

дость может усилить аллергическую реакцию, но почти никогда не становится самостоятельной ее причиной.

А еще:

— Международный день шоколада отмечается по всему миру 11 июля.

— Самые «шоколадные» страны в мире — Бельгия, Швейцария, Италия, Франция и США. Именно в этих государствах население потребляет огромное количество шоколада. А кондитерские традиции Бельгии и Швейцарии считаются лучшими в мире.

— Потребление беременной женщиной шоколада формирует характер будущего малыша. Велик

шанс, что ребенок вырастет стрессоустойчивым и жизнерадостным.

— Джон Кэдбери, первый производитель шоколада, начал выпускать маленькие плитки сладости с целью отучить своих соотечественников от страсти к пиву.

— Белый шоколад был изобретен великим Генри Нестле из Швейцарии. Кондитер просто добавил в готовую шоколадную массу сгущенное молоко.

— Каждый год человечество съедает более 600 тысяч тонн шоколада.

По материалам: medpulse.ru

Кофейная симфония

Не представляете себе жизни без кофе и готовы варить его по три раза на дню? Не забудьте поинтересоваться качеством ароматного сырья, которое предлагают торговые сети

Приглашение на кофе в наши дни может означать что угодно – от желания интимного знакомства до реального намерения выпить чашечку-другую бодрящего напитка. С молоком, сливками, ликером, коньяком или аскетично, даже без сахара. Кофе станет хорошим подспорьем и в том случае, если требуется наладить контакт с замкнутым собеседником либо обсудить сложную проблему в неформальной обстановке. Короткая встреча в уютной кофейне, где витают дивные запахи свежемолотых зерен и пирожных, подчас с успехом заменяет многочасовой мозговой штурм. Немудрено, что людям не хочется расставаться с любимым напитком и дома. Казалось бы, с этим никаких проблем: на прилавках супермаркетов – настоящее раздолье для кофеманов. Но можно ли доверять красивым словам, написанным на упаковках?

Трезвенникам и язвенникам

Тему вреда и пользы кофе ученые и врачи обсуждают не один десяток лет. За это время бодрящий напиток в каких только грехах не обвиняли: и почки, мол, забивает, и гипертонию провоцирует, и на сердце губительно влияет. Всем известно: если его пить много на ночь, можно расстроить цикл «сон – бодрствование», потому что кофеин обладает тонизирующим действием. Женщинам в возрасте не советуют предаваться кофейной страсти – может увеличиться ломкость костей. А страдающие язвенной болезнью должны соблюдать осторожность во время обострений: кофеин стимулирует выделение желудочного сока. Среди медиков бытует мнение, что помимо того кофе способствует увеличению концентрации холестерина в крови.

Не стоит забывать и о так называемой кофейной наркомании. Привыкание к этому напитку действительно есть, но небольшое и скорее психологического характера, нежели физиологического, – отмечает доцент Российского национального исследовательского медицинского университета им. Н.И. Пирогова (РНИМУ) Николай Адрианов. – В отличие от наркотических веществ, кофеин не воздействует на лимбическую систему мозга, регулирующую, кроме всего прочего, инстинктивное поведение, эмоции и память.

Впрочем, результаты недавних исследований показывают, что и пользы от кофе немало. Так, в 2007 году специалисты калифорнийского исследовательского центра Kaiser Permanente установили, что этот напиток защищает от возникновения алкогольного цирроза печени. У лиц, выпивавших не менее одной чашки в день, риск заболевания сокращался на 30%, до трех чашек – на 40%, а у настоящих кофеманов (четыре и более чашек) вероятность цирроза снижалась на 80%. Причем



лечебное действие оказывал именно комплекс содержащихся в кофе веществ, а не только кофеин, как думали вначале: чай, в котором последнего тоже предостаточно, ожидаемой пользы не приносил.

