστε ακριβείς. «Ο καφές έτσι όπως τον πίνουμε στο μπρίκι χωρίς να φιλτράρεται είναι μια συνήθεια που ξεκίνησε από τους Άραβες», εξηγεί ο κ. Μισεγιάννης. Πράγματι, 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 τα κάρβουνα για να τα κρατήσει ανάμενα. Γι' αυτό και ο σωστός τρόπος για να ψήνεται αυτός ο καφές είναι πάνω στην άμμο (χόβολη).

«Εμείς το μάθαμε επί Τουρκοκρατίας και τον λέγαμε τούρκικο μέχρι τα τέλη της δεκαετίας του 70. Μετά για διαφημιστικούς λόγους, μια ελληνική εταιρεία τυποποίησης σε μια διαφήμισή της σκέφτηκε να προβάλλει τον «ελληνικό» χαρακτήρα του καφέ», προσθέτει. Η διαφήμιση απεύθυνε ερώτηση στον καταναλωτή «Πώς τον λέτε τον καφέ; Εμείς τον λέμε Ελληνικό!» και όχι μόνο κατάφερε να αλλάξει όνομα στον καφέ, αλλά ήταν τόσο πετυχημένη που άρχισαν να τον αποκαλούν «ελληνικό» και σε άλλες χώρες των Βαλκανίων.

Όμως σύμφωνα με τον κ. Μισεγιάννη υπάρχουν και ελληνικές ιδιαιτερότητες στη κατανάλωσή του. «Οι Έλληνες τον κάνουμε πιο ξανθό σε σχέση με τους Τούρκους ή τους Άραβες, χωρίς αρώματα, πιο συμπυκνωμένο και τον πίνουμε σε μεγαλύτερη ποσότητα ανά φλιτζάνι. Άρα δεν είναι εντελώς άδικο να πεις ότι είναι «ελληνικός». Είναι ο καφές που πίνουν περισσότερο από όλους οι Έλληνες», καταλήγει ο κ. Μισεγιάννης.

Η ιεροτελεστία του μερακλή: Μπρίκια κολλάμε;

Η τέχνη παρασκευής του ελληνικού καφέ, όπως και κάθε συνταγή άλλωστε, έχει τα μυστικά της. Και αν ο παραδοσιακός τρόπος έχει παραμεριστεί από πολλούς χάριν ευκολίας και χρόνου, δεν είναι λίγοι εκείνοι που επιμένουν μερακλίδικα.

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.

Πηγή:<http://www.exyprna.gr>

Απ:Η ιστορία του ελληνικού καφέ!!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 13/06/2012 13:34

Η τέχνη του ελληνικού καφέ
(Η αλλιώς η παράδοση στο φλιτζάνι μας)

Ένα-ένα τα βήματα για ένα απολαυστικό ελληνικό!

1. Παίρνουμε ένα καθαρό και στεγνό μπρίκι με στεγνό λαιμό. Γεμίζουμε το μπρίκι με τόσα φλιτζανάκια νερό(κατά προτίμηση χλιαρό) όσοι και οι καφέδες που θέλουμε να φτιάξουμε.
2. Με το ειδικό κουταλάκι βάζουμε από μία γεμάτη κουταλιά Λουμίδης για κάθε φλιτζάνι και όση ζάχαρη επιθυμούμε.
3. Στην συνέχεια τοποθετούμε το μπρίκι στο κέντρο μέτριας φωτιάς ώστε να θερμαίνεται όλο το σκεύος και ανακατεύουμε αργά έως ότου διαλυθεί ο καφές και η ζάχαρη (προσοχή μετά από αυτό το σημείο δεν πρέπει να ανακατέψουμε ξανά τον καφέ).
4. Μόλις ο καφές αρχίζει να φουσκώνει, τον απομακρύνουμε από την φωτιά και χτυπάμε το μπρίκι 2-3 φορές ελαφρά στο πάγκο. Τότε ο φουσκωμένος καφές κατακάθεται για λίγο.
5. Επαναφέρουμε αμέσως το μπρίκι στη φωτιά και όταν ο καφές αρχίζει να φουσκώνει ξανά, τον βγάζουμε από την φωτιά, περιμένουμε μερικά δευτερόλεπτα και τον σερβίρουμε αργά στο κλασσικό φλιτζάνι του ελληνικού καφέ.

