

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΡΟΒΑΤΑ
Σχολικό έτος 2014-2015



ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ Ή ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Ερευνητική Εργασία
Α' Λυκείου

ΓΕΝΙΚΟ ΛΥΚΕΙΟ ΠΡΟΒΑΤΑ

Σχολικό έτος 2014-2015

Ερευνητική Εργασία

ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΣΟΚΟΛΑΤΑ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΕΣ ΑΠΟΛΑΥΣΕΙΣ Ή ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ

Η ΟΜΑΔΑ ΜΑΣ

Βαξεβάνη Δήμητρα

Μπάντας Κωνσταντίνος

Βαξεβανίδου Χρύσα

Μπάρμπα Αναστασία

Γκαϊντατζής Σωτήριος

Παρατσουκίδου Ανθούλα

Γκάκου Αθανασία

Πατερίτσα Βαΐα

Καρανικόλας Κωνσταντίνος

Σαββίδου Παναγιώτα

Καρασουλτάνης Γεώργιος

Τζενετίδης Γεώργιος

Κατσιώλα Δήμητρα

Τσιμενίδου Δέσποινα

Μαδένογλου Ειρήνη

Χαρίσκου Ηλιάννα

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : Αθηνά Νότα ΠΕ 13, Νομικός

Η ΟΜΑΔΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ



Α' ΥΠΟΟΜΑΔΑ



Β' ΥΠΟΟΜΑΔΑ



Γ' ΥΠΟΟΜΑΔΑ



Δ' ΥΠΟΟΜΑΔΑ



ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Βασικός σκοπός της ερευνητικής εργασίας που εκπονήσαμε είναι να γνωρίσουμε δυο προϊόντα που αποτελούν αγαπημένες γεύσεις και συνήθειες τόσο για εμάς τους ίδιους όσο και για τα μέλη της οικογένειάς μας. Η σχέση μας με τον καφέ και τη σοκολάτα, όπως συνήθως συμβαίνει με όλα τα προϊόντα που χρησιμοποιούμε καθημερινά, κατά κανόνα περιορίζεται μόνο στην κατανάλωσή τους. Επιπλέον τα προϊόντα αυτά, δεν καλλιεργούνται στη χώρα μας και έτσι δεν γνωρίζουμε αρκετά γι' αυτά.

Τα βασικά ερωτήματα τα οποία μας απασχόλησαν αφορούν την ιστορία και την προέλευση του καφέ και του κακάο, τις χώρες προέλευσης και καλλιέργειας του καφέ και του κακάο καθώς και πότε και πώς ήρθαν στην Ελλάδα. Ακόμη ψάξαμε και βρήκαμε τα είδη και τις ποικιλίες του καφέ και του κακάο και τέλος μάθαμε ποιες είναι οι ευεργετικές και ποιες οι βλαβερές ιδιότητες τους στον ανθρώπινο οργανισμό. Τέλος αναζητήσαμε ορισμένες κοινωνικές τους διαστάσεις με αποτελέσματα που μας εξέπληξαν ευχάριστα.



ΜΕΘΟΛΟΓΙΑ

Η βασική μέθοδος που χρησιμοποιήσαμε για την εκπόνηση της ερευνητικής εργασίας ήταν η ανάλυση δευτερογενών πηγών. Για να βρούμε πληροφορίες σχετικά με τα υποθέματά μας ανατρέξαμε πρωτίστως στο διαδίκτυο κι αυτή αποδείχθηκε η καλύτερη πηγή καθώς μας προσέφερε ό,τι χρειαζόμασταν.

Αναμφισβήτητα, η αξιοποίηση μίας και μόνο πηγής δεν οδηγεί στην εγκυρότητα και πληρότητα του περιεχομένου μιας εργασίας γι' αυτό ανατρέξαμε και σε άλλες δευτερογενείς πηγές, όπως στις εγκυκλοπαίδειες από τη βιβλιοθήκη του σχολείου μας, στα λίγα ομολογουμένως βιβλία που βρήκαμε αλλά και σε κάποια περιοδικά που είχαν αφιερώματα για τα θέματα που ενδιέφεραν τις υποομάδες. Η σχετική βιβλιογραφία είναι μικρή, αλλά μορφοποιήσαμε και προσαρμόσαμε τις πληροφορίες που βρήκαμε αφού τις επεξεργαστήκαμε κατάλληλα.

Ως πρωτογενή πηγή χρησιμοποιήσαμε τα ερωτηματολόγια που απάντησαν οι μαθητές και των τριών τάξεων του Λυκείου μας καθώς και την συνέντευξη που πήραμε από ιδιοκτήτη καφετέριας που μας έδωσε πληροφορίες για το θέμα μας από μια άλλη οπτική γωνία.

Η εκπόνηση της εργασίας μας έγινε με βάση τη συνεργασία μεταξύ των μελών της κάθε ομάδας και μεταξύ των τεσσάρων ομάδων, το σεβασμό στη διαφορετικότητα των απόψεων, τον δημιουργικό διάλογο, πολλή υπομονή και συνεχή προσπάθεια.



ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

A. ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟ

A1. ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

A1α. Η ιστορία του καφέ

A1β. Η εξάπλωση του καφέ

- Οι πρώτες αναφορές
- Το πέρασμα του καφέ στην Ευρώπη
- Το πέρασμα του καφέ στην Αμερική
- Η άφιξη του καφέ στην Ελλάδα

A2. ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟ

A2α. Από το μύθο στην ιστορία

A2β. Η εξάπλωση του κακάο

- Το πέρασμα στην Ευρώπη
- Η άφιξη στην Ελλάδα

B. ΧΩΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕΟΔΕΝΤΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟΔΕΝΤΡΟΥ

B1. ΧΩΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕΟΔΕΝΤΡΟΥ

B1α. Χώρες καλλιέργειας του καφεόδεντρου

- Αφρική
- Αμερική
- Ειρηνικός Ωκεανός
- Ασία

B2β. Συνθήκες καλλιέργειας του καφεόδεντρου

B2. ΧΩΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟΔΕΝΤΡΟΥ

B2α. Χώρες καλλιέργειας του κακαόδεντρου

- Αφρική
- Αμερική
- Ασία

B2β. Συνθήκες καλλιέργειας του κακαόδεντρου

Γ. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟ

Γ1. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΚΑΦΕ

Γ1α. Ποικιλίες του καφέ

- Η ποικιλία Arabica
- Η ποικιλία Robusta
- Μονοποικιλιακός καφές
- Πράσινος καφές

Γ1β. Είδη του καφέ

- Ελληνικός καφές
- Καφές Φίλτρου (γαλλικός)
- Espresso
- Cappuccino
- Café au lait
- Καφέ Latte
- Americano
- Cafe Mochacchino
- Cafe Mochacchino
- Φραπέ
- Καφές από χαρούπι
- Kopi luwak

Γ2. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΚΑΚΑΟ

Γ2α. Ποικιλίες του κακάο

- Criollo
- Forastero
- Trinitario
- Amelonado
- Nacional

Γ2β. Είδη σοκολάτας

- Μαύρη σοκολάτα (υγείας ή πικρή)
- Κουβερτούρα
- Σοκολάτα γάλακτος
- Σοκολάτα γεμιστή
- Λευκή σοκολάτα

Δ. ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Δ1. ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Δ1α. Οι ευεργετικές ιδιότητες του καφέ

Δ1β. Οι βλαβερές ιδιότητες του καφέ

Δ1γ. Καφές και νέοι

Δ2. ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Δ2α. Οι ευεργετικές ιδιότητες της σοκολάτας

Δ2β. Οι βλαβερές ιδιότητες της σοκολάτας

Δ2γ. Σοκολάτα και νέοι

Ε. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ε1. ΜΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Ε2. ΜΕ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΣΤ. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΣΤ1. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Ο καφές στα γραμματόσημα

Ο καφές στη μαγειρική

Ο καφές στη μουσική

Παγκόσμια ημέρα του καφέ

Καφεμαντεία

ΣΤ2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Η σοκολάτα στα γραμματόσημα

Μουσεία σοκολάτας

Είπαν για τη σοκολάτα

Η σοκολάτα στην τέχνη

Η σοκολάτα στη μόδα

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. Ερωτηματολόγιο
2. Εκπαιδευτική επίσκεψη στο εργοστάσιο σοκολάτας στη Θεσσαλονίκη
3. Εκπαιδευτική επίσκεψη στη Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Σερρών
4. Συνέντευξη με ιδιοκτήτη καφετέριας στις Σέρρες
5. Φωτογραφικό υλικό

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

A. Έντυπη Βιβλιογραφία

B. Ηλεκτρονική Βιβλιογραφία

Α. ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟ

Α1. ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Α1α. Η ιστορία του καφέ

Ο τρόπος που ανακαλύφθηκαν οι ιδιότητες των καρπών του καφεόδενδρου καθώς και η παρασκευή του ροφήματος παραμένει μέχρι σήμερα ασαφής και περιβάλλεται από ένα πέπλο μυστηρίου στο οποίο περιπλέκονται περίτεχνα η αλήθεια με την φαντασία. Έχουν καταγραφεί πολλοί σχετικοί μύθοι.

Ο Μπανέσιους, συγγραφέας του 18ου αιώνα, αναφέρεται στο μύθο των κατσικιών που χορεύουν σύμφωνα με τον οποίο ένας Άραβας βοσκός με το όνομα Κάλντι καθώς φύλαγε το κοπάδι του που έβοσκε σε μια πεδιάδα της Αιθιοπίας, παραπονέθηκε στον Ιμάμη του χωριού ότι τα ζώα του κάποιες βραδιές δεν κοιμόντουσαν, αλλά χόρευαν όλη την νύχτα.

Ο Ιμάμης ερευνώντας βρήκε ότι τα ζώα είχαν φάει κάποιους σαρκώδεις καρπούς θάμνων και αποφάσισε να τους δοκιμάσει και ο ίδιος. Αφού έβρασε τους καρπούς σε νερό και ήπιε το ποτό διαπίστωσε ότι μπορούσε να μείνει ξάγρυπνος όλη την νύχτα χωρίς πρόβλημα. Ο ηγούμενος του μοναστηριού πίστεψε πως οι καρποί ήταν έργο του διαβόλου και τους πέταξε στη φωτιά. Όταν όμως οι καρποί άρχισαν να καίγονται αναβλήθηκε μια ξεχωριστή μυρωδιά. Έτσι πήρε τους καρπούς από τη φωτιά και οι μοναχοί μετά από διάφορες επεξεργασίες έμαθαν να φτιάχνουν αυτό το βαθύ σκούρο ποτό που απολαμβάνουμε μέχρι και σήμερα. Μετά την εμπειρία αυτή ο ηγούμενος καθιέρωσε οι μοναχοί του να πίνουν το ποτό αυτό κάθε βράδυ για να παραμένουν ξάγρυπνοι στις λειτουργίες. Αρχικά, ο καφές καταναλώνονταν σε θρησκευτικές τελετές στη συνέχεια από ιατρική συνταγή.

Σύμφωνα με έναν άλλο μύθο, ακόμη πιο υπέροχο αλλά εξίσου αβάσιμο, ο καφές δόθηκε στον Μωάμεθ από τον Αρχάγγελο Γαβριήλ προκειμένου να του χαρίσει δύναμη και αντοχή, ή σύμφωνα με άλλους ο

Αρχάγγελος επινόησε το ρόφημα του καφέ για να γιατρέψει τον Μωάμεθ όταν αρρώστησε.



Όσον αφορά την προέλευση του ονόματος του καφέ υπάρχουν τρεις εκδοχές:

Σύμφωνα με την πρώτη, η λέξη «καφές» προέρχεται από την αραβική λέξη qahwa (κάουα) που είναι παραφθορά τμήματος της αρχικής αραβικής ονομασίας του καφέ qahwat al-būnah, που σημαίνει κρασί του κόκκου, λόγω του γεγονότος ότι ο καφές χρησιμοποιούνταν σαν υποκατάστατο του κρασιού, καθώς το κοράνι απαγορεύει το αλκοόλ. Για το λόγο αυτό όταν ο καφές πρωτοήρθε στην Ευρώπη ήταν γνωστός ως "αραβικό κρασί".

Σύμφωνα με μια δεύτερη εκδοχή, η λέξη qahwah σημαίνει «αυτό που εμποδίζει τον ύπνο» ή «αυτό που διεγείρει και ξεσηκώνει τα πνεύματα».

Μία τρίτη τέλος εκδοχή αποδίδει το όνομα του καφέ στο βασίλειο της Κάφφα. Η Κάφφα ήταν μία περιοχή της Αιθιοπίας που χρησιμοποιούνταν ο καφές.

Η λέξη «καφέ» πέρασε στα τούρκικα ως kahveh «κάχβε» και στα ιταλικά ως «καφέ».



Α1β. Η εξάπλωση του καφέ



Οι πρώτες αναφορές

Η ιστορία του καφέ ξεκίνησε στην Αιθιοπία, όπου η «Καφέα η αραβική» (*Coffea arabica*) μεγάλωνε ελεύθερα σαν θάμνος. Αρχικά ο καρπός χρησιμοποιούταν αυτούσιος από τους τοπικούς πληθυσμούς, που είτε τον μασούσαν είτε τον άλεθαν, τον ανακάτευαν με ζωικό λίπος και σχημάτιζαν μικρούς σβώλους που τους έτρωγαν.

Από την Αιθιοπία ο καφές πέρασε στην Υεμένη, όπου τον έφεραν σκλάβοι από το σημερινό Σουδάν. Η πρώτη αναφορά του καφέ από τους Μουσουλμάνους γίνεται περίπου στο 900 μ.Χ. στα γραπτά του Πέρση γιατρού Ραζί. Υπολογίζεται όμως ότι η παρασκευή του καφέ, όπως τη γνωρίζουμε σήμερα (δηλαδή με καβούρδισμα των σπόρων και βράσιμό τους) άρχισε γύρω το 14ο αιώνα.

Η πρώτη λεπτομερής αναφορά που έχουμε για την προέλευση και τη χρήση του καφέ είναι μια εργασία του Αμπντ Αλ Καντίρ Αλ-Τζαζίρι, από το 1587, όπου αναφέρεται ότι ο πρώτος που καθιέρωσε τη χρήση του καφέ ήταν ο μουφτής του Άντεν τον 14ο αιώνα.

Στη διάρκεια ενός εμπορικού ταξιδιού στην Περσία λέγεται πως ο μουφτής πρόσεξε ότι οι κάτοικοί της κατανάλωναν αυτό το ρόφημα που είχε ευεργετικές ιδιότητες. Επιστρέφοντας στο Άντεν ήπια καφέ για να ανακουφιστεί από μία αδιαθεσία του και πρόσεξε πως το ρόφημα είχε την ιδιότητα να διώχνει τον ύπνο. Έτσι έφερε τον καφέ στην πόλη του. Ακολουθώντας το παράδειγμά του οι κάτοικοι της πόλης, οι νομομαθείς, ακόμη και ο απλός λαός, άρχισαν να πίνουν καφέ, οι μεν για να αφοσιωθούν με μεγαλύτερη ευκολία στις πνευματικές, οι δε στις χειρωνακτικές εργασίες τους. Από τότε η χρήση αυτού του ροφήματος άρχισε να διαδίδεται ταχύτατα. Ποτέ δεν έπαψαν να πίνουν καφέ στο Άντεν της Υεμένης και λέγεται πως οι Άραβες δεν παραλείπουν να μακαρίζουν τον Μουφτή για το δώρο που τους έκανε, κάθε φορά που γεύονται τον καφέ.

Από την Υεμένη ο καφές διαδόθηκε βορειότερα, στη Μέκκα και τη Μεδίνα και από εκεί στις μεγάλες πόλεις της βόρειας Αφρικής. Η ιδιότητα του καφέ να καταπολεμά την υπνηλία τον έκανε δημοφιλή ανάμεσα στους Σούφι (με τον όρο Σούφι εννοούμε εκείνες τις πρώτες ασκητικές κοινότητες του Ισλάμ οι οποίες εγκατέλειψαν τα εγκόσμια πρεσβεύοντας ότι το ανθρώπινο πεπρωμένο εξαρτάται από την ανεξιχνίαστη θέληση του Θεού). Καθώς το Κοράνι απαγορεύει τη χρήση αλκοόλ ο καφές θεωρήθηκε ένα καλό υποκατάστατο και από κοινωνικής άποψης η χρήση του ήταν ίδια με αυτή του αλκοόλ στη Δύση (αραβικό κρασί).

