

Τεύχος #10, Οκτώβριος 2024

μίσερ

SWEET & SOUR MAGAZINE by STELIOS PARLIAROS



καφές

αρσενικό: ρόφημα το οποίο παρασκευάζεται από τους καβουρδισμένους και αλεσμένους κόκκους της καφέας (καφεόδεντρο)

ATHENS voice

Η ΣΚΗΝΗ ΣΟΥ ΑΝΗΚΕΙ ΑΠΛΑ ΜΑΓΕΙΡΕΥΕ



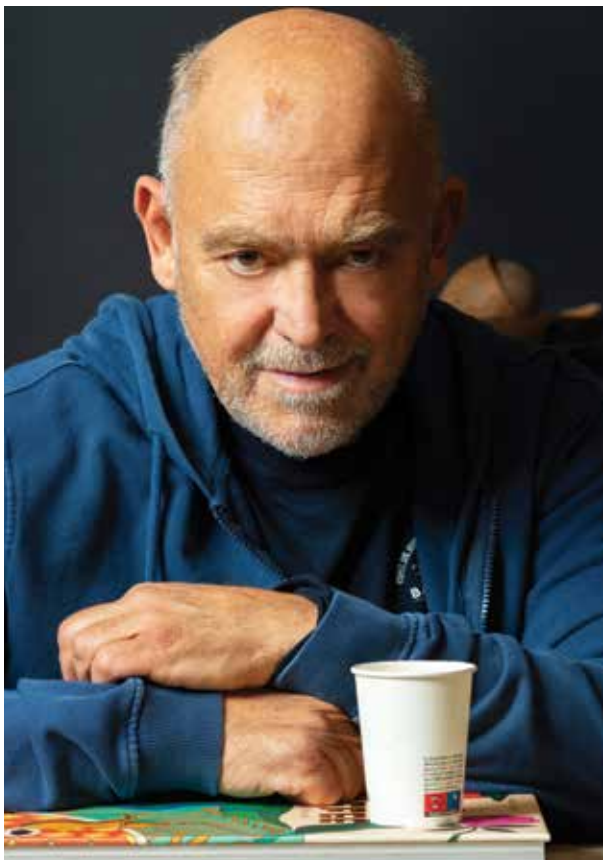
ΤΟ ΚΑΛΟ ΦΑΓΗΤΟ ΑΕΙΖΕΙ LURPAK®

ΜΙΑ ΔΟΣΗ ΚΑΦΕ στο Μίξερ

Πώς ξεκινάτε την ημέρα σας; Οι περισσότεροι από εμάς ονειρευόμαστε να μας ξυπνήσει το άρωμα φρεσκοκαβουρδισμένου καφέ που ετοιμάζεται στην κουζίνα. Τουλάχιστον αυτό είναι το δικό μου τέλειο πρωινό ξύπνημα. Από την πρώτη γουλιά ξέρω ότι θα πάει καλά η μέρα μου. Ο καφές για μένα είναι πάντα σκέτος, χωρίς ζάχαρη και γάλα. Μου αρέσει να τον αφήνω να κάνει τα μαγικά του χωρίς «συνενόχους». Πάντα ζεστός, χειμώνα-καλοκαίρι. Και πάντα σε κούπα ή γυάλινο ποτήρι. Ναι, έχω τις μικρές ιδιοτροπίες μου στον καφέ, αλλά πώς να μην τις έχω όταν μιλάμε για το πιο ιδιαίτερο ρόφημα στον κόσμο;

Ο καφές είναι πολλά παραπάνω από ένα απλό ρόφημα· είναι μια εμπειρία, μια τελετουργία και, για πολλούς από εμάς, μια απαραίτητη συντροφιά στην καθημερινότητά μας. Από το άρωμα που γεμίζει τον αέρα του δωματίου το πρωί μέχρι την έντονη γεύση που απολαμβάνουμε σε κάθε γουλιά, έχει μια μοναδική ικανότητα να μας συνδέει με τις στιγμές και τους ανθρώπους γύρω μας.

Θυμάμαι τον εαυτό μου πιτσιρικά να πίνω καφέ φίλτρου, όταν τον πρωτογνώρισα στην Ελλάδα τη δεκαετία του '60. Αγαπούσα και τον ελληνικό, αλλά όσο να πεις, το ξενόφερτο και το νέο είχε τη χάρη του. Αργότερα ενθουσιάστηκα με τον εσπρέσο. Τον δοκίμασα για πρώτη φορά ένα καλοκαίρι στη Μύκονο. Βλέπετε, τότε η Αθήνα δεν τον είχε φέρει ακόμη στα μαγαζιά της. Έπειτα, αποφάσισα να εντάξω τον καφέ στην τέχνη μου. Ξεκίνησα να διαβάζω με τις ώρες ξένα βιβλία ζαχαροπλαστικής αφιερωμένα στον καφέ. Έμαθα να φτιάχνω το κέικ Όπερα, κορυφαίο γλυκό στη σύλληψη και την τεχνική του. Το διάσημο, λεπτό και φινό γλυκό των Γάλλων, σύμφωνα με μια θεωρία, επινοήθηκε στο καφέ της Όπερας του Παρισιού. Περιείχε γερές δόσεις καφέ για να κρατά σε εγρήγορση τους θεατές, ώστε να παρακολουθούν τις πολύωρες όπερες του Βάγκνερ.



Έπειτα στις δημιουργίες μου προστέθηκε και η τούρτα Μόκα – φυσικά με πολύ καφέ, όπως προδίδει και το όνομά της. Ξέρετε ότι η λέξη *μόκα* προέρχεται από την ομώνυμη πόλη-λιμάνι στην ακτή της Ερυθράς Θάλασσας της Υεμένης, ένα από τα πρώτα μέρη που εξήγαγαν καφέ στον κόσμο;

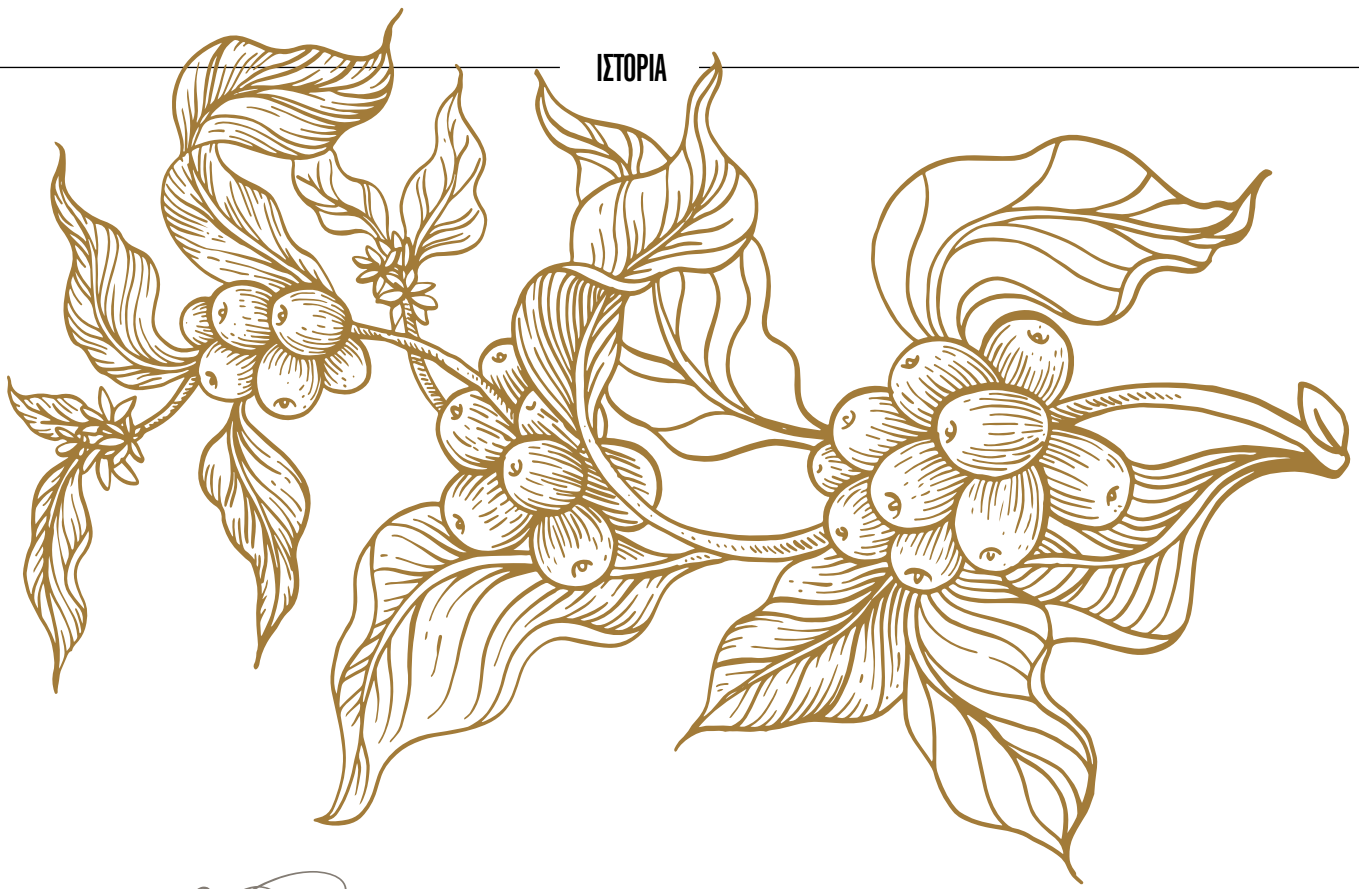
Βέβαια στην Ελλάδα, ενώ ο κόσμος έπινε καφέ, στα γλυκά του τον αγάπησε αργότερα, περίπου στα μέσα του 1990, εξαιτίας του διάσημου πια ιταλικού γλυκού τираμισού.

