

# Тема проекта: «Всё про кофе и какао»

## Актуальность проекта:

*Какао – аромат счастливого детства.* При воспоминании о нем практически всегда возникают добрые и нежные чувства. *Люди быстро взрослеют и быстро меняются свои вкусовые предпочтения: какао сменяет кофе – с его душистым и манящим ароматом.* Как найти, ту нужную середину – когда данные напитки будут приносить пользу для здоровья и всем ли можно пить кофе и какао?



## Ф.И. автора проекта:

Кузина Екатерина, 10 класс

## Руководитель работы:

Кузина Ирина Владимировна,  
учитель географии и экономики  
в МБОУ СШ № 2 п. Решетиха.  
(высшая квалиф. категория)

## **Цель работы:**

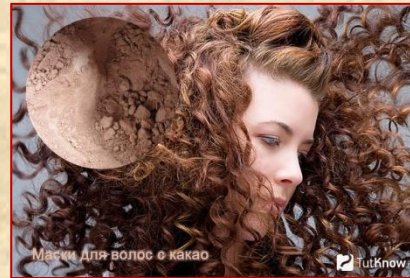
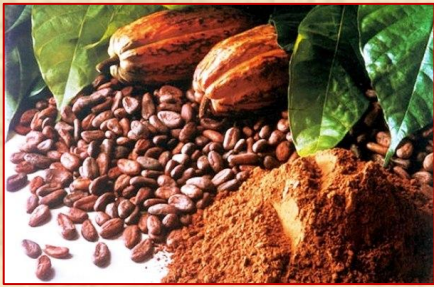
Узнать больше о таких популярных напитках, как кофе и какао и выяснить, где их ещё можно применять в повседневной жизни.

## **Задачи:**

- Выяснить откуда к нам на стол «попали» данные напитки.
- Проанализировать больше вреда или пользы от употребления кофе и какао.
- Узнать в ходе исследования, в каких количествах лучше пить какао и кофе; и стоит ли вообще ограничивать себя в их употреблении.
- Найти в разных источниках информации, где можно применять кофе и какао помимо как напитки, узнать в чём их различие и сходство.

## **Социальная значимость проекта:**

- Выпустить буклет – памятку, содержащую в себе интересные сведения о кофе и какао, а так же написать рекомендации о потреблении данных напитков.



## **Гипотеза:**

Проект основан на таком предположении, что раз какао и кофе имеют растительное происхождение, то в данных напитках есть полезные вещества, которые благотворно влияют на здоровье и самочувствие человека, если его употреблять правильно; а так же есть и другие области применения данных продуктов питания.

# Противоречия, требующие разрешения...

•Кофе пьют очень многие, но не все знают о его полезных свойствах, не задумываются кому можно, а кому нельзя пить данные напитки, учитывая ограничения его потребления для людей с разными заболеваниями.



**Выяснить ограничения, связанные с потреблением данных напитков.**

•Последнее время мы часто обращаемся к нетрадиционным способам лечения организма и не знаем, а можно ли сделать самим лекарство и от каких «недугов» из вполне доступных ингредиентов, таких как кофе и какао.



