

# Кофейная культура.



*Работу выполнила: Трусова  
Кристина,  
учени(ца) 7,,Е“класса, ГБОУ №1534  
шо-3.*

# **Цель:**

**Популяризировать  
положительные и  
негативные свойства  
кофе**

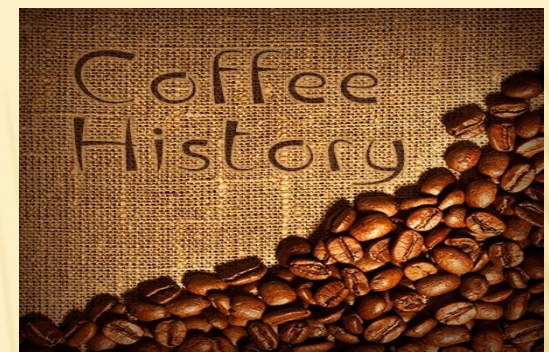


# **Задачи:**

- **Проследить историю возникновения кофе**
- **Выявить противопоказания к кофе**
- **Выяснить где используется кофе**
- **Перечислить полезные свойства кофе**



# Происхождение кофе



Началась история кофе в Эфиопии, где до сих пор много зарослей диких кофейных деревьев. Пастух по имени Калдим заметил, что его козы, поевшие листьев этого растения, начинали в неистовстве прыгать и скакать. Настоятель местного монастыря, с которым Калдим поделился наблюдением, сам попробовал кофейные листья и ягоды и ощутил их бодрящий эффект на себе. В монастыре стали отваривать листья и ягоды кофейного дерева, чтобы монахи не засыпали во время долгих молитв, - а затем отвар вошел в обиход местных жителей.

Напиток распространился в Эфиопии, затем в Йемене, а потом стал популярен во всём мире.

Рецепт приготовления кофе сформировался не сразу. Долгое время напиток готовили, отваривая высушенную оболочку кофейных зерен. Затем оболочку стали обжаривать на углях, а потом около получаса варить в кипящей воде. Некоторые племена из кофе готовили не напиток, а что-то вроде сухого пайка для дальних переходов. Толченый кофе смешивали с жиром и лепили из этой массы шарики, калорийные и бодрящие.

Лишь в XII веке из сырых кофейных зёрен стали готовить напиток, а ещё столетия спустя научились зёрна сушить, обжаривать и измельчать, а получившийся порошок заливать горячей водой. Арабы добавляли в кофе как имбирь и корицу, смешивали его с молоком.



Натуральный кофе – один из самых популярных напитков на планете. 90% американцев начинают свой день с чашки кофе. А в Европе и России первый кофе продавался в аптеках как лекарственное средство. Только вот не все считают кофе «эликсиром бодрости». Более того, существует мнение, что этот напиток приносит значительный вред нашему здоровью. Давайте рассмотрим плюсы и минусы на следующей странице, связанные с употреблением кофе.





# Кофейная культура

Кофейная культура появилась в начале XVI века в кофейнях Аравии, где мужчины собирались, чтобы пообщаться и поиграть в различные настольные игры. По мере распространения кофе как напитка в Европе, Азии и Америке, кофейная культура распространялась по всему миру, в том числе и в России.

Сегодня основными элементами кофейной культуры в кофейнях является вкусный, приготовленный по всем правилам, кофе, расслабленная атмосфера, уютные диванчики и, в последнее время, — доступ к беспроводному интернету. Очень много для популяризации кофейной культуры в США и по всему миру сделали ТВ-шоу и фильмы — их главные герои часто встречаются, чтобы выпить по чашечке кофе, обсудить все важнейшие проблемы, последние новости, да и просто поболтать. Неотъемлемой частью кофейной культуры стали и посиделки за чашечкой кофе на кухне или во время перерыва на работе, в этом случае идеальным выбором является чашка ароматного растворимого кофе.

Кофейные культуры в разных странах зачастую выглядят по-разному. Так, в Греции вам, скорее всего, подадут холодный кофейный напиток. В африканских странах это будет целая замысловатая культурная церемония, а в Британии жители королевства являются самыми большими





# 8 нестандартных способов

## применения кофе

1. Кожа. Спитый кофе – самый простой ингредиент для мягкого скраба. Кофейную гущу не выбрасывайте, а собирайте в течение пары дней. Потом ее нужно смешать, например, с йогуртом и как следует помассировать получившейся массой тело. Любительницы кофейного скраба утверждают, что он работает лучше многих дорогих готовых средств.
2. Плита. Рыба – это полезно и вкусно, но... запах! Если нет хорошей вытяжки, жареной рыбой в квартире будет пахнуть еще несколько часов, а то и дней. Но можно сделать следующее: когда будете варить кофе, сохраните немного гущи и после жарки рыбы нагрейте ее на сухой чистой сковороде. Если не жалко кофейных зерен, то же самое можно проделать и с ними.
3. Посуда. Кофейная гуща – прекрасное экологичное чистящее средство как для тарелок-чашек, так и для жирных кастрюль и сковородок. Нужно просто нанести ее на губку для посуды и потереть посуду, после чего ополоснуть.