Ένα πρωί λοιπόν, σκεφτόμενος ποιο να είναι άραγε το υλικό αυτού του τεύχους του *Μίξερ*, του συλλεκτικού μηνιαίου περιοδικού γεύσης που κυκλοφορεί με την *Athens Voice*, ο καφές ήρθε αυτόματα στο μυαλό μου! Άλλωστε ο Οκτώβριος είναι ο μήνας του καφέ, με την 1η Οκτωβρίου να έχει καθιερωθεί ως η Παγκόσμια Ημέρα Καφέ από τον Διεθνή Οργανισμό Καφέ. Σε αυτό το τεύχος θα αφεθώ ολοκληρωτικά στην πρώτη μου αγάπη και τέχνη, τη ζαχαροπλαστική, παρασκευάζοντας αποκλειστικά γλυκές δημιουργίες με βάση

τον καφέ. Η μυρωδιά των φρεσκοαλεσμένων κόκκων, η πλούσια γεύση τους και η μοναδική τους δυνατότητα να εμπλουτίζουν γλυκά και επιδόρπια, καθιστούν τον καφέ αναπόσπαστο κομμάτι της γαστρονομίας και ιδιαίτερα της ζαχαροπλαστικής. Την ίδια στιγμή, η πλούσια γεύση του ενισχύει τις γλυκές νότες, προσφέροντας μια ελαφριά πικράδα που ισορροπεί τη συνολική γεύση, δημιουργώντας έτσι μια μαγική αλληλεπίδραση.

Μαζί θα πειραματιστούμε με γεύσεις, υφές και τεχνικές και, με πρωταγωνιστή τον καφέ, θα φτιάξουμε κέικ, μπισκότα, τираμισού και πολλά άλλα γλυκίσματα. Πιείτε μια γερή δόση καφέ, φορέστε τις ποδιές σας και φύγαμε για να δημιουργήσουμε με το ρόφημα που συνδέει τις ψυχές, ζεσταίνει τις καρδιές και γεμίζει τους ουρανίσκους!

Στέλιος Παρλιάρος



Μια φορά και έναν καιρό...

Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

**ΑΝΑΡΩΤΗΘΗΚΑΤΕ ΠΟΤΕ ΑΠΟ ΠΟΥ ΠΡΟΗΛΘΕ Ο ΚΑΦΕΣ,
ΑΠΟ ΠΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΜΙΚΡΟ ΦΡΟΥΤΟ ΚΑΦΕΟΔΕΝΤΡΟΥ;
ΕΤΟΙΜΑΣΤΕΙΤΕ ΓΙΑ ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟΝ ΧΡΟΝΟ ΚΑΙ ΤΙΣ ΗΠΕΙΡΟΥΣ.**

ΑΡΧΑΙΕΣ ΡΙΖΕΣ ΣΤΗΝ ΑΙΘΙΟΠΙΑ

Η ιστορία του καφέ είναι σαν παραμύθι γεμάτο μαγεία και μυστήριο, που ξεκινά σε ένα απομακρυσμένο χωριό της Αιθιοπίας, όπου, σύμφωνα με τον μύθο, οι πρώτες αναλαμπές της ανακάλυψης του καφέ σχετίζονται με τη ζωή ενός ταπεινού βοσκού, περίπου το 850 μ.Χ. Ο Καλντί παρατηρεί κάτι ασυνήθιστο στις κατσίκες του: χορεύουν γεμάτες ενέργεια, μετά την κατανάλωση μικρών κόκκων από ένα άγνωστο φυτό. Περίεργος, δοκιμάζει και ο ίδιος αυτούς τους κόκκους και νιώθει την ψυχή του να αναπτερώνεται, ο κόσμος γύρω του να παίρνει ζωή.

Οι ντόπιοι Αιθίοπες, εμπνευσμένοι από τον Καλντί, αρχίζουν να πειραματίζονται με αυτούς τους καρπούς, αρχικά μασώντας τους ωμούς και έπειτα δημιουργώντας το πρώτο ανχιστό ρόφημα καφέ, που τους γεμίζει ενέργεια. Αυτή η μαγική ουσία σύντομα θα διασχι-σει τα σύνορα, φέρνοντας ενθουσιασμό σε όλο τον κόσμο.

ΔΙΑΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΥΕΜΕΝΗ

Ο καφές διασχίζει την Ερυθρά Θάλασσα και φτάνει στην Υεμένη, τον 15ο αιώνα, στο λιμάνι Μόκα. Λόγω της αυξανόμενης δημοτικότητας του καφέ και της αποστολής του από το συγκεκριμένο λιμάνι, ο όρος «μόκα» έγινε συνώνυμο του καφέ. Στην ευρύτερη περιοχή, οι μοναχοί του μοναστηριού Καφφ γίνονται λάτρεις του καφέ, οι οποίοι μαθαίνουν για την αναζωογονητική του δράση. Το ρόφημα που φτιάχνουν τους βοηθά να μένουν ξύπνιοι και συγκεντρωμένοι κατά τις νυχτερινές προσευχές.

Ο καφές καλλιεργείται στην Υεμένη και γίνεται γνωστός στην Αίγυπτο, την Περσία και την Τουρκία. Το όνομά του τότε είναι «qahwa» (προφέρεται «κάουα»), μία από τις λέξεις που χρησιμοποιούν οι Άραβες για το κρασί, το οποίο αντικαθιστά τον καφέ ως το πιο δι-αδεδομένο ποτό, καθώς το αλκοόλ απαγορεύεται από το Ισλάμ. Γι' αυτό λέγεται και «Κρασί της Αραβίας».

ΟΘΩΜΑΝΙΚΗ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑ

Καθώς ο καφές ταξιδεύει στην Οθωμανική Αυτοκρατορία, η φήμη του εκτοξεύεται. Στην Κωνσταντινούπολη τα καφενεία αποκτούν μια νέα διάσταση: γίνονται χώροι πολιτικής ζωής, όπου διανοούμενοι και πολιτικοί συγκεντρώνονται για να συζητήσουν τις τύχες των λαών τους. Ο καφές τώρα σερβίρεται σε μικρά μπρίκια (cezve).

ΔΙΑΔΟΣΗ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΑΜΕΡΙΚΗ

Τον 17ο αιώνα, η μαγεία του καφέ φτάνει στην Ευρώπη. Βενετοί έμποροι τον φέρνουν στην Ιταλία, όπου αρχικά αντιμετωπίζεται ως «σατανικό ποτό», μέχρι που τον δοκιμάζει ο Πάπας Κλήμης Η΄ και ενθουσιάζεται τόσο πολύ με τη γεύση, ώστε δίνει την άδεια να τον καταναλώνουν ελεύθερα όλοι οι χριστιανοί. «Αυτό το ρόφημα είναι τόσο νόστιμο που θα ήταν κρίμα να αφήσουμε τους άπιστους να έχουν αποκλειστική χρήση του. Εμείς θα ξεγελάσουμε τον διάβολο βαφτίζοντάς το και καθιστώντας το ένα αληθινά χριστιανικό ποτό και ευχαριστώ τον Θεό που το δημιούργησε». Το 1620, οι Ολλανδοί μεταφέρουν κρυφά κόκκους καφέ στην Ινδία και ξεκινάει η παγκόσμια παραγωγή καφέ εκτός Αραβίας.

ΠΡΩΤΕΣ ΚΑΦΕΤΕΡΙΕΣ ΣΕ ΕΥΡΩΠΗ

Το 1629 ανοίγει το πρώτο καφενείο της Ευρώπης στη Βενετία και από εκεί τα καφενεία εξαπλώνονται ραγδαία στην Ευρώπη ως χώροι ανταλλαγής ιδεών, γνώσης και εστίες πολιτικών και φιλοσοφικών συζητήσεων. Στην Αγγλία, οι καφετέριες γίνονται γνωστές ως «reppny universities», όπου με λίγα χρήματα για ένα φλιτζάνι καφέ, οι άνθρωποι αποκτούν γνώση και πληροφορίες. Στην Οξφόρδη ανοίγει το πρώτο καφέ κλαμπ της Αγγλίας, το Oxford Coffee Club, το οποίο τελικά μεγαλώνει και γίνεται The Royal Society. Οι άνδρες λείπουν με τις ώρες από τα σπίτια τους και οι γυναίκες τους αρχίζουν να έχουν πολλά παράπονα. Το 1674 γεννιέται το Women's Petition Against Coffee (Έκκληση γυναικών κατά του καφέ) ως μια προσπάθεια των γυναικών να απαγορεύσουν τον καφέ ώστε να φέρουν τους άνδρες τους πίσω στο σπίτι. Στη Γαλλία, ο καφές γίνεται σύμβολο κομψότητας και οι καφετέριες μετατρέπονται σε χώρους ατέλειωτων συζητήσεων που προάγουν τη φιλοσοφία και την τέχνη, με τους καλλιτέχνες και τους διανοούμενους να συναντιούνται για να ανταλλάξουν ιδέες και να δημιουργήσουν. Το 1683, μετά τη Μάχη της Βιέννης, ανοίγει και το πρώτο καφενείο της Αυστρίας, το The Blue Bottle.

ΔΙΑΔΟΣΗ ΣΕ ΑΜΕΡΙΚΗ

Τον ίδιο αιώνα και αφού το ρόφημα είχε διαδοθεί σε όλη την Ευρώπη, αναπόφευκτα ο καφές φτάνει και στην Αμερική. Οι Ευρωπαίοι άποικοι αρχικά έπιναν κυρίως τσάι, όπως συνηθιζόταν στη γηραιά ήπειρο. Το 1773 όμως, όταν επιβλήθηκε βαρύς φόρος στο τσάι από τον Βρετανό βασιλιά Γεώργιο Γ΄, οι Αμερικάνοι ξεκινούν και μποϊκοτάρουν το τσάι και έτσι στρέφονται προς τον καφέ, ο οποίος έκτοτε είναι το πιο δημοφιλές ρόφημα στη χώρα.

