

Вред и польза кофе

Учеными было доказано, что потребление кофе снижает риск развития онкологических заболеваний. Это связано с тем, что в кофе содержится кофеин, кафестол, кахвеол и хлорогеновые кислоты. Регулярное употребление кофе (300 мг/сутки) в течение жизни обратно пропорционально развитию первичного гепатоцеллюлярного рака (рак печени).

Кофейные зерна содержат кофеин, который является психоактивным стимулятором. Кофеин блокирует тормозные нейромедиаторы, и центральная нервная система активизируется. Вы чувствуете себя более энергичным и сосредоточенным.

Как пить кофе с пользой для здоровья:

- Не превышайте допустимую безопасную дозу в 250–300 мг в день.
- Старайтесь не добавлять сахар, если хотите, чтобы кофе оказывал не только бодрящий эффект, но и способствовал потере веса.
- Не пейте кофе на ночь, чтобы не нарушать свой цикл сна.
- Если классический черный кофе для вас горький, добавьте немного молока.

В кофе содержатся полезные вещества:

- выводит токсины из организма
- увеличивает физическую выносливость
- способствует снижению веса

Виды кофе

На кофейных плантациях мира из 40 природных видов выращивают всего три вида кофе — *арабика*, *робуста* и *либерика*.

Арабика составляет львиную долю всего производимого в мире кофе — 70 %, несмотря на то, что этот вид сложен в выращивании, и, следовательно, дороже, чем другие виды. Он завоевал такую популярность благодаря нежному и тонкому вкусу. Вид арабика имеет немало разновидностей, названия которых хорошо знакомы ценителям. Наиболее известные разновидности арабики: бурбон, мокко, типика, абиссиника, марагоджал.

Робуста более крепкий и менее элегантный. Несмотря на простоту выращивания и более высокую урожайность, этот кофе относится к более низкому классу, чем арабика. Робуста, как правило, добавляют в кофейные смеси для придания им крепости. Разновидности робусты: конильон (Бразилия), куилу (Конго), ява-инеак (Индонезия), конженсис (Индонезия).

Либерика не пользуется популярностью. Кофейное дерево либерика устойчиво к болезням, но, в отличие от робусты, низкоурожайно, а вкус зерен оставляет желать лучшего, поэтому либерику используют только в смесях.

Способы приготовления кофе

Вид и сорт, несомненно, определяет вкус готового напитка, но не менее важен способ его приготовления.

Способы приготовления кофе, используемые в вендинге:

- **Эспрессо** — классический способ приготовления, позволяющий оценить в полной мере вкусовые качества сорта.
- **Американо** — представляет собой эспрессо, разбавленный горячей водой. Этот способ ввели в обиход жители США, которые сочли, что «разбавленный Эспрессо» полезнее для здоровья.
- **Капучино** — кофе с молоком и пенкой. Родина капучино — Италия. Многие модели современных автоматических кофемашин оснащены капучинатором — он создает характерную для капучино пенку.
- **Латте и мокиате** — отличаются от капучино большим содержанием молока и способом приготовления: молоко и кофе не перемешиваются. Между собой латте и мокиате различаются пропорциями — в мокиате молока меньше, в латте — наоборот.
- **Моккочино** (итальянское название) или мокко (американское название) — эспрессо с шоколадом. Для приготовления моккочино в эспрессо добавляется горячее молоко и шоколад в виде какао-порошка или сиропа. Шоколад может быть белый, молочный или темный. Для моккочино нужна высокая чашка.
- **Ристретто** — очень крепкий напиток, сваренный в меньшем объеме воды (7 грамм на 15-20 мл воды, в то время как для эспрессо требуется 7 грамм на 30 мл). Подается в мКофе — история.

Обжарка кофе

После того, как получены кофейные зерна соответствующего качества, начинается самая важная стадия в производстве кофе — обжарка кофе и приготовление кофейной смеси. Хороший обжарщик натурального кофе должен быть отчасти художником и отчасти учёным, чтобы добиться нужного качества и консистенции продукта. В процессе обжарки сахар, крахмалы и жиры внутри кофейного зерна эмульгируются, карамелизуются и выделяют кофейные масла. Именно эти масла придают кофе аромат.

Обжарка кофе — это одна из важнейших стадий на пути превращения зерен в ароматный и бодрящий напиток. Воздействие тепла позволяет в полной мере раскрыть вкусовые и ароматические свойства кофейных зерен.

Существует несколько видов обжарки зерен:

- **Слабая обжарка кофе (венская)** - светло-коричневый цвет зерен, во вкусе различаются кислые тона. Венская обжарка кофе идеальна для напитков, которые пьют по утрам.
- **Классическая обжарка кофе** - равномерно коричневый цвет зерен, классический вкус.
- **Средняя обжарка кофе (французская)**- самая распространенная степень обжаривания, придающая кофейным зернам равномерный цвет и богатый вкус.
- **Сильная обжарка кофе (итальянская)** - придает зернам темно-коричневый цвет, напиток также получается темным, во вкусе меньше кислых оттенков.
- **Высшая степень обжаривания** - зерна черного цвета, напиток получается горький и терпкий.

Помол кофейных зерен

Основные виды помола:

- **Грубый или крупный помол** - оптимальное время экстракции – 2-3 минуты. Примерная продолжительность помола в электрической кофемолке – чуть меньше 10 секунд. Крупные, до 0,8 мм, частички кофе используются для кофеварок с конусообразными фильтрами.
- **Средний помол** - применяется для приготовления кофе во французском прессе. Время экстракции – 4-6 минут, продолжительность помола в электрической кофемолке – 10 секунд.
- **Мелкий помол** - время экстракции – от 1 до 4 минут, продолжительность помола – 15-20 секунд.
- **Порошкообразный помол, Императорский** - получаемая кофейная масса, похожая на муку, используется для варки кофе в турке и для заваривания прямо в чашке.

Пейте кофе в свое удовольствие, оставайтесь бодры и здоровы!