**Узнать, в каких областях промышленности применяют кофе и какао.**

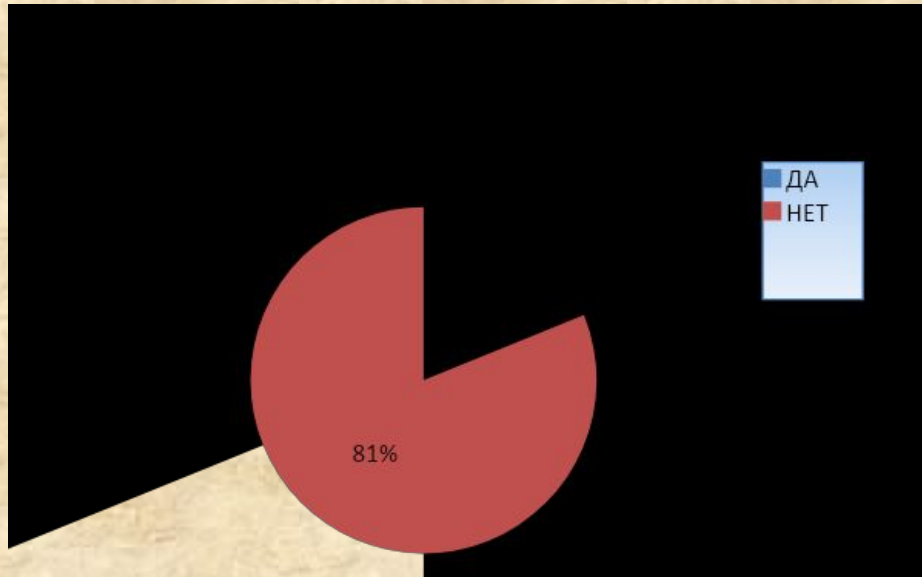
## **Вывод:**

Мы, современные дети часто не обращаем внимание, на простые вещи, которые нас окружают. Ищем много нужной информации в интернете, и почему бы не узнать о «рекордах» связанных с кофе и какао.



# Социологический опрос

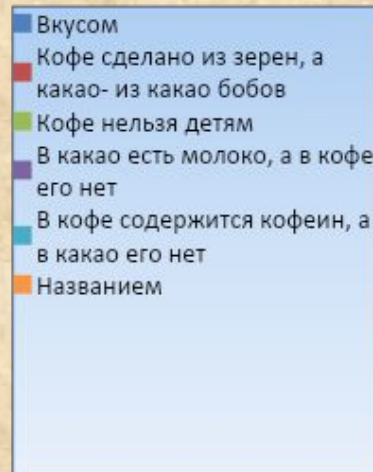
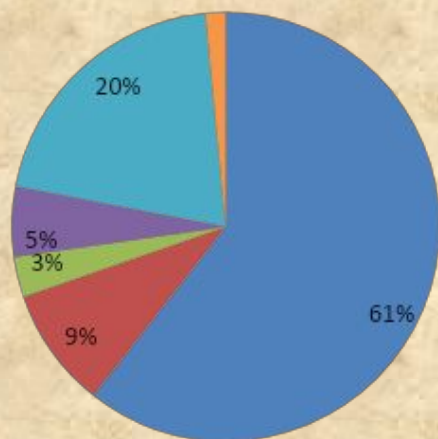
(участники: ученики 8, 9, 10 классов – всего 106 человек)



## 2) Что общего между кофе и какао?



## 3) Чем отличаются кофе и какао?



И кофе, и какао – это **тонизирующие напитки**. Однако вещества, обеспечивающие этот тонус, в них содержатся разные. **В кофе – это кофеин. А вот в какао содержится теобромин.** Какое же влияние оказывает тот и другой напиток на организм человека – будем разбираться!

Кофе — напиток богов! Кто может поспорить с этим утверждением? Кофе бодрит тело и дух, спасает от болезней и плохого настроения. Кофе — это прекрасная тема для разговора при первом знакомстве и верный спутник в любой жизненной ситуации.



Горячее какао на столе:  
Большая чашка.  
Дымится – пахнет вкусно.  
Пьешь его. Оно  
Обжечь пытается. Давно  
Я не пила какао... М-м-м,  
Теперь попью. Мне  
Не хватает булки сдобной  
С изюмом или просто так,  
Пустой...

Дронова Аглая

**Отличие напитков:** Какао содержит алкалоид теобромин, а кофе – кофеин. В какао много жирного масла и он более калорийный, чем кофе, в нём много магния, который благотворно влияет на сердце, а шоколад, вырабатываемый из какао, действует как антидепрессант. В медицине теобромин применяют для лечения бронхолёгочных заболеваний, а также в производстве зубной пасты. Стимулирующий эффект кофе проявляется более на фоне утомления, но переизбыток кофеина вызывает тахикардию, бессонницу и беспокойное состояние.