Кофе благотворно влияет не на одну лишь печень. -Регулярное употребление даже декофеинизированного напитка снижает риск возникновения диабета второго типа, связанного с ожирением, – продолжает Николай Адрианов. – Он также является профилактическим средством в борьбе с некоторыми видами рака молочной железы у женщин. Да и по части гипертонии, по его словам, ароматный напиток сегодня полностью реабилитирован. Он повышает артериальное давление только у гипотоников, – уточняет ученый. – Зато его способность сужать сосуды головного мозга – спасение для тех, кто страдает мигренью. Пара чашек крепкого кофе может снять приступ средней интенсивности. И не стоит бояться, что «сердце не выдержит»: кофеин стимулирует сердечную деятельность, так же как и работу почек (в том, что кофе обладает сильным мочегонным действием, каждый, думается, убедился на собственном опыте). Еще одну особенность этого продукта оценят страдающие избыточным весом: он ускоряет процесс сжигания калорий.

Зеленый и коричневый

Наиболее известным и хорошо изученным веществом из тех, что содержатся в кофейных зернах, является кофеин, с которым по традиции связывают практически все свойства напитка. Но так ли это на самом деле? -Принято считать, что характерные горечь и крепость придает именно кофеин, но это ошибка, – рассказывает сертифицированный судья Российского чемпионата бариста 2011 года Юлия Зеленина. – В составе зеленых зерен обнаружили уже более 300 веществ, и это не предел. В частности, помимо кофеина в них есть другой алкалоид – тригонеллин, который не обладает возбуждающим действием, но играет важную роль как раз в образовании вкуса и запаха обжаренного кофе. Кроме того, в зернах присутствует более 30 различных органических кислот (в том числе яблочная, лимонная, уксусная и кофейная). Одна из них – хлорогеновая – в значительном количестве встречается только в кофе и придает ему вяжущий привкус.



– Удивительно, но даже два варианта напитка, приготовленные из зерен, выращенных на разных склонах одной и той же горы, могут иметь значительные отличия во вкусе и аромате, – констатирует эксперт по сертификации кофе и чая ООО «НПО «Импульс» Ирина Пимкина. Влияние на кофейную гамму оказывают разные факторы, такие как регион произрастания, высота расположения плантации над уровнем моря, количество солнечных дней, уровень осадков, способ сбора урожая, обработка кофейной ягоды, хранение, перечисляет эксперт. Но главное, конечно же, обжарка. Кофе зеленый и кофе обжаренный – два совершенно разных продукта как по химическому составу, так и по физическим свойствам. При обжаривании из зеленых зерен выпаривается вода, причем ее содержание уменьшается значительно – с 11 до 3%, а сахара превращается в карамелин, придающий кофе коричневую окраску. Зерно увеличивается в размере почти в 2 раза. Секрет в том, что внутри образуются пузырьки газа, которые как бы распирают его изнутри, – говорит Ирина Пимкина. В процессе обжаривания образуется и кафеоль – сложнейшее вещество, состоящее более чем из 220 компонентов, синтезировать которое не удастся до сих пор. Его содержание в обжаренном кофе достигает 1,5%, и именно оно отвечает за «тот самый» аромат.

Выбор есть

На полках магазинов сегодня нас ожидает широкое предложение кофе – как в зернах, так и молотого. Мы решили проверить, какого качества продукт скрывается под яркими упаковками, и выбрали молотый в силу его большей популярности: зерна покупают в основном настоящие кофеманы, которым не лень каждый раз самим молоть кофе. В результате похода в близлежащий магазин в нашей корзинке оказалась продукция российских и зарубежных производителей различной ценовой категории – от 100 с небольшим до почти 600 рублей за 200 граммов. Упакован кофе по-разному. «Мокка» и Carte Noire Espresso – в мягкие полимерные пакетики, а Davidoff Rich Aroma, Diemme Miscela Dolce, Vienna Melange, Moccona Continental Gold, «Черная карта для заваривания в чашке», «Жокей классический» и Lavazza Crema e Gusto запаяны в вакуумную упаковку и представляют собой твердые брикетки. Мы также приобрели кофе в одной из кофеев, чтобы выяснить, отличается ли он от магазинной продукции. Зашли в Coffeeshop на Старом Арбате и попросили смолоть зерна.