Τα πρώτα καφεποτεία άνοιξαν στη Μόκα που ήταν και το κύριο λιμάνι από το οποίο γινόταν η διακίνηση του καφέ. Τα καφεποτεία γίνονταν τόπος συνάθροισης, συζητήσεων, διασκέδασης ή και τζόγου. Αρκετές φορές λόγω του χαρακτήρα τους τα καφεποτεία έγιναν τόπος πολιτικής συζήτησης και δραστηριότητας, και για αυτό έγιναν αρκετές προσπάθειες να κλείσουν, χωρίς όμως επιτυχία λόγω της δημοτικότητας του ροφήματος. Την ίδια τύχη είχαν και οι προσπάθειες να απαγορευτεί γενικά ο καφές σαν διεγερτική ουσία, τόσο από σκληροπυρηνικούς ιμάμηδες στην Μέκκα και το Κάιρο, όσο και από την Αιθιοπική Εκκλησία αργότερα.

Η Αίγυπτος ανακάλυψε τον καφέ αργότερα, την πρώτη δεκαετία του δέκατου αιώνα, γεγονός που όμως δεν εμπόδισε τους Αιγύπτιους να γίνουν μεγάλη καταναλωτές καφέ. Στα τέλη του δέκατου εβδόμου αιώνα η μισή παραγωγή καφέ της Υεμένης που ξεφορτωνόταν στο λιμάνι της Τζέντα, στην Ερυθρά Θάλασσα, προοριζόταν για τους Αιγύπτιους. Από την

Αίγυπτο, ο καφές πέρασε στη Συρία, κυρίως στη Δαμασκό και στο Χαλέπι, όπου και ρίζωσε με την ίδια επιτυχία.

Το πέρασμα του καφέ στην Ευρώπη

Ο καφές ήταν γνωστός μόνο ως φήμη στις Ευρωπαϊκές χώρες μέχρι τον 16ο αιώνα. Πολλοί ταξιδιώτες συζητούσαν όταν επέστρεφαν από την Ανατολή για το καινούργιο αυτό ποτό που είχαν δοκιμάσει.

Ο καφές σαν έτοιμο προϊόν, καθώς οι Άραβες απαγόρευαν αυστηρά την εξαγωγή σπόρων, πέρασε στην Ευρώπη από τη Βενετία που διατηρούσε ισχυρές εμπορικές σχέσεις με τον Αραβικό κόσμο, στα τέλη του 16ου αιώνα. Διατέθηκε αρχικά από τους Βενετούς εμπόρους στους πλούσιους σαν εξωτικό είδος. Η δημοτικότητά του μεγάλωσε αφότου ο Πάπας Κλήμης Η΄, παρά τις συμβουλές του περιγυρού του να αφορίσει τον καφέ σαν ισλαμική απειλή προς το χριστιανισμό, δοκίμασε στα 1600 καφέ, τον βρήκε εξάισιο και τον "βάπτισε" Χριστιανικό ρόφημα. Το πρώτο καφεποτείο άνοιξε στην Ιταλία το 1645. Για έναν περίπου αιώνα οι Βενετοί προσπαθούσαν να κρατήσουν το μονοπώλιο που είχαν στο εμπόριο του καφέ.

Οι Ολλανδοί από την άλλη πλευρά ήταν οι πρώτοι που κατάφεραν να πάρουν σπόρους καφέ και να τον καλλιεργήσουν αρχικά στις αποικίες τους στην Ινδονησία. Για να εξασφαλίσουν το μονοπώλιο τους, καβούρδιζαν και άλεθαν τους κόκκους του καφέ πριν τον πουλήσουν στους ξένους, έτσι ώστε να μην διαθέτουν οι άλλες χώρες ακατέργαστο καφέ.

Η δημοτικότητα του καφέ αυξήθηκε ραγδαία στην Ευρώπη. Στην Αγγλία υπήρχαν 3000 καφεποτεία. Ο καφές έφτασε στη Γαλλία το 1657 και το 1669 το δώρο που έφερε στο Παρίσι ο απεσταλμένος του Σουλτάνου Μωχάμετ Δ' ήταν μια μεγάλη ποσότητα καφέ.

Ένα από τα λάφυρα Πολωνών, Αυστριακών και Γερμανών μετά την νίκη τους στη Βιέννη το 1683 ήταν τα πολλά σακιά με καφέ που άφησε πίσω του ο ηττημένος Οθωμανικός στρατός. Ο Φραντσίζεκ Κουλτζίτσκι, Πολωνός αξιωματικός στον οποίο χαρίστηκαν τα σακιά του καφέ σαν δώρο για τη γενναιότητά του άνοιξε ένα καφεποτείο, ενώ πρωτοτύπησε και με την προσθήκη ζάχαρης και γάλακτος στον καφέ. Έτσι η νίκη αυτή έγινε και αφορμή για τη διάδοση του καφέ στην Αυστρία, την Πολωνία και τη Γερμανία.

Το πέρασμα του καφέ στην Αμερική

Τον καφέ έφεραν στην Αμερικανική Ήπειρο οι Γάλλοι μέσω των αποικιών τους στη Μαρτινίκα, τη Γαλλική Γουινέα και αλλού. Τα πρώτα φυτά έφερε ο Γκαμπριέλ ντε Κλιού στη Μαρτινίκα το 1714. Από εκεί πέρασε στη Γαλλική Γουινέα. Το 1727, ο Φρανσίσκο Παλιέτα στάλθηκε από το βασιλιά της Βραζιλίας στη Γουινέα, προκειμένου να φέρει σπόρους καφέ για να καλλιεργηθούν στη χώρα του. Καθώς η απόσπαση των σπόρων αποδείχτηκε δύσκολη, ο Παλχέτα έλυσε το πρόβλημα σαγηνεύοντας τη γυναίκα του Γάλλου Κυβερνήτη, η οποία του έδωσε σπόρους και φύτρα καφέ κι έτσι το φυτό πέρασε στη Βραζιλία, η οποία σήμερα είναι η χώρα με τη μεγαλύτερη παραγωγή καφέ στον κόσμο.

Την ίδια περίπου εποχή ο καφές καλλιεργήθηκε στη Τζαμάικα, το 1740 στο Μεξικό, το 1784 στη Βενεζουέλα και στα τέλη του αιώνα στην Κολομβία. Το 1893 ο καφές πέρασε από τη Βραζιλία στην Κένυα και την Τανζανία, ολοκληρώνοντας έτσι το διηπειρωτικό του ταξίδι που ξεκίνησε λίγο βορειότερα, στην Αιθιοπία, 900 χρόνια πριν.

Η άφιξη του καφέ στην Ελλάδα

Η Ελλάδα, σαν τμήμα της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας, δοκιμάζει τον καφέ πριν από την υπόλοιπη Ευρώπη καταναλώνοντάς τον μαζί με τους Τούρκους.

Το πρώτο ελληνικό καφενείο στην Ελλάδα άνοιξε στο Ναύπλιο μόλις απελευθερώθηκε η πόλη. Στην Αθήνα, πολύ πριν η πόλη ανακηρυχθεί πρωτεύουσα του νέου κράτους, το πρώτο καφενείο ίδρυσε ένας Βαυαρός, το ονομαστό «Πράσινο Δενδρί» στην Ιερά Οδό. Μετά την ανακήρυξή της σε πρωτεύουσα άνοιξε και το περίφημο καφενείο «Η Ωραία Ελλάς», στη συμβολή των οδών Ερμού και Αιόλου, το οποίο έγινε σημείο συγκέντρωσης όλων των διάσημων προσωπικοτήτων του καιρού.

Ο καφές διαδόθηκε γρήγορα και στη διάρκεια του 18ου αιώνα βρήκε τη θέση του σαν πρωινό για όλες τις κοινωνικές βαθμίδες. Μάλιστα αντικατέστησε ένα από τα αρχαιότερα αγροτικά πρωινά, την κρασομπουκιά, που ήταν ψωμί βουτηγμένο σε κρασί. Την ίδια περίοδο, άρχισε να κλείνει τα καθώς πρέπει γεύματα αλλά και να προσφέρεται ως κέρασμα.

Μέχρι τις αρχές του 20ου αιώνα τα καφενεία κάνουν και τη δουλειά του καφεκόπτη, δηλαδή προμηθεύονται πράσινο ακατέργαστο καφέ και αφού τον καβουρδίσουν, τον αλέθουν σε μικρούς χειροκίνητους μύλους. Το καβούρδισμα γίνεται μέσα σε ειδικά τηγάνια που είναι καλυμμένα με μεταλλικό καπάκι και έχουν χερούλι για το συνεχές ανακάτεμα του καφέ. Το άλεσμα του καφέ γίνεται είτε με χειροκίνητους μύλους, είτε με τη μέθοδο του κοπάνισματος. Τα μεγάλα καφενεία μάλιστα έχουν έναν υπάλληλο που έχει σαν αποκλειστική του απασχόληση το κοπάνισμα του καφέ, εργασία που γίνεται στην είσοδο του καφενείου για την προσέλκυση της πελατείας.

Μέχρι το 1900 περίπου δεν υπάρχουν ειδικά καταστήματα για την πώληση του καφέ. Η εισαγωγή γίνεται από εισαγωγείς ειδών Γενικού Εμπορίου μαζί με τη ζάχαρη, το κακάο, το τσάι και άλλα είδη διατροφής.

Τα πρώτα ειδικά καταστήματα για τον καφέ, τα λεγόμενα Καφεποιεία, που γρήγορα μετονομάζονται σε Καφεκοπτεία, εμφανίζονται στο γύρισμα του 19ου προς τον 20ο αιώνα και ασχολούνται αποκλειστικά με την εισαγωγή, επεξεργασία και πώληση του καφέ έτοιμου για κατανάλωση. Από 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 αρχή της οδού Σκουφά στο Κολωνάκι, ενώ το 1920 ανοίγει το πρώτο καφεκοπτείο Λουμίδη στον Πειραιά.

Σήμερα για την συντριπτική πλειοψηφία των Ελλήνων η κατανάλωση του καφέ είναι μια αγαπημένη συνήθεια, μια απαραίτητη καθημερινή ιεροτελεστία. Σε κάθε ελληνικό σπίτι αποτελεί εκδήλωση της φιλόξενης διάθεσης και γι' αυτό συνοδεύει πάντοτε το παραδοσιακό κέρασμα ενώ μπορεί κανείς πλέον να απολαύσει οποιοδήποτε είδος και ποικιλία καφέ επιθυμεί.



A2. ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΕΞΑΠΛΩΣΗ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟ

A2α. Από το μύθο στην ιστορία

Η ιστορία της σοκολάτας χάνεται στα βάθη των αιώνων. Μέχρι το 600 μ.Χ. ό,τι ξέρουμε για το κακάο κινείται στη σφαίρα του μύθου. Παλιές μεξικάνικες ιστορίες λένε ότι όταν ο θεός του χρυσού φεγγαριού και των παγωμένων ανέμων Κετζακότλ δώρισε στους ανθρώπους τη φωτιά, το νερό και το ψωμί, τους έδωσε μαζί και ένα ακόμη δώρο, το κακαόδενδρο.

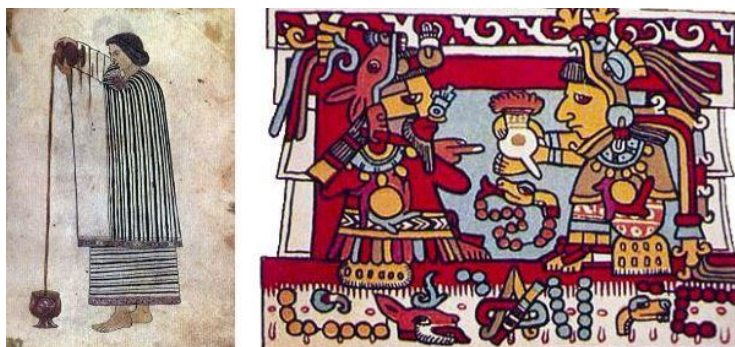
Το κακάο αποτελούσε τμήμα της διατροφής και του πολιτισμού της αρχαίας φυλής των Ολμέκων ήδη από το 600 π.χ. Σύμφωνα με πρόσφατα αρχαιολογικά πορίσματα οι Ολμέκοι ήταν οι πρώτοι που χρησιμοποίησαν τους σπόρους του κακάο που τους ονόμαζαν «kakawa».

Τα πρώτα ιστορικά στοιχεία για το κακαόδεντρο και τον καρπό του τα έχουμε όταν οι Μάγιας μετανάστευσαν το 600 μ.Χ. στα βάθη της Νότιας Αμερικής στη χερσόνησο του Γιουκατάν, το σημερινό Μεξικό, δημιούργησαν τις πρώτες φυτείες κακαόδεντρων. Οι Αζτέκοι από την άλλη πλευρά, που κατοικούσαν βορειότερα, δεν είχαν το κατάλληλο κλίμα για την καλλιέργειά του αλλά αποκτούσαν μέσω του εμπορίου τεράστιες ποσότητες από τους καρπούς του.

Σύμφωνα με θρύλο των Ατζέκων οι σπόροι του κακάο είχαν έρθει από τον παράδεισο και ότι η βρώση του καρπού του κακαόδενδρου προσέδιδε δύναμη και σοφία. Αρχαία χρονικά αναφέρουν ότι οι Αζτέκοι πίστευαν ότι ο θεός Κουετσακοάτλ ταξίδεψε στην γη πάνω στην ακτίνα φωτός του αυγερινού φέρνοντας μαζί του το κακαόδενδρο από τον παράδεισο να το προσφέρει στους ανθρώπους. Έμαθαν από τον Κουετσακοάτλ πώς να καβουρδίζουν και να αλέθουν τους σπόρους, παρασκευάζοντας μια θρεπτική πάστα διαλυτή στο νερό. Πρόσθεταν σε αυτήν βανίλια, καλαμπόκι, κόκκινες καυτερές πιπεριές και ζεστό νερό και παρασκεύαζαν το ρόφημα «τσοκολάτλ» ή «ξοκολάτλ» δηλαδή «πικρό νερό» που το θεωρούσαν δυναμωτικό, χωνευτικό και φάρμακο για όλες τις ασθένειες και πίστευαν ότι τους προσέδιδε παγκόσμια σοφία και γνώση.

Οι Μάγια και οι Αζτέκοι λάτρευαν το δέντρο του κακάο, γιατί το θεωρούσαν πηγή δύναμης και πλούτου. Οι κόκκοι του κακάο άξιζαν όσο το χρυσάφι και σε κάποιες εποχές, χρησιμοποιήθηκαν και σαν πραγματικό

νόμισμα και σε εμπορικές συναλλαγές π.χ. με δέκα σπόρους κακάο αγοράζεις ένα κουνέλι, ενώ με εκατό ένα σκλάβο!



A2β. Η εξάπλωση του κακάο

Το πέρασμα στην Ευρώπη

Το 1502 ο Χριστόφορος Κολόμβος, ευρισκόμενος στον Κόλπο της Ονδούρας, δοκιμάζει ρόφημα σοκολάτας (σοκόατλ). Δεν εντυπωσιάζεται γιατί το βρίσκει αρκετά πικρό αλλά παίρνει μαζί του, ως ενθύμιο, λίγους κόκκους. Το 1519 ο Φερδινάνδος Κορτέζ φτάνει στο Μεξικό, όπου οι Αζτέκοι και ο αυτοκράτοράς τους Μοντεζούμα τον υποδέχονται με τιμές, πιστεύοντας ότι είναι ο θεός-φίδι Κουατζελκοάτλ, που χάρισε στους ανθρώπους το κακάο. Ο Κορτέζ καταστρέφει τον πολιτισμό των Αζτέκων και τους μετατρέπει σε σκλάβους, αλλά έχει προλάβει να εκτιμήσει το κακάο. Λόγω της οικονομικής σημασίας του στην περιοχή, ο Κορτέζ φτιάχνει τις πρώτες φυτείες κακάο στο όνομα των βασιλέων της Ισπανίας. Το 1585 το πρώτο φορτίο κακάο, για εμπορική χρήση, ξεφορτώνεται στην Ισπανία.

Το 1606 ο Φλωρεντίνος έμπορος Αντώνιο Καρλέτι επισκέπτεται τη Γουατεμάλα και καταγράφει πρώτος τη διαδικασία, από τη σπορά ως το σερβίρισμα, για την παρασκευή ενός φλιτζανιού ροφήματος κακάο. Το 1615 η Άννα η Αυστριακή, πριγκίπισσα του Ισπανικού θρόνου, παντρεύεται το Λουδοβίκο τον ΙΓ΄ της Γαλλίας και φέρνει στη γαλλική αυλή την ισπανική αυλική συνήθεια της σοκολατοποσίας. Το 1657 το πρώτο κατάστημα πώλησης σοκολάτας ανοίγει στη Μ. Βρετανία από έναν Γάλλο.