# Происхождение и внешний вид...

Кофе и какао, а именно кофейное и шоколадное дерево – это вечнозеленые растения. Правда разного порядка.

**Кофе относится к горечавкоцветным, а какао – к мальвоцветным.**

Родиной какао принято считать Южную Америку, а вот происхождение кофейного дерева точно неизвестно. Плоды этих деревьев совсем разные.

**Кофе произрастает гроздьями, с небольшими зернами разного цвета – от светло-зеленого до темно-красного.**

Какао похоже на длинную тыкву – его плоды желтые и вытянутые, а внутри множество семян, окружённых мякотью.

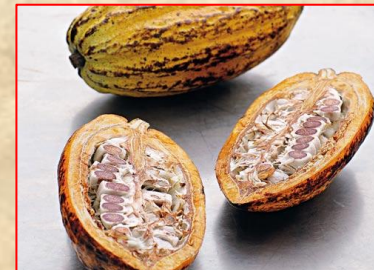
**Плоды кофе**



**ВНИМАНИЕ –** теобромин, содержащийся в какао можно отравиться! Достаточно съесть 35 килограммов шоколада. И 100 чашек кофе, выпитого в течение суток тоже приведёт к смерти.

Спелые ягоды собирают вручную, по мере их созревания. После кофе сушат в сушилках. Затем зерна очищают от шелухи и отправляют на обработку.

**Плоды какао**



Плоды какао срезаются с дерева. Мякоть внутри начинает бродить, что помогает семенам потерять горечь. Затем их сушат и отправляют в производящие шоколад страны, где семена перерабатывают в какао-порошок.

# Из истории кофе...



Считается, что о свойствах кофе впервые узнал эфиопский пастух Калди, который заметил, что его козы становятся энергичными после того, как употребляют ягоды с незнакомого дерева.

Следующей ступенькой в истории распространения кофе стала Аравия. Арабы очень быстро пристрастились к кофе и начали повсеместно открывать уютные кофейни.

Султаном Магомедом IV кофе и кофейни были объявлены вне закона, а тех, кто все же ухитрился употреблять напиток, зашивали в мешок из-под кофе и бросали в море.



Европейцам так понравился новый напиток, что кофейный бизнес стал одним из самых прибыльных. Страдали виноделы и пивовары, они обратились к церкви и то, признало кофе «нехристианским напитком» питье которого есть смертельный грех.





### кофейный эксперимент Густава III

История знает немало примеров, когда потребление кофе запрещалось на законодательном уровне. Самый яркий из них – королевский указ 1746 года, выданный в Швеции. Было полностью запрещено пить кофе. Но, несмотря на штрафы, шведы продолжали его пить. Чтобы прекратить это и на примере доказать колоссальный вред кофе, король Густав III решил провести научное исследование. Оно вошло в историю под названием **«Кофейный эксперимент Густава III»**.

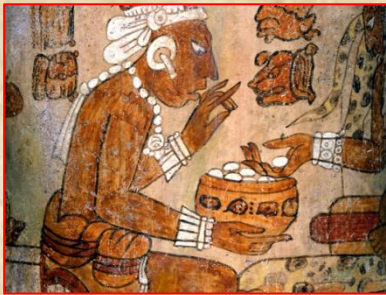
Суть эксперимента заключалась в следующем: двум братьям – близнецам, осужденным на смертную казнь, заменили приговор на пожизненное заключение, но с обязательным условием, что одному из них ежедневно и неоднократно будут давать большую порцию кофе, а другому – чая. При этом обоим осужденным создали одинаково хорошие условия. Два медика – профессора наблюдали за состоянием здоровья заключенных и ждали, кто из них первый заболеет и умрет, чтобы, наконец, установить, какой из напитков вредный – кофе или чай. Ждать пришлось очень долго. Сначала умер один профессор, потом другой, король был убит, а оба кандидата в покойники продолжали спокойно попивать свои «смертельные» дозы. Наконец первым умер тот, который пил чай, но в возрасте ...83 лет. Второй брат ещё долго жил после этого.