ΚΑΦΕΣ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Η ιστορία του καφέ στην Ελλάδα έχει τις ρίζες της στην περίοδο της Τουρκοκρατίας, όταν Έλληνες της Κωνσταντινούπολης γνώρισαν πρώτοι τον καφέ από τους Τούρκους. Σύμφωνα με τον Αλέξανδρο Παπαδιαμάντη, η συνήθεια του καφέ εξαπλώθηκε σε όλη την

Ελλάδα μετά το 1760. Πάντως η δημοτικότητα του καφέ αυξήθηκε ιδιαίτερα και τον 19ο αιώνα, που έγινε βασικό μέρος της ελληνικής κουλτούρας, με την παρασκευή του ελληνικού καφέ να αποκτά ιδιαίτερη σημασία.

Η ΚΑΛΜΙΕΡΓΕΙΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ ΣΕ ΑΠΟΙΚΙΕΣ

Καθώς η δημοτικότητα του καφέ αυξανόταν στην Ευρώπη κατά τον 17ο και 18ο αιώνα, οι Ευρωπαίοι αποικιοκράτες συνειδητοποιούν την οικονομική του αξία. Η ζήτηση για καφέ στις ευρωπαϊκές χώρες οδηγεί στην αναγκαιότητα δημιουργίας φυτειών στις αποικίες. Η Βραζιλία, η Καραϊβική και η Κεντρική Αμερική γίνονται οι κύριες περιοχές παραγωγής, με την πρώτη να αναδεικνύεται στη μεγαλύτερη παραγωγό καφέ στον κόσμο – οι αποικιοκράτες εκμεταλλεύονταν τη γόνιμη γη της χώρας και το ζεστό της κλίμα για να καλλιεργήσουν καφέ, επενδύοντας σε φυτείες.

ΒΡΑΖΙΛΙΑΝΙΚΟΣ ΚΑΦΕΣ

Μάλιστα υπάρχει μια ρομαντική ιστορία πίσω από τον βραζιλιάνικο καφέ. Λέγεται ότι ο περίφημος καφές προέκυψε από την προσπάθεια του Francisco de Mello Palheta, που ταξίδεψε το 1727 μέχρι τη Γουϊνέα για να πάρει σπόρους από τους Γάλλους αποίκους. Εκείνοι φυσικά αρνήθηκαν να τους πουλήσουν για να διατηρήσουν το μονοπώλιο, αλλά τελικά ο Palheta κατάφερε να τους εξασφαλίσει χάρη στη γοητεία του. Η σύζυγος του κυβερνήτη τον ερωτεύτηκε και του χάρισε τους περιζήτητους σπόρους καφέ. Ήταν το λιγότερο που μπορούσε να κάνει για τον αγαπημένο της.

ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΥ ΜΕΣΟΛΑΒΗΣΑΝ

Το 1822 παρουσιάστηκε στη Γαλλία το πρώτο πρωτότυπο μηχανής εσπρέσο. Αργότερα, το 1905, δημιουργήθηκε στην Ιταλία η πρώτη μηχανή παρασκευής καφέ για καταστήματα, ενώ το 1933 παρουσιάστηκε στην Ιταλία η καφετιέρα παρασκευής εσπρέσο (Moka Pot). Το 1955 ο καφές γίνεται το νούμερο ένα ρόφημα στην προτίμηση των καταναλωτών παγκοσμίως! Από το 2000 και έπειτα, δημιουργείται η νέα κουλτούρα του «Τρίτου κύματος καφέ» που ανάγει την επεξεργασία του καφέ σε τέχνη και την κατανάλωσή του σε ταξίδι στον κόσμο των γεύσεων.

ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΒΙΩΣΙΜΟΤΗΤΑ

Στον κόσμο του «Τρίτου κύματος καφέ», οι παραγωγοί και οι καταναλωτές εξερευνούν την ποιότητα, την προέλευση και τη βιωσιμότητα. Η συζήτηση για το Δίκαιο εμπόριου (Fair Trade) κερδίζει έδαφος, καθώς οι καταναλωτές απαιτούν καλύτερες συνθήκες για τους παραγωγούς. Έτσι ο καφές, από απλό ρόφημα, μετατρέπεται σε πολιτική πράξη, μια δήλωση για δικαιοσύνη και αλληλεγγύη.

ΣΥΓΧΡΟΝΗ ΕΠΟΧΗ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΡΡΟΗ

Σήμερα ο καφές έχει μεταμορφωθεί σε παγκόσμιο φαινόμενο. Απολαμβάνεται από εκατομμύρια ανθρώπους καθημερινά, με τις καφετέριες να είναι γεμάτες ζωή. Από τον δυνατό εσπρέσο στην Ιταλία μέχρι τον ελαφρύ καφέ φίλτρου στις Ηνωμένες Πολιτείες και τον ελληνικό στο μπρίκι, ο καφές είναι πλέον κομμάτι της καθημερινής ρουτίνας μας, γεμίζοντας τις στιγμές μας με γεύσεις και αρώματα.

ΠΩΣ ΠΙΝΟΥΝ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ ΤΟΝ ΚΑΦΕ ΤΟΥΣ ΣΗΜΕΡΑ

ΤΑΣΕΙΣ, ΓΕΥΣΕΙΣ ΚΑΙ ΣΥΝΗΘΕΙΕΣ
ΤΩΝ COFFEE LOVERS

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

Είναι πολλά περισσότερα από ένα απλό ρόφημα. Είναι μια ιεροτελεστία, η «δική» σου στιγμή, αυτή που θα κάνεις pause από καθετί άλλο και θα χαλαρώσεις. Θα πιεις τον καφέ σου το πρωί για να ξεκινήσεις την ημέρα σου, θα συνεχίσεις με έναν καφέ στον δρόμο ώστε να γίνει πιο ευχάριστη η βόλτα σου, θα ακολουθήσουν οι καφέδες της δουλειάς, ο καφές κουβεντιάζοντας με φίλους, άντε και ένας ακόμη έπειτα από ένα απολαυστικό δείπνο. Ο καφές σου δίνει χρόνο, όχι βέβαια με την κυριολεκτική έννοια, αλλά περισσότερο ως μια ευκαιρία να βρεθείς με τον εαυτό σου και να βάλεις στη σωστή σειρά τις σκέψεις σου. Πώς πίνει όμως τον καφέ του ο Έλληνας σήμερα, τι pairings επιλέγει και σε ποια coffee shops συχνάζει;

MICRO ROASTERY ΣΕ ΚΑΘΕ ΓΕΙΤΟΝΙΑ

Για τον coffee lover ο κόκκος πλέον έχει ταυτότητα. Θέλει να γνωρίζει την προέλευσή του, τη μέθοδο επεξεργασίας του, την ποικιλία του, άρα το καβούρδισμα που διαμορφώνει το γευστικό προφίλ στο φλιτζάνι δεν νοείται να αφηθεί στην τύχη. Έτσι, όλο και περισσότερα coffee shops ψήνουν και αλέθουν τον καφέ με roasters – αφανείς ήρωες που έχουν αναγάγει τη διαδικασία του καβουρδίσματος του καφέ σε τέχνη. Ένα χρυσαφί καβούρδισμα συνήθως βγάζει ελαφρύ άρωμα, από ένα μεσαίο προκύπτει μια πιο έντονη γεύση, ενώ το δυνατό αφήνει ένα κάπως πιο όξινο αποτέλεσμα.

ΟΧΙ ΣΤΗ ΖΑΧΑΡΗ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΝΕΛΑ ΣΤΟΝ ΚΑΦΕ

Οι λάτρεις του καφέ δεν βάζουν ζάχαρη, ούτε καν μαύρη ή στέβια, ή καρυκεύματα στον καφέ τους. Εννοείται πως δεν προσθέτουν αγαύη ή ζαχαρίνη, καθώς και τα δύο αλλοιώνουν τα καλά χαρμάνια και συχνά καλύπτουν τη γεύση της ανώτερης ποιότητας καφέ. Οι μπαρίστι υποστηρίζουν πως ο καφές είναι πικρός μόνο αν δεν έχει παρασκευαστεί σωστά.

BREW BAR ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ ΜΕ BARISTA ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Καφετιέρες, μύλοι, αξεσουάρ, αεροσίνο (gadget για το αφρόγαλα), clever drippers (gadget για τον καφέ φίλτρου), ειδικά πανάκια και ποδιές... Είναι εύκολο να αποκτήσει κανείς τον κατάλληλο οικιακό εξοπλισμό ώστε να φτιάχνει μόνος τον καφέ του. Πώς θα μάθει να τον παρασκευάζει σωστά; Τα σεμινάρια καφέ για home baristas και τα events με γευσιγνωσίες και curppings, σήμερα είναι τάση περισσότερο από ποτέ.

Ο ΚΑΦΕΣ ΑΓΑΠΑΕΙ ΤΟ HAND CRAFTED

Οι κούπες και τα φλιτζάνια στα καλά coffee shops είναι από premium κεραμικά καλών pottery studios, φιλοτεχνημένα και ζωγραφισμένα στο χέρι. Στολίζουν τους πάγκους των coffee shops προκειμένου να αντικαταστήσουν τα μαζικά βιομηχανοποιημένα σερβίτσια, συμβαδίζοντας με την τάση της εποχής που θέλει το ποιοτικό προϊόν να πηγαίνει χέρι χέρι με το hand crafted. Πέρα από το θέμα της αισθητικής, η επιλογή της κεραμικής κούπας έρχεται έπειτα από μελέτη, ώστε το βάρος, το σχήμα και το πάχος του χείλους να παίξουν τον δικό τους ρόλο στη θερμοκρασία και την εμπειρία της γεύσης. Κάποια coffee shops, μάλιστα, διαθέτουν προς πώληση τα μοναδικά handmade σκεύη στα οποία σερβίρουν τον καφέ.