Все это богатство незамедлительно командировали на исследование в Испытательный центр продуктов питания и продовольственного сырья «РостестМосква». Сразу скажем: результаты нас не разочаровали. Ни в одном образце не было обнаружено примесей цикория или каких-либо иных заменителей. Помол у всех образцов оказался средний,



универсальный. Не выявили эксперты ни металлических примесей, ни насекомых-вредителей. И, что очень важно, содержание афлатоксина В1, крайне ядовитого вещества, вырабатываемого плесневыми грибами, нигде не превышало нормы. «Качество всех образцов можно признать хорошим, – дала заключение начальник центра Ирина Васильева. – Все они соответствуют ГОСТу».

По содержанию кофеина (его должно быть не менее 0,7% в пересчете на сухое вещество) образцы так же укладываются в норму. Хотя в ряде случаев минимальный порог был превышен аж в 3 раза. Хорошо это или плохо? – Большинство потребителей думают, что чем больше кофеина в кофе, тем лучше его качество. Однако на деле все обстоит с точностью до наоборот. Кофеина бывает много из-за того, что в кофейную смесь щедро добавили дешевую робусту с грубоватым вкусом, но большим содержанием кофеина, – внес ясность президент холдинга «Монтана Кофе» Александр Малчик.

Горчинка и кислинка

В безопасности и хорошем качестве сырья мы убедились, но что насчет тонких материй, которые не измерить сухой цифирью? – Одна из главных характеристик кофе – аромат, – отмечает Ирина Пимкина. – Дегустаторы оценивают его гармонию и степень интенсивности, которая может быть слабой, умеренной, сильной, яркой. Наряду с благородными оттенками различают и отрицательные: заплесневелый, затхлый, грязный, испорченный, кисловатый, тон пережаренного сырья. Вкус также является стержневой категорией при оценке напитка, для его описания употребляют такие определения, как «богатый», «сложный», «гармоничный» и «обладающий характером». Еще одним специфическим параметром кофе считается кислотность, то есть приятная острота вкуса, подчеркивающая высокое качество напитка. – Кислотность не имеет ничего общего с кислым вкусом, присущим горьким сортам, а также плохо обжаренному продукту, – поясняет г-жа Пимкина. Горчинка ярко выражена у темнообжаренных сортов и эспрессо. Наконец, полнота – это насыщенность, экстрактивность напитка. Теперь мы знаем, какой смысл вкладывают дегустаторы в то или иное понятие, и можем понять, что означают их оценки.

По мнению наших экспертов, к лучшим образцам можно отнести кофе «Мокка» с его гармоничным, ярко выраженным и тонким аро-

матом, а также смесь из Coffeeshop. Davidoff Rich Aroma порадовал сбалансированным вкусом с гармоничной кислотностью и фруктовой ноткой в послевкусии. – Еще несколько лет назад ароматизированный обычными пищевыми ароматизаторами кофе был очень популярен, – рассказывает Юлия Зеленина. – Однако сегодня потребители поняли, что аромат натурального кофе гораздо приятнее. А если хочется, к примеру, запаха и послевкусия яблок, можно купить специальный кенийский сорт. Остальные образцы и вкусом попроще, и ароматом «пожиже». Аутсайдером оказался «Жокей» с выраженными ароматом и горечью (больше о нем сказать, видимо, было нечего).

Что ж, на радость кофеманам, молотый кофе на прилавках – не худшего качества. – Откровенная подделка – большая редкость, – уверяет Александр Малчик. – Практически все, что встречается в торговых сетях, укладывается в нормативы ГОСТа. А вот проверить, соответствует ли сорт, заявленный на упаковке, тому, что в ней лежит, в наших условиях почти невозможно. По его словам, для определения состава кофейных смесей требуется крайне дорогостоящее оборудование. Другой путь – по запаху и вкусу, но дегустаторов, способных проделать это, единицы. Так что здесь потребителю остается надеяться на добросовестность производителя.

Ольга Редичкина,
Интернетресурс