# Из истории какао...

**КАКАО (шоколадное дерево).** Название ему дал шведский биолог Карл Линней. В переводе с латыни - "пища богов". Изначально какао-бобы росли только в диком виде в Южной Америке еще за 400 лет до нашей эры.

**Первооткрывателями какао были индейские народы Мексики - майя и ацтеки.** Шоколад ацтеки использовали в лечебных целях – как медицинское средство при коликах, кровотечениях и лихорадке. Напиток был способен снимать усталость, придавать силу и разгонять тоску человеку, который его попробовал.



**Первым же европейцем, попробовавшим "чоколатль", стал Христофор Колумб.** В 1528 году, Эрнан Кортес привёз в Европу несколько мешков зёрен какао, и только тогда европейцы оценили этот напиток по достоинству, дав ему название - шоколад.

Какао пили лишь при дворе испанского короля, обычным людям какао было не купить. В 1606 г. итальянскому путешественнику Антонио Карлетти удалось похитить заветный рецепт и благодаря ему какао мгновенно завоевывал популярность и славу напитка роскоши.

# Социологический опрос

(участники: ученики 8, 9, 10 классов – всего 106 человек)

## 8) Чем полезно кофе?



- Предотвращает рак толстой кишки.
- Стимулирует работу нервной системы, в частности мозга. Даёт заряд бодрости.
- Повышает выносливость при физических нагрузках.

На Востоке считали, что кофе ускоряет мысль и веселит сердце, помогает против глазных болезней, является отличным средством от подагры и цинги.

**Кофеин снижает аппетит, ускоряет процессы метаболизма в организме. Выпивая 6 чашек кофе в день - отличная фигура вам обеспечена, т.к. лишний жир при этом сгорает на 20% быстрее.**

**Кофеманы гораздо реже посещают стоматолога. Элементы, содержащиеся в кофе, не дают бактериям оседать на зубной эмали.**

**У любителей кофе на 60% снижается шанс заработать болезнь Паркинсона или Альцгеймера.**

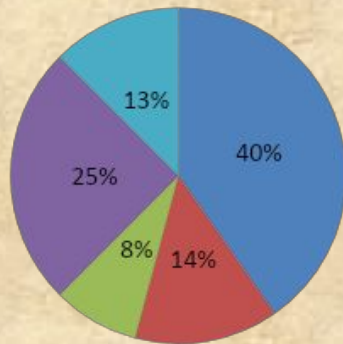
**Если вы ежедневно будете выпивать 4 чашечки кофе в день, то у вас не будет камней в желчном пузыре и цирроза печени.**

**Кофе - средство от головной боли, так как кофеин, который расширяет сосуды.**

# Социологический опрос

(участники: ученики 8, 9, 10 классов – всего 106 человек)

7) Чем полезно какао?



- Не знаю
- Улучшается мозговая активность
- В нём есть молоко
- Повышается энергия
- Много витаминов

В какао присутствуют вещества, стимулирующие выработку **эндорфинов** – гормонов радости. (повышается настроение и появляется прилив бодрости).

**Эпикатехин** способствует снижению риска появления таких болезней, как: диабета, инсульта, язвы желудка, рака, инфаркта. Еще ученые обнаружили, что от какао быстрее заживают раны и омолаживается кожа.

Какао способствует регенерации тканей организма;  
Помогает восстановить силы после тяжёлых инфекционных или простудных заболеваний;  
Помогает организму укрепить его защитную функцию, препятствует процессу быстрого старения.  
Делает работу головного мозга более продуктивной;  
Нормализует давление.