ΚΑΦΕΣ ΜΕ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΣΥΝΕΙΔΗΣΗ

Τα speciality coffee shops στα οποία συχνάζει ο coffee aficionado στήριζαν πάντα τον βιολογικό καφέ. Την «ηθική» αυτή στρατηγική συμπληρώνουν τα ποτήρια και τα καλαμάκια από χαρτί και ανακυκλωμένα υλικά, αρκετό καιρό πριν βγουν οι σχετικές νομοθετικές πρωτοβουλίες για τη μείωση του πλαστικού. Προωθούν και τη χρήση των επαναχρησιμοποιούμενων ποτηριών και των παγουριών, ενώ κερδίζουν όλο και περισσότερο έδαφος τα coffee bags – βιοδιασπώμενα φακελάκια (όπως του τσαγιού), με τα οποία, χωρίς άλλον εξοπλισμό και με χρήση ζεστού νερού, μπορείς να φτιάξεις άμεσα coffee to go. Στην ίδια λογική, οι κάψουλες για τις οικιακές καφετιέρες τείνουν να γίνουν νέας γενιάς, από ανανεώσιμα υλικά φυτικής προέλευσης.

COFFEE LOVES VEGANS

Ορισμένοι υποστηρίζουν ότι ο καπουτσίνο θα βγει Βελοούδινο μόνο με



τη βοήθεια του ζωικού γάλακτος. Τι γίνεται όμως με αυτούς που θέλουν ένα πλούσιο ρόφημα, αλλά είτε είναι vegan είτε έχουν δυσανεξία στη λακτόζη; Το γάλα σόγιας ή βρόμης είναι γνωστά από καιρό. Όμως το γάλα αρακά και το γάλα πατάτας έγιναν πρόσφατα δημοφιλή, αφού η πρωτεΐνη που περιλαμβάνουν βοηθάει την υφή για το αφρόγαλα. Λέγεται ότι το γάλα αμυγδάλου τονίζει τις πικρές νότες του καφέ, το γάλα καρύδας δημιουργεί μια πυκνότερη υφή, τον κάνει μια ιδέα πιο γλυκό και του δίνει ένα εξωτικό στοιχείο που ταιριάζει μάλλον στις κρύες παρασκευές, ενώ το γάλα φουντουκιού ταιριάζει περισσότερο στα ζεστά ροφήματα και, ανάλογα με τη μάρκα, έχει περισσότερο ή λιγότερο έντονη γεύση.

ΤΑ PAIRINGS

Τα τυποποιημένα και συσκευασμένα μπισκότα, όπως και τα κατεψυγμένα κρουασάν, ανήκουν στο παρελθόν. Τα καλύτερα ενημερωμένα coffee shops προσφέρουν χειροποίητα, μοσχοβολιστά και φουρνιστά από το χέρι εξειδικευμένου baker: cinnamon rolls, cardamom buns, banana breads και υγιεινά cookies.

ΚΑΦΕΣ ΣΕ ΓΥΑΛΙΝΟ ΜΠΟΥΚΑΛΙ Ή ΚΟΥΤΑΚΙ ΑΝΑΨΥΚΤΙΚΟΥ

Ο cold brew, μια πρόταση καφέ ως απάντηση στον freddo espresso, αποκτά όλο και περισσότερους οπαδούς. Κανονικά σερβίρεται με πολλά παγάκια, σε κοντό ποτήρι, αλλά μπορείς να τον βρεις και εμφιαλωμένο σε γυάλινο μπουκάλι ή σε funky αλουμινένια κουτάκια που θυμίζουν αναψυκτικό. Μπορείς να τον καταναλώσεις επιτόπου ή και στο σπίτι σε δεύτερο χρόνο.

ΟΙ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΕΣ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

Η υπηρεσία συνδρομής specialty καφέ είναι πλέον στη διάθεση των Αθηναίων. Επιλέγεις εύκολα εκείνον τον καφέ με τα γευστικά χαρακτηριστικά που προτιμάς, στην ποσότητα που χρειάζεσαι, ώστε να έρθει τη μέρα που σε ενδιαφέρει στην πόρτα σου, αλεσμένος και οικονομικός. Κάπως έτσι δεν ξεμένεις ποτέ από καφέ στο σπίτι.

ΤΑ CONCEPT STORES

Πολλά είναι τα concept stores στην Αθήνα, τα οποία παντρεύουν τον καφέ με το clothing, το design με διακοσμητικά εσωτερικού χώρου –από κεραμικά σκεύη μέχρι ξύλινα παιχνίδια–, φυτά εσωτερικού χώρου, βιβλία, ακόμα και κατοικίδια.

ΡΟΦΗΜΑΤΑ ΚΑΦΕ

ανά τον κόσμο



ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΚΑΦΕΣ ΣΤΗ ΧΟΒΟΛΗ, ΦΡΑΠΕΣ, ΦΡΕΝΤΟ ΕΣΠΡΕΣΟ ΚΑΙ ΦΡΕΝΤΟ ΚΑΠΟΥΤΣΙΝΟ. ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ ΕΧΟΥΜΕ ΤΙΣ ΔΙΚΕΣ ΜΑΣ ΠΡΟΤΙΜΗΣΕΙΣ, ΤΙ ΠΙΝΟΥΝ ΟΜΩΣ ΣΤΟΝ ΥΠΟΛΟΙΠΟ ΠΛΑΝΗΤΗ;

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

ΒΙΕΤΝΑΜ

Ο **egg coffee** λέγεται πως ανακαλύφθηκε το 1946, όταν, λόγω του πολέμου, δεν υπήρχε αρκετό διαθέσιμο γάλα. Για να «σπάσει» η πικρή γεύση του καφέ, προστίθεται ζαχαρούχο γάλα που με τον χτυπημένο κρόκο δημιουργούν μια κρέμα. Το τελικό αποτέλεσμα παραπέμπει κάπως σε επιδόρπιο.

ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ

Θεωρείται η γενέτειρα του **flat white**, ένα ρόφημα καφέ με διπλή δόση εσπρέσο και αφρόγαλα ελάχιστα διογκωμένο. Σερβίρεται σε ειδική κού-

πα και το γάλα αναμιγνύεται από την αρχή με τον καφέ, κάτι στο οποίο διαφέρει από τον **cappuccino**. Την προέλευσή του διεκδικούν και οι Νεοζηλανδοί.

ΝΟΤΙΑ ΙΝΔΙΑ

Ο **kaapi** είναι καφές φίλτρου που ανακατεύεται με βρασμένο γάλα. Πριν τον σερβίρουν, τον χύνουν από το ένα σκεύος στο άλλο για να ομογενοποιηθεί πλήρως. Συχνά προσθέτουν αρκετή ζάχαρη – σε σημείο υπερβολής. Μπορεί κανείς να τον δοκιμάσει από πλανώδιους εκεί.

ΣΟΥΗΔΙΑ ΚΑΙ ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ

Στις σκανδιναβικές χώρες πίνουν καφέ με τυρί, τον λεγόμενο **kaffeost**. Το σκληρό τυρί που λέγεται juustoleipä, από κασικίσιο ή αγελαδινό γάλα, τοποθετείται στο κέντρο της κούπας, απορροφά το καυτό ρόφημα και μαλακώνει, χωρίς να λιώνει, δίνοντας του μια ιδιαίτερη γεύση. Αφού πιεις τον καφέ, τρως και το τυρί όσο ακόμα είναι ζεστό.

ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Στον **irish coffee** παντρεύονται ο καφές, η κρέμα γάλακτος, το ιρλανδέζικο ουίσκι και η καστανή ζάχαρη. Εμφανίστηκε με τη σημερινή του μορφή στο Σαν Φρανσίσκο (ΗΠΑ) κατά τη δεκαετία του 1940, όταν οι μπάρμεν του μπαρ Buena Vista αξιοποίησαν τη συνήθεια των Ιρλανδών να βάζουν ουίσκι σε όλα, χρησιμοποιώντας ψηλό, γυάλινο ποτήρι.

ΙΣΠΑΝΙΑ

Cafe bombon στα ισπανικά σημαίνει «ζαχαρωτό από καφέ». Περιλαμβάνει δυνατό εσπρέσο και πηχτό γάλα εβαπορέ, σε αναλογία 1 προς 1. Σερβίρεται σε στρώσεις, σε κοντό γυάλινο ποτήρι.

ΜΕΞΙΚΟ

Caffe de olla σημαίνει «καφές σε πήλινο». Για την παρασκευή του, πέρα από τα πήλινα ποτήρια, χρειάζεται riloncillo (ακατέργαστη ζάχαρη από ζαχαροκάλαμα) και πολλά μπαχαρικά, όπως κανέλα, αστεροειδής γλυκάνισος, καρφάκια γαρύφαλλο και φλούδες πορτοκαλιού.

ΒΡΑΖΙΛΙΑ

Cafezinho σημαίνει «μικρός καφές» και σερβίρεται πολύ ζεστός και σε μικρό φλιτζανάκι, όπως ο εσπρέσο. Οι Βραζιλιάνοι ωστόσο τον προτιμούν γλυκό, σε αντίθεση με τους Ιταλούς που τον προτιμούν σκέτο.