Περίπου έναν αιώνα μετά, το 1700 π.Χ. ο Κάρολος ο Στ΄ μεταφέρει την αυλή του από τη Μαδρίτη στη Βιέννη, εισάγοντας τη σοκολάτα στην Αυστρία. Το 1732 ο Γάλλος Ντιμπουσόν δημιουργεί το πρώτο τραπέζι καβουρδίσματος κόκκων κακάο που επιτρέπει στους εργάτες να αυξάνουν

την παραγωγικότητα της εργασίας, καθώς στέκονται όρθιοι γύρω από αυτό. Το τραπέζι θερμαίνονταν από κάτω με κάρβουνο. Το 1753 ο Σουηδός βοτανολόγος Λινναίος, δίνει το επιστημονικό όνομα «θεόβρωμα κακάο», η τροφή των θεών, στο κακαόδεντρο, συντάσσοντας τον κώδικα των γνωστών φυτών. Το 1780 η πρώτη σοκολάτα βιομηχανικής επεξεργασίας παρασκευάζεται στη Βαρκελώνη.

Το 1828 η πρώτη μέθοδος αποχωρισμού του βουτύρου του κακάο από τη σοκολάτα εφευρίσκεται στην Ολλανδία. Το 1848 στη Γαλλία ανοίγει το πρώτο κατάστημα πώλησης σοκολατινών, διαφημίζοντας το γεγονός ότι οι σοκολάτες του γίνονται όλες στο χέρι. Το 1861 παράγεται και πωλείται στην αγορά το πρώτο κουτί για σοκολατάκια, σε σχήμα καρδιάς, για τη γιορτή του Αγίου Βαλεντίνου. Το 1875 η πρώτη σοκολάτα γάλακτος παρασκευάζεται στην Ελβετία. Το 1897 γίνεται η πρώτη καταγραφή της κατανάλωσης σοκολάτας. Οι Βρετανοί κατανάλωσαν εκείνο το έτος 18 εκατομμύρια κιλά, η υπόλοιπη Ευρώπη 50 εκατομμύρια και οι ΗΠΑ 13 εκατομμύρια κιλά.

Το 1904 το πρώτο βιομηχανικό στιγμιαίο ρόφημα σοκολάτας παρασκευάζεται στη Γαλλία. Το 1910 ο Έλληνας μετανάστης Λεωνίδας Κεσδεκίδης ανοίγει στις Βρυξέλλες το πρώτο του κατάστημα. Τα σοκολατίνια Leonidas (Λεωνίδας) θα γίνουν παγκοσμίως διάσημα για την ποιότητά τους.



Η άφιξη στην Ελλάδα

Η είσοδος της σοκολάτας στην Ελλάδα οφείλεται στον πρωτοπόρο Σπυρίδωνα Παυλίδη. Με το γλυκισματοποιίο του, το οποίο άνοιξε το 1841, προσέφερε ένα καινούριο προϊόν στην ελληνική αγορά το οποίο αγαπήθηκε από μικρούς και μεγάλους. Ο Παυλίδης αρχικά παρήγαγε παραδοσιακά γλυκά, όπως μπακλαβά και λουκούμια, ενώ εμπορευόταν και μέλι, φιστίκια εισαγόμενα, καθώς και κάποια οινοπνευματώδη ποτά. Η παρασκευή της πρώτης σοκολάτας τοποθετείται το 1852.

Είναι εντυπωσιακό το γεγονός ότι την εποχή εκείνη δεν γίνονταν εισαγωγές κακάο στην Ελλάδα. Η όλη διαδικασία έγινε με τη χρήση ενός μύλου για καφέ που είχε εισαχθεί αρκετά χρόνια νωρίτερα και με τη βοήθεια ενός Πολωνού τεχνίτη που εργαζόταν στο κατάστημα του Παυλίδη. Τα χρόνια που ακολούθησαν ο Σπυρίδων Παυλίδης βραβεύθηκε για τη σοκολάτα του.

Μετά από τη σοκολατοβιομηχανία Παυλίδη ακολούθησαν διάφορες εταιρίες που ασχολήθηκαν με την παραγωγή σοκολάτας και κακάο, καθώς και προϊόντων που την περιέχουν. Χρονολογικά συναντάμε πρώτη τη βιομηχανία Ζαβορίτου, Λόγγου και Μουλά. Γαβριήλογλου, έπειτα τις Ίρις, την ΑΒΕΖΑΠ, την ΑΣΤΗΡ, τη Άλφα, την ΙΟΝ, την εταιρία Ατσάρου και Φλόκα. Άλλες βιομηχανίες που παρήγαγαν προϊόντα με συστατικό τη σοκολάτα ή το κακάο. Η εταιρία Nestle εμφανίστηκε το 1912 που ασχολήθηκε αποκλειστικά με εισαγωγές. Από το 1852 έως 1970, η ποικιλία των διαθέσιμων προϊόντων στο εμπόριο αυξήθηκε σημαντικά.

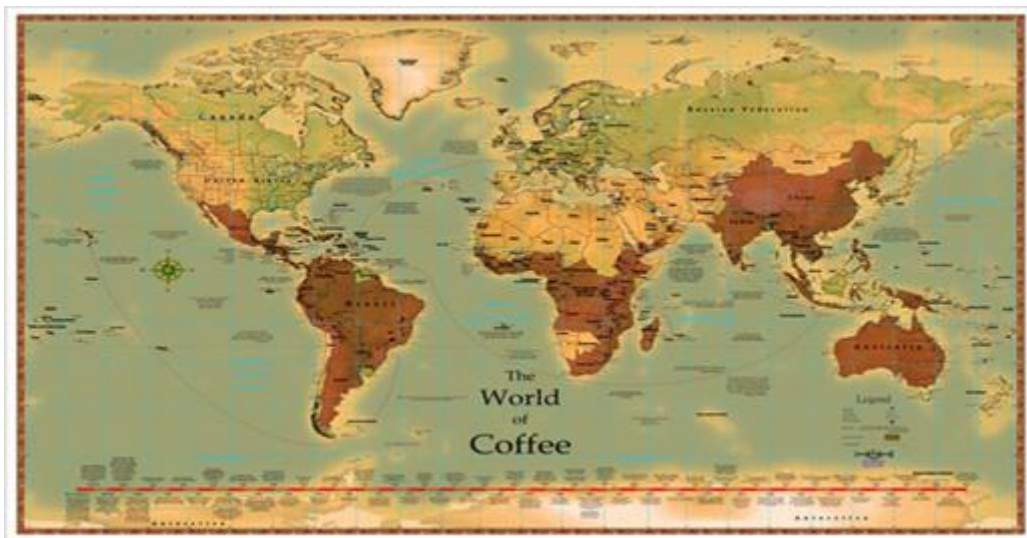
Ορόσημο στην ιστορία της σοκολάτας για την Ελλάδα αποτελεί το έτος 1859, όταν ο Παυλίδης παράγει και βραβεύεται για τη γνωστή σοκολάτα "υγείας". Σταδιακά και άλλα είδη σοκολάτας άρχισαν την εμφάνισή τους στη ζωή των Ελλήνων. Τη δεκαετία του 1920 ο Παυλίδης προχωρά σε μία ακόμη καινοτομία, παράγοντας την πρώτη σοκολάτα αμυγδάλου στην Ελλάδα, ενώ το 1930 ακολουθεί η εταιρία Ίρις και λίγο αργότερα η ΕΒΓΑ και η ΙΟΝ. Κάθε εταιρία εμπλούτισε την αγορά με ποικίλα προϊόντα, άλλα από τα οποία υπάρχουν και σήμερα και άλλα όχι.

Αρχικά η σοκολάτα και το κακάο θεωρούνταν είδη πολυτελείας εξαιτίας του υψηλού κόστους τους. Στην πορεία όμως η μαζική παραγωγή τους έκανε τα προϊόντα αυτά περισσότερο προσιτά στο ευρύ κοινό, ενώ και οι διαφημίσεις βοήθησαν στη διείσδυση της σοκολάτας σε όλες τις ηλικιακές ομάδες και τις κοινωνικές τάξεις.



Β. ΧΩΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕΟΔΕΝΤΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟΔΕΝΤΡΟΥ

Β1. ΧΩΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕΟΔΕΝΤΡΟΥ



Β1α. Χώρες καλλιέργειας του καφεόδεντρου

Οι χώρες που καλλιεργούν και παράγουν καφέ ταξινομούνται σε τέσσερις ομάδες ανάλογα με τη γεωγραφική τους θέση.

- **Αφρική**

Η Αφρικανική ήπειρος, ως γενέτειρα του καφέ, είναι λογικό να παράγει κάποιους από τους καλύτερους καφέδες στον κόσμο.

Η Αιθιοπία, που είναι η πατρίδα του καφέ, είναι και ο σημαντικότερος παραγωγός καφέ στην Αφρική τόσο από πλευράς ποιότητας όσο και από πλευράς ποσότητας. Ο καφές της Αιθιοπίας χαρακτηρίζεται από πολύ ευχάριστο άρωμα και χαμηλό περιεχόμενο καφεΐνης. Οι περιοχές στις οποίες παράγεται ο πλέον ποιοτικός καφές είναι "Sidamo", "Kaffa", "Harrar" και "Wellega".

Άλλη παραγωγός χώρα καφέ στην Αφρική είναι η Κένυα. Η παραγωγή καφέ στην Κένυα παρακολουθείται αυστηρά από τον τοπικό

Σύλλογο παραγωγών. Ειδικά τα τσουβάλια με την επιγραφή “ΑΑ” αναζητούνται από πολλούς εμπόρους. Λόγω των υψηλών επιπέδων οξύτητας οι καφέδες της Κένυας έχουν έντονη γεύση φρούτων, καμιά φορά έχουν γεύση λεμονιού.

Άλλες παραγωγοί χώρες στην Αφρική είναι: η Ακτή Ελεφαντοστού, η Αγκόλα, η Γκάνα, η Γουϊνέα, η Λιβερία, η Μοζαμβίκη, το Πράσινο Ακρωτήριο και άλλες.

- **Αμερική**

Στην Αμερική η Κόστα Ρίκα είναι η χώρα που έχει τις καλύτερες γεωγραφικές συνθήκες για την καλλιέργεια καφέ. Από τη σοδειά που παράγεται στις φυτείες στην πρωτεύουσα Σαν Χοσέ και τη γύρω περιοχή παράγεται πλυμένος καφές είδος Arabica. Τα πιο γνωστά είδη είναι: "Tres Rios", "Tarrazu", "Dota" и "San Marcos". Ο καφές της Κόστα Ρίκα έχει οξύ γεύση και δυνατό άρωμα.

Η Γουατεμάλα είναι η χώρα στην οποία καλλιεργείται ένα από τα καλύτερα είδη καφέ του κόσμου. Η αρχαία πόλη Γουατεμάλα Αντίγκουα η οποία βρίσκεται κοντά στην πρωτεύουσα Γουατεμάλα και η οποία καταστράφηκε μετά από σεισμό το 1773 έδωσε το όνομα του καταπληκτικού καφέ. Παρόλο που οι γεύσεις των ειδών καφέ διαφοροποιούνται από περιοχή σε περιοχή το κοινό προφίλ είναι το εξής: μεσαία πυκνότητα, άρωμα λουλουδιών, οξύτητα, ισορροπημένο άρωμα φρούτων και μπαχαρικών.

Η Βραζιλία παράγει ένα τρίτο του καφέ σε όλο τον κόσμο. Εκεί στις κορυφές των κεντρικών και νότιων περιοχών της χώρας βρίσκονται οι μεγάλες φυτείες με εκατομμύρια καφεόδενδρα. Η Βραζιλία παίζει σημαντικό ρόλο στον τομέα αυτό. Η χώρα κατέχει την πρώτη θέση και στην κατανάλωση καφέ ανάμεσα στα κράτη παραγωγούς. Αντί για “πρωινό” χρησιμοποιείται η φράση “πρωινός καφές”. Στη Βραζιλία καλλιεργείται κυρίως Arabica αλλά και Robusta σε πολύ μικρές ποσότητες και συνήθως ο καφές επεξεργάζεται με την ξηρή μέθοδο. Σε όλες τις επαρχίες καλλιεργούνται διαφορετικά είδη καφέ. Η επιλογή των ειδικών είναι το "Bourbon Santos". Ο βραζιλιανός καφές είναι μαλακός με χαμηλή οξύτητα.

Η Κολομβία παράγει 12% του καφέ στον κόσμο. Το εύφορο έδαφος οφείλεται στην ηφαιστειογενή προέλευση της περιοχής. Η Κολομβία κατατάσσεται σε τρεις περιοχές (cordilleras). Στη μεσαία και την ανατολική cordilleras παράγεται ο καλύτερος καφές. Τα είδη καφέ της μεσαίας

cordilleras είναι κυρίως το "Medellin", το "Armenia" και το "Manizales". Το "Medellin" έχει πυκνή και πλούσια γεύση, ραφιναρισμένη και ισορροπημένη οξύτητα και είναι το πλέον γνωστό. Το Manizales και το "Armenia" έχουν χαμηλότερα επίπεδα οξύτητας. Τα πιο δημοφιλή είδη καφέ από την ανατολική περιοχή είναι το "Bucaramanga" και το άλλο που φυτεύεται γύρω στην πρωτεύουσα της Κολομβίας "Bogota". Το "Bogota" θεωρείται για ένα από τα πλέον ραφιναρισμένα είδη καφέ στην Κολομβία και είναι λιγότερο οξύ σε σχέση με το "Medellin". Ο καφές "Bucaramanga" έχει μαλακή, αλλά πυκνή γεύση σαν το ραφιναρισμένο "Sumatra" και πάλι με χαμηλή οξύτητα.

- **Ειρηνικός Ωκεανός**

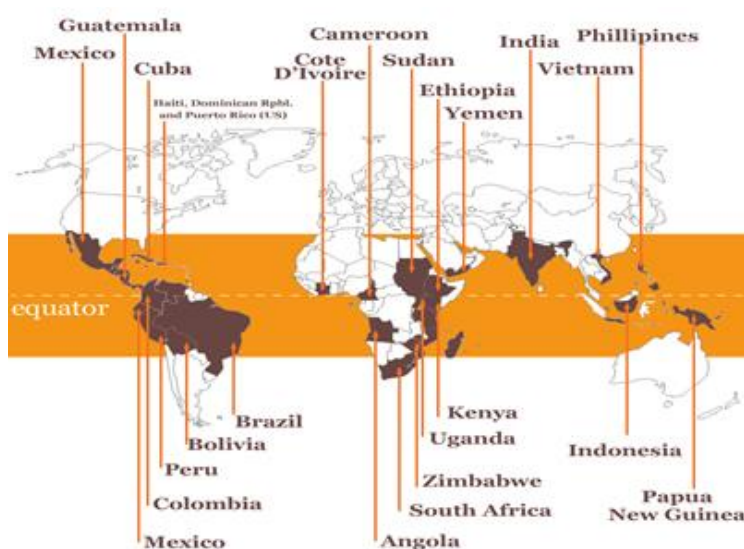
Καφές καλλιεργείται στη Χαβάη από το 1818 έως και σήμερα. Ο καφές "Kona" που παράγεται εκεί είναι ο μοναδικός καφές που παράγεται στις ΗΠΑ. Ο καφές "Kona" συνήθως συσχετίζεται με τον καφέ που παράγεται στην Τζαμάικα το «Blue Mountain». Και τα δύο είδη έχουν λίγη οξύτητα, μεσαία πυκνή γεύση και ελαφρύ άρωμα φουντουκιού. Μερικοί ειδικοί υποστηρίζουν ότι ο καφές "Kona" έχει γεύση μπαχαρικών και πιο συγκεκριμένα κανέλας. Λόγω του μικρού εδάφους στο οποίο καλλιεργείται ο καφές αυτός είναι επίσης πολύ ακριβός.

- **Ασία**

Ο καφές που παράγεται στην Ινδονησία καλλιεργείται σε τρία νησιά, τη Σουμάτρα, την Ιάβα, και το Σουλαβέσι. Στη Σουμάτρα παράγεται περίπου 68% της παραγωγής καφέ της Ινδονησίας. Ο καφές είδος Arabica που καλλιεργείται στο νησί πωλείται στην αγορά υπό την ονομασία "Sumatran" ή "Blue Sumatran". Τα άλλα είδη είναι το "Mandheling" που χαρακτηρίζεται από χαμηλή οξύτητα, πλούσιο άρωμα και είναι γνωστό ως "ο πυκνότερος καφές του κόσμου". Το είδος "Gayo Mountain" έχει γλυκιά γεύση και ειδικό άρωμα μπαχαρικών και βοτάνων. Το είδος "Ankola" ορίζεται από τους ειδικούς ως ο καλύτερος καφές Arabica ξηρής επεξεργασίας.

Στο νησί Ιάβα παράγεται 12% του καφέ της Ινδονησίας. Μετά την ασθένεια hemileia vastatrix (σκουριά στα φύλλα) του καφέ το 19ο αιώνα, επιβίωσαν μόνο τα δένδρα Arabica τα οποία βρισκόταν σε μεγάλο υψόμετρο. Τα είδη αυτά Arabica ονομάζονται "Old Java" και χαρακτηρίζονται από μαλακή γεύση, πυκνό και καπνιστό άρωμα. Στη θέση των δένδρων Arabica οι κάτοικοι φύτεψαν καινούρια και ξεκίνησαν ξανά

την παραγωγή. Το νέο είδος έχει το όνομα "Estate Java" και σε σχέση με το παλιό χαρακτηρίζεται από υψηλή οξύτητα και λιγότερη πυκνότητα.



