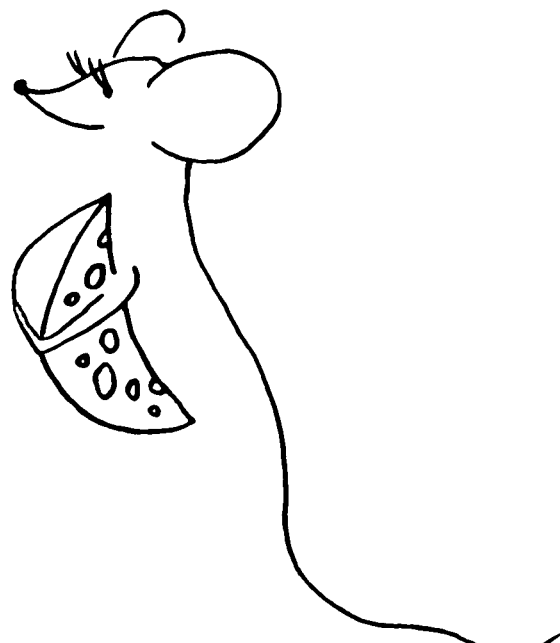


# ОБЕСПЕЧЕНИЕ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОФИСА

К.Г. ТКАЧЕНКО  
КОФЕ

“**Радуйся жизни,  
наслаждайся каждой  
минутой ее – ведь  
удовольствия  
заканчиваются раньше,  
чем жизнь.**

Филипп Дормер Стэнхоп  
Честерфилд (1694–1773),  
английский писатель,  
государственный деятель



## Кофе

**К**ого из нас не завораживал запах натурального кофе? Этот чарующий аромат вызывает самые приятные эмоции. И, конечно же, сложно найти такого человека, который бы никогда не пробовал кофе, натуральный или экстрагированный (то есть растворимый или моментального приготовления). Что вы знаете о кофе, рецептах его приготовления, вариантах употребления?

**К.Г. ТКАЧЕНКО,**  
Ботанический институт  
им. В.Л. Комарова РАН

Род кофе (семейство Мареновые – Rubiaceae) включает порядка 50–60 видов, родина его – тропики Старого Света (тропическая Африка, Мадагаскар, Маскаренские острова), но хозяйственное значение имеют только три вида: арабика (*Coffea arabica*), как самый изысканный и ароматный, робуста (*Coffea canephora*) и либерика (*Coffea liberica*) – как наиболее урожайные и самые дешевые.

Название растения – кофе – произошло от арабского названия напитка из плодов этого растения: “кахва” (и в украинском осталось очень созвучное – “кава”), но в большинстве языков оно звучит примерно одинаково – кофе. Ценится кофе, благодаря содержащемуся в нем алкалоиду кофеину, в основном за свой бодрящий эффект.

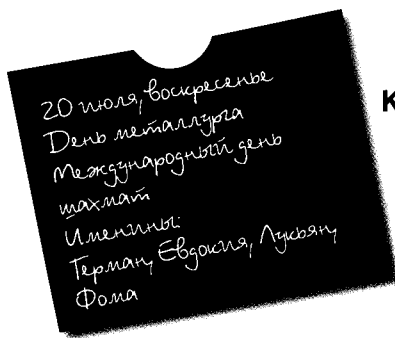
**АЛКАЛОИДЫ** (от позднелат. *alkali* – щелочь и греч. *eidos* – вид) – органические щелочи растительного, реже животного происхождения. Большинство алкалоидов – ценные лекарственные препараты, но многие из них сильнейшие яды. Некоторые алкалоиды обладают избирательным действием на различные отделы нервной системы, сосуды, мышцы и т. д.

■ Лучший напиток получается при тонком размоле кофе. Размалывают кофе непосредственно перед завариванием

Напиток готовят из зрелых, высушенных и обжаренных зерен кофе. Для этого собранные и очищенные от оболочки серо-зеленые семена кофе предварительно высушивают, затем обжаривают и уже из смолотых зерен готовят напиток, высоко ценимый на протяжении многих столетий.

Натуральный растворимый кофе – высушенный до порошкообразного состояния экстракт натурального жареного кофе. Он предназначен для быстрого приготовления.

© К.Г. Ткаченко, 2008



## Культура употребления кофе

Арабские традиции пить кофе отражаются в следующей фразе: “кофе должен быть черным, как ночь, горячим, как поцелуй, и сладким, как любовь”. Объем его не должен быть больше 50–100 мл. Кофе хорошо запивать негазированной холодной водой.

Чашка для кофе, по возможности, должна быть фарфоровой, объемом 100–150 мл.