ΙΤΑΛΙΑ

Έχουμε συνδέσει τους Ιταλούς με τον καφέ. Το πρωί συνηθίζουν να πίνουν **cappuccino** ή **latte** και **espresso** καταναλώνουν καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας στα όρθια και στα γρήγορα. Ανάλογα την πόλη υπάρχουν και διαφορετικές συνήθειες – στο Τορίνο για παράδειγμα πίνουν bicerin, ένα παραδοσιακό ρόφημα με καφέ, γάλα και κακάο που σερβίρεται σε ειδικά ποτηράκια.



ΑΥΣΤΡΙΑ

Οι Αυστριακοί για να σπάσουν την πίκρα του καφέ, αντί για ζάχαρη βάζουν παχιά σαντιγί και από πάνω τριμμένη σοκολάτα ή κακάο. Ονομάζουν τον καφέ τους **café viennois** και ιδανικά τον συνοδεύουν με βιεννέζικο μπισκότο βουτύρου.

ΓΑΛΛΙΑ

Café au lait, δηλαδή καφές παρασκευασμένος σε γαλλική πρέσα, με ζεστό γάλα. Σε αντίθεση με τον latte, δεν έχει αφρόγαλα.

ΑΛΓΕΡΙΑ ΚΑΙ ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ

Ο **mazagran** πήρε το όνομά του από την πόλη-λιμάνι της Αλγερίας. Είναι ένας κρύος φιλτραρισμένος καφές που σερβίρεται με πάγο, λεμόνι και ζάχαρη, σε ψηλό ποτήρι. Στην Πορτογαλία προσθέτουν μέντα και λίγο ρούμι.

ΚΟΥΒΑ

Ονομάζεται **café cubano**, **cafecito** ή κουβανέζικος εσπρέσο. Παρασκευάζεται συνήθως με σκούρους καβουρδισμένους κόκκους καφέ της ποικιλίας Robusta. Για την παρασκευή του, χτυπούν τις πρώτες σταγόνες καφέ με ζάχαρη demerara (ακατέργαστη καστανή ζάχαρη σε μορφή μεγάλων κρυστάλλων), ώστε να δημιουργηθεί μια πάστα στον πάτο του φλιτζανιού, και στη συνέχεια προσθέτουν τον υπόλοιπο καφέ.



COFFEE FACTS

ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΝΤΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΚΑΙ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΕΡΕΥΝΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΟΥ ΚΑΦΕ

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ



- Η αγορά του καφέ οδηγείται κυρίως από την Ευρώπη. Η αγορά της Ασίας είναι μεν μεγάλη, όμως το τσάι έχει μεγαλύτερη ζήτηση εκεί.

ΤΟ 65% ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ ΓΙΝΕΤΑΙ ΤΟ ΠΡΩΙ.

- Ο decaf καφές έχει περίπου 3% καφεΐνη.
- 40% της παραγωγής καφέ προέρχεται από τη Βραζιλία, τον παγκόσμιο ηγέτη στην παραγωγή καφέ από το 1840.
- Ο cappuccino πήρε το όνομά του από το χρώμα των ρούχων που φορούσαν μοναχοί στην Ιταλία.
- Ο καφές, το φιστικοβούτυρο και τα τριαντάφυλλα είναι οι τρεις πιο αναγνωρίσιμες μυρωδιές στην Αμερική.
- Περίπου το 35% των καταναλωτών καφέ προτιμούν τον καφέ σκέτο, χωρίς γάλα και ζάχαρη. Το υπόλοιπο 65% προτιμά να γλυκάνει το ρόφημα με ζάχαρη, υποκατάστατά της ή γάλα.
- Το 48% των millennials καταναλώνει «gourmet» καφέ, περισσότερο από όλες τις άλλες ηλικιακές ομάδες.
- Ένα φυτό καφέ μπορεί να ζήσει έως 100 χρόνια, ωστόσο συνήθως ζουν 40-50 χρόνια κατά μέσο όρο όταν φροντίζονται σωστά.
- Η πορεία του λέγεται πως ξεκίνησε στην Αιθιοπία τον 15ο αιώνα, όταν ένας βοσκός είδε τις κατσίκες του να γίνονται «δραστήριες» τρώγοντας τους σπόρους.
- Οι μάντιες, που αρχικά διάβαζαν φύλλα τσαγιού, άρχισαν να κοιτούν το κατακάθι του καφέ. Έτσι προέκυψε και η πασίγνωστη καφεμαντία, πρακτική διαδεδομένη κυρίως στην Τουρκία και στα Βαλκάνια, συμπεριλαμβανομένης της Ελλάδας.

- Το πρώτο καφέ της Ευρώπης άνοιξε στη Βενετία, η οποία διατηρούσε ισχυρούς εμπορικούς δεσμούς με τον αραβικό κόσμο, το 1645.

- Υπάρχουν δύο βασικά είδη καφεόδεντρου και παράγουν τις 2 ποικιλίες που στηρίζουν το παγκόσμιο εμπόριο του καφέ: η καφέα Αράμπικα (πιο ραφινάτη) και η καφέα Ρομπούστα (πιο δυνατή).

- Λούνγκο, μακιάτο, νορμάλε, στρέτο, φρέντο, κορέτο, όλα τους είναι επιμέρους είδη του εσπρέσο.

ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΥΟΡΚΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΟΥΝ ΜΕΧΡΙ ΚΑΙ 7 ΦΟΡΕΣ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ ΚΑΦΕ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΚΑΤΟΙΚΟΥΣ ΑΝΤΙΣΤΟΙΧΩΝ ΜΗΤΡΟΠΟΛΕΩΝ.

- Η καφεΐνη επιδρά πολύ γρήγορα στον ανθρώπινο οργανισμό. Μόλις 10' είναι αρκετά για να δράσει!
- Ο καφές είναι το 2ο πιο εμπορεύσιμο αγαθό παγκοσμίως μετά το πετρέλαιο. Θεωρείται το πιο αγαπημένο ρόφημα στον κόσμο μετά το νερό.
- Ένας καφές με κρέμα μένει ζεστός πολύ περισσότερο (μέχρι και 20% παραπάνω χρόνο).
- Η Αθήνα είχε από τις αρχές του 20ού αιώνα ξακουστά καφεενία, όπως τα Ωραία Ελλάδα και το Πανελλήνιον, στα οποία σύχναζαν άνθρωποι των γραμμάτων.

ΣΤΗΝ ΚΟΥΖΙΝΑ

με τον Στέφιο





ΤΡΑΓΑΝΟ ΜΠΙΣΚΟΤΟ με εσπρέσο

Χρόνος αναμονής: 1 βράδυ

1200 γρ.
ΒΑΡΟΣ

Χρόνος προετοιμασίας: 50 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

320 γρ. Βούτυρο clarifier
150 γρ. έτοιμο καφέ εσπρέσο δυνατό
¼ κ.γ. στιγμιαίο καφέ
240 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
550 γρ. αλεύρι
120 γρ. σταγόνες σοκολάτας γάλακτος

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Στον κάδο του μίξερ τοποθετούμε το παγωμένο βούτυρο με τη ζάχαρη και τα χτυπάμε μέχρι να αφρατέψουν. Διαλύουμε στον εσπρέσο τον στιγμιαίο καφέ και, αφού κρυώσει, τον ενσωματώνουμε στο μείγμα του βουτύρου. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι, ανακατεύουμε και, στο τέλος, ρίχνουμε και τις σταγόνες σοκολάτας. Η ζύμη είναι πολύ μαλακή γι' αυτό την αφήνουμε ένα βράδυ στο ψυγείο ώστε να σφίξει. Ανοίγουμε τη ζύμη σε φύλλο πάχους 4 χιλ. και με κουπάτ κόβουμε μπισκότα διαμέτρου 6 εκ. Τοποθετούμε σε αντικολλητικό χαρτί τα μπισκότα και τα ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 160°C για 25 με 30 λεπτά.

ΒΟΥΤΥΡΟ CLARIFIER

400-450 γρ. Βούτυρο

Κόβουμε το βούτυρο σε κομμάτια και το αφήνουμε να λιώσει σε μπεν μαρί στον φούρνο μικροκυμάτων, χωρίς να το ανακατέψουμε. Στη συνέχεια αφαιρούμε με ένα κουτάλι το καθαρό βούτυρο από την επιφάνεια, ξεχωρίζοντάς το από το γάλα. Το αφήνουμε στο ψυγείο για λίγη ώρα ώστε να παγώσει.

ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά



Χρόνος αναμονής: 2 ώρες

ΥΛΙΚΑ

ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ

1 πακέτο σαβαγιάρ (24 τεμ.)
250 γρ. τυρί μασκαρπόνε
300 γρ. κρέμα γάλακτος
40 γρ. άχνη ζάχαρη
κακάο για το πασπάλισμα

ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

125 γρ. δυνατό εσπρέσο
80 γρ. κονιάκ
80 γρ. καστανή ζάχαρη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΡΕΜΑ ΤΙΡΑΜΙΣΟΥ

Στον κάδο του μίξερ βάζουμε το τυρί μασκαρπόνε, την κρέμα γάλακτος και τη ζάχαρη, και τα χτυπάμε ώστε να δημιουργηθεί μια μαλακή σαντιγί.

ΣΙΡΟΠΙ

Ρίχνουμε τη ζάχαρη στον ζεστό καφέ και ανακατεύουμε έως ότου να λιώσει.
Έπειτα προσθέτουμε το κονιάκ και ανακατεύουμε.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Μουσκεύουμε τα σαβαγιάρ στο σιρόπι για λίγα δευτερόλεπτα και τα στρώνουμε σε μία πιατέλα ή σε ένα μεγάλο μπολ. Απλώνουμε κρέμα και συνεχίζουμε την ίδια διαδικασία, τελειώνοντας με κρέμα. Τοποθετούμε το μπολ στο ψυγείο και, πριν σερβίρουμε το τιραμισού, πασπαλίζουμε με κακάο.