Αυτός είναι ο... συνηθισμένος ελληνικός καφές, και αυτές μερικές από τις πιο γνωστές "παραλλαγές" του:

Βαρύς	2-3 κουταλιές καφέ
Ελαφρύς	½ - 1 κουταλιά καφέ
Γλυκός	2-4 κουταλιές ζάχαρη
Μέτριος	1 κουταλιά ζάχαρη

Ναι και Όχι
Σκέτος

½ κουταλιά ζάχαρη
Καθόλου ζάχαρη

Βραστός
Μερακλίδικος
ακόμα πυκνό.

Αφήνουμε το καϊμάκι να σπάσει λίγο
Τον απομακρύνουμε από τη φωτιά μόλις φουσκώσει ενώ το καϊμάκι είναι

Βαρύγλυκος
Γλυκηβραστός

3 κουταλιές καφέ και ζάχαρη
2 κουταλιές καφέ 3 ζάχαρη και

ελαφρύ καϊμάκι.

<http://www.loumidis.gr>

=====

Απ:Η ιστορία του ελληνικού καφέ!!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 13/06/2012 13:47

Παγωμένος ελληνικός καφές

"Παίρνουμε ελληνικό καφέ. Τον περναμε από τη μηχανή του εσπρέσο, οπότε κατακρατείται το κατακάθι, του προσθέτουμε ζάχαρη κατά βούληση και πάγο και τον ανακατεύουμε επαρκώς σε σέικερ.

Τον σερβίρουμε σε ψηλό ποτήρι με γάλα ή χωρίς, αλλά απαραίτητα με καλαμάκι" .
Και όποιος δεν έχει μηχανή εσπρέσο, κάνει 2πλό ελληνικό σε μεγάλο μπρίκι, τον αφήνει λίγα λεπτά να κάτσει το κατακάθι και τον αδειάζει μετά σε ποτήρι μόνο τον καφέ (χωρίς το κατακάθι) βάζει πάγο ζάχαρη και τον ανακατεύει σε σέικερ....

syllektiko.blogspot.g

=====

Απ:Η ιστορία του ελληνικού καφέ!!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 13/06/2012 13:55

ΜΕ ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

ΑΙΩΝΕΣ ΤΩΡΑ, ΟΙ ΑΝΘΡΩΠΟΙ ΓΕΥΟΝΤΑΙ ΚΑΙ ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΥΝ ΤΟ ΣΚΟΥΡΟ ΡΟΦΗΜΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ, ΠΟΥ ΤΟ ΑΡΩΜΑ ΤΟΥ ΔΕΛΕΑΖΕΙ ΤΗΝ ΟΣΦΡΗΣΗ ΚΑΙ ΤΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΤΟΝΩΝΟΥΝ ΤΟΝ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟ. Ο ΚΑΦΕΣ- ΕΙΤΕ ΕΙΝΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ, ΕΙΤΕ ΕΞ ΑΝΑΤΟΛΗΣΝ ΕΙΤΕ ΓΑΛΛΙΚΟΣ Ή ΑΜΕΡΙΚΑΝΙΚΟΣ, ΒΡΑΣΤΟΣ, ΣΟΥΡΩΤΟΣ, ΕΣΠΡΕΣΟ Ή ΣΤΙΓΜΙΑΙΟΣ ΔΙΕΚΔΙΚΕΙ ΤΑ ΠΡΩΤΕΙΑ ΣΤΙΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ ΤΩΝ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΩΝ.

ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Η καφέα είναι ένα φυτό της οικογένειας ρουβιϊδών. Τα δέντρα της είναι αειθαλή και μπορούν να φτάσουν μέχρι και τα οκτώ (8) μέτρα. Τα λουλούδια της καφέας είναι λευκά και το έντονο άρωμά

τους μοιάζει μ' αυτό του γιασεμιού.

Το φυτό καφέ, για να αποδώσει μεστούς καρπούς και πλούσιο σε άρωμα καφέ, χρειάζεται σταθερή θερμοκρασία όλο το χρόνο γύρω στους είκοσι ένα (21ο C) Κελσίου, άφθονες βροχές και υψόμετρο χιλίων τριακοσίων έως δύο χιλιάδων πεντακοσίων (1300 έως 2500) μέτρων. Αν αυτά συνδυάζονται με τροπικές βουνοκορφές και ηφαιστειακή γη, έχουμε τις ιδανικές συνθήκες για την καλλιέργεια της πιο ακριβής κατηγορίας καφέ, ονόματι HighGrownMild. Το δέντρο αυτό ευδοκίμει στις περιοχές όπως η Λατινική Αμερική, τα νησιά της Καραϊβικής, Αφρική, Αραβική Χερσόνησο και Ινδονησία. Επίσης, μπορεί να αναπτυχθεί στην Χαβάϊ, στην Ινδία και στην Νοτιανατολική Ασία.

