

Ψήσε καφέ να σου πω,



Η Διεθνής Ημέρα Καφέ καθιερώθηκε το 2015 από τον Διεθνή Οργανισμό Καφέ (ICO), που συσπειρώνει τις παραγωγούς και καταναλώτριες χώρες καφέ, κι έκτοτε γιορτάζεται κάθε χρόνο την 1η Οκτωβρίου, με σκοπό να προωθηθεί η κατανάλωση καφέ και να τιμηθεί το δημοφιλέστερο αφέψημα, με σειρά εκδηλώσεων.

Ο καφές είναι το δημοφιλέστερο ρόφημα στον κόσμο και παρασκευάζεται σε διάφορες παραλλαγές. Η δημοφιλία του μπορεί να αποδοθεί στο αναζωογονητικό αίσθημα που προκαλεί και το οποίο οφείλεται στην καφεΐνη, η οποία είναι ένα από συστατικά του. Έχει υπολογιστεί ότι κάθε μέρα καταναλώνονται πάνω 500 εκατομμύρια φλυτζάνια καφέ. Παράγεται από τους καρπούς του καφεόδεντρου (Καφέα η επιστημονική του ονομασία), κατόπιν ειδικής επεξεργασίας.

Σύμφωνα με μία παράδοση, το καφεόδεντρο ανακαλύφθηκε γύρω στα 600 μ.Χ. στην Αιθιοπία. Εκεί, ένας βοσκός παρατήρησε ότι τα πρόβατά του ήταν εξαιρετικά ζωηρά όταν έτρωγαν τους καρπούς ενός άγνωστου φυτού. Ο βοσκός αποφάσισε να δοκιμάσει τους περιεργούς καρπούς και ανακάλυψε τις ευεργετικές του ιδιότητες. Περήφανος για την ανακάλυψη, σκέφτηκε να μοιραστεί το μυστικό του προσφέροντας μερικούς κόκκους στο γειτονικό μοναστήρι. Οι ιδιοφυείς μοναχοί έκαναν ένα αρωματικό αφέψημα από τους καρπούς του και πολύ γρήγορα απέδωσαν ιερές ιδιότητες στο ποτό, καθώς «διευκόλυνε» τις ολονύκτιες προσευχές τους. Μία άλλη εκδοχή της παράδοσης αυτής θέλει

τους Σούφι (μυστικιστικό τάγμα του Ισλάμ) να είναι αυτοί που ανακάλυψαν τις τονωτικές ιδιότητες του καφέ, οι οποίες τους διευκόλυναν στα πολύωρα θρησκευτικά τους καθήκοντα.

Το μεσαίωνα το φυτό καλλιεργούνταν στη νότια Αραβία κοντά στην Ερυθρά Θάλασσα κι έτσι διαδόθηκε στους Άραβες και στους γείτονές τους. Το 1470 ο καφές φτάνει στη Μέκκα και αρχίζουν να δημιουργούνται τα πρώτα καφενεία, παρ' όλες τις απαγορεύσεις της επίσημης εξουσίας, που θεωρεί ότι η κατανάλωση καφέ στα καφενεία απομακρύνει τους πολίτες από τα θρησκευτικά τους καθήκοντα.



Το 1554 άραβες έμποροι φέρνουν τον καφέ από τη Δαμασκό της Συρίας κι ένα χρόνο αργότερα στην Κωνσταντινούπολη, όπου ανοίγει και το πρώτο καφενείο. Οι κάτοικοι της πόλης αγαπούν το νέο αφέψημα και οι καφενέδες απλώνονται σχεδόν σ' όλες τις συνοικίες.

Οι Ευρωπαίοι ταξιδιώτες στην Ανατολή εντυπωσιάζονται από το εξωτικό ρόφημα και περιγράφουν γοητευμένοι τις ιδιότητές του. Ωστόσο, η Δύση αντιμετωπίζει με καχυποψία το νέο ποτό, μέχρι που ο Πάπας Κλήμης Η', το 1600, ευχαριστημένος από το άρωμα και τη γεύση του, το βαπτίζει «χριστιανικό».

Ο πρώτος καφές στην Ευρώπη πουλήθηκε στα φαρμακεία το 1615 ως φάρμακο, γραμμένος σε ιατρική συνταγή και αρχικά έγινε γνωστός ως «αραβικό κρασί». Άλλωστε, η λέξη «καφές» έχει την απώτερη καταγωγή της από την αραβική λέξη «καχβά», «**qahwa**», που σημαίνει κρασί.



Το 1652 ανοίγει το πρώτο καφενείο στη Δυτική Ευρώπη και μάλιστα από Έλληνα, τον Πασκουά Ροζέ, στο Λονδίνο. Το 1702 δημιουργείται ο χαρακτηριστικός τύπος του παρισινού καφενείου, όπου συχνάζουν αστοί, ωραίες γυναίκες, συγγραφείς, πολιτικοί, αξιωματικοί και τυχοδιώκτες. Σ' ένα από αυτά, το «Καφέ ντε Προκόπ», τακτικός θαμώνας ήταν ο Βολταίρος, φανατικός λάτρης του ποτού, που κατανάλωνε ημερησίως 20 με 40 φλυτζάνια καφέ.