ΣΟΚΟΛΑΤΕΝΙΑ ΤΟΥΡΤΑ

με εσπρέσο

Χρόνος ψισίματος: 12-15 λεπτά



Χρόνος παρασκευής: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΒΑΣΗ

180 γρ. Βούτυρο

100 γρ. σοκολάτα 55%

170 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική

80 γρ. αλεύρι κοσκινισμένο

3 μικρά αυγά

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

250 γρ. σοκολάτα 70% κακάο

250 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά

350 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά, χτυπημένη σε παχύρρευστη μορφή

1 φλιτζανάκι εσπρέσο

1 κ.γ. στιγμιαίο καφέ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΒΑΣΗ

Σε ένα κατσαρολάκι λιώνουμε τη σοκολάτα με το βούτυρο και διατηρούμε το μείγμα σε θερμοκρασία λίγο πάνω από τους 50°C. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη ζάχαρη με τα αυγά (δεν τα χτυπάμε), τα ενσωματώνουμε στο μείγμα της λιωμένης σοκολάτας και έπειτα ρίχνουμε το αλεύρι. Στη συνέχεια αδειάζουμε το μείγμα σε ένα βουτυρωμένο και αλευρωμένο ταψί ή τσέρκι διαμέτρου 24 εκ. και ψήνουμε στους 160°C για 12 με 15 λεπτά. Αφήνουμε τη βάση της τούρτας να κρυώσει.

ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ

Τεμαχίζουμε την κουβερτούρα σε μικρά κομμάτια, ενώ παράλληλα ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος και τη ρίχνουμε στη σοκολάτα. Διαλύουμε τον στιγμιαίο καφέ στο φλιτζάνι με τον εσπρέσο και προσθέτουμε το μείγμα καφέ στη σοκολάτα. Ανακατεύουμε πολύ καλά, μέχρι η σοκολάτα να λιώσει, και προσθέτουμε την παχύρρευστη κρέμα γάλακτος.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Σε ένα τσέρκι ή ταψί διαμέτρου 24 εκ. τοποθετούμε τη βάση και αδειάζουμε την κρέμα σοκολάτας. Βάζουμε την τούρτα στο ψυγείο ώστε να κρυώσει και να σφίξει.

ΡΟΛΟ ΜΑΡΕΓΚΑΣ ΜΕ ΚΑΦΕ

και μασκαρπόνε

Χρόνος παρασκευής: 30 λεπτά



Χρόνος ψησίματος: 15-20 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΕΓΚΑ

150 γρ. ασπράδι αυγού
300 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
2 κ.γ. στιγμιαίο καφέ, διαλυμένο σε πολύ λίγο ζεστό νερό

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΚΑΦΕ

300 γρ. τυρί μασκαρπόνε
300 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά
50 γρ. ζάχαρη άχνη
½ κ.γ. στιγμιαίο καφέ, διαλυμένο σε πολύ λίγο ζεστό νερό
ξηροί καρποί καραμελωμένοι

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΜΑΡΕΓΚΑ

Ανακατεύουμε τη ζάχαρη, το ασπράδι και τον καφέ, και τα χτυπάμε με σύρμα σε μπεν μαρί, μέχρι το μείγμα να ζεσταθεί και να φτάσει τους 60°C, δηλαδή να είναι καυτό. Μεταφέρουμε το μείγμα στο μίξερ και το χτυπάμε έως ότου η μαρέγκα να δέσει και να γίνει αρκετά σφιχτή. Απλώνουμε τη μαρέγκα σε όλη την επιφάνεια ενός αντικολλητικού χαρτιού, το οποίο έχουμε τοποθετήσει σε ένα ταψί. Ψήνουμε τη μαρέγκα, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 160°C για 15 με 20 λεπτά, μέχρι να πάρει ένα ανοιχτό χρυσαφί χρώμα. Αφήνουμε τη μαρέγκα να κρυώσει καλά και στη συνέχεια τη γυρίζουμε σε ένα άλλο αντικολλητικό χαρτί ώστε να ξεκολλήσουμε, με πολλή προσοχή, το πρώτο.

ΚΡΕΜΑ ΚΑΦΕ

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε την κρέμα γάλακτος σε σαντιγί και ενσωματώνουμε το μασκαρπόνε, την άχνη και τον καφέ.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Απλώνουμε την κρέμα στη μαρέγκα και σκορπίζουμε καραμελωμένους ξηρούς καρπούς. Τυλίγουμε τη μαρέγκα σε ρολό, χρησιμοποιώντας αντικολλητικό χαρτί. Στη συνέχεια αφαιρούμε το αντικολλητικό χαρτί, πασπαλίζουμε το ρολό με άχνη και σερβίρουμε. Καταναλώνουμε το ρολό μαρέγκας την ίδια ημέρα.

ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΟΙ ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ

ΥΛΙΚΑ

150 γρ. διάφοροι ξηροί καρποί
90 γρ. ζάχαρη
30 γρ. νερό

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια καθαρόλα βράζουμε το νερό με τη ζάχαρη, προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς και ανακατεύουμε έως ότου να καραμελώσουν. Στη συνέχεια απλώνουμε το μείγμα σε αντικολλητικό χαρτί ή επιφάνεια σιλικόνης και το αφήνουμε να κρυώσει.





ΠΡΟΦΙΤΕΡΟΛ ΜΕ ΠΑΓΩΤΟ ΒΑΝΙΛΙΑ

και σος από καφέ



Χρόνος παρασκευής: 1 ώρα

Χρόνος ψσίματος: 30-40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΑ ΣΟΥ

125 γρ. γάλα
125 γρ. νερό
110 γρ. Βούτυρο
5 γρ. αλάτι (1 πρέζα)
5 γρ. ζάχαρη (1 πρέζα)
140 γρ. αλεύρι
5 αυγά (250 γρ.)

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

Παγωτό Βανίλια

ΓΙΑ ΤΗ ΣΟΣ

170 γρ. λευκή σοκολάτα 33% κακάο
60 γρ. γάλα
140 γρ. κρέμα γάλακτος 35-36% λιπαρά
2 δόσεις καφέ εσπρέσο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΣΟΥ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε το γάλα, το νερό, το βούτυρο, το αλάτι και τη ζάχαρη. Μόλις αρχίσουν να βράζουν, ρίχνουμε το αλεύρι, ανακατεύοντας με μια ξύλινη κουτάλα για περίπου 3 λεπτά. Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά, αδειάζουμε το μείγμα σ' ένα σκεύος και το σκεπάζουμε με μια πετσέτα μέχρι να κρυώσει. Στη συνέχεια ρίχνουμε το μείγμα στον κάδο του μίξερ και ανακατεύουμε σε χαμηλή ταχύτητα με το «φτερό» (όχι με το σύρμα), προσθέτοντας ένα ένα τα αυγά, μέχρι να δημιουργηθεί μια λεία και μαλακιά ζύμη (χωρίς μίξερ μπορούμε να το πετύχουμε αυτό ανακατεύοντας με μια κουτάλα). Έπειτα τοποθετούμε αντικολλητικό χαρτί στη λαμαρίνα του φούρνου και, χρησιμοποιώντας ένα κορνέ, «κόβουμε» σε μικρά σου τη ζύμη. Εάν δεν διαθέτουμε κορνέ, χρησιμοποιούμε δύο κουτάλια του γλυκού. Με το ένα παίρνουμε λίγη από τη ζύμη και με το άλλο τη σπρώχνουμε στο αντικολλητικό χαρτί, ώστε να σχηματίσουμε μπαλάκι διαμέτρου 2-2,5

εκ. Ψήνουμε τα σου, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 200°C για 30 με 40 λεπτά, μέχρι να πάρουν σκούρο χρυσαφί χρώμα. (Δεν ανοίγουμε τον φούρνο κατά τη διάρκεια του ψσίματος και είναι προτιμότερο να ψήσουμε τα σου σε συμβατικό φούρνο, όχι σε αέρα.) Αφήνουμε τα σου να κρυώσουν και να στεγνώσουν καλά και έπειτα τα γεμίζουμε με το παγωτό βανίλια. Τα διατηρούμε στην κατάψυξη, από την οποία τα βγάζουμε λίγο πριν το σερβίρισμα.

ΣΟΣ

Σε μια κατσαρόλα ζεσταίνουμε την κρέμα γάλακτος, το γάλα και τον καφέ. Πριν πάρει βράση το μείγμα, κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και το αδειάζουμε στη σοκολάτα. Ομογενοποιούμε πολύ καλά τη σος με ένα μπλέντερ χειρός. Στη συνέχεια ανακατεύουμε τη σος κρατώντας τη πάνω από μπολ με πάγο, ώστε η θερμοκρασία της να πέσει πιο γρήγορα και να αποκτήσει βελούδινη υφή. Αφήνουμε τη σος στο ψυγείο για ένα βράδυ.

ΠΑΓΩΤΟ ΒΑΝΙΛΙΑ ΧΩΡΙΣ ΠΑΓΩΤΟΜΗΧΑΝΗ

ΥΛΙΚΑ

400 γρ. ζάχαρη
350 γρ. κρέμα γάλακτος
35% λιπαρά, χτυπημένη σε παχύρρευστη μορφή
400 γρ. γάλα
9 κρόκοι αυγών
1 κλωναράκι βανίλια, σχισμένο κάθετα στη μέση

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μια μικρή κατσαρόλα βάζουμε το γάλα, τους σπόρους από το σχισμένο κλωναράκι βανίλιας και τη μισή ζάχαρη (200 γρ.), και την τοποθετούμε στη φωτιά. Σε άλλο σκεύος ανακατεύουμε την υπόλοιπη ζάχαρη με τους κρόκους. Αδειάζουμε το μείγμα των κρόκων σε αυτό του γάλακτος, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι η θερμοκρασία του μείγματος να φτάσει στους 84-85°C (εάν δεν έχουμε θερμόμετρο, ελέγχουμε αν η κρέμα στέκεται ομοιόμορφα σε ένα κουτάλι). Κατεβάζουμε την κατσαρόλα από τη φωτιά και αδειάζουμε το μείγμα σε άλλο σκεύος. Τοποθετούμε το σκεύος αυτό πάνω σε πάγο και ανακατεύουμε το μείγμα μέχρι να πέσει τελείως η θερμοκρασία του. Ενσωματώνουμε την παχύρρευστη κρέμα ανακατεύοντας απαλά και αδειάζουμε το μείγμα σε μια φόρμα της αρεσκείας μας, την οποία τοποθετούμε στην κατάψυξη για τουλάχιστον 6 ώρες. Βγάζουμε από την κατάψυξη το παγωτό 10 λεπτά προτού σερβίρουμε.