Ο ΚΑΦΕΣ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ♦ Λιπαρά σώματα.

Γλυκόζη

2. Καφεταννικό οξύ
3. Αρωματικά αιθέρια
4. Ανόργανες ουσίες και
5. Καφεΐνη.

ΤΑ ΝΑΙ ΚΑΙ ΤΑ ΟΧΙ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Ο καφές έχει δύο φυσικούς εχθρούς: την ζέστη και τον αέρα

Καλό είναι να αγοράζετε τον καφέ σας σε μικρές ποσότητες καβουρδισμένο και όχι αλεσμένο. Έτσι έχετε καφέ πρόσφατα καβουρδισμένο.

Στο σπίτι να τον αποθηκεύετε σε γυάλα που κλείνει αεροστεγώς και σε μέρος στεγνό και δροσερό

Αλέθετε όση ποσότητα ακριβώς θέλετε

Να μην προμηθεύεστε τον καφέ από μέρη όπου υπάρχει μικρή κατανάλωση

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Ο καλός καφές πρέπει να είναι αλεσμένος. Διαφορετικά χάνει το άρωμα του. Κάθε Εταιρεία έχει τα δικά της χαρμάνια και κάθε χαρμάνι φυσικά είναι το μυστικό της.

Όταν αγοράζετε καινούργιο καφέ να πλένεται καλά το δοχείο που είχατε τον προηγούμενο. Έστω και ένα γραμμάριο να μείνει μπορεί να αλλοιώσει την γεύση του φρέσκου, έστω και αν είναι πολύ μεγαλύτερη ποσότητα. Προτιμάτε πάντα γυάλινα δοχεία...

Αν το προηγούμενο βράδυ έχετε φάει, ας πούμε σκορδαλιά δεν θα σας αρέσει τόσο το πρωινό σας καφεδάκι. Μην ανησυχήσετε. Απλούστατα φταιει η σκορδαλιά. Την επομένη ακριβώς, όλα θα είναι όπως πριν.

Για την καλή παρασκευή του Ελληνικού καφέ: Μόλις αρχίσει να φουσκώνει κατεβάζετε το μπρίκι του καφέ, ανακατεύετε και το ξαναβάζετε πάλι στην φωτιά για να φουσκώσει. Ο ελληνικός καφές γίνεται σε καμινέτο, απ' ότι στην ηλεκτρική κουζίνα.

ΤΑ ΝΑΙ ΚΑΙ ΤΑ ΟΧΙ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Να μην ανακατεύω τον φρέσκο με τον μπαγιατίτικο καφέ.

Να μην αφήνω τον καφέ να περιμένει στην καφετιέρα, αλλά να τον σερβίρω μόλις τον ετοιμάζω.

ΤΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Ερευνες, πειράματα και νέες θεωρίες αποκαλύπτουν πως ο για πολλά κατηγορούμενος καφές έχει και κάποια κρυφά χαρίσματα: βοηθά στο αδυνάτισμα ή στην διατήρηση του βάρους, ενώ μπορεί να διεγείρει και την μνήμη

Ο Ναπολιτάνος συγγραφέας Ντομένικο Ρέα γράφει πως ο καφές «κάνει το μυαλό να αναπηδήσει, όπως ακριβώς τινάζεται ένα φίδι βγαίνοντας από τον λήθαργο» και όποιος δεν τον πίνει στερείται κάτι το ουσιαστικό, του λείπει ζωτική λέμφος, είναι ένας άνθρωπος άοπλος και ανυπεράσπιστος».

Πέρα από τις φιλολογικές υπερβολές είναι γεγονός ότι τα τελευταία χρόνια, πολλές καινούργιες θεωρίες βγήκαν στο φως για τα καλά του δημοφιλούς ροφήματος, όπως για παράδειγμα αυτή που λέει ότι ο καφές αποτελεί ένα μαστιγώμα ενέργειας για το μυαλό. Εξαρτάται, υποστηρίζουν οι ειδικοί. Σε ότι αφορά την μνήμη, φαίνεται ότι η καφεΐνη επιφέρει μια ελαφρά βελτίωση στην επεξεργασία των πληροφοριών. Όπως λέει ο Σπίγκα Καρλ Μπάτινγκ, ερευνητής του Ομοσπονδιακού Πολυτεχνείου της Ελβετίας, «στην διάρκεια κάποιων πειραμάτων, στα οποία πήραν μέρος αρκετά άτομα προβάλαμε σε μια οθόνη, με ταχύτατους ρυθμούς, μια τυχαία σειρά από αριθμούς και ζητήσαμε από τους συμμετέχοντες να πατούν ένα κουμπί κάθε φορά που τα τρία (3) τελευταία ψηφία ήταν όλα μονά ή όλα ζυγά. Αποτέλεσμα: η απόδοση των ατόμων που συμμετείχαν βελτιωνόταν αν και όχι πάντοτε- βρίσκονταν υπό την επήρεια καφεΐνης».

