

Σχολείο Δεύτερης Ευκαιρίας ΣΑΠΩΝ

Σχέδιο Δράσης "Καφές-Φυτικά ροφήματα"

Σχολικό έτος 2014 - 2015

Ο Καφές και η Ιστορία του

Σύμφωνα με μία παράδοση, το φυτό του καφέ ανακαλύφθηκε γύρω στα 600 μ.Χ. στην Αιθιοπία. Εκεί, ένας βοσκός παρατήρησε ότι τα πρόβατα του ήταν εξαιρετικά ζωηρά όταν έτρωγαν τους καρπούς ενός άγνωστου φυτού. Ο βοσκός αποφάσισε να δοκιμάσει τους περιεργούς καρπούς και ανακάλυψε τις ευεργετικές τους 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.

Το όνομα του καφέ προέρχεται από την Αραβική λέξη qahhwa (κάουα), που σημαίνει "αυτό που εμποδίζει τον ύπνο", η οποία είναι παραφθορά τμήματος της αρχικής Αραβικής ονομασίας του καφέ, qahwat al-būhna, κρασί του κόκκου, που αναφέρεται στο γεγονός ότι ο καφές χρησιμοποιείται σαν υποκατάστατο του κρασιού. Όταν ο καφές πρωτοήρθε στην Ευρώπη ήταν γνωστός ως "Αραβικό κρασί". Μια άλλη εκδοχή αποδίδει το όνομα του καφέ στο Βασίλειο της Κάφφα, την περιοχή της Αιθιοπίας όπου άρχισε να χρησιμοποιείται ο καφές. Η συστηματική καλλιέργεια του καφέ άρχισε τον 15^ο αιώνα.

Από την Αφρική ο καφές πέρασε στην Υεμένη, όπου τον έφεραν σκλάβοι από το σημερινό Σουδάν. Από την Υεμένη ο καφές διαδόθηκε στη Μέκκα και τη Μεδίνα και από εκεί στις μεγάλες πόλεις της βόρειας Αφρικής. Ο καφές σαν έτοιμο προϊόν, πέρασε στην Ευρώπη από τη Βενετία, στα τέλη του 16ου αιώνα. Το πρώτο καφεκοπτείο άνοιξε στην Ιταλία το 1645. Οι Ολλανδοί ήταν οι πρώτοι που κατάφεραν να πάρουν σπόρους καφέ και να τον καλλιεργήσουν. Στην Ελλάδα πρωτοεμφανίζεται στη Θεσσαλονίκη το 17ο αιώνα, όπου υπάρχουν περισσότερα από 300 καφενεία που συχνάζουν Έλληνες και Τούρκοι, ενώ μεγάλο αριθμό καφενείων συναντά κανείς και σε άλλες πόλεις, όπως Καβάλα, Δράμα κ.α. Στην Αθήνα και τις πόλεις της Νοτίου Ελλάδος τα καφενεία εμφανίζονται αργότερα.



Ποικιλίες καφέ

Υπάρχουν τουλάχιστον 25 διαφορετικά είδη δένδρων, αλλά τα πιο γνωστά είναι αυτά που παράγουν τον καφέ ARABICA και αυτά που παράγουν το ROBUSTA. Η ετήσια παραγωγή παγκοσμίως και στα δύο είδη καφέ φτάνει τα 7 εκατομ. τόνους με το 70% να είναι ARABICA και το υπόλοιπο 30% να είναι ROBUSTA.

ARABICA

Ευδοκίμει σε απότομες βουνοπλαγιές και χρειάζεται δυνατές βροχοπτώσεις και σκιά. Είναι ο μοναδικός καφές που πίνεται χωρίς να αναμειγνύεται με άλλες ποικιλίες. Είναι αρωματικός και πολύ καλής ποιότητας

ROBUSTA

Χρειάζεται πιο ζεστό κλίμα και σχετικά σταθερή θερμοκρασία. Είναι πιο ανθεκτικός στις ασθένειες, μπορεί να καλλιεργηθεί σε χαμηλότερο υψόμετρο και να επιβιώσει με λιγότερες βροχοπτώσεις. Ο καρπός του δεν έχει τόσο πλούσια γεύση, είναι φθηνότερος στην αγορά και πλουσιότερος σε καφεΐνη. Είναι κατάλληλος για χαρμάνια και για την παραγωγή στιγμιαίου καφέ.

Ιδιότητες του καφέ

- ✓ Μελέτες έδειξαν ότι τα άτομα που καταναλώνουν καφέ μακροχρόνια έχουν λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από διαβήτη τύπου 2 σε σύγκριση με άτομα που δεν πίνουν καφέ.
- ✓ Ο καφές μειώνει τις κρίσεις άσθματος χάρη στη βρογχοδιαστολή που προκαλεί η καφεΐνη.
- ✓ Προκαλεί αύξηση της εγρήγορσης και της συγκέντρωσης.
 - ✓ Αυξάνει τις καύσεις του οργανισμού.
- ✓ Σύμφωνα με νέες μελέτες, οι άντρες οι οποίοι καπνίζουν κινδυνεύουν λιγότερο από εγκεφαλικό επεισόδιο που προκαλείται από φράξιμο αρτηριών, αν καταναλώνουν καθημερινά καφέ ή τσάι.
- ✓ Βοηθά στη διαδικασία της χώνεψης καθώς αυξάνει την παραγωγή των γαστρικών υγρών και της χολής στο ήπαρ.
 - ✓ Είναι πλούσιος σε αντιοξειδωτικά.
 - ✓ Επιταχύνει το μεταβολικό ρυθμό.
- ✓ Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της νόσου του Αλτσχάιμερ και της άνοιας.
 - ✓ Έχει αντικαρκινική δράση.