- Για μεγαλύτερη ευκολία μπορούμε να αγοράσουμε έτοιμα σου και παγωτό βανίλια.

ΚΡΕΜΑ ΣΟΚΟΛΑΤΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

με στιγμιαίο καφέ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος αναμονής: 3 ώρες

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. κρέμα γάλακτος
125 γρ. γάλα
½ φύλλο ζελατίνης (2,5 γρ.)
6 γρ. στιγμιαίο καφέ
250 γρ. σοκολάτα γάλακτος

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε ένα κατσαρολάκι ζεσταίνουμε το γάλα με τον καφέ. Πριν πάρει βράση το μείγμα, αποσύρουμε το σκεύος από τη φωτιά και ρίχνουμε το φύλλο ζελατίνης, το οποίο προηγουμένως έχουμε μαλακώσει σε κρύο νερό. Ανακατεύουμε το μείγμα πολύ καλά με μια μαρίζ και το αδειάζουμε στη σοκολάτα. Ομογενοποιούμε και προσθέτουμε την κρύα κρέμα γάλακτος. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει ανακατεύοντας σταδιακά και αδειάζουμε σε ατομικά μπολ.





ΜΟΥΣ ΣΟΚΟΛΑΤΑ *με καφέ*



Χρόνος αναμονής: 30 λεπτά

Χρόνος παρασκευής: 15 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

280 γρ. λευκή σοκολάτα
130 γρ. καφέ εσπρέσο
2 κ.σ. στιγμιαίο καφέ
500 γρ. κρέμα γάλακτος 35% λιπαρά, χτυπημένη σε παχύρρευστη μορφή
1 φύλλο ζελατίνης (5 γρ.)

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

Σε μπεν μαρί λιώνουμε τη σοκολάτα, ανακατεύοντας συνεχώς. Διαλύουμε τον στιγμιαίο καφέ στον ζεστό εσπρέσο και στη συνέχεια ρίχνουμε το φύλλο ζελατίνης, το οποίο προηγουμένως έχουμε μαλακώσει σε κρύο νερό. Ρίχνουμε το μείγμα του καφέ στη λευκή σοκολάτα και ομογενοποιούμε πολύ καλά. Όταν η θερμοκρασία φθάσει τους 35-40°C, προσθέτουμε την παχύρρευστη κρέμα γάλακτος. Ανακατεύουμε απαλά, αφήνουμε τη μους να σταθεροποιηθεί και γεμίζουμε τα ποτήρια χρησιμοποιώντας μια σακούλα ζαχαροπλαστικής

ΣΙΡΟΠΙΑΣΤΟ ΚΕΪΚ

με καφέ



Χρόνος προετοιμασίας: 20 λεπτά

Χρόνος ψσίματος: 25-30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

250 γρ. κουβερτούρα 55 ή 66% κακάο, τεμαχισμένη
σε μικρά κομμάτια
125 γρ. βούτυρο
4 αυγά
2 κρόκοι αυγού
115 γρ. ζάχαρη
50 γρ. αλεύρι
10 γρ. αστεροειδή γλυκάνισο, τριμμένο
200 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΣΙΡΟΠΙ

300 γρ. καφέ φίλτρου δυνατό
115 γρ. ζάχαρη
30 γρ. λικέρ καφέ
2 τεμ. αστεροειδή γλυκάνισο

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΕΪΚ

Στο μίξερ χτυπάμε τα αυγά, τους κρόκους και τη ζάχαρη μέχρι να αφρατέψουν. Λιώνουμε την κουβερτούρα με το βούτυρο σε μπεν μαρί ή στον φούρνο μικροκυμάτων και την ενσωματώνουμε στο μείγμα των αυγών, ανακατεύοντας παράλληλα με μια μαρίζ. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι, το αμύγδαλο και τον αστεροειδή γλυκάνισο, ανακατεύοντας απαλά. Αδειάζουμε το μείγμα σε ένα βουτυρωμένο και αλευρωμένο ταψί διαμέτρου 20 εκ., και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C για 25 λεπτά. Σιροπιάζουμε το κέικ με τη μισή ποσότητα από το σιρόπι όταν είναι και τα δύο ζεστά. Κατά το σερβίρισμα, προσθέτουμε σε κάθε μερίδα 2 κουταλιές της σούπας σιρόπι.

ΣΙΡΟΠΙ

Σε μια κατσαρόλα βράζουμε όλα τα υλικά για 2 λεπτά.





ΥΓΡΟ ΚΕΪΚ με εσπρέσο

Χρόνος παρασκευής: 20 λεπτά



Χρόνος ψησίματος: 30-40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΪΚ

250 γρ. αμύγδαλο σε σκόνη
250 γρ. ζάχαρη άχνη
2 ασπράδια αυγού (60 γρ.)
6 αυγά
120 γρ. βούτυρο λιωμένο
80 γρ. αλεύρι κοσκινισμένο

ΓΙΑ ΤΟ ΓΛΑΣΟ

250 γρ. ζάχαρη άχνη
30-40 γρ. καφέ εσπρέσο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε τη ζάχαρη άχνη, το αμύγδαλο και τα ασπράδια αυγού, και προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά, μέχρι να αφρατέψει το μείγμα, ενώ παράλληλα καθαρίζουμε τα τοιχώματα του κάδου. Σταματάμε το χτύπημα και προσθέτουμε το βούτυρο, το λικέρ, το αλεύρι, και ανακατεύουμε με μια μαρίζ. Στη συνέχεια βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε μία παραλληλόγραμμη φόρμα, 28x9 και ύψους 7 εκ., ή στρώνουμε σε αυτή αντικολλητικό χαρτί. Ρίχνουμε το μείγμα στη φόρμα και ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 170°C για 30 με 40 λεπτά. Βγάζουμε το κέικ από τον φούρνο και το αφήνουμε να κρυώσει. Σε ένα μπολ ανακατεύουμε την άχνη με τον καφέ, αφήνουμε το γλάσο να σφίξει για 10 λεπτά και έπειτα γλασάρουμε το κέικ. Όταν το γλάσο κρυσταλλώσει, μεταφέρουμε το γλυκό σε πιατέλα.

ΑΤΟΜΙΚΑ ΚΕΪΚ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΑΜΥΓΔΑΛΟ και καφέ

Χρόνος προετοιμασίας: 15 λεπτά



ΜΕΡΙΔΕΣ

Χρόνος ψησίματος: 30-40 λεπτά

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΪΚ

240 γρ. ζάχαρη άχνη
200 γρ. αμύγδαλο σκόνη
100 γρ. αλεύρι
10 γρ. μπέικιν πάουντερ
280 γρ. ασπράδι αυγού (από 10 μικρά αυγά)
260 γρ. βούτυρο λιωμένο

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

100 γρ. ζάχαρη άχνη
200 γρ. αμύγδαλο σκόνη
100 γρ. λικέρ καφέ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ

ΚΕΪΚ

Ανακατεύουμε τα στερεά υλικά. Προσθέτουμε το ασπράδι αυγού και ανακατεύουμε.
Στη συνέχεια ρίχνουμε το λιωμένο βούτυρο και ομογενοποιούμε πολύ καλά.

ΓΕΜΙΣΗ

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά της γέμισης και φτιάχνουμε μια μαλακή ζύμη.
Τη χωρίζουμε σε τέσσερα μέρη και τα πλάθουμε σε σφαίρες.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Βουτυρώνουμε και αλευρώνουμε τέσσερις ατομικές φόρμες ή τσέρκι διαμέτρου 10 εκ. και ύψους 8-10 εκ. Μοιράζουμε σε αυτά το μισό μείγμα του κέικ. Στο κέντρο τοποθετούμε από μία σφαίρα και καλύπτουμε με το υπόλοιπο μείγμα. Ψήνουμε, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 150-160°C για 30 με 40 λεπτά. Αφήνουμε να κρυώσουν και πασπαλίζουμε, προαιρετικά, με ζάχαρη άχνη.



