

Очень просто!

77 СПОСОБОВ ПРИГОТОВЛЕНИЯ КОФЕ



Терция
2016



УДК 641/642
ББК 36.997
С 30

Составитель А. Вайник

*Оригинал-макет подготовлен
ООО «Издательский Дом «Терция»*

77 способов приготовления кофе / сост. А. Вайник. —
С 30 М.: Издательство «Э»; СПб.: Терция, 2016. — 64 с. —
(Очень просто).

ISBN 978-5-699-85211-6

Нет ничего более уютного и успокаивающего, чем восхитительный аромат свежесваренного кофе. Это замечательный напиток, которым наслаждаются во всем мире. Выпив небольшую чашечку кофе, получаешь такой заряд энергии, что сразу проходит сонливость и появляются силы для дальнейшей работы, повышается концентрация внимания, возрастает скорость реакции. Кроме того, как показали научные исследования последних десятилетий, кофе весьма благотворно воздействует на здоровье человека.

Популярности кофе способствуют его изысканный вкус и аромат, а также удивительная сочетаемость с другими продуктами и напитками.

**УДК 641/642
ББК 36.997**

ISBN 978-5-699-85211-6

© Составление, оформление, «Терция», 2016
© ООО «Издательство «Э», 2016

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кофе — замечательный напиток, которым наслаждаются во всем мире. Нет ничего более уютного и успокаивающего, чем восхитительный аромат свежесваренного кофе. Предложить выпить чашечку кофе сегодня означает больше, чем предложить напиток, — это жест дружелюбия и гостеприимства.

Легенда гласит, что тонизирующие свойства кофе были открыты эфиопским пастухом, который заметил, что его козы, наевшись темно-красных плодов кофейного дерева, начинают вести себя возбужденно. Он рассказал об этом монахам расположенного неподалеку монастыря. Те сначала делали напиток из сырых ягод, но затем научились обжаривать и молоть зерна, и пили кофе во время долгих ночных молебнов.

Из Африки напиток попал сначала на Ближний Восток, затем в Азию, где культура его потребления окончательно сформировалась. В XVII веке путешественники завезли кофе в Европу: сначала в Англию, затем во Францию, потом в другие европейские страны. Датой появления кофе в России считается 1665 год.

Сегодня этот напиток, ранее считавшийся элитарным, пьют практически все, причем для очень многих людей он является обязательным элементом завтрака.

Растворимый же кофе появился совсем недавно, в 1901 году, когда американский химик Сатори Като



изобрел его. Этот напиток мгновенно завоевал симпатии множества людей.

Хотя кофе известно очень давно, особую популярность этот напиток получил в XX веке. В первую очередь, конечно, из-за своего бодрящего эффекта. Выпив небольшую чашечку кофе, получаешь такой заряд энергии, что сразу проходит сонливость и появляются силы для дальнейшей работы, повышается концентрация внимания, возрастает скорость реакции. Кроме того, как показали научные исследования последних десятилетий, кофе благотворно воздействует на здоровье человека.

Кофе с большим содержанием кофеина повышает артериальное давление, учащает пульс. Гипертоникам врачи советуют не употреблять кофе, а тем, у кого давление понижено, напиток может помочь нормализовать состояние. Но самое интересное то, что склонность к заболеваниям сердца у любителей кофе на 25% меньше, чем у его противников!

Ученые установили, что регулярное употребление кофе снижает риск диабета минимум на треть. Поклонники кофе реже болеют раковыми заболеваниями, у них улучшаются функции долгосрочной памяти, в три раза снижается риск смерти от цирроза печени.

Периодически в прессе появляются «страшилки» о том, что кофе вызывает бесплодие, от него толстеют и пр. Ни одно из таких заявлений не подкреплено какими-либо научными изысканиями. Конечно, чрезмерное употребление этого напитка наверняка не будет полезно вашему организму, но умеренное употребление кофе никаких негативных влияний не имеет. Кстати, чашка кофе, выпитая перед спортивной тренировкой, только повысит выносливость, тем самым помогая бороться с излишним весом.

Популярности кофе способствуют его изысканный вкус и аромат, а также удивительная сочетаемость с другими продуктами.

ВИДЫ И СОРТА КОФЕ

Существует более 60 видов кофе, но только два из них выращивают в промышленном масштабе: арабику (*Coffea Arabica*) и робусту (*Robusta* или *Coffea Canephora*). Примерно $\frac{2}{3}$ мирового производства кофе приходится на арабику, оставшаяся треть — на робусту.

Изначальная страна происхождения арабики — Эфиопия, но сейчас этот вид кофе произрастает в разных уголках мира. Вид робуста был обнаружен в Конго и оттуда распространился по всей тропической Африке, сейчас произрастает в Индонезии, Вьетнаме и в других странах.

Вкус арабики более мягкий, с большим количеством оттенков, чем у робусты. Крепкий вкус робусты лучше всего подходит для смесей темной обжарки, таких как эспрессо или французская обжарка. Робуста также дает эспрессо и более густую пенку, крема.

Есть и более изысканные кофейные зерна, но их сложно найти. Производятся такие виды ограниченно, например, эксцельса или либерика. Некоторые разновидности редки из-за способа их добычи. К примеру, Копи Лювак пригоден к употреблению только после прохождения по желудочно-кишечному тракту мусанга, небольшого зверька тропических лесов Юго-Восточной Азии.

Вкус будущего напитка зависит от очень многих факторов. И если состав почвы остается более или



менее неизменным, то осадки, количество солнечных дней и температура обязательно внесут свои коррективы. А если сравнивать один и тот же вид, арабику или робусту, выросших в разных странах, то разница во вкусе становится по-настоящему заметной даже человеку, особо в кофе и не разбирающемуся.

Поэтому сорт кофе отличается от вида тем, что в нем учитывается страна производства, местность и климатические условия выращивания. В ряде случаев сорт кофе носит название страны, в которой он произведен, например, Колумбийский кофе и т. д. Большинство сортов несмешанного кофе все же носят более узкое торговое название. Они могут получить его по названию конкретного района, штата или провинции, где были произведены. Встречаются сорта кофе, названные по горам, долинам и т. д., например, танзанийский Килиманджаро.

В мире насчитывается несколько тысяч сортов кофе. Лучшие сорта кофе отличают прежде всего тем, что они обладают собственным «характером», т. е. такой совокупностью вкусоароматических качеств, которая и формирует их индивидуальность, выделяя среди множества других. Таких сортов не так уж и много — всего около десятка. Они пользуются в мире огромной популярностью и берутся за основу при составлении различных смешанных кофейных сортов. Сорта кофе удобнее всего описывать по странам, где их выращивают.

Бразилия

6 Бразилия — мировой лидер по производству кофе. На бразильских кофейных плантациях растет