Масляные бутылки. Если переливаете растительное масло в отдельную бутылку, отмыть ее потом бывает проблематично. Но с задачей опять же справляется спитый кофе: кофейную гущу нужно переложить в испачканную маслом бутылку, добавить немного горячей воды, чтобы получилась каша, и как следует встряхнуть содержимое. Потом бутылку надо долить доверху горячей водой и оставить на пару часов. После этого снова встряхнуть и промыть.

4. Волосы. Свежесваренным и чуть остывшим кофе можно ополаскивать волосы – темным это придает блеск и новый оттенок. Опять же кофейной гущей можно сделать массаж кожи головы, который и для кровообращения полезен, и освободит ее от отмерших частичек, затрудняющих питание корней волос.

5. Парфюмерный магазин. Отправляясь в парфюмерный магазин выбирать духи, захватите с собой коробочку с кофейными зернами. Они помогают, когда от долгого тестирования обонятельные рецепторы «забиваются» и вы перестаете различать запахи. Достаточно вдохнуть аромат кофе – и можно тестировать ароматы дальше.

6. Муравьи. Если в доме нашествие муравьев, это повод сварить себе кофе покрепче. Гущу не выкидывайте, а разложите по муравьиному маршруту (они всегда ходят одной дорогой) и там, где их бывает особенно много. Эти насекомые не любят запаха кофе, так что не исключено, что ваша квартира перестанет их привлекать.

7. Варенье. Кофе можно использовать для придания особого аромата варенью. Подготовленные плоды смешивают с сахаром и оставляют на несколько часов, положив в массу завязанные в марлевый мешочек слегка размолотые кофейные зерна (от степени помола зависит интенсивность аромата в варенье). Потом их варят обычным способом, не вынимая мешочка с кофе – его нужно достать уже по окончании варки. Особенно хорошо аромат кофе подходит к персиковому варенью.

8. Крепкий кофе художники используют в качестве краски – результат напоминает сепию. Американка Карен Эланд прославилась в этом, копируя с помощью кофе картины знаменитых художников и создавая свои. Карен использует эспрессо разной «выдержки», но другие художники говорят, что новичкам проще рисовать растворимым кофе. Для этого его нужно развести водой до густоты сметаны. Менять оттенок можно, опять же регулируя количество воды.

Используя кофейные зерна разного оттенка, можно заняться с детьми мозаикой. В зависимости от зрелости и степени обжарки они могут быть как белыми, так и зелеными, коричневыми разных оттенков и почти черными. Что выкладывать зернами – решать вам. в качестве



# Полезные свойства кофе



О лечебных свойствах кофе знали еще Аристотель и Авиценна. И в Россию он попал как лекарство: 1665 году придворный лекарь Самюэль Коллинс прописал царю Алексею Михайловичу необычный рецепт: «Вареное кофе, персиянами и турками знаемое и обычное после обеда, изрядное есть лекарство против надмений, насморков и главоболений».

Из пары чашечек кофе в день можно извлечь немало пользы. Ведь в каждом зерне содержится огромное количество витаминов и микроэлементов: железо, натрий, калий, кальций, фосфор и сера. А также более 30 органических кислот. Доказано, что чашка кофе содержит примерно 20% от суточной потребности организма в витаминах группы B. Натуральный кофе нормализует работу центральной нервной системы.

Кофе увеличивает содержание в крови так называемого «хорошего» холестерина. Ученые Гарвардской школы здравоохранения установили, что кофе препятствует образованию камней в желчном пузыре. Всего 2-3 чашки в день сокращают вероятность развития желчнокаменной болезни на 30%, а заодно защищают от сахарного диабета. Благодаря содержанию «гормона счастья» серотонину, кофе является прекрасным антидепрессантом. 2 чашки кофе в день могут в три раза уменьшить риск возникновения депрессии. Помогает бороться с атеросклерозом.