Από την άλλη πλευρά, φαίνεται πως η καφεΐνη μπορεί κάποιες φορές να επιδεινώνει την λειτουργία της απλής απομνημόνευσης στοιχείων, γιατί όπως λέγεται, ερεθίζει υπερβολικά τα νευρικά κύτταρα, αναγκάζοντάς τα να λειτουργούν πάρα πολύ γρήγορα, ενώ το κάθε δεδομένο που εισάγεται χρειάζεται ορισμένο χρόνο για να αποθηκευτεί στην μνήμη.

Αλλα πειράματα έχουν επιβεβαιώσει ότι η καφεΐνη επαυξάνει την εγρήγορση ή την ικανότητα να διατηρηθεί σταθερή η προσοχή κατά την πραγματοποίηση πολύωρων και μονότονων εργασιών και ότι μπορεί να έχει θετική επίδραση πάνω στην διάθεσή μας, υπό τον όρο ότι λαμβάνεται σε μικρές δόσεις. Ωστόσο, στους περιστασιακούς πότες καφέ είναι δυνατόν να προκληθεί ένταση και νευρικότητα, αν και οι αρνητικές επιδράσεις έχουν στενή σχέση με την δόση και με τον βαθμό ευαισθησίας του κάθε συγκεκριμένου ατόμου. Γενικά, η καφεΐνη επιμηκύνει τον χρόνο που χρειάζεται για να αποκοιμηθεί κανείς και συντομεύει την συνολική διάρκεια του ύπνου, ενώ δεν επιδρά στις ονειρικές φάσεις, όπως το οινόπνευμα και μερικά υπνωτικά.

Σε εξέλιξη βρίσκονται ήδη αρκετές μελέτες που διερευνούν την εξάρτηση από την καφεΐνη. Είναι πολύ νωρίς για να βγουν συμπεράσματα, όμως από τα πρώτα πειράματα φαίνεται να προκύπτει ότι η έλξη προς τον καφέ οφείλεται περισσότερο στην γεύση και στο άρωμά του, παρά στην περιεκτικότητά του σε καφεΐνη. Για παράδειγμα, ακόμα και οι πιο φανατικοί και αμετανόητοι «καφεΐνομανείς» δεν αυξάνουν την κατανάλωσή του, όταν ο καφές που πίνουν αντικαθίσταται, εν αγνοία τους, με καφέ χωρίς καφεΐνη και ούτε καν δείχνουν να το καταλαβαίνουν. Η μόνη συνέπεια που παρατηρήθηκε είναι μια ελαφριά αίσθηση κόπωσης και ένας μικρός πονοκέφαλος τις πρώτες τρεις (3) μέρες χωρίς καφεΐνη.

Μπορεί ο καφές να βοηθήσει στο αδυνάτισμα; Ναι.

Οι πρώτες υποθέσεις για μια επενέργεια του καφέ πάνω στον μεταβολισμό έγιναν ήδη στις αρχές του αιώνα. Σήμερα το επιβεβαιώνουν τα αποτελέσματα των εργαστηριακών πειραμάτων. «Η

καφεΐνη βοηθά τον οργανισμό να κάψει θερμίδες», λέει ο καθηγητής Αμπντούλ Ντούλου, μετά από αρκετές έρευνες που πραγματοποιήθηκαν στο Πανεπιστήμιο της Γενεύης. «Αποδείχτηκε πως μια ημερήσια κατανάλωση καφέ, γύρω στα τέσσερα (4) με έξι (6) φλιτζάνια, ισοδυναμεί με 450 χλσγρ. καφεΐνης. Αυτό μεταφράζεται σε ανάλωση 80-150 επιπλέον θερμίδων, που με την σειρά τους μπορεί να αντιπροσωπεύουν γύρω στην μισή ώρα τζόγκινγκ. Εκατό επιπλέον θερμίδες την ημέρα, συσσωρευμένες μετατρέπονται στο τέλος του χρόνου σε 3-5 κιλά. Άρα, οι καφέδες που πίνουμε κάθε μέρα συνιστούν έναν από τους παράγοντες που βοηθούν να αποφύγουμε την συσσώρευση κάποιων κιλών λίπους το χρόνο».