B2β. Συνθήκες καλλιέργειας του καφεόδεντρου

Το καφεόδεντρο, από τους κόκκους του οποίου προέρχεται ο καφές, είναι ένας αειθαλής θάμνος που ανήκει στην οικογένεια των Ρουβιϊδών (Rubiaceae) του γένους *Coffea* που μοιάζει πολύ με την κερασιά. Τα φύλλα του είναι αιχμηρά με λαμπερό, σκούρο πράσινο χρώμα και τα άνθη του είναι λευκά με έντονο άρωμα που θυμίζει γιασεμί. Ανήκει στην οικογένεια των Ερυθροδανοειδών και έχει 66 αναγνωρισμένες ποικιλίες.

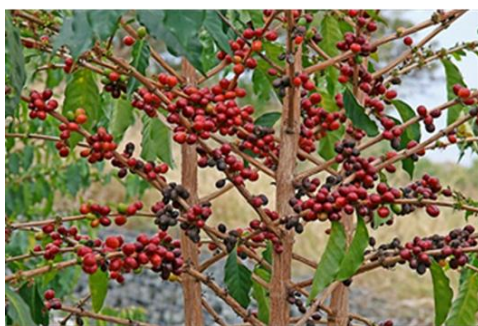


Το καφεόδενδρο ζει περίπου 25 - 30 χρόνια και ευδοκίμει κυρίως σε τροπικά κλίματα. Αρχίζει να παράγει καρπό τον 4ο χρόνο από τη φύτευσή του, φθάνει στο ζενίθ της παραγωγικότητάς του τον 7ο χρόνο και παραμένει παραγωγικό μέχρι και το 30ο έτος. Η συγκομιδή του καφέ γίνεται συνήθως μία φορά τον χρόνο. Ο καφές συνήθως συλλέγεται με το χέρι, είτε με την μέθοδο *stripping* (απογύμνωση) κατά την οποία μαζεύονται όλα τα κεράσια του κλαδιού με μιας, είτε με την μέθοδο *picking*

(διαλογή) όπου γίνεται επιλεγμένη συλλογή των ώριμων μονάχα κερασιών.

Το άγριο καφεόδεντρο φτάνει σε ύψος τα 10 μέτρα, το ύψος όμως του καλλιεργούμενου περιορίζεται για ευκολότερη συγκομιδή των καρπών. Το δέντρο απαιτεί υγρό, τροπικό κλίμα με γόνιμο έδαφος, άφθονες βροχές και υψόμετρο 1.300 με 2.500 μέτρων. Για το λόγο αυτό ευδοκیمی καλύτερα σε περιοχές στην ζώνη του Ισημερινού.

Οι κάλυκες του καφέ (καρπού) αναπτύσσονται κατά μήκος των κλαδιών και χρειάζονται σχεδόν ένα χρόνο μέχρι να ωριμάσουν. Ωριμάζοντας ο καρπός κιτρινίζει και μετά αποκτά ένα όμορφο κόκκινο χρώμα και το μέγεθος ενός κερασιού – γι' αυτό το λόγο αποκαλούμε τον καρπό του καφεόδενδρου «κεράσι».



Το «κεράσι» προστατεύεται από ένα χοντρό δέρμα που το περιβάλλει, το λεγόμενο εξοκάρπιο. Ο καρπός αποτελείται από λευκοκίτρινη γλυκιά σάρκα, το μεσοκάρπιο, με δύο ενωμένα οβάλ σπέρματα. Κάθε σπέρμα προστατεύεται από ένα αχνοκίτρινο περίβλημα, το ενδοκάρπιο, απαραίτητο στη βλάστηση και ένα λεπτό μεμβρανώδη υμένα, το σπερμόδερμα, που είναι το αρσενικό στοιχείο του φυτού και επιτρέπει την ανάπτυξη του εμβρύου. Ένα καφεόδεντρο παράγει κάθε σεζόν ποσότητα που αντιστοιχεί περίπου σε μισό κιλό καβουρντισμένου καφέ.



Β2. ΧΩΡΕΣ ΚΑΙ ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΑΛΛΙΕΡΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟΔΕΝΤΡΟΥ



Β2α. Χώρες καλλιέργειας του κακαόδεντρου

Το κακαόδεντρο επιστημονικά ονομάζεται *theobroma cacao* δηλαδή Θεοβρώμα το κακάο, όνομα με ελληνικές ρίζες: θεός και βρώση και σημαίνει τροφή των θεών. Ευδοκίμει γύρω από τον Ισημερινό σε μια ζώνη 15-20 μοιρών βορειότερα και νοτιότερα του Ισημερινού στη γνωστή και ως «ζώνη του κακάο» στην οποία ανήκουν χώρες της Αφρικής, της Αμερικής, της Νοτιοανατολικής Ασίας καθώς και τα νησιά της Καραϊβικής και του Νότιου Ειρηνικού.

Η παγκόσμια παραγωγή κακάο ξεπερνά σήμερα το 1 εκατομμύριο τόνους το χρόνο και προέρχεται σχεδόν αποκλειστικά από την Αμερική και την Αφρική.

- **Αφρική**

Στην Αφρική το κακάο καλλιεργείται σε μικρές οικογενειακές φάρμες στην Ακτή Ελεφαντοστού, την Γκάνα, τη Νιγηρία και το Καμερούν.

Η Ακτή Ελεφαντοστού αποτελεί την πρώτη σε παραγωγή κακάο χώρα του κόσμου αφού παράγει το 40% του συνόλου της παγκόσμιας παραγωγής. Όμως η χαμηλή τιμή πώλησης του κακάο συνεπάγεται την

αναζήτηση φθηνών εργατικών χεριών γεγονός που ωθεί τους παραγωγούς στην εκδούλευση μικρών παιδιών ώστε να ανταπεξέλθουν στον εξοντωτικό ανταγωνισμό. Οι ΗΠΑ υπολογίζουν πως περισσότερα από 109.000 παιδιά στην Ακτή Ελεφαντοστού δουλεύουν υπό τις χειρότερες συνθήκες παιδικής εργασίας στις φυτείες κακαόδενδρων και είναι γνωστά ως «οι σκλάβοι της σοκολάτας».

Η Γκάνα είναι η δεύτερη χώρα σε παραγωγή κακάο στην δυτική Αφρική και νούμερο δύο στις κακάο-παραγωγές χώρες σε όλο τον κόσμο. Πάνω από δύο εκατομμύρια αγρότες δουλεύουν στην παραγωγή κακάο στην χώρα. Μαζί με την Ακτή του Ελεφαντοστού, το Καμερούν και την Νιγηρία καλύπτουν το 70% της παγκόσμιας ζήτησης.

- **Αμερική**

Στην Αμερική χώρες παραγωγής κακάο που βρίσκονται, όπως λέγεται, μέσα στη «ζώνη του κακάο», είναι η Βραζιλία, η Βενεζουέλα, το Μεξικό, η Νικαράγουα, η Γουατεμάλα, η Κολομβία, τα νησιά της Καραϊβικής και η Τζαμάικα.

- **Ασία**

Στη νοτιοανατολική Ασία οι χώρες που παράγουν κακάο είναι η Μαλαισία, η Ινδονησία και η Σρι Λάνκα.



B2β. Συνθήκες καλλιέργειας του κακαόδεντρου

Το κακαόδεντρο είναι δέντρο ή δενδρύλλιο αειθαλές ύψους 6-10 μέτρων με φύλλα μεγάλα και ωοειδή που το μήκος τους φθάνει τα 30 εκατοστά. Ευδοκίμει σε περιοχές με μέση ετήσια θερμοκρασία 23° – 29° C, μεγάλο ύψος βροχοπτώσεων και σταθερή ατμοσφαιρική υγρασία. Αν κάποιο μήνα η ελάχιστη θερμοκρασία πέσει κάτω από 15° C τότε η σοδειά καταστρέφεται. Το νεαρό κακαόδεντρο είναι εξαιρετικά ευαίσθητο και χρειάζεται προστασία από το δυνατό τροπικό ήλιο. Για το λόγο αυτό τα νεαρά δενδρύλλια τοποθετούνται στη σκιά πλατύφυλλων τροπικών φυτών (μπανανιές ή κοκοφοίνικες), γνωστών ως «μητέρα του κακάο» (madre de cacao)

Από τη στιγμή που θα φυτευτεί το κακαόδεντρο χρειάζεται τέσσερα χρόνια για να καρποφορήσει, ενώ το ανώτερο όριο ζωής του είναι 30- 40 χρόνια.

Τα άνθη του εμφανίζονται στον κορμό και στα κλαδιά, είναι υπόλευκα και μοιάζουν με αυτά του γιασεμιού ή της λεμονιάς. Είναι αξιοσημείωτη η ομορφιά των λουλουδιών του κακάο όμως τα άνθη είναι άοσμα δεν έχουν καμία μυρωδιά. Για το λόγο αυτό δεν μπορούν να τα γονιμοποιήσουν οι μέλισσες και τα άλλα έντομα και αφήνουν την διαδικασία αυτή κυρίως σε ένα είδος κουνουπιού και μύγας.



Οι καρποί του έχουν σχήμα οβάλ και θυμίζουν μακρόστενες κολοκύθες. Φτάνουν σε μήκος τα 30 εκατοστά και σε πλάτος τα 12 εκατοστά. Το κακαόδεντρο καρποφορεί όλο τον χρόνο και η συγκομιδή των καρπών του γίνεται καθ' όλη τη διάρκεια του έτους. Σε κάποιες χώρες όμως η συλλογή των καρπών γίνεται συνήθως την άνοιξη και το φθινόπωρο, όταν οι καρποί έχουν ωριμάσει καλά και έχουν χρώμα κίτρινο ως ερυθρωπό. Κάθε δέντρο δίνει 30-50 καρπούς που χρειάζονται 4 μήνες για να ωριμάσουν που αποδίδουν 1-4 κιλά σπέρματα το χρόνο.



Η συγκομιδή είναι μια δύσκολη διαδικασία, καθώς το κακαόδεντρο είναι λεπτεπίλεπτο, γεγονός που δεν επιτρέπει να σκαρφαλώσει κάποιος στον κορμό του. Αντί αυτού χρησιμοποιείται ένα μακρύ κοντάρι με λεπίδα στο τελείωμά του για το κόψιμο του καρπού από το δέντρο. Είναι σημαντικό κατά τη συγκομιδή οι καρποί να είναι ώριμοι καθώς μόνο τότε έχουν την καλύτερη γεύση σοκολάτας.

Μετά τη συγκομιδή ακολουθεί η «ζύμωση», δηλαδή τοποθετούνται σε σωρούς ή σε μεγάλα καλάθια και σκεπάζονται με μεγάλα φύλλα μπανανιάς για 3-6 ημέρες. Τότε αποκτούν το άρωμά τους. Στη συνέχεια οι καρποί καθαρίζονται και ανοίγονται για να αποκαλυφθούν στο εσωτερικό τους οι φρέσκοι κόκκοι κακάο τυλιγμένοι σε ένα παχύρρευστο, λευκό πολτό. Ακολουθεί ξήρανση για 5-7 ημέρες στον ήλιο. Οι αποξηραμένοι σπόροι μεταφέρονται στις εγκαταστάσεις επεξεργασίας και αφού καθαριστούν συσκευάζονται και αποστέλλονται σε όλο τον κόσμο όπου πολτοποιούνται για να δώσουν τη ρευστή σοκολάτα.



Γ. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΤΟΥ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΟΥ ΚΑΚΑΟ

Γ1. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΚΑΦΕ

Γ1α. Ποικιλίες του καφέ

Αν και υπάρχουν πάνω από 60 είδη καφέ στον κόσμο, οι καρποί που χρησιμοποιούνται για την παρασκευή ροφημάτων προέρχονται μόνο από δύο ποικιλίες καφέ.

- **Η ποικιλία Arabica**

Είναι η αρχαιότερη από τις δυο ποικιλίες. Προέρχεται από την Αιθιοπία αλλά η ονομασία της προήλθε από την Αραβική χερσόνησο. Το 70% της παγκόσμιας παραγωγής καφέ είναι της ποικιλίας "Arabica". Ο καρπός της είναι μεγάλος, μακρουλός και σχετικά επίπεδος. Περιέχει 1% καφεΐνη και διαθέτει μία πολύ ραφιναρισμένη γεύση σε σύγκριση με τις άλλες ποικιλίες καφέ.



- **Η ποικιλία Robusta**



Είναι ένα εύρωστο είδος με υψηλή παραγωγή ανά φυτό. Αποτελεί το 22% της παγκόσμιας παραγωγής. Ο καρπός της είναι στρογγυλός, φουσκωτός και κοντύτερος από της Αράμπικα. Περιέχει μεγαλύτερη ποσότητα καφεΐνης από την προηγούμενη ποικιλία (1,6 – 3 %) και έχει πιο σκληρή γεύση από αυτήν.



Σήμερα ο καφές που κυκλοφορεί στο εμπόριο είναι μίγμα των δύο παραπάνω ποικιλιών σε διάφορους συνδυασμούς προκειμένου να επιτευχθεί η επιθυμητή γεύση και άρωμα. Ο εκάστοτε παραγωγός μπορεί να επιτύχει τους γευστικούς στόχους που θέτει με μια ποικιλία από στρατηγικές. Οι άνθρωποι όμως που πραγματικά απολαμβάνουν τη γεύση του καφέ συχνά προτιμούν μονοποικιλιακό καφέ. Φυσικά, το δίλημμα μονοποικιλιακού καφέ ή χαρμάνι (blend) είναι θέμα προσωπικής επιλογής

- **Μονοποικιλιακός καφές**

Μονοποικιλιακός χαρακτηρίζεται ο καφές όταν όλα τα φασόλια της συγκεκριμένης πατρίδας προέρχονται από την ίδια πηγή. Τα φασόλια δεν αναμιγνύονται ούτε με άλλους τύπους φασολιών από την ίδια τοποθεσία ούτε με τον ίδιο τύπο φασολιών από άλλες τοποθεσίες. Αυτό δίνει καθαρότητα στη γεύση η οποία είναι μοναδική και κάνει τον μονοποικιλιακό καφέ να ξεχωρίζει από τα χαρμάνια (blends). Το όνομα του καφέ συνήθως δίνεται από το όνομα του μέρους στο οποίο έχει καλλιεργηθεί .



- **Πράσινος καφές**

Ο πράσινος καφές είναι ο καρπός από το φυτό του καφέ χωρίς να έχει υποστεί καμία διαδικασία επεξεργασίας και αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο διατηρεί αυτό το έντονο και γεμάτο φρεσκάδα πράσινο χρώμα.



Μη έχοντας υποστεί καμίας μορφής επεξεργασία ο πράσινος καφές διατηρεί όλα τα θρεπτικά του συστατικά ανέπαφα, στις μεγαλύτερες δυνατές ποσότητες. Διαθέτει το γνωστό χλωρογενικό οξύ, αντιοξειδωτική ουσία η οποία προσφέρει στον οργανισμό μας μια σειρά από ευεργετικά αποτελέσματα συντελώντας κυρίως στη μείωση του βάρους, σύμφωνα με έρευνες που όμως αμφισβητούνται.

Γ1β. Είδη του καφέ

- **Ελληνικός καφές**

Ο ελληνικός καφές είναι είδος καφέ που παρασκευάζεται με ψήσιμο σε μπρίκι αλεσμένων σε λεπτή σκόνη καβουρντισμένων κόκκων καφέ και ο οποίος πίνεται περισσότερο από κάθε άλλο καφέ σε πολλές περιοχές της Ανατολικής Μεσόγειου, της Μέσης Ανατολής, των Βαλκανίων και της Βόρειας Αφρικής.



- **Καφές Φίλτρου (γαλλικός)**



Ο καφές φίλτρου ή γαλλικός είναι μια μέθοδος παρασκευής καφέ κατά την οποία ρίχνεται ζεστό νερό στον καφέ ο οποίος βρίσκεται στο φίλτρο. Συνήθως η διαδικασία αυτή εκτελείται από ειδικές για τον σκοπό αυτό μηχανές του καφέ.

- **Espresso**

Ο Espresso φτιάχνετε από ζεστό νερό που περνά υπό πίεση από λεπτά αλεσμένο καφέ. Τότε το νερό αρωματίζεται από τον καφέ χωρίς να βράζει με αυτό. Έτσι όχι μόνο διατηρεί το άρωμα του αλλά ο καφές διαθέτει και σώμα. Δεν είναι όμως ο πιο υγιεινός γιατί ένας espresso ισοδυναμεί με 2 Γαλλικούς και 4 Ελληνικούς. Υπάρχουν πολλά είδη εσπρέσσο.