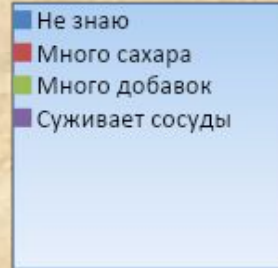
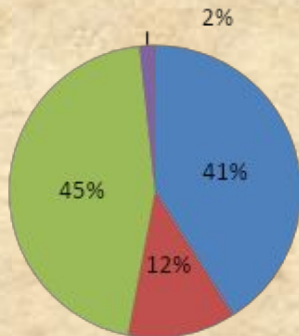
Масло КАКАО



# Социологический опрос

(участники: ученики 8, 9, 10 классов – всего 106 человек)

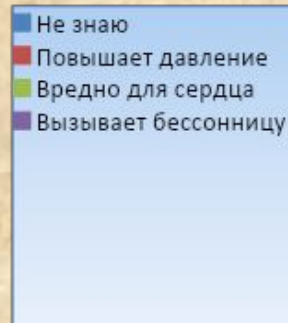
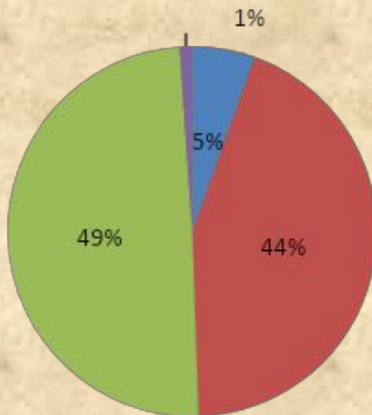
## 9) Чем вредно какао?



**Нельзя пить какао при заболеваниях почек – это может привести к накоплению мочевой кислоты, отложению солей в суставах.**

**Противопоказан какао детям до 3 лет, а также людям с сахарным диабетом, склерозом, атеросклерозом и диареей.**

## 10) Чем вредно кофе?

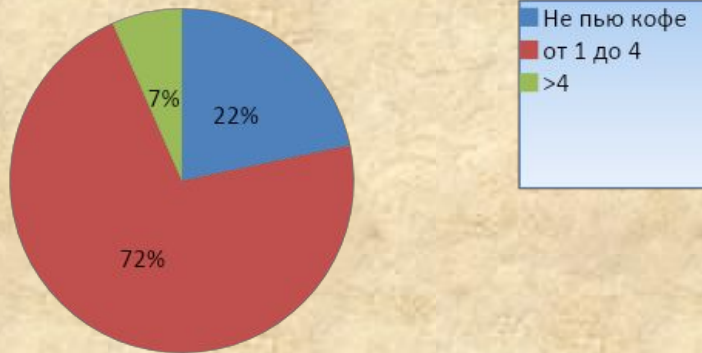


- 1. Способствует вымыванию кальция из организма**
- 2. Вызывает осложнения при беременности**
- 3. Увеличивает нагрузку на сердце**
- 4. Может вызвать бессонницу**
- 5. Кофе без кофеина может вызвать рак**

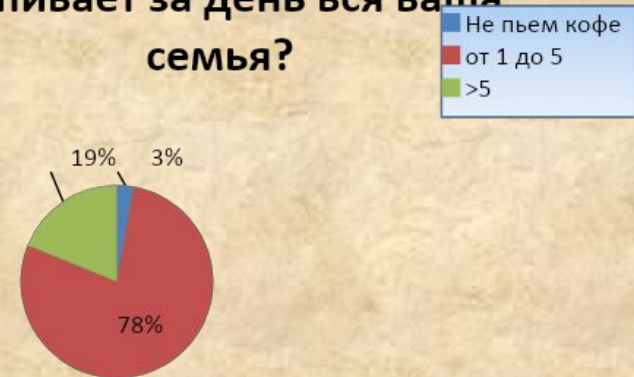
# Социологический опрос

(участники: ученики 8, 9, 10 классов – всего 106 человек)

4) Сколько кружек кофе вы выпиваете за день?



6) Сколько кружек кофе выпивает за день вся ваша семья?



5) Сколько кружек какао вы выпиваете за день?