Πειράματα που έγιναν στην «θερμιδομετρική αίθουσα» (ένας χώρος όπου το εξεταζόμενο άτομο μπορεί να φάει, να κοιμηθεί, να διαβάσει ή να δει τηλεόραση, ενώ οι θερμίδες που καίει μετριοούνται συνεχώς), έδειξαν πως στους ανθρώπους που δίνονταν 100 χλσγρ. καφεΐνης, δηλαδή, ένα φλιτζάνι καφέ κάθε δύο ώρες, από τις 9π.μ. το πρωί μέχρι τις 7μ.μ. το βράδυ, η κατανάλωση ενέργειας, ολόκληρο το εικοσιτετράωρο, αυξήθηκε κατά 4-6%, δηλαδή 100 με 150 θερμίδες, ανάλογα με το βάρος τους. «Στην ουσία», επεξηγεί ο Ντούλου, « η καφεΐνη ευνοεί την μετά το γεύμα θερμογένεση ή την παραγωγή θερμότητας από τον οργανισμό, ως συνέπεια της λήψης της τροφής». Ιδού λοιπόν, πως μπορούμε να επωφεληθούμε καλύτερα από τα προσφερόμενα πλεονεκτήματα:

Η επίδραση καφέ, από αυτή την άποψη, οφείλεται αποκλειστικά στην καφεΐνη, οπότε αποκλείεται ο καφές χωρίς καφεΐνη. Επιπλέον, η ελάχιστη αποτελεσματική δόση είναι 100 χλσγρ καφεΐνης, δηλαδή ένα φλιτζάνι αρκετά δυνατού καφέ, που αυξάνει την κατανάλωση ενέργειας κατά 5-15% στις δύο ώρες μετά την χώνευση. Προφανώς, δεν θα πρέπει να υπερβάλλουμε. Είναι προτιμότερο να μην ξεπερνάμε τα πέντε με έξι φλιτζάνια την ημέρα.

Η προσθήκη ζάχαρης ή γάλατος δεν μειώνει την επίδραση της καφεΐνης, αλλά όπως είναι φυσικό, αυξάνει την περιεκτικότητα σε θερμίδες. Εάν μερικά φλιτζάνια καφέ την ημέρα δεν δίνουν παραπάνω από 10 θερμίδες, κάθε κουταλάκι ζάχαρη δίνει 20, το προστιθέμενο γάλα γύρω στις 10 και μια δόση αλκοόλ περίπου 30. Οπότε κάνετε τους λογαριασμούς σας

Εάν ο καφές μπορεί να βοηθήσει στον έλεγχο του βάρους, αυτό δεν σημαίνει ότι αυτόματα διευκολύνει και το αδυνάτισμα, στην περίπτωση που ακολουθείται μια υποθερμική διαίτα. Στην πραγματικότητα, σ' ένα 20% των περιπτώσεων, η θερμογένεση μειώνεται και χρειάζεται να αυξηθεί η δόση της καφεΐνης, για να έχουμε το ίδιο αποτέλεσμα.

Η έλξη του οργανισμού στην καφεΐνη θα μπορούσε να περιορίσει την διέγερση του μεταβολισμού; Οι έρευνες λένε πως ναι, αλλά όχι κατά τρόπο πάγιο. Και είναι δυνατό να έχουν κάποιο μικρά οφέλη για την γραμμή τους από αυτή την ουσία ακόμα οι φανατικοί πότες του καφέ. Μάλιστα, αν ξαφνικά πάψει κανείς να πίνει καφέ, πιθανώς να παρατηρηθεί αύξηση του βάρους του, μικρή μεν, αλλά ανθεκτική στο χρόνο.

Τέσσερα (4) με έξι (6) φλιτζάνια καφέ την ημέρα καίνε περίπου 100 επιπλέον θερμίδες, που ισοδυναμούν σε ένα χρόνο σε 3-5 κιλά. :unsure:

Από στόμα σε στόμα. Κάπως έτσι διαδόθηκε, τον 14ο αιώνα, η φήμη για αυτό το υπέροχο ρόφημα που σήμερα γνωρίζουμε ως καφέ. Γιατί ο ενθουσιασμός όσων το δοκίμαζαν ήταν τέτοιος που παρέσερνε σε δοκιμή και όλους εκείνους που μέχρι τότε, απλώς είχαν ακούσει για το ιδιαίτερο του άρωμα και τις αναζωογονητικές του ιδιότητες.