- **Cappuccino**

Ο Cappuccino είναι ένας καφές Ιταλικής προέλευσης που ετοιμάζεται παραδοσιακά με espresso, ζεστό γάλα και αφρόγαλα. Το όνομα προέρχεται από τους μοναχούς caruchin, κάνοντας αναφορές στην συνήθεια τους να πίνουν καφέ.

- **Café au lait**

Ο Café au lait είναι ένας γαλλικός καφές. Η έννοια του όρου διαφέρει μεταξύ της Ευρώπης και των Ηνωμένων Πολιτειών αλλά και στις δυο περιπτώσεις αυτό σημαίνει ένα είδος καφέ στο οποίο προστίθεται ζεστό γάλα.



- **Καφέ Latte**



Ο Latte είναι ένας καφές ο οποίος φτιάχνεται με espresso και γάλα στον ατμό. Η ονομασία προέρχεται από την Ιταλική ονομασία *caffelatte* που σημαίνει καφές γάλακτος.

- **Americano**

Ο καφές Americano είναι ο τύπος του καφέ που προετοιμάζεται προσθέτοντας ζεστό νερό στον espresso έχοντας παρόμοια δύναμη με αυτόν αλλά διαφορετική γεύση. Η δύναμη του καφέ Americano ποικίλλει από τον αριθμό του espresso και την ποσότητα του νερού που θα προσθέσουμε. Προέρχεται από Ιταλία και Λατινική Αμερική.



- **Cafe Mochacchino**

Ο καφές Mochacchino είναι ένας καφές ο οποίος είναι βασισμένος στον espresso ρίχνοντας ζεστό γάλα και προσθέτοντας επιπλέον καφέ.



- **Caramel Macchiato**



Ο καφές Caramel macchiato είναι ένα ρόφημα που κυριολεκτικά σημαίνει χρωματισμένο γάλα. Αυτό οφείλεται στη μέθοδο της προετοιμασίας, στην οποία το γάλα χρωματίζεται από την προσθήκη του espresso.

- **Φραπέ**

Ο καφές φραπέ είναι ένα Ελληνικής επινώσης αφρώδες κρύο ρόφημα καφέ. Τα βασικά συστατικά του είναι στιγμιαίος καφές, ζάχαρη και νερό. Η εφεύρεσή του έγινε τυχαία το 1957 από τον Δημήτρη Βακόνδιο στην Θεσσαλονίκη. Κατά την διάρκεια της Διεθνούς Έκθεσης στη Θεσσαλονίκη το 1957, ο αντιπρόσωπος της ελβετικής εταιρίας Νεστέ στην Ελλάδα Γιάννης Δρίτσας παρουσίαζε ένα νέο προϊόν για παιδιά, ένα σοκολατούχο ρόφημα που παρασκευαζόταν στιγμιαία αναμιγνύοντάς το με γάλα και χτυπώντας το με σέικερ.



Ο Δημήτριος Βακόνδιος, υπάλληλος του Δρίτσα συνήθιζε να πίνει Nescafé που ήταν στιγμιαίος καφές και παρασκευαζόταν από την Νεστέ. Σε ένα διάλειμμα που έκανε κατά την διάρκεια της έκθεσης θέλησε να πει καφέ, αλλά επειδή δεν έβρισκε ζεστό νερό σκέφτηκε να χρησιμοποιήσει το σέικερ για να φτιάξει τον καφέ του με κρύο νερό. Έβαλε καφέ, ζάχαρη και νερό, τα κούνησε και δημιούργησε τον πρώτο καφέ φραπέ της ιστορίας. Μετά από χρόνια δήλωνε ότι δε μπορούσε να συνειδητοποιήσει πως ένα απλό πείραμα τον οδήγησε στην εφεύρεση του διασημότερου ροφήματος στην Ελλάδα.

- **Καφές από χαρούπι**



Είναι φυτικός καφές από καβουρδισμένο χαρούπι χωρίς συντηρητικά και πρόσθετα. Ο καφές από χαρούπι δεν έχει καθόλου καφεΐνη και είναι φυσικά γλυκός. Είναι μια πολύ καλή εναλλακτική λύση έναντι του καφέ και ωφέλιμος για την υγεία. Μοιάζει και έχει την ίδια ακριβώς γεύση με τον καφέ. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν καφές φίλτρου, καφές εσπρέσσο και στιγμιαίος καφές.

- **Kopi luwak**

Ο Kopi luwak αποτελεί περισσότερο μια μέθοδο παρά είδος καφέ. Στην πραγματικότητα σημαίνει "καφές της luwak" δηλαδή ο καφές της μοσχογαλής luwak που ζει στην Ινδονησία. Η μοσχογαλή luwak αγαπά



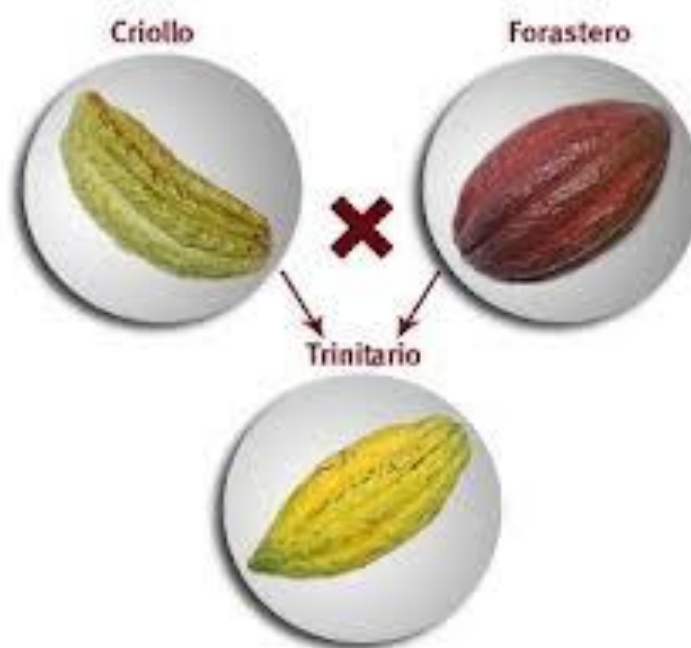
πολύ τους καρπούς του καφέ και ειδικά το μαλακό τους περίβλημα αλλά αποβάλλει στα κόπρανα της τα κουκούτσια τα οποία κατόπιν συλλέγονται από παραγωγούς και αφού καθαριστούν και καβουρδιστούν διατίθενται στο εμπόριο. Η διαδικασία πέψης της μοσχογαλής luwak και τα γαστρικά υγρά της επιδρούν στους κόκκους του καφέ αυξάνοντας τα επίπεδα κιτρικού και μηλικού οξέως προσδίδοντας στον καφέ εξαιρετικό άρωμα και γεύση. Η παραγωγή του καφέ με αυτό τον τρόπο υπολογίζεται περίπου σε 600 κιλά το χρόνο και για το λόγο αυτό η τιμή πώλησης είναι αρκετά υψηλή καθιστώντας τον συγκεκριμένο καφέ τον ακριβότερο στον κόσμο. Στη λιανική η τιμή του καφέ φθάνει στα 500 ευρώ το κιλό ενώ στα λίγα καταστήματα που μπορεί κάποιος να απολαύσει ένα φλιτζάνι Kopi Luwak θα πρέπει να πληρώσει περίπου 60 ευρώ.



Γ2. ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΑΙ ΕΙΔΗ ΚΑΚΑΟ

Γ2α. Ποικιλίες του κακάο

Όταν αναφερόμαστε στις ποικιλίες ή τα είδη του κακάο, στην πραγματικότητα εννοούμε τα είδη των κακαόδεντρων, των δέντρων που μας δίνουν ως καρπό το κακάο. Παρόλα αυτά, πολλές φορές αναφερόμαστε με τον ίδιο τρόπο και στους σπόρους του κακάο. Έτσι έχουμε τρεις κύριες κατηγορίες κακαόδεντρων:



- **Criollo**

Μία από τις καλύτερες ποικιλίες με λεπτό, φρουτώδες και κάπως πικρό άρωμα. Συχνά αποκαλείται «πρίγκιπας του κακάο» γιατί είναι η πιο σπάνια και ακριβή ποικιλία με εξαιρετική γεύση και άρωμα, σχεδόν καθόλου πικρή. Λιγότερο από 10% της παγκόσμιας παραγωγής κακάο είναι της ποικιλίας criollo και καλλιεργείται κυρίως στη Νότια Αμερική, αλλά και στο Εκουαδόρ, τη Βενεζουέλα, τον Ινδικό Ωκεανό και την Ινδονησία.

- **Forastero**

Πιο συνηθισμένη και διαδεδομένη ποικιλία από την criollo. Είναι ανθεκτικότερη και πιο εύκολη στην καλλιέργεια και χρησιμοποιείται σε σχεδόν όλα τα χαρμάνια σοκολάτας που υπάρχουν. Καλλιεργείται στην Αφρική και τη Βραζιλία και καλύπτει το 80-90% της παγκόσμιας παραγωγής. Είναι για το κακάο ό,τι είναι η ποικιλία robusta για τον καφέ.

- **Trinitario**

Μια τρίτη ποικιλία που προκύπτει από τη διασταύρωση των δύο προηγούμενων είναι η trinitario και πήρε το όνομά της από το νησί Trinidad. Συνδυάζει τη ντελικάτη γεύση της criollo και το δυνατό χαρακτήρα της forastero. Καλλιεργείται στην Αφρική και τη Βραζιλία και καλύπτει το 10-15% της παγκόσμιας παραγωγής. Δίνει κακάο με λεπτό άρωμα και τείνει να αντικαταστήσει σιγά σιγά την Forastero.

- **Amenolado**

Οι καρποί του αναφέρονται και ως «Arriba» και είναι μια ποικιλία του δέντρου Forastero. Στην πραγματικότητα είναι η μόνη ποικιλία του κακάο με λεπτό και ήπιο άρωμα.

- **Nacional**

Ο καρπός αυτός ονομάζεται επίσης «Arriba» και προέρχεται από ποικιλία του Forastero. Καλλιεργείται αποκλειστικά στο Εκουαδόρ και οι καρποί του θεωρούνται από τους καλύτερους στον κόσμο.

Γ2β. Είδη σοκολάτας

Με τον όρο σοκολάτα αναφερόμαστε σε μία σειρά από προϊόντα που προέρχονται από το κακάο ή έχουν ως βασικό συστατικό το κακάο. Σοκολάτα επίσης ονομάζεται και το ζεστό ή κρύο ρόφημα με βάση τη σοκολάτα.

Υπάρχουν πολλά είδη σοκολάτας. Μερικά από τα δημοφιλέστερα είδη σοκολάτας στην Ελλάδα είναι:

- **Μαύρη σοκολάτα (υγείας ή πικρή)**



Η μαύρη σοκολάτα περιέχει κακάομαζα από 35-40% έως 75%, βούτυρο-κακάο και λίγη ζάχαρη. Όσο μεγαλύτερη είναι η περιεκτικότητα μιας σοκολάτας σε κακάο, τόσο πιο πικρή γεύση αποκτά.

- **Κουβερτούρα**

Είναι είδος σοκολάτας και μοιάζει πολύ με τη μαύρη σοκολάτα. Η περιεκτικότητά της σε κακάο είναι περίπου 35-40% και η βασική χρήση της είναι στη ζαχαροπλαστική.



- **Σοκολάτα γάλακτος**



Περιέχει, εκτός από βούτυρο-κακάο και κακάομαζα, γάλα και ζάχαρη.

- **Σοκολάτα γεμιστή**

Σε οποιοδήποτε είδος σοκολάτας μπορούν να προστεθούν επιπλέον υλικά, όπως ξηροί καρποί (π.χ. φουντούκια, αμύγδαλα), ή γέμιση όπως πραλίνα (επεξεργασμένοι ξηροί καρποί σε μορφή πάστας), πορτοκάλι, καραμέλα, σταφίδες, διογκωμένο ρύζι κλπ..



- **Λευκή σοκολάτα**



Φτιάχνεται από βούτυρο κακάο, ζάχαρη, γάλα και αρτύματα όπως η βανίλια. Συνήθως η λευκή σοκολάτα δεν κατατάσσεται ως σοκολάτα, γιατί δεν περιέχει κακάομαζα, παρά μόνο βούτυρο κακάο.

Δ. ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Δ1. ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Δ1α. Οι ευεργετικές ιδιότητες του καφέ

Έρευνες που έχουν γίνει μέχρι σήμερα τεκμηριώνουν την άποψη ότι η με μέτρο κατανάλωση του καφέ, για παράδειγμα 3-4 φλιτζάνια την ημέρα, μπορεί να προσφέρει πολλά στην υγεία μας. Οι ευεργετικές δράσεις του καφέ στον εγκέφαλο, στη μνήμη, στη διαύγεια, στην καρδιά, στην πρόληψη του διαβήτη και στην καταπολέμηση του καρκίνου διερευνώνται συνεχώς, με μεγάλο ενδιαφέρον.

Ειδικότερα:

Τονώνει τον μεταβολισμό

Ο καφές μπορεί να γίνει σύμμαχος του ανθρώπου στη διατήρηση ή στην απώλεια βάρους καθώς η καφεΐνη τονώνει τον μεταβολισμό, αν και μεγαλύτερη οξειδωση του λίπους παρατηρείται σε όσους δεν είναι υπέρβαροι. Ιδιαίτερα οι πράσινοι κόκκοι καφέ, που χρησιμοποιούνται ως συμπλήρωμα διατροφής, συμβάλλουν σημαντικά στην απώλεια βάρους. Ο καφές χωρίς την προσθήκη ζάχαρης ή γάλακτος δεν έχει θερμίδες ούτε λιπαρά.

Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες

Ο καφές έχει περισσότερες αντιοξειδωτικές ιδιότητες από τα φρούτα και τα λαχανικά. Επίσης, διαθέτει υψηλότερη αντιοξειδωτική δράση συγκριτικά με άλλα ροφήματα (π.χ. τσάι, κακάο). Τα αντιοξειδωτικά αυτά τα βρίσκουμε σε όλα τα είδη καφέ, ακόμη και στους στιγμιαίους και στους ντεκαφεϊνέ, αλλά οι ποσότητές τους διαφέρουν ανάλογα με την προέλευση του καφέ και τα χαρμάνια.

Παθήσεις που βελτιώνει ο καφές:

- Η κατανάλωση καφέ έχει σχετιστεί με τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του μαστού, του ενδομητρίου, του προστάτη, του ήπατος και του δέρματος, αλλά και όσων μορφών καρκίνου συνδέονται με την παχυσαρκία, τα οιστρογόνα και την ινσουλίνη.

- Αν ο ασθενής καταναλώνει 4 ή περισσότερα φλιτζάνια, τότε μπορεί το ποσοστό μείωσης του κινδύνου εμφάνισης διαβήτη να φτάσει το 50%.

- Αν κάποιος πίνει τουλάχιστον 2-3 φλιτζάνια καφέ καθημερινά, μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης της νόσου του Πάρκινσον κατά 25%.

- Ο καφές μπορεί να βοηθήσει όχι μόνο τους ενήλικες αλλά σε ορισμένες περιπτώσεις ακόμη και τα παιδιά που πάσχουν από άσθμα.

- Καταναλώνοντας καφέ μπορεί κάποιος να μειώσει τις επισκέψεις του στον οδοντίατρο. Η προϋπόθεση για να συμβεί αυτό είναι η κατανάλωση του καφέ χωρίς ζάχαρη και γάλα.

- Ο καφές βοηθά στην πρόληψη της κίρρωσης του ήπατος. Σύμφωνα με μελέτες οι χρήστες αλκοολούχων ποτών που πίνουν τακτικά καφέ μειώνουν τον κίνδυνο ανάπτυξης κίρρωσης του ήπατος.

- Οι γυναίκες, οι οποίες καταναλώνουν τουλάχιστον 4 φλιτζάνια καφέ ημερησίως μειώνουν κατά 25% τον κίνδυνο να εμφανίσουν πέτρα στη χολή.

- Οι γυναίκες που πίνουν 2-3 φλιτζάνια καφέ την ημέρα έχουν 15% λιγότερες πιθανότητες να πάθουν κατάθλιψη, ενώ το ποσοστό αυξάνεται στο 20% όταν πρόκειται για περισσότερους από 4 καφέδες.

- 1-2 φλιτζάνια καφέ την ημέρα αυξάνουν τη διάθεση και συνεπώς, τη γενική υγεία. Η ιδιότητα αυτή οφείλεται στη ντοπαμίνη μια ουσία η οποία, σύμφωνα με τους επιστήμονες, είναι υπεύθυνη για τον εθισμό μας στη χρήση του καφέ.