## Типы кофеманов и какаомаманов



**ФАНАТ**  
пьет больше 5-и кружек в день



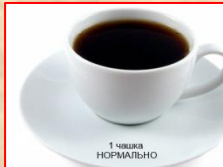
**РАЗУМНЫЙ**  
пьет 1-2 кружки в день



**ЭСТЕТ**  
делает из кофе культ, пьет только в особых, идеальных условиях



**ОБЫВАТЕЛЬ**  
пьет очень сладкий кофе из огромной чашки



**Бариста** —кофевар, специалист по приготовлению кофе (в основном именно эспрессо), умеющий правильно приготовить кофе (в том числе с использованием искусства латте-арт) и подать посетителю.

Бариста должен знать все сорта кофе, места произрастания зёрен, ароматы, уметь приготовить до 40 видов кофе, должен уметь изящно оформлять напиток.



В 1999 году Томас Полти получил звание лучшего баристы на чемпионате в Хельсинки, приготовив за один час на двух кофемашинах 680 чашек кофе.

Как правило, профессия бариста осваивается на рабочем месте, на курсах, проводимых соответствующим заведением общественного питания.

# Интересные факты о кофе...



Кофеин числится среди запрещенных веществ в списке, утвержденном Международным олимпийским комитетом, вместе со стероидами и кокаином. Употребление более 5 чашек кофе (12 микрограмм на 1 миллилитр мочи) считается МОК попыткой спортсмена получить преимущество в спортивной борьбе.

Первая веб-камера была разработана в Кембриджском университете, чтобы определять на расстоянии, заполнена или пуста университетская кофеварка.



## Содержание кофеина



## Кофе=характер



**Кофе по-турецки**  
Вы – человек действия. Вы упрямы, во всем ищете рациональное, практичное решение и предпочитаете самый короткий путь к цели. Даже если вы еще не преуспели в своем деле, будьте уверены, вас ждет успех.



**Кофе глясе**  
Вы – противоречивая личность. Вас часто бросает в крайности, вы любите яркие впечатления и острые ощущения. Творческий, интересный, необычный человек. Конечно, не без острых углов ;-)



**Капучино**  
Вы – романтик! Буря эмоций, мечты и приключения – вот ваша стихия. Да, бывают спады и подъемы, но зато вам никогда не скучно!



**Кофе по-ирландски**  
Вы – опасный человек. У вас непростой характер, но друзья прощают вам всё за надежность, умение дружить, готовность помочь в трудную минуту и неизменное остроумие. Хороший кофе и хороший виски прекрасны каждый по отдельности, а вместе они дают – вас.



**Американо**  
Вы – позитивный человек! Легкость на подъем, бодрость и активность – ваше жизненное кредо. Никогда не унываете и твердо уверены, что все будет хо-ро-шо!



**Эспрессо**  
Вы – консерватор. Во всем любите простоту и честность. Уверены в своей правоте и не боитесь ответственности. Кратко, четко и по существу дела – ваш формат.

# Интересные факты о какао...

Есть мнение, что шоколад вреден для зубов. Однако последние исследования показывают, что какао-порошок защищает зубы от кариеса даже лучше, чем фторид, который содержится во многих лечебно-профилактических зубных пастах.



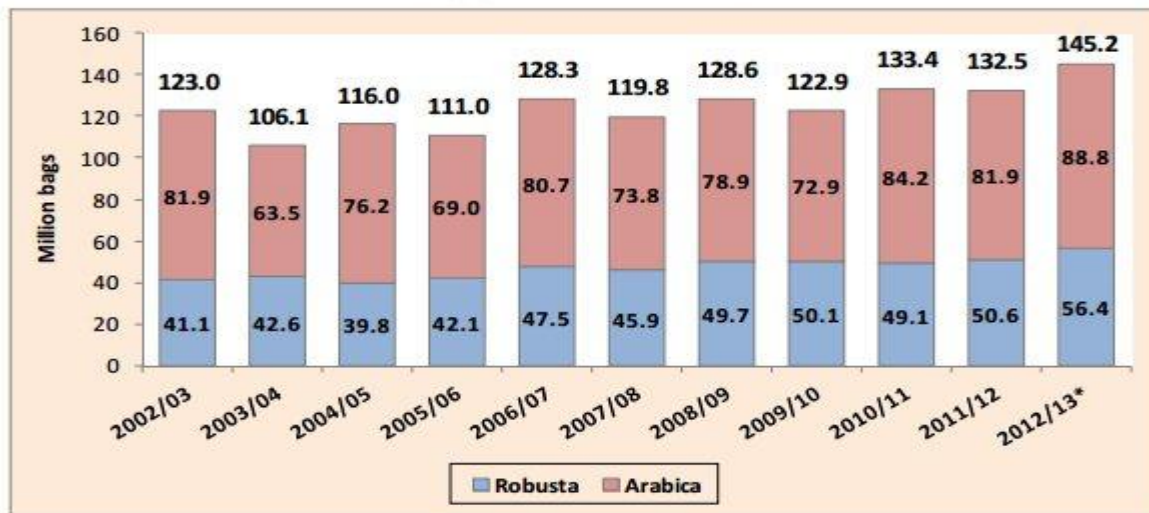
**В 2011 года в Чикаго** была изготовлена огромная плита шоколада общим весом около **5,5 тонн**. Для ее производства понадобилось примерно **800 килограмм** масла какао и **600 килограмм** какао порошка.