ΜΗΝ ΧΑΝΕΤΕ ΤΟ ΚΟΥΡΑΓΙΟ ΣΑΣ: Ο ΚΑΦΕΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΠΙΑ ΚΑΙ ΤΟΣΟ «ΔΗΛΗΤΗΡΙΩΔΗΣ, ΟΣΟ ΜΑΣ ΕΙΠΑΝ ΠΕΡΙ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Ήταν ένα από εκείνα τα ζεστά Αραβικά μεσημέρια όταν ο Κάλντι, ένας βοσκός από την Υεμένη,

αποφάσισε επιτέλους να λύσει το μυστήριο του κοπαδιού του: είχε παρατηρήσει ότι, μόλις έφθανε σ' ένα συγκεκριμένο λοφάκι τα πέντε (5) του πρόβατα ανηφόριζαν προς την αριστερή πλευρά και τα άλλα πέντε (5) δεξιά (βέβαια, πρόβατα ήταν, δεν θα έπρεπε να του ζητήσουν και την άδεια για το μέρος που προτιμούσαν να βοσκήσουν). Εκείνο όμως, που δημιουργούσε τις απορίες του άραβα βοσκού, ήταν η συμπεριφορά των πέντε (5) προβάτων που προτιμούσαν την αριστερή πλευρά του λόφου για το γεύμα τους: γύριζαν πάντα πιο ζωηρά και πιο «ευδιάθετα». Περίεργος λοιπόν ο Κάλντι, ακολούθησε και αυτός με την σειρά του, τον αριστερό δρόμο και λίγο πριν την κορυφή, βρέθηκε μπροστά σ' ένα περίεργο ανθισμένο δέντρο, με λουλούδια σαν γαρδένιες και καρπούς μικρούς, στρογγυλούς και βαθυκόκκινους, που έμοιαζαν με κεράσια. Το δέντρο αυτό, ήταν η καφέα και ο Κάλντι ο πρώτος άνθρωπος που την ανακάλυψε. Η ιστορία αυτή είναι αληθινή. Έτσι ορκίζονται τουλάχιστον, τα στελέχη της πρεσβείας και μαζί τους όλοι οι βιομήχανοι επεξεργασίας καφέ. Θα έλεγε κανείς ότι δεν υπάρχουν και πολλοί τρόποι να πίνει κανείς τον καφέ του. Δεν έχουν όλοι την ίδια γνώμη. Σε μερικές περιοχές της Ανατολικής Αφρικής λ.χ., ο καφές δεν πίνεται αλλά τρώγεται!!!. Οι ντόπιοι μασούν τα σπέρματα του καφέ, τα οποία μάλιστα, δεν έχουν υποστεί καμιά προηγούμενη κατεργασία. Οι Σομαλοί και οι Βεδουίνοι πάλι, προτιμούν να βράζουν τους ώριμους καρπούς σε σούπα, την οποίαν τρώνε.

Οι κάτοικοι όμως του βασιλείου της Γκόμα στον κόλπο των Αδάνων, ήταν οι πιο πρωτότυποι στον τρόπο που χρησιμοποιούσαν τον καφέ. Να πως τον περιγράφει ο Ρεβουήλ: «Κάθε οικογένεια έχει ένα ειδικό δοχείο, στο οποίο ζεσταίνει βούτυρο και σησαμέλαιο. Όταν βράσει το λίπος, προστίθενται τα σπέρματα του καφέ, όπου παραμένουν για λίγη ώρα, για να βράσουν όλα μαζί. Όταν ετοιμαστεί το «μείγμα» το χύνουν σ' ένα ξύλινο δοχείο, το οποίο περνάει από χέρι σε χέρι στους επισκέπτες του σπιτιού. Καθένας από αυτούς παίρνει μια κουταλιά από το αρωματισμένο λίπος και την χύνει στην δεξιά του παλάμη, ενώ με την αριστερή αρχίζει να καθαρίζει την μύτη και τα αυτιά του. Στην συνέχεια, ο ένας βοηθάει τον άλλον να κάνει επάλειψη με το λίπος σ' όλο του το σώμα. Στο μεταξύ, το ξύλινο δοχείο ξαναγυρίζει στα χέρια της γυναίκας που παρασκευάζει το «μείγμα», η οποία περιχύνει ότι έχει απομείνει με μέλι, ή ακόμα καλύτερα με ζαχαροκάλαμο και το παρασκεύασμα είναι έτοιμο. Κάθε καλεσμένος τώρα, ξαναπαίρνει από άλλο δοχείο ένα βρασμένο καλαμπόκι το οποίο αναμιγνύει με το λίπος. «Δια την αμβροσία αυτήν», παρατηρεί ο Ρεβουήλ, «ο Σομαλός παρέχει το πάν, είναι δε τόσο προσφιλές εις αυτούς, ώστε για τις γυναίκες ελάχιστον υπόλοιπο παραμένει»!!!.