- Ο καφές και ειδικά η καφεΐνη που περιέχει ενισχύει σημαντικά την αντοχή και τη βραχυπρόθεσμη απόδοση. Ερευνητικά δεδομένα δείχνουν πως τα οφέλη της καφεΐνης είναι αισθητά κυρίως σε αεροβικές δραστηριότητες και σε ασκήσεις αντοχής. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η καφεΐνη επιδρά στον φλοιό του εγκεφάλου, αλλά και στην

ενεργοποίηση της οξειδωσης των λιπαρών οξέων από τους μυς. Το αποτέλεσμα μιας νέας μελέτης επιβεβαίωσε ότι ο καφές καταργεί τον πόνο των μυών μετά από βαριά και παρατεταμένη άσκηση και να ενεργεί σε τέτοιες καταστάσεις πιο αποτελεσματικά και από την ασπιρίνη.

- Έρευνες διαπίστωσαν μειωμένο κίνδυνος ουρικής αρθρίτιδας, μιας φλεγμονώδους κατάστασης, που προκαλείται από αυξημένα επίπεδα του ουρικού οξέος. Μάλιστα, τα αποτελέσματα έκαναν λόγο τόσο για τον ντεκαφεϊνέ όσο και για τον κανονικό καφέ.

- 4-5 φλιτζάνια την ημέρα κάνουν τον οργανισμό λιγότερο ευάλωτο σε διάφορες καρδιακές παθήσεις. Ο καφές δεν προκαλεί υπέρταση. Όσοι δεν καταναλώνουν καφέ τακτικά, υπάρχει πιθανότητα να αυξήσουν την αρτηριακή τους πίεση.

- Ο καφές τέλος θεωρείται ευεργετικός για την βραχυπρόθεσμη και την μακροπρόθεσμη μνήμη. Καταναλώνοντας 2 φλιτζάνια καφέ βελτιώνεται όχι μόνο η βραχυπρόθεσμη μνήμη αλλά και ο χρόνος αντίδρασης του εγκεφάλου.

Δ1β. Οι βλαβερές ιδιότητες του καφέ

- Όταν πίνουμε καφέ, ακόμη και μικρή ποσότητα, η αδρεναλίνη μπορεί να αυξήσει τους παλμούς της καρδιάς μας και να νιώσουμε αρρυθμίες.

- Ακριβώς επειδή ο καφές δρα στο κεντρικό νευρικό σύστημα του οργανισμού, μεγάλες ποσότητες καφέ μπορεί να έχουν αρνητικές συνέπειες. Σε έρευνα που έγινε, το 50% των ανθρώπων που έβαζαν καφεΐνη στον οργανισμό τους, παραδέχτηκαν ότι είχαν στρες και πολλές φορές ασυγκράτητα νεύρα (ευερεθιστικότητα).

- Ο καφές περιέχει μεγάλες ποσότητες βιταμίνης K που επιφέρει πήξη του αίματος. Εν δυνάμει λοιπόν μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή, εγκεφαλικό ή θρομβώσεις.

- Έρευνες έχουν δείξει ότι η υπερβολική κατανάλωση καφεΐνης μπορεί να προκαλέσει πονοκεφάλους σε νέους και παιδιά.

- Λόγω του ότι η καφεΐνη είναι διουρητική, μπορεί να προκαλέσει αφυδάτωση στον οργανισμό.

- Η καφεΐνη μπορεί να προκαλέσει εθισμό. Όταν κάποιος καταναλώνει για μεγάλο χρονικό διάστημα έστω και μικρή ποσότητα καφεΐνης, τότε μπορεί να του προκαλέσει εθισμό. Σε αυτήν την περίπτωση συνήθως τα άτομα τείνουν να ζητούν καθημερινά ολοένα και μεγαλύτερες ποσότητες καφεΐνης και σε περίπτωση που δεν τις λαμβάνουν παρουσιάζουν μία σειρά ανεπιθύμητων «συμπτωμάτων στέρησης», όπως είναι νευρώσεις, πονοκέφαλοι και έλλειψη συγκέντρωσης.

Ειδικότερα η καφεΐνη

Η πιο βλαβερή ουσία του καφέ είναι η καφεΐνη. Η καφεΐνη μπορεί να θεωρηθεί ακόμη και ναρκωτικό και επηρεάζει τον οργανισμό για 6-8 ώρες μετά από την πρόσληψή της.

Επιπτώσεις της καφεΐνης στο ανθρώπινο σώμα :

- Η καφεΐνη μπορεί να ερεθίσει τα τοιχώματα του στομάχου.
- Ο εθισμός στην καφεΐνη προκαλεί οξυθυμία, νευρικότητα, ταραχή, κουδουνίσματα στα αυτιά και πονοκεφάλους.
- Η πρόσληψη καφεΐνης κάνει το πάγκρεας να δουλεύει υπερωρίες.
- Η πρόσληψη καφεΐνης συνδέεται στενά με οστεοπόρωση ή μείωση της πυκνότητας των οστών στις γυναίκες.
- Η καφεΐνη μπορεί να επηρεάσει τη συνολική διάρκεια και ποιότητα του ύπνου και πολλά άτομα που λαμβάνουν υπερβολικές ποσότητες καφεΐνης υποφέρουν από έλλειψη ύπνου.

Δ1γ. Καφές και νέοι



Παιδιάτροι, κλινικοί ψυχολόγοι και διατροφολόγοι κρούουν τον κώδωνα του κινδύνου επισημαίνοντας τις βλαβερές επιπτώσεις της καφεΐνης στους ανηλίκους. Ανάμεσα σε αυτές ιδιαίτερα ανησυχητικές είναι το στρες, οι αλλαγές διάθεσης, ο εθισμός, οι πονοκέφαλοι, η ταχυκαρδία, οι δυσκολίες συγκέντρωσης, η υψηλή πίεση, ο εκνευρισμός, η ευερεθιστότητα και κυρίως η αϋπνία.

Τα νέα «είδη» καφέ που μοιάζουν με μιλκσέικ, όπως ο φραπουτσίνο, ο φρεντοτσίνο και άλλες παραλλαγές, συστήνουν γνωρίζουν σε παιδιά και εφήβους τον κόσμο της καφεΐνης.

Έρευνες καταγράφουν ότι η καφεΐνη αποτελεί την πιο διαδεδομένη διεγερτική ουσία στον πλανήτη, ενώ δεν χρειάζεται μεγάλη κατανάλωση για να εθιστεί κάποιος. Πρόσφατη μελέτη αποδεικνύει ότι 100 मिलिग्राम καφεΐνης κάθε μέρα εθίζει ακόμα και τους ενήλικους, των οποίων ο οργανισμός θεωρείται ανθεκτικός και όχι ευαίσθητος όπως των παιδιών και των εφήβων. Οι ανήλικοι δεν πρέπει να πίνουν πάνω από ένα φλιτζάνι καφέ την ημέρα, αλλά σε αυτό παίζει μεγάλο ρόλο και η ιδιοσυγκρασία. Καλό είναι να χρησιμοποιούμε την καφεΐνη το πρωί ώστε να επιφέρει το όπτιμουμ της διέγερσης, όχι όμως το απόγευμα και το βράδυ.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα έγκειται στην αϋπνία. Στην παιδική και την εφηβική ηλικία ο ύπνος ρυθμίζει την έκκριση των γοναδοτροπινών, μίας ορμόνης που καθορίζει τα δευτερογενή χαρακτηριστικά του φύλου. Όταν οι ανήλικοι δεν κοιμούνται όσο πρέπει παρουσιάζεται έλλειψη της συγκεκριμένης ορμόνης, με αποτέλεσμα να μην αρρενοποιούνται ή να μη θηλυκοποιούνται οι έφηβοι. Δεν είναι παράξενο λοιπόν που η νεολαία παρουσιάζει unisex εικόνα. Όσοι δε από τους εφήβους έχουν καλή επαφή με τα συναισθήματά τους, βιώνουν τη δράση της καφεΐνης ως άγχος. Οι υπόλοιποι νομίζουν ότι δεν συμβαίνει απολύτως τίποτα, ενώ την ίδια ώρα τους κυριεύει το στρες.

Δ2. ΟΙ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΕΣ ΚΑΙ ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Η σοκολάτα θεωρείται από τις πιο θρεπτικές τροφές καθώς δίνει ενέργεια, είναι τονωτική και αποτελεί πλούσια πηγή ζωτικότητας για τον ανθρώπινο οργανισμό. Συχνά όμως ενοχοποιείται για πολλά και σοβαρά προβλήματα στον άνθρωπο.

Δ2α. Οι ευεργετικές ιδιότητες της σοκολάτας

Οι ευεργετικές ιδιότητες της σοκολάτας οφείλονται στα συστατικά της. Είναι πολύ σπάνιο να βρει κανείς τόσα πολλά διατροφικά συστατικά συγκεντρωμένα σε ένα και μόνο προϊόν. Η σοκολάτα είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικά (πολυφαινόλες και φλαβονοειδή) και περιέχει ασβέστιο,

φώσφορο και μαγνήσιο, αλλά και σίδηρο, χαλκό, θεοβρωμίνη, λιπαρά, αμινοξέα, υδατάνθρακες, πρωτεΐνες φυτικής προέλευσης, κάλιο και τέλος βιταμίνη Α και Ε.

Πιο συγκεκριμένα:

Το κακάο, από το οποίο κατασκευάζεται η σοκολάτα, περιέχει περισσότερες από 600 φυτικές ουσίες, όπως οι πολυφαινόλες, οι οποίες έχουν αντιοξειδωτικές ιδιότητες. Οι πολυφαινόλες, στις οποίες ανήκουν τα φλαβονοειδή, εξουδετερώνουν τις ελεύθερες ρίζες του οξυγόνου που δημιουργούνται από τον φυσιολογικό μεταβολισμό και δημιουργούν βλάβες στην επιφάνεια των κυττάρων και με αυτό τον τρόπο συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου ανάπτυξης αθηροσκλήρωσης και καρδιαγγειακών παθήσεων.

Το ασβέστιο, ο φώσφορος και το μαγνήσιο που περιέχονται στη σοκολάτα έχει βρεθεί ότι προλαμβάνουν την υπέρταση και τα καρδιαγγειακά νοσήματα, ενώ συμμετέχουν στον μεταβολισμό των οστών και δοντιών (πρόληψη οστεοπόρωσης).

Ο σίδηρος που παίρνει ο οργανισμός μας με κάθε γλυκιά σοκολατένια μπουκιά βοηθά στην ταχύτερη μεταφορά οξυγόνου στον εγκέφαλο με αποτέλεσμα να νιώθουμε μεγαλύτερη πνευματική εγρήγορση, ενώ επιπλέον είναι απαραίτητος και για τη σύνθεση της αιμοσφαιρίνης, η οποία μεταφέρει το οξυγόνο στα ερυθρά κύτταρα του αίματος.

Ο χαλκός που περιέχει η σοκολάτα βοηθά στη σύνθεση μελανίνης στο δέρμα και τα μαλλιά και διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα.

Η σοκολάτα περιέχει τη μεγαλύτερη συγκέντρωση θεοβρωμίνης από οποιοδήποτε άλλο προϊόν της φύσης. Η θεοβρωμίνη σε συνδυασμό με το μαγνήσιο και το φώσφορο είναι συστατικά που μειώνουν την κούραση, διώχνουν την υπνηλία και φτιάχνουν αμέσως την διάθεση καθώς έχει διεγερτικές επιδράσεις στο κεντρικό νευρικό σύστημα του οργανισμού μας, και προκαλεί συμπτώματα ανάλογα με αυτά που προκαλεί η καφεΐνη, η οποία είναι άλλο ένα συστατικό της σοκολάτας. Οι μικρές ποσότητες φαινυλαιθυλαμίνης που περιέχει μπορούν να καταστείλουν το στρες, να διεγείρουν τον εγκέφαλο και να προκαλέσουν αίσθημα ευφορίας. Έτσι αναζωογονείται το κουρασμένο μυαλό, ενώ πολλαπλασιάζεται η αντοχή για δημιουργική εργασία και άσκηση. Επιπρόσθετα η σοκολάτα ως ρόφημα αναδίδει έντονο άρωμα το οποίο διεγείρει μέσω της όσφρησης

την παραγωγή ενδορφινών στον εγκέφαλο και προκαλώντας αίσθημα ευφορίας.

Τέλος, η σοκολάτα περιέχει λίπος, ουσία που ο οργανισμός μας χρειάζεται πολλή ώρα για να χωνέψει, δημιουργώντας έτσι μια αίσθηση πληρότητας και κορεσμού.

Γενικά έρευνες έδειξαν ότι η σοκολάτα, λόγω όλων των παραπάνω θρεπτικών συστατικών που περιέχει, ασκεί προληπτική δράση ενάντια σε πολλές παθήσεις όπως στον καρκίνο, στα καρδιαγγειακά νοσήματα και σε διάφορες εκφυλιστικές παθήσεις. Ακόμη έχει αποδειχθεί πως μειώνει την αρτηριακή πίεση, επιδρά θετικά στη μακροβιότητα και μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη.

Δ2β. Οι βλαβερές ιδιότητες της σοκολάτας

Η σοκολάτα, ανεξάρτητα από το γεγονός ότι είναι πλούσια σε θρεπτικά συστατικά, είναι ένα προϊόν με μεγάλο ενεργειακό περιεχόμενο, έχει δηλαδή υψηλή θερμιδική αξία (μια σοκολάτα υγείας 100 γραμμ. αποδίδει 479 θερμίδες). Αυτή είναι η μόνη «βλαβερή» συνέπεια της κατανάλωσης σοκολάτας. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι δεν θα πρέπει να καταναλώνουμε σοκολάτα αλλά απλώς ότι θα πρέπει να είμαστε προσεκτικοί όσον αφορά την ποσότητα σοκολάτας που καταναλώνουμε αλλά και την ποιότητά της.

Οι σοκολάτες καλής ποιότητας δεν περιέχουν πρόσθετο λίπος παρά μόνο γνήσιο βούτυρο κακάο και φυσικά μεγαλύτερο ποσοστό συστατικών κακάο, το οποίο εγγυάται μικρότερη περιεκτικότητα της σοκολάτας σε ζάχαρη. Η άποψη πως η σοκολάτα είναι βλαβερή αφορούν κυρίως τις σοκολάτες μαζικής παραγωγής που περιέχουν μεγάλες ποσότητες ζάχαρης και φυτικού λίπους.

Οι ισχυρισμοί πως η σοκολάτα προκαλεί ημικρανίες, παχυσαρκία, ακμή, τερηδόνα και αλλεργίες θεωρούνται πλέον μύθοι και προκαταλήψεις και έχουν καταρριφθεί από πολλούς επιστήμονες με έρευνες που έχουν κάνει.

Η σοκολάτα έχει κατηγορηθεί πως προκαλεί ημικρανίες λόγω της περιεκτικότητάς της σε τυραμίνη και φαιτυλεθυλαμίνη ουσίες που προκαλούν συσπάσεις στα περιφερειακά αγγεία του οργανισμού μας. Όμως οι ποσότητες που περιέχονται στη σοκολάτα είναι τόσο μικρές που δύσκολα μπορεί κανείς να την θεωρήσει υπαίτιο για ημικρανίες.

Η κατανάλωση καλής ποιότητας σοκολάτα υγείας πολύ δύσκολα προκαλεί παχυσαρκία, αφού περιέχει πολύ λιγότερη ζάχαρη από τις σοκολάτες του εμπορίου και, επειδή είναι αρκετά ακριβή, σπάνια καταναλώνεται σε μεγάλες ποσότητες. Όμως η κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων σοκολάτας σε συνδυασμό με άλλα ανθυγιεινά τρόφιμα μπορεί να οδηγήσει σε παχυσαρκία, γι' αυτό χρειάζεται μέτρο και προσοχή στην κατανάλωση

Αμερικανικές έρευνες αποδεικνύουν πως δεν υπάρχει καμία σύνδεση ανάμεσα στη σοκολάτα και την εφηβική ακμή. Οι πιο πιθανές αιτίες για την εμφάνιση των ενοχλητικών στιγμάτων είναι οι ορμονικές διαταραχές κι η έλλειψη φρέσκων λαχανικών και φρούτων από τη διατροφή των εφήβων.

Η σοκολάτα λιώνει στο στόμα κι έτσι δεν παραμένει για μεγάλο χρονικό διάστημα πάνω στα δόντια μας, συγκριτικά με άλλες τροφές. Παρά το γεγονός πως η ζάχαρη μπορεί να προκαλέσει από μόνη της τερηδόνα, η σοκολάτα είναι πολύ πιο ακίνδυνη από τις καραμέλες και όλα τα παρόμοια γλυκά που κολλάνε στα δόντια ενώ το ασβέστιο και το φώσφορο που περιέχει ενισχύουν την αδαμαντίνη των δοντιών.

Οι άνθρωποι που υποφέρουν από τροφικές αλλεργίες δεν ξεπερνούν το 2% του πληθυσμού κι η αλλεργία στη σοκολάτα είναι μία από τις πιο σπάνιες. Αν παρουσιασθεί αλλεργία στη σοκολάτα το πιο πιθανό είναι η αλλεργία να οφείλεται στο γάλα ή τους ξηρούς καρπούς που μπορεί να περιέχει.