Στα τέλη του 17ου αιώνα, Ολλανδοί κατορθώνουν να διασπάσουν το αραβικό μονοπώλιο του καφέ και εισάγουν την καλλιέργειά του στην Ιάβα της Ινδονησίας, που ήταν αποικία τους. Το 1723, ο γάλλος αξιωματικός του ναυτικού Γκαμπριέλ ντε Κλιέ κλέβει δενδρύλλια καφέ από το βοτανικό κήπο του Παρισιού και τα μεταφέρει παράνομα στη Μαρτινίκα, το νησί της Καραϊβικής, που ήταν αποικία του γαλλικού στέμματος. Έτσι, ο καφές περνάει στην αμερικάνικη ήπειρο.

Το 1727 ένας πορτογάλος αξιωματικός από την κτήση της **Βραζιλίας**, ο Φρανσίσκο ντε Μέλο Παλιέτα, σαγηνεύει τη σύζυγο του κυβερνήτη της γειτονικής Γαλλικής Γουιάνας, που αρνούσανταν πεισματικά να τους δώσει σπόρους καφέ για καλλιέργεια. Εκείνη του εκδηλώνει την αγάπη της, χαρίζοντάς του μερικούς βλαστούς καφέας, που όταν μεταφυτεύτηκαν στη Βραζιλία αποτέλεσαν την αρχή για την πιο μεγάλη φυτεία καφέ στον κόσμο. Σήμερα, η Βραζιλία είναι η μεγαλύτερη παραγωγός καφέ στον κόσμο.



10 Facts για την Αγαπημένη σου Συνήθεια ως ενήλικας και όχι ως μικρός αναγνώστης μας.Μη βιάζεσαι μερικές χιλιάδες κούπες καφέ σε περιμένουν τα επόμενα χρόνια.

- Ο καφές περιέχει πολυφαινόλες, που έχουν ισχυρή αντιοξειδωτική, αντικαρκινική και αντιμικροβιακή δράση
- Η Ελλάδα βρίσκεται στην 13η θέση της παγκόσμιας κατάταξης με κατανάλωση 5,33 κιλά τον χρόνο ανά άτομο
- Η καφεΐνη βελτιώνει την απόδοση, διεγείρει την εγκεφαλική λειτουργία και τις αισθήσεις
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης διαβήτη τύπου 2 έως και 30% σύμφωνα με έρευνες
- Σύμφωνα με πρόσφατες έρευνες, ο καφές μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη του καρκίνου του ορθού, του ήπατος και των ωοθηκών
- Πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι η κατανάλωση καφέ 3-5 φλιτζανιών ημερησίως, μειώνει κατά 65% τον κίνδυνο εμφάνισης άνοιας & Alzheimer
- 1-2 φλιτζάνια καφέ την ημέρα, μειώνουν την αρτηριακή πίεση
- Για να αποβάλει ο οργανισμός την καφεΐνη χρειάζεται να περάσουν τουλάχιστον 8 ώρες
- Πίνοντας καφέ ημερησίως 30 λεπτά πριν την άσκηση ενισχύεις την απόδοσή σου

Ο καφές μας φέρει πιο κοντά;

Έρευνα των Αμερικανών ψυχολόγων Lawrence Williams και John Bargh αποκάλυψε ότι μία ζεστή κούπα καφέ μπορεί να μας φέρει πιο κοντά με τους συνανθρώπους μας. Το επιχείρημα των ψυχολόγων ήταν ότι η ζεστασιά, που προσφέρει ένα ζεστό ρόφημα, συγχέεται με τη ζεστασιά της οικογενειακής φροντίδας. Με το πείραμά τους, οι επιστήμονες ανακάλυψαν ότι η θερμότητα μπορεί να επηρεάσει τις κοινωνικές σχέσεις, επιβεβαιώνοντας ότι μία ζεστή κούπα καφέ μπορεί να μας φέρει πιο κοντά.

Η καφεΐνη είναι, γνωστή για τις ικανότητες της, αλλά ακόμη και μια μικρή δόση μπορεί να αυξήσει την αισιοδοξία ενός ανθρώπου.

Έρευνα έχει δείξει ότι οι συγκεκριμένες θετικές οι αρνητικές αναμνήσεις ενισχύονται όταν τα έντονα θετικά ή αρνητικά συναισθήματα συνδέονται με κάποια αντικείμενα.

Η καφεΐνη μπορεί να βελτιώσει την απόδοση σε απλές συμπεριφορές και σε απλές διεργασίες. Οι ερευνητές υποστηρίζουν ότι αυτό μπορεί να οφείλεται στο ότι η καφεΐνη διεγείρει την νευροδιαβιβαστική ντοπαμίνη (η οποία συνδέεται με το κέντρο ευχαρίστησης του εγκεφάλου) στη κυρίαρχη- γλωσσική περιοχή του εγκεφάλου.

Όπως όμως και να είναι, βάλτε ένα ακόμα φλυτζάνι καφέ και απολαύστε το άρωμα του παρέα με τους ανθρώπους που θέλετε να έχετε δίπλα σας.

Και του χρόνου....

by oddgait on Sun, 01/10/2023 - 13:52

Source URL:<http://2gymevosm.mysch.gr/drupal7/?q=en/node/2492>