ΟΤΑΝ «ΜΙΛΟΥΝ» ΤΑ ΚΑΤΑΚΑΘΙΑ.

Τελικά, όσο σοβαρά και αν είναι οι κατηγορίες που διατυπώνονται, ο καφές εξακολουθεί να διατηρεί πολλούς φανατικούς φίλους. Άλλοι τον πίνουν για να τονωθούν, άλλοι για να ξεπνήσουν, άλλοι από συνήθεια, άλλοι γιατί απλώς τους αρέσει και άλλοι..... για να μάθουν το μέλλον τους!!.

Τα κατακάθια του καφέ χρησιμεύουν εδώ και πολλά χρόνια για την αποκωδικοποίηση των συμβόλων του μέλλοντος και οι πυθίες του είδους γνωρίζουν μεγάλες δόξες στις ημέρες μας. Έτσι, τελικά οι καφετζήδες αντιμετωπίζουν μελλοντικά κάποιο επαγγελματικό πρόβλημα από την άσχημη κριτική που γίνεται για τον καφέ, οι «καφετζούδες» θα μείνουν σίγουρα ανεπηρέαστες. Γιατί, αν μη τι άλλο, θα μπορούν να καθησυχάζουν τους πελάτες τους, ακριβώς με την βοήθεια του καφέ!!!

<http://haralambous.pblogs.gr/me-to-arwma-toy-kafe.html>

Απ: Η ιστορία του ελληνικού καφέ!!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 24/03/2013 12:59

Ο ελληνικός καφές είναι το μυστικό για να ζούμε περισσότερο

Ο ελληνικός καφές είναι το μυστικό για να...ζούμε περισσότερο σύμφωνα νέα ελληνική έρευνα στην 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.

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».

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 έλληνες επιστήμονες εστίασαν την προσοχή τους στην επίπτωση που έχει η τακτική κατανάλωση του καφέ στην υγεία του ενδοθηλίου, του ζωτικού στρώματος των κυττάρων στην εσωτερική επιφάνεια των αιμοφόρων αγγείων. Το ενδοθήλιο επηρεάζεται αρνητικά από τη γήρανση και άλλους παράγοντες, όπως το κάπνισμα.

Οι ερευνητές έδωσαν έμφαση στον καφέ, επειδή άλλες πρόσφατες μελέτες έδειξαν ότι ακόμα και η μέτρια κατανάλωσή του μπορεί να μειώσει ελαφρά τον κίνδυνο παθήσεων της στεφανιαίας αρτηρίας, ενώ μπορεί και να λειτουργεί προστατευτικά για το ενδοθήλιο.

<http://www.radiokalloni.gr/archives/100728>

Απ: Η ιστορία του ελληνικού καφέ!!

Δημοσιεύθηκε από vasiliki ver - 24/03/2013 13:03

Ελληνικός καφές: Μύθοι και αλήθειες

Ο ελληνικός καφές αποτελεί το αγαπημένο ρόφημα των Ελλήνων. Η ιδιαίτερή του γεύση, η αναζωογονητική του δράση και η υψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτική τον καθιστούν μοναδικό διατροφικό "σύντροφο". Σταθερός "σύμμαχος" στην καθημερινότητα, μας τονώνει και μας βοηθά να έχουμε εγρήγορση στην εργασία μας, βελτιωμένα αντανακλαστικά κατά την οδήγηση και καλύτερη διαύγεια και αντοχή στις υπόλοιπες πνευματικές και σωματικές δραστηριότητες της ημέρας.

ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΑΦΕ

Έχουν, κατά καιρούς, κυκλοφορήσει διάφορες θεωρίες σχετικά με την καφεΐνη και τον καφέ, οι οποίες συχνά προκαλούν σύγχυση και προβληματισμό. Πού όμως τελειώνει ο μύθος και πού αρχίζει

η αλήθεια;

Ας βάλουμε λοιπόν τα πράγματα στη θέση τους, καταρρίπτοντας κάποιους διατροφικούς μύθους για τον καφέ και αναδεικνύοντας παράλληλα ορισμένες βασικές αλήθειες, βάζοντας τον καφέ στη θέση που του αξίζει τόσο στην καρδιά όσο και στη διατροφή μας.