Δ2γ. Σοκολάτα και νέοι



Η σοκολάτα όχι μόνο δεν παχαίνει τα παιδιά αλλά όσο περισσότερη τρώει το παιδί τόσο μειώνεται το ποσοστό του λίπους στον οργανισμό του. Η αυξημένη κατανάλωση σοκολάτας δηλαδή σχετίζεται με χαμηλότερα επίπεδα λίπους στον οργανισμό με συνέπεια να μειώνεται ο

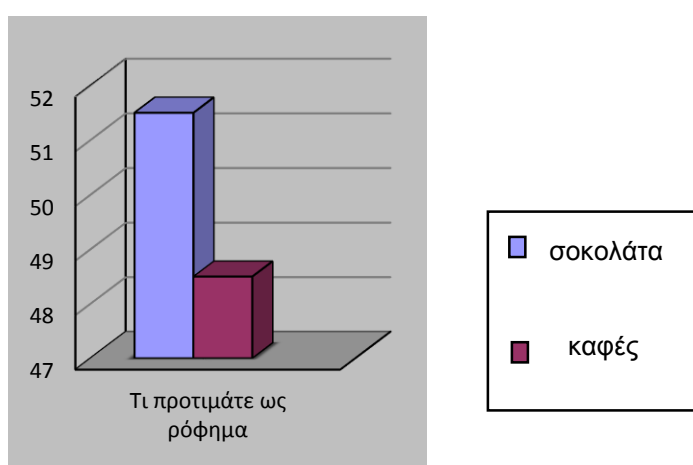
Δείκτης Μάζας Σώματος. Η γενικευμένη αυτή μείωση του λίπους συμβαίνει ανεξάρτητα από το φύλο, την ηλικία, τη σεξουαλική ωρίμανση, από το αν ο έφηβος αθλείται, από το τι τρώει και πίνει. Για το λόγο αυτό οι επιστήμονες πιστεύουν ότι η βιολογική επίδραση της σοκολάτας δεν πρέπει να αξιολογείται μόνο με βάση το περιεχόμενό της σε θερμίδες.

Ε. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

Ε1. ΜΕ ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

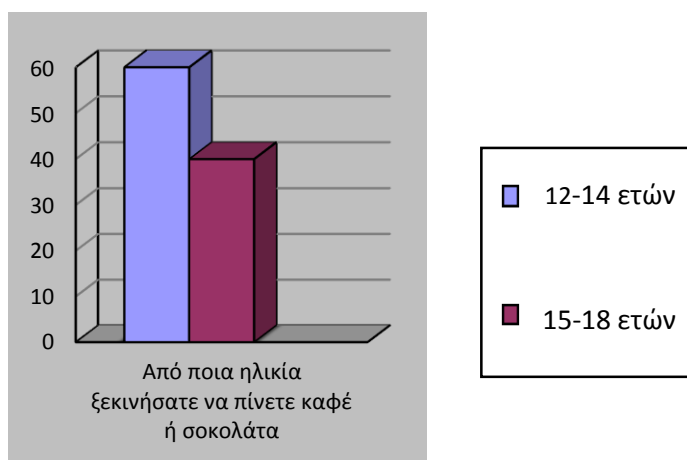
Στα πλαίσια της ερευνητικής μας εργασίας πραγματοποιήσαμε έρευνα με ερωτηματολόγιο ανάμεσα στους μαθητές του σχολείου μας. Ρωτήθηκαν 110 μαθητές από τους οποίους 69 ήταν κορίτσια και 41 αγόρια.

1. Στην ερώτηση «Τι προτιμάτε ως ρόφημα»



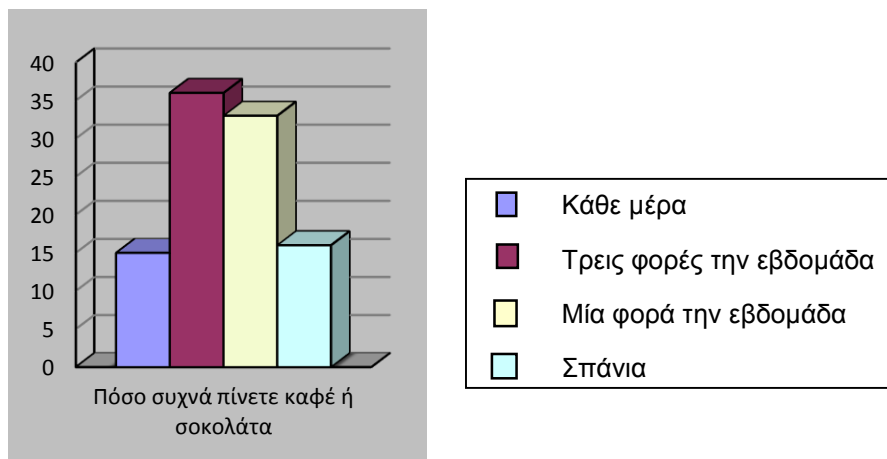
το 51,5% δήλωσε ότι προτιμά σοκολάτα και το 48,5% καφέ.

2. Στην ερώτηση «Από ποια ηλικία ξεκινήσατε να πίνετε καφέ ή σοκολάτα»



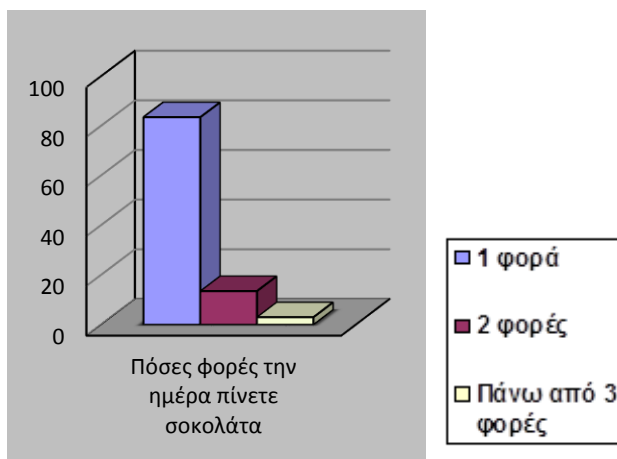
το 60% ξεκίνησε στην ηλικία 12-14 ενώ το υπόλοιπο 40% στην ηλικία 15-18.

3. Στην ερώτηση «Πόσο συχνά πίνετε καφέ ή σοκολάτα»



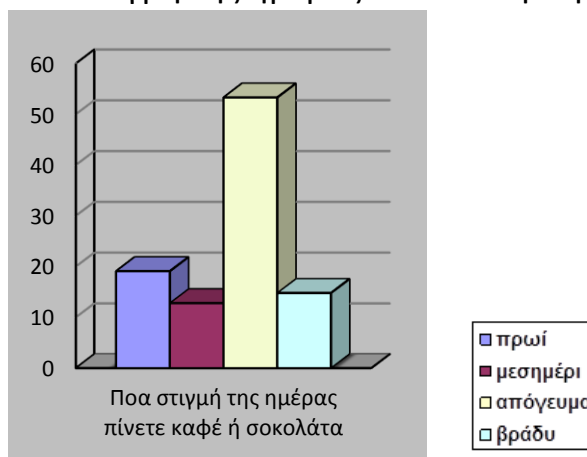
το 15% πίνει κάθε ημέρα, το 36% τρεις φορές την εβδομάδα, το 33% πίνει καφέ ή σοκολάτα μια φορά την εβδομάδα και το 16% σπάνια.

4. Στην ερώτηση «Πόσες φορές την ημέρα πίνετε καφέ ή σοκολάτα»



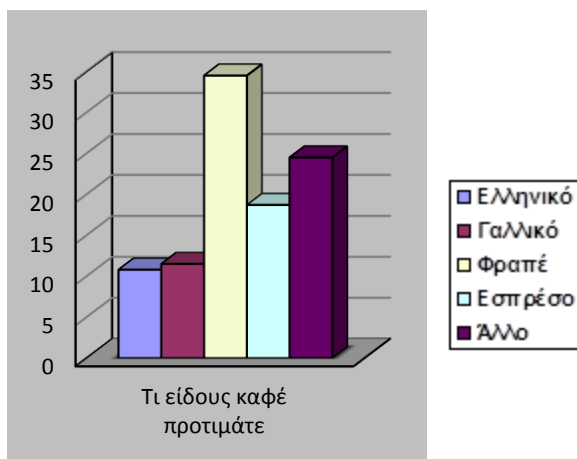
το 83,5% πίνει μια φορά την ημέρα, το 13,5% δύο φορές και πάνω από τρεις φορές μόνο το 3%.

5. Στην ερώτηση «Ποια στιγμή της ημέρας πίνετε καφέ ή σοκολάτα»



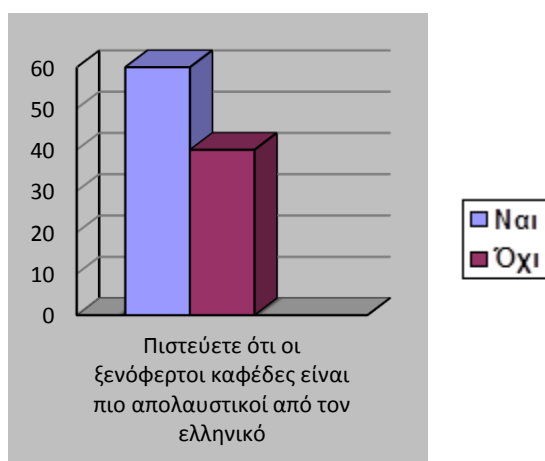
το 19% πίνει το πρωί, το 12,8% το μεσημέρι, το 53,3% προτιμά να πίνει το απόγευμα και το 14,8% το βράδυ.

6. Στην ερώτηση «Τι είδους καφέ προτιμάτε»



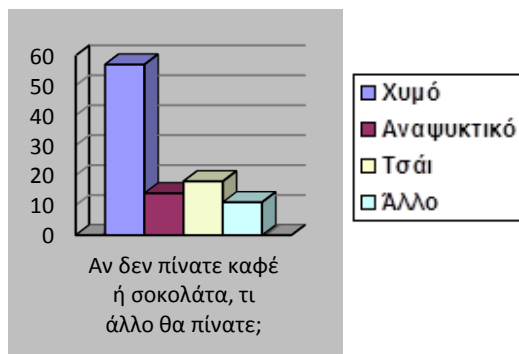
το 10,8% προτιμά τον ελληνικό καφέ, το 11,5% τον γαλλικό, το 34,5% τον φραπέ, το 18,7% τον εσπρέσο και άλλο είδος καφέ προτιμά το 24,5%.

7. Στην ερώτηση «Πιστεύετε ότι οι ξενόφερτοι καφέδες είναι πιο απολαυστικοί από τον ελληνικό»



Θετικά απάντησε το 60% και αρνητικά το 40%.

8. Στην ερώτηση «Αν δεν πίνετε καφέ ή σοκολάτα, τι άλλο θα πίνετε»



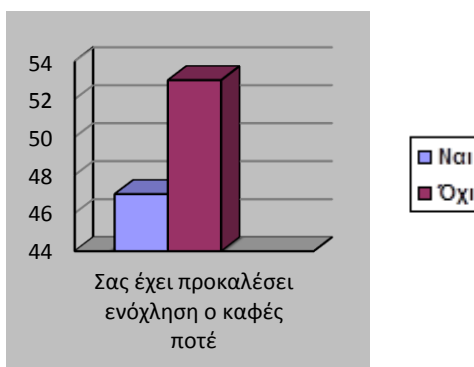
το 57% απάντησε χυμό, το 14% αναψυκτικό, το 18% τσάι και κάτι άλλο θα έπινε το 11%.

9. Στην ερώτηση «Πού θα επιλέγατε να απολαύσετε έναν καφέ»



το 29% επιλέγει το σπίτι, το 64,5% την καφετερία, το 1% τη δουλειά και το 5,5% κάπου αλλού.

10. Στην ερώτηση «Σας έχει προκαλέσει ενόχληση ο καφές ποτέ»



θετικά απάντησε το 47% , ενώ αρνητικά το 53%.

Οι μαθητές που απάντησαν θετικά ανέφεραν ότι είχαν τις εξής ενοχλήσεις: πονοκέφαλος (5), αϋπνία (5), στομαχόπονος (3), πονόκοιλος (5), υπερένταση (13), υπνηλία (1), υπερδιέγερση (2), τρέμουλο (1), ταχυπαλμία (6), νεύρα (4), αναγούλα (5), άγχος (1), διάρροια (1), πίεση (4).

E2. ΜΕ ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

ΕΡΩΤΗΣΗ: Πόσα χρόνια ασχολείστε με αυτό το επάγγελμα;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Ασχολούμαι περίπου 13 χρόνια. Ξεκίνησα ως σερβιτόρος και όταν κατάλαβα πως η δουλειά αυτή μου ταιριάζει αποφάσισα να ανοίξω δικό μου μαγαζί.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Τι είδους καφέ προτιμούν οι νέοι και τι οι μεσήλικες;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Συνήθως οι νέοι καταναλώνουν ξενόφερτους καφέδες, όπως cappuccino, freddo αλλά και ροφήματα, όπως χυμούς και σοκολάτα. Αντίθετα, οι μεσήλικες προτιμούν περισσότερο ελληνικό, φραπέ ή και espresso και σπανίως άλλου είδους ροφήματα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Οι πελάτες σας προτιμούν ξενόφερτους ή ελληνικούς καφέδες;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Περισσότερη κατανάλωση υπάρχει στους ξενόφερτους ίσως επειδή στους πελάτες αρέσει να δοκιμάζουν νέου είδους καφέδες.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Πόσοι καφέδες καταναλώνονται στο μαγαζί ημερησίως;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Περίπου 150-200 καφέδες κάθε είδους, δηλαδή περίπου 3 κιλά καφέ.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Από πού προμηθεύεστε τους καφέδες που σερβίρετε;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Οι περισσότεροι εισάγονται από την Ιταλία, κυρίως ο espresso, όμως υπάρχει μεγάλη ποικιλία καφέδων που προμηθευόμαστε από την Ελλάδα.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Πόσα είδη καφέ σερβίρονται στο κατάστημα;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Όλες οι συνηθισμένες ποικιλίες στους στιγμιαίους καφέδες. Ο espresso έχει 7-8 διαφορετικά είδη.

ΕΡΩΤΗΣΗ: Ποιες ώρες καταναλώνεται η μεγαλύτερη ποσότητα του καφέ;

ΑΠΑΝΤΗΣΗ: Ο καφές καταναλώνεται όλες τις ώρες της ημέρας μέχρι και τις 10 μ.μ. αλλά περισσότερο η μεγαλύτερη ζήτηση παρατηρείται γύρω στις 2 μ.μ.

ΣΤ. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕ ΚΑΙ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

ΣΤ1. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Ο καφές στα γραμματόσημα

Η Βραζιλία, η πατρίδα αλλά και ο μεγαλύτερος εξαγωγέας του καφέ στον κόσμο, για να τιμήσει το πολύτιμο αυτό εθνικό αγαθό της δημιούργησε ένα γραμματόσημο που έχει υποστεί επεξεργασία με ειδικό βερνίκι που περιέχει μικροκάψουλες ώριμων κόκκων καφέ που θα μυρίζει πέντε ολόκληρα χρόνια.



Αλλά και πολλά άλλα γραμματόσημα έχουν εκδοθεί με θέμα τον καφέ όχι μόνο από τη Βραζιλία αλλά και από άλλες παραγωγές χώρες.



Ο καφές στη μαγειρική

Ο καφές είναι ένα μυστήριο συστατικό. Η απροσδιόριστη γεύση του, οι όξινες ιδιότητές του και η πικράδα του τον καθιστούν ένα περιέργο αλλά ταυτόχρονα ευέλικτο συστατικό που μπορεί να χρησιμοποιηθεί εκτός από τη ζαχαροπλαστική και στη μαγειρική, όπως επίσης και στην παρασκευή κοκτέιλ. Βέβαια οι συνταγές μαγειρικής, όπου ο καφές γίνεται άρτυμα, για να δώσει στα φαγητά το ζεστό, γεμάτο άρωμά του και μια ελαφρά πικρή νότα, είναι πολύ λιγότερες.

Ο καφές μπορεί να ταιριάζει με μια ποικιλία υλικών και γεύσεων: κρέας, σοκολάτα, πικάντικα πιάτα, μαρινάδες και σάλτσες. Όλα μπορούν να αναδειχθούν με λίγο καφέ. Συνήθως χρησιμοποιείται σε υγρή μορφή: στιγμιαίος, φίλτρου ή εσπρέσο. Κάποιες συνταγές όμως ζητάνε τον καφέ σε κόκκους ή σε σκόνη δίνοντας γεύση πιο βαθιά και πιο γήινη. Ο καφές μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως επάλειψη για να ψήσουμε ένα κρέας ή να προστεθεί ως άρωμα στη σάλτσα του. Αντικαθιστά το κρασί σε μια μαρινάδα, δίνει τόνο σε μια βινεγκρέτ και ταιριάζει εξαιρετικά με τις σάλτσες για μανιτάρια.