# Кому кофе противопоказан

*В большом количестве кофе может вызывать головокружение, головную боль и бессонницу.*

*Кофе не рекомендуется пить людям с ишемической болезнью сердца, атеросклерозом, заболеваниями почек, глаукомой, повышенным артериальным давлением, возбудимостью или бессонницей.*

*В кофе содержатся дубильные вещества, которые «сушат» слизистую желудка.*

*Поэтому напиток нельзя употреблять натощак. По той же причине он противопоказан язвенникам.*

*Кофе может вызвать физическую зависимость. У людей злоупотреблявших напитком, и резко отказавшихся от него, могут наблюдаться головные боли, сонливость, заторможенность, рассеянность, раздражительность и тошнота. Врачи советуют отказываться от кофе постепенно.*





**Почему некоторые люди не любят кофе? И все таки почему же многим оно нравится?!**

***Не любят кофе обычно или люди по состоянию здоровья или из-за неразвитости соответствующего вкуса.***

***Например это как с оливками и маслинами - многие просто не понимают их вкуса и они кажутся им или безвкусными или противными.***

***Многим кофе нравится за более сильное воздействие на организм (бодрит), из-за широкой рекламной компании (рекламы кофе всегда эстетичны), за счет тонкого неповторимого запаха, прочно связанного ассоциативно с чем-то престижным и дорогим (кофе раньше был очень дорогим***

# ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

## *День Рождения кофе!*

1 апреля 1938 года в Швейцарии состоялась первая широкая презентация растворимого кофе. Изобретателем считается швейцарский химик. Макс Моргенталер.

Считается, что именно с этого дня напиток стал широко распространяться и быстро набрал популярность. Технология была несовершенной, так что кофе получался не лучшего качества. Но скоро началась война, варить кофе стало некогда, и Европа была рада даже растворимому кофе. Однако славу изобретателя растворимого кофе у швейцарцев оспаривают японцы, ведь в 1899 году в Японии создатель растворимого чая Сатори Като адаптировал найденную им технологию для кофе.





# ИНТЕРЕСНЫЙ ФАКТ!

## *Кофе и глаза*

*К весьма неожиданным выводам пришли ученые одного из авторитетнейших исследовательских центров США — Корнелльского университета. Они выяснили, что ежедневная чашка кофе, помимо огромного удовольствия и заряда бодрости, положительно влияет на сетчатку глаз. Благодарить за это следует хлорогеновую кислоту, содержание которой в кофе составляет примерно 7-9%. Целебные свойства этого вещества значительно замедляют ухудшение зрения, а также не позволяют развиваться дегенерации сетчатки глаза.*





# 3 ИНТЕРЕСНЫЕ ИДЕИ!



Что делать, если кофе кончается?

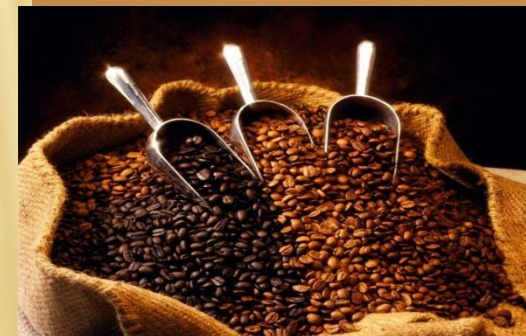
Бежать в магазин нет никакой возможности, а кофе очень хочется, что делать?

- Разбавьте свежесваренный кофе растворимым,
- Если молотого кофе осталось совсем мало, добавьте в него несколько горошин черного перца и соли на кончике ножа,
- Приготовьте кофе «Дамиана» - смешайте в равных долях свежесваренный кофе и свежесваренный черный чай. В такой напиток вполне уместны бергамот, кардамон, мята.