Συνταγές

ΠΟΛΛΑ ΒΑΡΥΣ ΜΕ ΟΛΙΓΗ

Ο ΜΕΡΑΚΛΙΔΙΚΟΣ. Δύο κουταλάκια καφέ ένα κοφτό κουταλάκι ζάχαρη, το απαραίτητο χλιαρό νερό για να μην "κόψει" το καϊμάκι.

ΠΟΛΛΑ ΒΑΡΥΣ ΓΛΥΚΟΣ ΜΙΣΟΣ

Ο ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟΣ. Μισό φλιτζάνι που δημιουργείται από ένα καλογεμισμένο κουταλάκι ελληνικού καφέ, ένα επίσης καλογεμισμένο κουταλάκι ζάχαρη και χλιαρό νερό.

ΜΕΤΡΙΟΣ ΒΡΑΣΤΟΣ

Ο ΚΛΑΣΙΚΟΣ. Δύο γεμάτα κουταλάκια καφέ και δύο κοφτά κουταλάκια ζάχαρης, αρκούν για ένα κλασικό φλιτζάνι ελληνικού καφέ. Μόνο μην ξεχάσετε το χλιαρό νερό και βέβαια τις απαραίτητες φουσκάλες.

ΣΚΕΤΟΣ ΜΕ ΦΟΥΣΚΑΛΕΣ

Ο ΓΝΗΣΙΟΣ. Δύο κουταλάκια καφέ, καθόλου ζάχαρη, χλιαρό και ποτέ καυτό νερό, είναι τα συστατικά του. Και την ώρα που φουσκώνει με μια γρήγορη κίνηση, σηκώστε και ξανακατεβάστε το μπρίκι στη φωτιά, για να δημιουργηθούν οι πολυπόθητες φουσκάλες.

ΜΕ ΟΛΙΓΗ

Ο ΦΑΝΑΤΙΚΟΣ. Βάλτε στο μπρίκι 2 κουταλάκια ελληνικό καφέ, μισό κουταλάκι ζάχαρη, προσθέστε χλιαρό νερό και ψήστε όσο πιο αργά γίνεται.

Η Ελλάδα του καφέ

- 5,8 δισ. φλιτζάνια καφέ πίνουν ετησίως οι Έλληνες
- 23.000 τόνους καφέ καταναλώνουν οι Έλληνες
- 1,2 δισ. πληρώνουν οι Έλληνες για καφέ εντός και εκτός σπιτιού
- 17.000 καφετέριες υπάρχουν σε όλη τη χώρα

ΜΕΡΙΑ ΑΓΟΡΑΣ

- 30% ο σπυγιάσιος
- 20% ο καφές μηχανής

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΚΑΦΕΪΝΗ

- Εσπρέσο (30ml) 50 mg
- Φραπέ (200ml) 140 mg

ΚΛΗΜΗΡΙΝΟ ΑΝΤΙΤΟ ΟΡΙΟ ΠΡΟΣΩΡΙΝΗΣ ΚΑΦΕΪΝΗΣ

- Ενήλικος 200 mg
- Ερσβος 110 mg

Η επίδραση του καφέ

- 2 φλιτζάνια προστίθεται την κούρα και τη σιγή
- 1-2 φλιτζάνια δεν δημιουργούν πρόβλημα, αλλά όταν υπερκάνει
- Από 3 φλιτζάνια και πάνω υπάρχει κίνδυνος αρρυθμίας και σκληρύνσης των αγγείων

Τα μυστικά για καλό καφέ

Επιμέλεια: Νεραντζάκη Αλεξάνδρα

Φραπέ 1,50€ / 4,50€
Εσπρέσο 2,50€ / 4,50€

Για το Σχέδιο Δράσης «Καφές — Φυτικά ροφήματα» εργάστηκαν:

Οι εκπαιδευόμενοι του ΣΔΕ Σαπών: Κουγιουμτζίδου Όλγα, Οσμάν Νεζνέτ, Καλουζίδου Παρθένα, Αλή Ογλού Φουντά, Γιαννοπούλου Έλενα, Γιουσούφ Μεμέτ, Λατήφ Ταρίκ, Μουσταφά Πισκά Μεμέτ Αλή, Πισκά Αϊσέ, Πισκά Μεσούτ, Μεμέτ Ριτβάν, Σελήμ Κεχαγια Τζεναν, Τσαρκά Αρήφ Τζενγκίς, Χασάν Χασάν

Οι εκπαιδευτές του ΣΔΕ Σαπών: Ιντζεβίδης Αβραάμ, Νεραντζάκη Αλεξάνδρα, Χρυσάφη Ειρήνη

Επιμέλεια : Νεραντζάκη Αλεξάνδρα