История шоколада началась в далекие времена **расцвета цивилизации майя**. Какао бобы были настолько ценными, что майя стали использовать их **в качестве денег**. Например, за **10 бобов** можно было "купить" кролика. За **сто какао бобов** древние майя покупали раба.



Graph 4: Total production by all exporting countries  
(Crop years 2002/03 to 2012/13\*)



\*Estimated

**Кофе – один из самых торгуемых товаров на мировых биржах. По объему его опережает только нефть. Заметьте, и кофе, и нефть – жидкости темного цвета. Совпадение?**

Каждый год в мире выпивается более 500 млрд. чашек кофе. Более половины – за завтраком.

С точки зрения потребления кофе на душу населения в год лидируют страны Северной Европы – Финляндия (12 кг), Норвегия (9,9 кг), Исландия (9 кг). **Россия на 56 месте в этом списке (1,7 кг).**

## Критерии выбора



# Фестивали и праздники, посвящённые кофе...

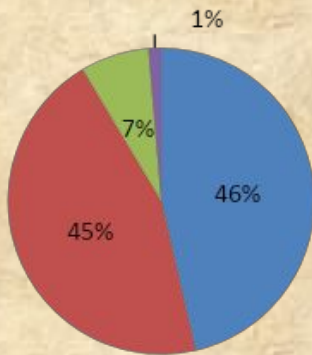


Кофе настолько почитается во всем мире, что ему посвящены праздники во многих странах мира. Так, например, день кофе отмечают 12 сентября в Коста-Рике, 19 сентября – в Ирландии, 1 октября – в Японии.

# Социологический опрос

(участники: ученики 8, 9, 10 классов – всего 106 человек)

## 11) Где используют кофе и какао кроме напитков?



- Добавляют в шоколад
- Добавляют в выпечку
- Используют в предметах интерьера для украшения
- В парфюмерных магазинах

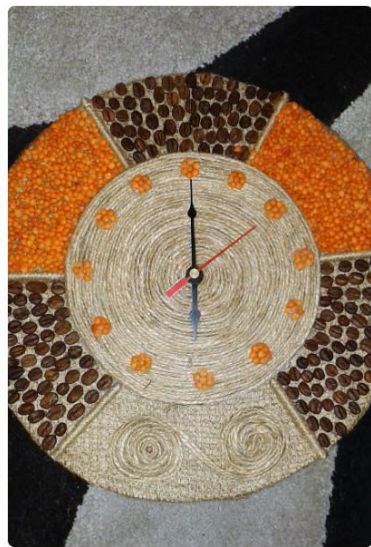
Применение какао-масла действительно не ограничено. Его можно использовать в приготовлении домашних сладостей и шоколадных изделий, применять внутрь в чистом виде при простуде и кашле

Кофе – это скраб для тела, им реставрируют мебель, это краситель, устраняет неприятные запахи, удобрение для цветов.