В некоторых арабских странах в кофе добавляют разные пряности. Это могут быть: имбирь, кардамон, корица, черный перец, порошок какао. В ряде стран существует традиция употреблять кофе с молоком или со сливками, добавлять в него ликеры, коньяки или бальзамы – для усиления вкуса и аромата. При этом количество добавляемого алкогольного напитка не должно быть больше чем 10–15 мл.

В России практика потребления кофе совершенно иная, чем во всем мире. Кофе в России, как правило, подают в больших чашках или даже кружках, не так крепко заваренным, как это делают в арабских странах, добавляют много сахара. И предпочтение в нашей стране в настоящее время отдается растворимым сортам, а не натуральному кофе.

Для уменьшения силы возбуждающего действия кофе в него добавляют жареный измельченный корень цикория, лопуха, топинамбура. Кофе также можно употреблять с долькой лимона, с несколькими кристалликами поваренной соли.

К кофе положено подавать птифуры, мелкие печенья, холодную негазированную воду. Сервируют кофе обычно тонко нарезанным лимоном, сливками или молоком. Чаще всего кофе подают после еды, как составную часть десерта или самостоятельно.

Предпочтительное время для употребления кофе – утро и день. Надо помнить, что натуральный кофе, равно как и сорта растворимого кофе с высоким содержанием кофеина, не стоит потреблять в больших объемах и особенно после 17.00–18.00, для того чтобы не создавать проблем своей сердечно-сосудистой системе.



## Кофе в офисе

Какой кофе пить в офисе – определяют пристрастия коллектива и руководства, финансовые возможности и традиции компании. Правильнее всего потреблять настоящий, т. е. натуральный, свежемолотый зерновой кофе. Для его приготовления можно использовать самые разные приспособления: кофейник, турку (джезву), кофеварку и т. п.

В европейской традиции принято употреблять сорта кофе Арабика африканского и ближневосточного происхождения. Но если рядом с вами тонких ценителей, то натуральный кофе легко может быть заменен на растворимый моментального приготовления. В этом случае выбор сортов



растворимого кофе довольно широк и разнообразен: от насыщенных до обедненных кофеином, утренних, дневных и вечерних, гранулированных и т. д.



Как правило, в офисе кофе подают во время переговоров, деловых встреч. Наливают напиток в небольшие фарфоровые чашки. При этом сервируют его минимальным ассортиментом сладостей – сухим печеньем, маленькими пирожными, шоколадными конфетами, соленой сырной соломкой или крекерами.

### Полезные свойства кофе

■ **Инулин – полисахарид, образованный остатками фруктозы. Инулин – запасной углевод многих (сложноцветных) растений. Инулин используется как заменитель крахмала и сахара при сахарном диабете**

Пищевое значение кофе заключается в его вкусовых свойствах и способности повышать работоспособность организма. Происходит это благодаря кофеину, который возбуждает центральную нервную систему, усиливает сердечную деятельность и выделение желудочного сока. Однако кофе противопоказан детям и легковозбудимым лицам, а также людям, страдающим аритмией, язвенной болезнью, болезнями органов пищеварения.

Для тех, кто не может переносить кофеин, давно разработаны разнообразные суррогаты – заменители, которые при заваривании дают напиток, напоминающий кофе.

Чаще всего в качестве суррогатов используют растения, содержащие инулин: корни цикория, одуванчика, лопуха, клубни земляной груши, или топинамбура; богатые сахаром плоды инжира, высушенную и поджаренную морковь; плоды, богатые крахмалом: желуди, каштаны, овес, ячмень, солод; богатые белками семена бамии и сои; богатые жирами орехи, виноградные семечки, абрикосовые косточки.



Кофеин усиливает и регулирует процессы возбуждения в коре головного мозга, усиливает условные рефлексы и повышает двигательную активность. Большие дозы могут, однако, привести к параличу нервных клеток. Кофеин ослабляет действие снотворных средств, повышает рефлекторную возбудимость спинного мозга, возбуждает дыхательный и сосудодвигательный центры. Сердечная деятельность под влиянием кофеина усиливается. Под влиянием кофеина происходит стимуляция секреторной деятельности желудка, что часто является ограничением для употребления кофе теми, у кого имеется язва или другие поражения желудочно-кишечного тракта. В этих случаях в кофе добавляют молоко или сливки – как антидоты (с греч. – противоядие).

Кофе рекомендуют пить при отравлениях: после промывания желудка и кишечника пострадавшему дают 1–2 чашки свежезаваренного крепкого кофе – он осаждает остатки ядовитых веществ и препятствует их всасыванию. Однако применять кофе для лечения следует только по совету врача.

В любом случае употребление кофе, натурального или растворимого, должно приносить удовольствие и хорошее настроение. Это отличный повод для приятного неспешного общения. Приятного вам аппетита!