Μύθος 1: Η κατανάλωση καφέ δεν έχει καμία διατροφική αξία

Είναι μύθος να νομίζουμε ότι ο καφές μας προσφέρει μόνο ευχαρίστηση. Ο καφές δεν αποτελεί μόνο μία αγαπημένη καθημερινή συνήθεια αλλά και ένα πολύ σημαντικό “όχημα” αντιοξειδωτικών συστατικών για τον οργανισμό, ΚΑΘΩΣ ΕΙΝΑΙ ΠΛΟΥΣΙΟΣ ΣΕ ΠΟΛΥΦΑΙΝΟΛΕΣ.

Ο ελληνικός καφές περιέχει μάλιστα, εκτός από τα αντιοξειδωτικά που υπάρχουν από τη φύση τους στους κόκκους του καφέ, και εκείνο που προκύπτουν από τη διαδικασία του καβουρδίσματος.

Συνεπώς, 3 – 4 ΦΛΙΤΖΑΝΑΚΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΑΦΕ μπορούν να ενισχύσουν σημαντικά το αντιοξειδωτικό “φράγμα” του οργανισμού μας, βοηθώντας μας έτσι να προστατευθούμε πιο αποτελεσματικά ενάντια στην οξειδωτική δράση των ελευθέρων ριζών.

Μύθος 2: Ο καφές επιδρά αρνητικά στον ύπνο

Γενικά, ο άνθρωπος έχει την ικανότητα να προσαρμόζεται στη δράση της καφεΐνης. Η επίδραση της κατανάλωσης καφέ στον ύπνο εξαρτάται κατά πολύ από την ανθεκτικότητα του κάθε ανθρώπου στην καφεΐνη, κάτι που σχετίζεται άμεσα με τη συχνότητα και την ποσότητα που καταναλώνεται.

Στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν επιδρά αρνητικά, αντιθέτως η καφεΐνη, που περιέχεται στον καφέ, μας τονώνει και μας βοηθά να μη νιώσουμε εύκολα κουρασμένοι κατά τη διάρκεια της μέρας.

Μύθος 3: Είναι βαρύς ο ελληνικός καφές

Το αντίθετο. Η τυπική μερίδα του ελληνικού καφέ είναι το 1 μικρό φλιτζανάκι, δηλαδή περίπου 50ml, το οποίο “συγκρατεί” αρκετή καφεΐνη. ΜΙΑ ΜΕΡΙΔΑ ΤΥΠΙΚΟΥ ΦΛΙΤΖΑΝΙΟΥ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΑΦΕ ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΠΕΡΙΠΟΥ 40ML ΚΑΦΕΙΝΗΣ και έτσι δεν καθιστά τον ελληνικό καφέ βαρύ καθώς το μέσο αποδεκτό επίπεδο καφεΐνης την ημέρα είναι 300mg.

Μύθος 4: Ο καφές απαγορεύεται στη δίαιτα αδυνατίσματος

Πρόκειται για μία αρκετά συχνή παρανόηση, κυρίως επειδή οι διαιτολόγοι δεν τον αναγράφουν στα διαιτολόγια τους. Ωστόσο, αυτό συμβαίνει γιατί οι ειδικοί θεωρούν αυτονόητο ότι δεν συνεισφέρει στην ημερήσια ενεργειακή πρόσληψη, καθώς ο καφές από μόνος του δεν έχει θερμίδες (ΓΙΑ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ, 1 ΦΛΙΤΖΑΝΑΚΙ ΕΛΛΗΝΙΚΟΥ ΚΑΦΕ ΕΧΕΙ ΜΟΝΟ 1 ΘΕΡΜΙΔΑ). Τα συστατικά που προστίθενται στον καφέ, όπως για παράδειγμα η ζάχαρη και το γάλα, είναι εκείνα που μπορούν να αυξήσουν το θερμιδικό περιεχόμενο του ροφήματος. Συνεπώς, ο καφές μπορεί άνετα να ενταχθεί στο καθημερινό μας διαιτολόγιο καθώς, όχι μόνο δεν μας επιβαρύνει θερμιδικά, αλλά μας εφοδιάζει επιπλέον με τα πολύτιμα αντιοξειδωτικά του.

<http://www.otherside.gr/2009/12/ellinikos-kafes-mythoi-kai-alitheies/>

=====