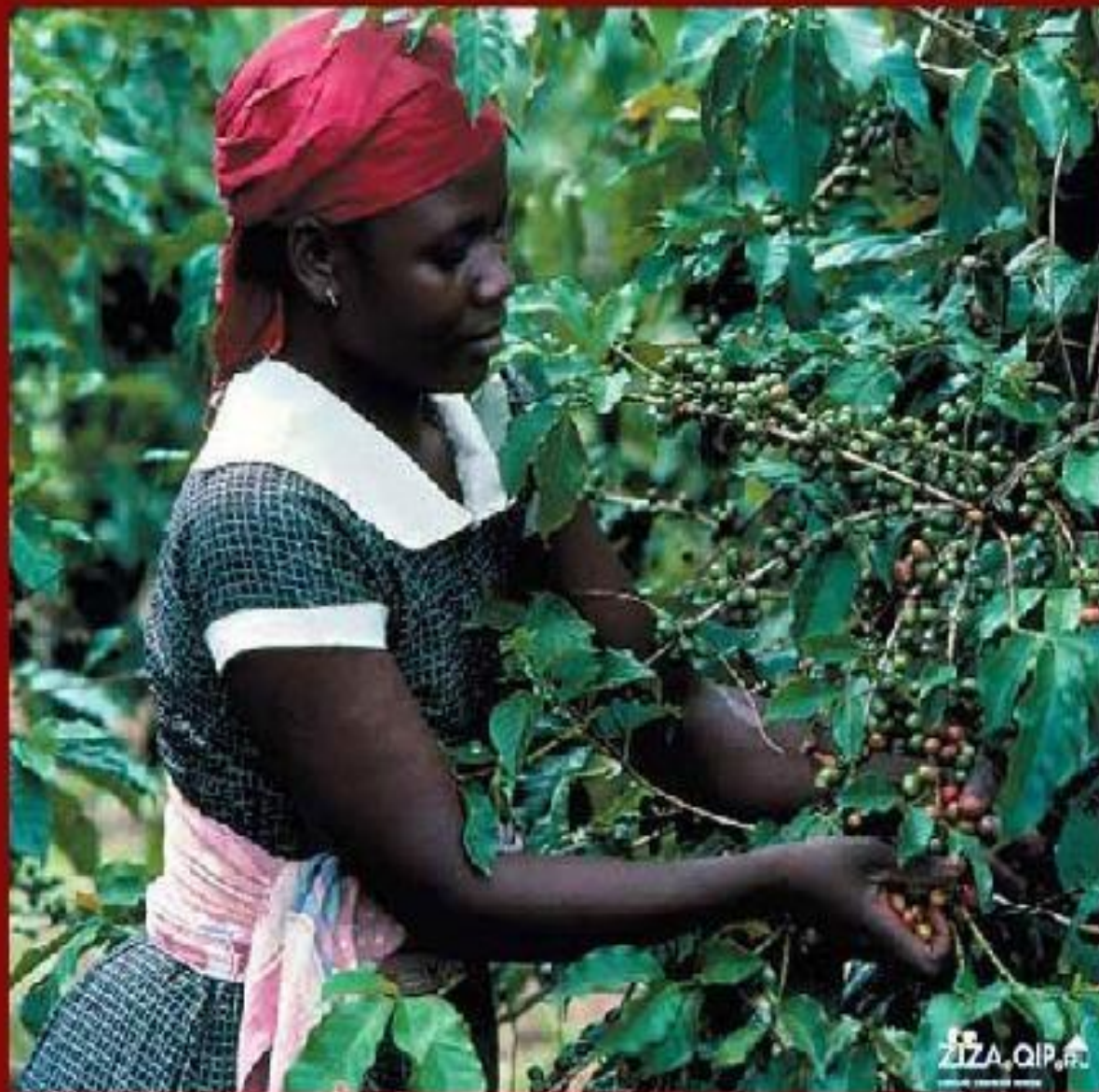


# Еще 10 интересных фактов о кофе!

- ✓ Высота кофейного дерева — чуть больше 9 м. Но поскольку удобнее собирать плоды с более низких деревьев, сейчас высота кофейных деревьев редко превышает 3 м.
- ✓ Одно дерево кофе живет 60-70 лет.
- ✓ Кофе-боб находится внутри красной ягоды.
- ✓ Больше всего кофе употребляют в Финляндии, где на одного взрослого приходится в среднем пять чашек кофе в день.
- ✓ 1 октября – это «День Кофе» в Японии. Эта страна занимает третью позицию в мире по количеству потребления кофе на человека.
- ✓ В кофе содержится около 800 ароматических соединений.
- ✓ Растворимый кофе изобрел в 1906 году бельгиец, которого звали... Джордж Вашингтон.
- ✓ Кофе занимает вторую позицию в мировом рейтинге наиболее продаваемых товаров. На первой позиции – нефть.
- ✓ Кофе как напиток уже более 700 лет.







В большинстве стран, где растет кофе, его по-прежнему собирают вручную. Опытный сборщик кофе за день может собрать примерно 7 корзин кофе-бобов, каждая корзина весит 50-100 кг. Оплачивается такая работа – от \$2 до \$10 за корзину. После того как зерна высушат и пожарят цена увеличится до \$110 за корзину.









# Гипотеза:

- ❖ Этот напиток будоражит кровь, бодрит нас в те минуты, когда усталость.
- ❖ Кофе в нашей жизни становится не заменимым