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΕΪΚ

370 γρ.
βούτυρο Lurpak



370 γρ. καστανή ζάχαρη



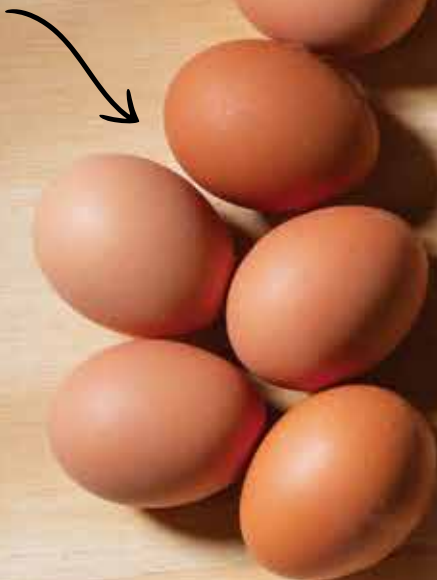
1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ



400 γρ. αλεύρι



6 αυγά



1 κ.γ. σιγνιαίο καφέ



300 γρ.
καβουρδισμένοι
ξηροί καρποί



1 δόση εσπρέσο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΚΑΛΥΨΗ

100 γρ. κρέμα γάλακτος
36% λιπαρά Arla



300 γρ.
φρέσκο τυρί κρέμα Arla



1 δόση εσπρέσο



30 γρ. ζάχαρη άχνη



1 κ.γ. σιγνιαίο καφέ



Κέικ με καφέ και ξηρούς καρπούς Αλία

Δημιουργία

Σε ένα μπολ χτυπάμε το βούτυρο με τη ζάχαρη μέχρι το μείγμα να αφρατέψει πολύ καλά, και προσθέτουμε ένα ένα τα αυγά, καθαρίζοντας παράλληλα τα τοιχώματα του μπολ. Στη συνέχεια προσθέτουμε το αλεύρι, το μπέικιν πάουντερ και τον εσπρέσο, μέσα στον οποίο έχουμε διαλύσει τον στιγμιαίο καφέ, ανακατεύοντας απαλά με μια μαρίζ. Στο τέλος, προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς. Αδειάζουμε το μείγμα σε μια μεγάλη, μακρόστενη φόρμα του κέικ, που προηγουμένως έχουμε βουτυρώσει και αλευρώσει. Εναλλακτικά μπορούμε να τοποθετήσουμε αντικολλητικό χαρτί στη φόρμα. Αφήνουμε το μείγμα για ένα βράδυ στο ψυγείο. Ψήνουμε το κέικ, σε προθερμασμένο φούρνο, στους 150°C για 60 με 70 λεπτά και το αφήνουμε να κρυώσει.

Για την επικάλυψη

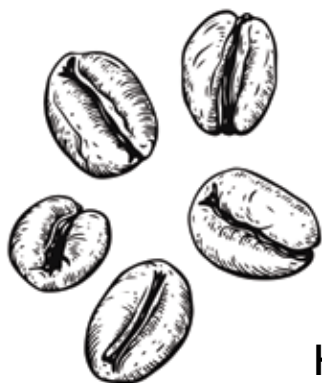
Στον κάδο του μίξερ χτυπάμε το φρέσκο τυρί κρέμα, με τη ζάχαρη άχνη και τον εσπρέσο, προσθέτοντας σταδιακά και την κρέμα γάλακτος. Μόλις η κρέμα σφίξει καλύπτουμε το κέικ.

Μερίδες: 12-14

Χρόνος ψησίματος: 70 λεπτά

Χρόνος προετοιμασίας: 25 λεπτά





ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ του καφέ

ΤΟ ΛΕΞΙΚΟ ΤΟΥ ΚΑΦΕ ΑΠΟ ΤΟ Α ΩΣ ΤΟ Ω: ΟΙ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ,
Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑ ΜΥΣΤΙΚΑ ΤΟΥ ΣΕ 24 ΛΕΞΕΙΣ ΚΛΕΙΔΙΑ

ΤΗΣ ΚΑΤΕΡΙΝΑΣ ΚΑΜΠΟΣΟΥ

Affogato

Στα ιταλικά σημαίνει «πνιγμένος». Συνδυάζει δύο παραδόσεις της γειτονικής χώρας: τον espresso και το gelato.

Βραζιλία

Η Βραζιλία παράγει το 40% της παγκόσμιας κατανάλωσης καφέ και είναι η χώρα με τη μεγαλύτερη παραγωγή τού κόσμου.

Γκέισα

Εκλεκτή ποικιλία καφέ που έχει πρωταγωνιστήσει σε πολλά πρωταθλήματα καφέ.

Διπλή δόση

Για τη λέξη διπλός χρησιμοποιείται ευρέως και η ιταλική λέξη doppio, π.χ. «espresso doppio».

Espresso

Ο πιο γνωστός και αγαπημένος καφές, με πολλούς φανατικούς οπαδούς τα τελευταία πολλά χρόνια στη χώρα μας. Καυτό νερό (30 ml) διαπερνά με πίεση 7 γρ. αλεσμένου καφέ.

Ζεστός

Από ένα ακνιστό φλιτζάνι καφέ μπορούν να αναδειχθούν, με τον καλύτερο τρόπο, οι μυρωδιές ενός ποιοτικού χαρμανιού.

Ημερησίως

Σύμφωνα με έρευνες, έως και 300 mg ημερησίως θεωρούνται φυσιολογικά όσον αφορά την κατανάλωση του καφέ. Δηλαδή από 2 έως 4 φλιτζάνια.

Θερμίδες

Ο καφές δεν έχει θερμίδες από μόνος του. Συγκεκριμένα δίνει μισή θερμίδα ανά 100 γραμμάρια. Τα πρόσθετα, όπως η ζάχαρη και το γάλα, είναι που λειτουργούν επιβαρυντικά.

Ιδιαίτερα χαρακτηριστικά

Οξύτητα, σώμα, γεύση, άρωμα είναι μερικά από τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που συνθέτουν το προφίλ μιας ποικιλίας καφέ.

Καφενές

Ένα ζεύγος Βαυαρών στήνει το πρώτο καφενείο στην Αθήνα, στη διασταύρωση Ιεράς Οδού και Μ. Αλεξάνδρου, το 1834. Το Πράσινο Δεντρί.

Latte

Σερβίρεται σε μεγαλύτερο φλιτζάνι από του καπουτσίνο και αγγίζει τα 200 ml για να πετύχει σωστή ισορροπία γάλακτος και εσπρέσο.

Machiato

Για να φτιάξουμε espresso machiato (σημαδεμένος/λερωμένος) προσθέτουμε μια πολύ μικρή ποσότητα από αφρόγαλα σε ένα φλιτζάνι με εσπρέσο.

Ντεκαφεϊνέ

Ο καφές στον οποίο αφαιρείται έως και το 97% της περιεκτικότητάς τους σε καφεΐνη.

Ξίδι

Βάλτε απλώς λίγο ξίδι στον λεκέ από καφέ που χύθηκε στα ρούχα σας και τρίψτε το με μια στεγνή πετσέτα. Ο λεκές θα εξαφανιστεί.

Οξύτητα

Είναι υπεύθυνη για μια σειρά γευστικών ιδιοτήτων του καφέ, όπως οι φρουτώδεις νότες που μπορεί κανείς να ανιχνεύσει σε μια συγκεκριμένη ποικιλία.

Ποικιλίες

Υπάρχουν δύο βασικές ποικιλίες καφέ, η ποικιλία Arabica και η Robusta.

Ristretto

Σερβίρεται σε φλιτζανάκι για εσπρέσο με ποσότητα μόλις 25 ml, για τον λόγο αυτό αποκαλείται και «σφηνάκι».

Στιγμαίος

Η μαζική παραγωγή του ξεκίνησε το 1910 από τον George Washington. Όχι τον πρώτο πρόεδρο των Ηνωμένων Πολιτειών, αλλά έναν Βέλγο που ζούσε στη Γουατεμάλα.

Τιμή

Από τους πιο ακριβούς καφέδες του κόσμου είναι ο Κορί Luwak. Κοστίζει 60 ευρώ το φλιτζάνι και παράγεται από τα κόπρανα μοσχογαλής – ενός μικρού θηλαστικού που μοιάζει με νυφίτσα και ζει στην Ινδονησία. Οι μοσχογαλές τρέφονται, μεταξύ άλλων, με τους καρπούς του καφεόδεντρου, όμως καθώς δεν μπορούν να χωνέψουν τους κόκκους, τους αποβάλλουν. Οι κόκκοι υφίστανται ζύμωση κατά τη διαδρομή τους στο πεπτικό σύστημα των ζώων, κάτι που τους χαρίζει τη μοναδική τους γεύση.

Ύπνος

Το λεγόμενο «coffee nap» είναι μια συνήθεια που συνδυάζει καφέ και σύντομο ύπνο, διάρκειας 20-30 λεπτών. Μόλις ξυπνήσεις θα είσαι πιο δραστήριος και διαυγής σύμφωνα με έρευνες.

Φραπέ(ς)

Αμιγώς ελληνικό προϊόν, καθώς η εφεύρεσή του έγινε τυχαία το 1957 στη Θεσσαλονίκη.

Χόβολη

Τρόπος παρασκευής του ελληνικού καφέ μέσα σε στάχτη.

Ψήσιμο

Οι πράσινοι κόκκοι του καφέ περνούν από την κρίσιμη διαδικασία του roasting, γνωστή και ως καβούρδισμα ή ψήσιμο, για να μετατραπούν στην πρώτη ύλη που χρησιμοποιούμε.

Ώρα

Η καφεΐνη χρειάζεται μόλις 10 λεπτά για να επιδράσει στον ανθρώπινο οργανισμό.



ΣΑΝ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΣΑΣ

Φτιάξτε τη δική σας συνταγή με πρωταγωνιστή τον καφέ, φωτογραφίστε τη και στείλτε τη στην επίσημη σελίδα του Instagram [@mixer_steliosparliaros](#).

Η πιο ευφάνταστη, δημιουργική και «ονειροπόλα», θα δημοσιευτεί στο [@mixer_steliosparliaros](#) με το όνομα του account σας.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΒΗΜΑΤΑ

Κάντε follow στο Instagram την [@athensvoice](#) και το [@mixer_steliosparliaros](#).

Καλά μαγειρέματα και καλή επιτυχία!



voice
voice
102.5

Η μουσική περνάει από το στομάχι!

Σου κρατάμε συντροφιά όλες τις ώρες
της ημέρας, ακόμη και όταν
πειραματίζεσαι στην κουζίνα.

Η φωνή της Αθήνας, το soundtrack της πόλης



μίξερ

ATHENS
VOICE