Όμως ο καφές διατηρεί την καφεΐνη ακόμη και μετά το μαγείρεμα ή το ψήσιμο, οπότε αν χρησιμοποιήσουμε αρκετή ποσότητα ή αν δεν θέλουμε τη δράση της καφεΐνης μπορούμε να προτιμήσουμε τη λύση του ντεκαφεϊνέ.

Ο καφές στη μουσική

Ο Μπαχ έγραψε μια σατιρική οπερέτα το 1734 τη «Coffee Cantata» που αναφέρεται στις προσπάθειες ενός αυστηρού πατέρα να ελέγξει την τάση της κόρης του προς την κατανάλωση καφέ, απειλώντας την ότι θα την αναγκάσει να διαλέξει μεταξύ του καφέ και ενός συζύγου. Ήρεμη η κόρη τραγουδά μια άρια που λέει τα εξής: «Α! Πόσο γλυκιά είναι η γεύση του καφέ, καλύτερη από χίλια φιλιά, πολύ πιο γλυκιά από το μοσχάτο κρασί».



Παγκόσμια ημέρα του καφέ

Η Παγκόσμια Ημέρα Καφέ γιορτάζεται κάθε χρόνο στις 29 Σεπτεμβρίου προς τιμήν του δημοφιλούς ροφήματος, αλλά και για να προωθήσει τα δικαιώματα των παραγωγών. Δεν είναι σαφές πότε καθιερώθηκε, αλλά η πρώτη οργανωμένη προσπάθεια εορτασμού της ημέρας έγινε το 1983 στην Ιαπωνία.

Καφεμαντεία

Μέσα στις πολλές χρήσεις του καφέ ανά τους αιώνες ξεχωρίζει η καφεμαντεία. Κύριο μέσο της καφεμαντείας είναι ο ελληνικός καφές και για αυτό είναι περισσότερο γνωστή σε τόπους που προτιμούν το ρόφημα του ελληνικού καφέ, δηλαδή κυρίως στην Ελλάδα ή στην Μέση Ανατολή. Είναι μια από τις πολλές και διάφορες τεχνικές που χρησιμοποιεί ο άνθρωπος εδώ και πολλούς αιώνες για να ενημερωθεί για τα μελλοντικά γεγονότα. Στηρίζεται στο διάβασμα και στην ερμηνεία των σχημάτων που αφήνει το κατακάθι του καφέ στη βάση και στα τοιχώματα του φλυτζανιού.



ΣΤ2. ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΙΑΣΤΑΣΕΙΣ ΤΗΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Η σοκολάτα στα γραμματόσημα

Το Βέλγιο είναι η πρώτη χώρα που εξέδωσε γραμματόσημα με γεύση και άρωμα σοκολάτας. «Η γεύση της σοκολάτας προστέθηκε στη βάση της κόλλας του γραμματοσήμου με τη μορφή αιθέριων ελαίων βουτύρου κακάο και γίνεται αισθητή στο γλείψιμο». Τα γραμματόσημα κυκλοφορούν σε τρεις γεύσεις: μαύρη, λευκή και σοκολάτα γάλακτος.



Ξεχωρίζει η συσκευασία των 24 γραμματοσήμων που θυμίζει κανονική σοκολάτα.



Μουσεία Σοκολάτας

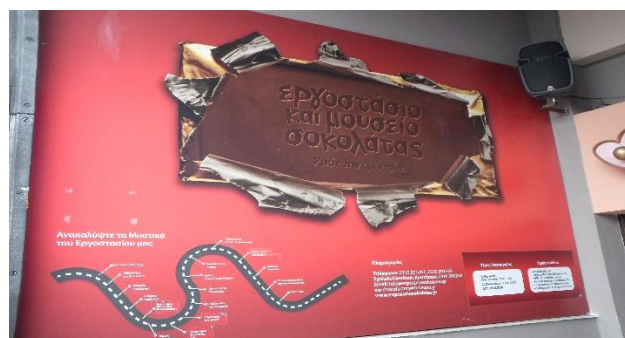
Πολλά είναι τα μουσεία που είναι αφιερωμένα στη σοκολάτα και βρίσκονται σε όλον τον κόσμο. Ενδεικτικά αναφέρονται μερικά από αυτά:

1. Cadbury World, Μπέρμιγχαμ – Αγγλία
2. Maison Cailler, Broc – Ελβετία
3. Choco-Story, Μπριζ – Βέλγιο
4. Museo del Chocolate, Αβάνα – Κούβα
5. Schokoladenmuseum Köln, Κολωνία – Γερμανία

6. Hershey's Chocolate World, Pennsylvania – ΗΠΑ
7. Museu de la Xocolata, Βαρκελώνη – Ισπανία
8. Muzeum čokolády, Πράγα – Τσεχία
9. Μουσείο Σοκολάτας, Νησί Jeju – Ν. Κορέα
10. Ritter SPORT BUNTE SCHOKOWELT, Βερολίνο – Γερμανία
11. «Musée du Cacao et du Chocolate», Βρυξέλλες, Βέλγιο
12. The Chocolate Museum (Musée du Chocolat), St. Stephen, New Brunswick, Καναδάς
13. Musée les Secrets du Chocolat, Geispolsheim, Γαλλία
14. Chocolate museum, Brixton, Λονδίνο
15. Nestle Chocolate Museum, Μέξικο σίτι, Μεξικό



Το «Εργοστάσιο και Μουσείο Σοκολάτας» που επισκεφθήκαμε εμείς στη Θεσσαλονίκη δεν είναι μόνιμα εγκατεστημένο εκεί. Πρόκειται περισσότερο για ένα θεματικό πάρκο με επιμέρους θεματικές ενότητες που έχει περιορισμένο χρόνο λειτουργίας στη Θεσσαλονίκη.



Είπαν για τη σοκολάτα

Για τη σοκολάτα έχουν ειπωθεί πολλές και διάφορες απόψεις. Ας δούμε μερικές από αυτές διατυπωμένες από σπουδαίους αλλά και απλούς ανθρώπους.

«Εννιά στους δέκα τρελαίνονται για τη σοκολάτα. Ο δέκατος απλά λέει ψέματα», John Tullius (Καλλιτέχνης – Σκιτσογράφος)

«Η Βενετία είναι σαν να τρως μια και έξω ένα ολόκληρο κουτί σοκολατάκια με λικέρ», Truman Carote (Λογοτέχνης)

«Η ζωή είναι σαν ένα κουτί σοκολατάκια ... Ποτέ δεν ξέρεις τι γεύση θα σου τύχει ...», Forrest Cump (σε ταινία – 1994)

«Δύναμη στη Φυσική είναι η ικανότητα να σπας με τα δάχτυλά σου μια πλάκα σοκολάτας στα τέσσερα και μετά ... να αντέξεις να φας ένα κομμάτι», Judith Viorst (Συγγραφέας – Ποιήτρια)

«Το μόνο που χρειάζεσαι είναι αγάπη, αλλά και λίγη σοκολάτα τότε-πότε δεν βλάπτει», Charles Schulz

«“Χημικά” μιλώντας, η σοκολάτα είναι πραγματικά το καλύτερο φαγητό του κόσμου», Michael Levine

«Οι ιδέες πρέπει να είναι ξεκάθαρες και η σοκολάτα παχύρρευστη», Ισπανική παροιμία

«Το μόνο που θέλω είναι αγάπη, κατανόηση, ειρήνη και μία σοκολάτα μεγαλύτερη από το κεφάλι μου», Άγνωστος

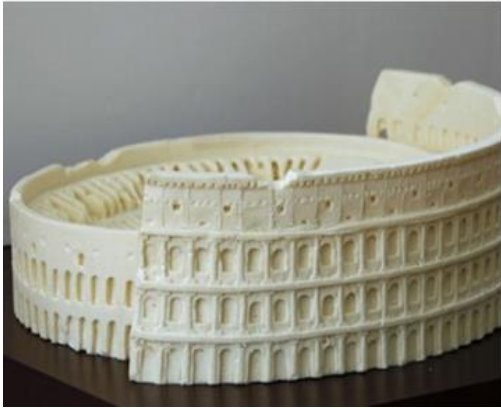
«Και μόνο που ξέρεις πως έχεις ένα κρυμμένο απόθεμα σοκολάτας αισθάνεσαι παρηγοριά», Άγνωστος

«Η σοκολάτα είναι η μόνη θεραπεία που χρειάζομαι», Άγνωστος

Η σοκολάτα στην τέχνη

Υπάρχει άνθρωπος που δεν του αρέσει η σοκολάτα; Σίγουρα πάντως υπάρχουν άνθρωποι που βρήκαν μια εναλλακτική χρήση της και αντί να την φάνε, τη χρησιμοποιούν για να κατασκευάσουν απίθανα έργα τέχνης!

Δείτε μερικά από αυτά και προσπαθήστε να αντισταθείτε στη...γλύκα:





Η σοκολάτα στην μόδα

Φανταστείτε το σώμα σας να είναι καλυμμένο με ρούχα υψηλής ραπτικής που είναι φτιαγμένα από σοκολάτα. Διασημότητες της Γαλλίας και του Βελγίου από το χώρο του μόντελινγκ και του θεάματος έκαναν επίδειξη τέτοιων ρούχων στην πασαρέλα στη 15η Διεθνή Έκθεση Σοκολάτας που πραγματοποιήθηκε στο Παρίσι. Το αποτέλεσμα της συνεργασίας των Γάλλων σχεδιαστών μόδας και των ζαχαροπλαστών ήταν εντυπωσιακό.



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

1. ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

Το ερωτηματολόγιο που έχετε στα χέρια σας έχει συνταχθεί στα πλαίσια του μαθήματος της ερευνητικής εργασίας Α΄ Λυκείου και έχει ως σκοπό να ερευνήσει τις γνώσεις και τις συνήθειες των νέων σε σχέση με τον καφέ και τη σοκολάτα. Η έρευνα είναι ανώνυμη. Θα σας παρακαλούσαμε να απαντήσετε με ειλικρίνεια.

Σας ευχαριστούμε εκ των προτέρων

1. Φύλο αγόρι κορίτσι

2. Ηλικία

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

- Τι προτιμάται ως ρόφημα; Καφέ σοκολάτα
- Από ποια ηλικία ξεκινήσατε να πίνετε καφέ ή σοκολάτα;
12 έως 14 χρονών 15 έως 18 χρονών
- Πόσο συχνά πίνετε καφέ ή σοκολάτα;
Κάθε μέρα 3 φορές/ εβδομάδα 1 φορά/ εβδομάδα σπάνια
- Πόσες φορές την ημέρα πίνετε καφέ ή σοκολάτα;
1 φορά 2 φορές πάνω από 3 φορές
- Ποια στιγμή της ημέρας πίνετε καφέ ή σοκολάτα;
πρωί μεσημέρι απόγευμα βράδυ
- Τι είδους καφέ ποτιμάτε;
Ελληνικό γαλλικό φραπέ εσπρέσο άλλο
- Πιστεύετε ότι οι ξενόφερτοι καφέδες είναι πιο απολαυστικοί από τον ελληνικό;
Ναι Όχι
- Αν δεν πίνετε καφέ ή σοκολάτα, τι άλλο θα πίνετε;
Χυμό αναψυκτικό τσάι άλλο
- Πού θα επιλέγατε ν' απολαύσετε έναν καφέ;
Σπίτι καφετέρια δουλειά αλλού
- Σας έχει προκαλέσει ενόχληση ο καφές ποτέ ; Ναι Όχι;
Αν ναι ποια;

2. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΟ ΕΡΓΟΣΤΑΣΙΟ ΚΑΙ ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΣΤΗ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ



Την Τρίτη 27 Ιανουαρίου 2015 πραγματοποιήσαμε ημερήσια εκπαιδευτική επίσκεψη στη Θεσσαλονίκη όπου επισκεφθήκαμε το «Εργοστάσιο και Μουσείο Σοκολάτας» που φιλοξενούνται στο χώρο της ΔΕΘ.

Ξεναγηθήκαμε στους χώρους του, γνωρίσαμε όλα τα στάδια επεξεργασίας της σοκολάτας, συμμετείχαμε σε διαδραστικές δραστηριότητες δοκιμάζοντας παράλληλα σοκολάτα σε διάφορες μορφές και περάσαμε υπέροχα. Με λίγα λόγια είδαμε από κοντά όλα όσα ερευνώντας διαβάσαμε και μάθαμε για τη σοκολάτα.



3. ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΗ ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΤΗ ΔΗΜΟΣΙΑ ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΣΕΡΡΩΝ

Την Τρίτη 3 Μαρτίου 2015 πραγματοποιήσαμε διδακτική επίσκεψη στα πλαίσια της ερευνητικής εργασίας στη Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Σερρών.

Προηγήθηκε ενημέρωση-ξενάγηση από την αρμόδια βιβλιοθηκονόμο σχετικά με πρακτικά και λειτουργικά θέματα της βιβλιοθήκης καθώς και ενημέρωση για τις ηλεκτρονικές δυνατότητές της.



Ακολούθησε έρευνα βιβλιογραφίας για το θέμα της ερευνητικής μας εργασίας, που ήταν άλλωστε και ο σκοπός της διδακτικής επίσκεψης, καθώς οι δυνατότητες για βιβλιογραφική έρευνα στο χώρο του σχολείου είναι εξαιρετικά περιορισμένες.

Η άντληση υλικού προήλθε μόνο από βιβλία ζαχαροπλαστικής και μαγειρικής και δεν ήταν αρκετά πλούσια, παρόλα αυτά πλούτισε τις γνώσεις μας και τις πηγές μας.

4. ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΜΕ ΙΔΙΟΚΤΗΤΗ ΚΑΦΕΤΕΡΙΑΣ ΣΤΙΣ ΣΕΡΡΕΣ

Την Τρίτη 3 Μαρτίου 2015, μετά την επίσκεψη στη Δημόσια Κεντρική Βιβλιοθήκη Σερρών, επισκεφθήκαμε καφετερία στις Σέρρες και πήραμε συνέντευξη από τον ιδιοκτήτη της, τον οποίο θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά και από αυτή τη θέση για την προθυμία με την οποία ανταποκρίθηκε στο αίτημά μας και την καλή διάθεση με την οποία απάντησε στις ερωτήσεις μας.

Η συνέντευξη μας βοήθησε να δούμε μια άλλη, πιο πρακτική πλευρά του θέματός μας διευρύνοντας έτσι τις πηγές πληροφόρησης από τις οποίες αντλήσαμε τις γνώσεις μας.



5. ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΚΟ ΥΛΙΚΟ ΑΠΟ ΤΗΝ ΕΡΕΥΝΗΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Α. ΕΝΤΥΠΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Εκπαιδευτική Ελληνική Εγκυκλοπαίδεια, τόμος 10, Φυτολογία, Εκδοτική Αθηνών
2. Τ.Ρ.Ριντ, άρθρο με θέμα «Καφεΐνη», περιοδικό National Geographic, Ιανουάριος 2005
3. «Το βιβλίο του Καφέ», τόμος Α΄ και Β΄, ειδική έκδοση για την εφημερίδα το Βήμα, 2015
4. Στέλιος Παρλιάρος, «Σοκολάτα η Θεϊκή»
5. Στέλιος Παρλιάρος, «Όλο σοκολάτα» εκδ. Σιδέρη, 2005
6. Ειρήνη Σφυρή, Με το άρωμα του καφέ, εκδ. Φυτράκη, 2000
7. Μυρσίνη Ακοταντή, Η σοκολάτα, εκδ. Τροχαλία, 1999
8. Nicoletta Negri, Σοκολάτα, εκδ. Mandatori, 2008
9. Chtistine McFadden, Christine France, Σοκολάτα, Ιστορία και Ζαχαροπλαστική, εκδ. Μοντέρνοι Καιροί, 2001

Β. ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. <https://el.wikipedia.org/>
2. www.ion.gr
3. <http://www.travelkiki.com/gr/blog/eidhseis/ta-10-kalytera-mouseia-sokolatas-tou-kosμου/>
4. <http://www.clickatlife.gr/geusi/story/3302>
5. <http://www.coffeeblend.gr/>
6. <http://www.kafekopteialoumidi.gr/>
7. <http://coffeebean.gr/>

8. <http://www.alcafe.eu/>
9. psi-gr.tripod.com/choc_01_intro.html
10. <http://health.in.gr/nutrition/news/article/?aid=1231272549>
11. <http://www.iatronet.gr/>
12. <http://gr.starbucks.com/>
13. <http://nio.pblogs.gr/h.html>
14. <http://www.misseyanis.gr/istoria>
15. <http://www.solon.org.gr/index.php/2008-07-15-19-13-34/43--yg-/206-2008-07-21-07-03-56.html>