На спа-курорте Юнессун в Японии можно искупаться в настоящем кофе, и сделать «шоколадное обёртывание» - это помогает сохранить тонус кожи.







## *Мыло с кофе и морской солью*

Ингредиенты:

детское мыло – 2 куса

оливковое мыло – 30 мл

горячая вода – 100 мл

кофейная гуща – 4 ст. ложки

морская соль для ванны с ромашкой – 3 ст. ложки

Мыло трем на терку, насыпаем его в маленькую кастрюлю и добавляем оливковое масло. Тем временем в большой кастрюле кипятим воду. Маленькую кастрюлю ставим в большую и постоянно перемешиваем. Огонь должен быть не слишком большой. В однородную мыльную массу добавляем морскую соль и кофейную гущу, что и сделает мыло полезным. Перемешиваем массу пару минут и раскладываем по формочкам, слегка смазанным оливковым маслом. Мыло должно просохнуть несколько дней. Данное мыло-скраб идеально подойдет для жирной и склонной к целлюлиту коже.



# Что лично для меня дал проект?...

Сварить, выпить и окончательно проснуться — такой способ использования кофе знаком всем. Почувствовать себя счастливой можно, если выпить бокал какао, но благодаря проекту я узнала, что данные продукты можно использовать совсем в нестандартных ситуациях...

«Краска для картин»



Ускоритель роста волос

Реставратор мебели



Сырьё для изготовления поделок, свечей, мыла

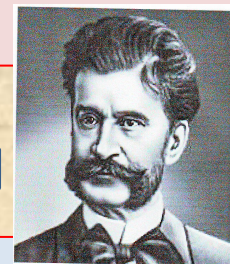


Освежитель воздуха



Источник вдохновения

Шоколад и какао в кулинарии и косметологии



«Для вдохновения мне нужны только раскрытый рояль, тишина и *кофе*. Из аромата *кофе* родится музыка, тишина позволит её услышать, а рояль — воплотить в жизнь». Йоган Штраус

**Моё напутствие всем:**  
**Закупайте побольше кофе и какао, и вперёд — делать крутые подарки, облагораживать дом, ухаживать за садом и улучшать состояние кожи и волос.**

## Вывод по теме:

Без тонизирующих напитков трудно представить себе жизнь современного человека. В одних странах отдают предпочтение чаю, а в других – кофе, какао.

В нашей стране традиционен чай. Более трех веков тому назад вошел этот напиток в быт народа вместе с самоваром, расписными чашками, блюдцами и чайниками. Это вовсе не означает, что кофе полностью отвергался в прошлом, а тем более в наши дни. Почитателей крепкого, бодрящего кофейного напитка у нас не меньше. Чашечка кофе и какао давно перестала быть для нас чем-то экзотическим. Скорее, это уже символ начинающегося рабочего дня, но всё должно быть в меру.



### Гипотеза подтверждена:

И в кофе и какао есть полезные вещества, которые благотворно влияют на здоровье и самочувствие человека, если его употреблять правильно. Есть огромное количество областей применения и какао - бобам и зёрнам кофе, главное не лениться и узнавать новое о том, что уже стало привычным и повседневным.

# Список использованных интернет - ресурсов

<http://zagadki.info/zag/kofe.html> - стихи, загадки, мудрые высказывания

<http://cups.su/articles/kofeynyiy-eksperiment-gustava-iii.html> «кофейный эксперимент Густава 3»

<http://chocolatery.net/history-cocoa/> - из истории какао

<http://kedem.ru/history/20080702-chokolad/> - из истории шоколада

<http://www.kaffein.ru/history.shtml> - всё о кофе

<http://sobesednik.ru> – нестандартные способы применения кофе

<https://www.livemaster.ru/> - применение масла- какао

<http://pitanie-plus.com/> - польза и вред какао

<http://volshebnyaya-eda.ru> – кофе – польза и вред

<http://samayamk.ru/podelki-iz-kofe> - поделки из кофейных зёрен

<http://coffemanka.ru/mylo-s-kofe/> - мыло из кофе