



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ
UNIVERSITY OF WEST ATTICA

Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής

Τμήμα Φωτογραφίας και Οπτικοακουστικών Τεχνών

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

ΤΟ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΕΝΟΣ ΚΑΦΕΚΟΠΤΕΙΟΥ

Κανταρά Άννα Ελένη (ΑΜ 17068)

Επιβλέπων Καθηγητής: Γιώργος Βρεττάκος, Λέκτορας

Αθήνα, Μάρτιος 2022

ΔΗΛΩΣΗ ΣΥΓΓΡΑΦΕΑ ΠΤΥΧΙΑΚΗΣ/ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

Η κάτωθι υπογεγραμμένη Κανταρά Άννα Ελένη του Κωνσταντίνου
με αριθμό μητρώου 17068 φοιτήτρια του Πανεπιστημίου
Δυτικής Αττικής της Σχολής Εφαρμοσμένων Τεχνών και Πολιτισμού του
Τμήματος Φωτογραφίας και Οπτικοακουστικών Τεχνών, δηλώνω
υπεύθυνα ότι:

«Είμαι συγγραφέας αυτής της πτυχιακής/διπλωματικής εργασίας και ότι
κάθε βοήθεια την οποία είχα για την προετοιμασία της είναι πλήρως
αναγνωρισμένη και αναφέρεται στην εργασία. Επίσης, οι όποιες πηγές από
τις οποίες έκανα χρήση δεδομένων, ιδεών ή λέξεων, είτε ακριβώς είτε
παραφρασμένες, αναφέρονται στο σύνολό τους, με πλήρη αναφορά στους
συγγραφείς, τον εκδοτικό οίκο ή το περιοδικό, συμπεριλαμβανομένων και
των πηγών που ενδεχομένως χρησιμοποιήθηκαν από το διαδίκτυο. Επίσης,
βεβαιώνω ότι αυτή η εργασία έχει συγγραφεί από μένα αποκλειστικά και
αποτελεί προϊόν πνευματικής ιδιοκτησίας τόσο δικής μου, όσο και του
Ιδρύματος.

Παράβαση της ανωτέρω ακαδημαϊκής μου ευθύνης αποτελεί ουσιώδη
λόγο για την ανάκληση του πτυχίου μου».

Η Δηλούσα (υπογραφή)



Επιβλέπων καθηγητής και μέλος της εξεταστικής επιτροπής: Γεώργιος Βρεττάκος, Λέκτορας

Μέλος της εξεταστικής επιτροπής: Αριστείδης Τσινάρογλου, Λέκτορας

Μέλος της εξεταστικής επιτροπής: Νικόλαος Στεφανής, Ακαδημαϊκός υπότροφος

Περίληψη

Η παρούσα εργασία έχει σκοπό την εκτενή έρευνα του καφέ και το να εξηγήσει τι το κάνει να είναι ένα από τα πιο δημοφιλή ροφήματα παγκοσμίως, αλλά και τι ρόλο έχει διαδραματίσει σε αυτό, η διαφημιστική φωτογραφία. Ειδικότερα, θα αναλυθεί η ιστορία, η παραγωγή, οι τόποι προέλευσης και οι ποικιλίες του καφέ. Επίσης την επίδραση που έχει στην υγεία του ανθρώπου και μύθους και αλήθειες που ακούγονται για το αυτόν. Τέλος, θα γίνει αναφορά στον τρόπο της διαφήμισης του καφέ και ποιοι είναι οι μέθοδοι που θα το καταστήσουν ένα ελκυστικό και δημοφιλές προϊόν στην αγορά. Όλα τα παραπάνω, θα συνοδεύονται από ένα φωτογραφικό έργο με εικόνες Still life για την δημιουργία ενός ημερολογίου, για ένα καφεκοπτείο. Ο φωτισμός που θα χρησιμοποιηθεί θα είναι τεχνητός, και το περιβάλλον που θα τραβηχτούν οι φωτογραφίες θα είναι σκηνοθετημένο. Τα αναλώσιμα που θα χρησιμοποιηθούν αποτελούν, χαρτόνια διαφόρων χρωμάτων και ποτήρια του καφέ.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

i.	Εισαγωγή	... 5
ii.	Λίγα λόγια για την διαφήμιση	... 6
iii.	Πώς προήλθε ο καφές	... 7
iv.	Τόποι παραγωγής	... 8
v.	Ποικιλίες καφέ	... 10
vi.	Η διαδικασία παραγωγής	... 11
vii.	Είδη καφέ	... 13
viii.	Καφές και υγεία	... 14
ix.	Μύθοι και αλήθειες	... 17
x.	Τεχνικά μέσα	... 19
	Βιβλιογραφία	... 20
xi.	Εικόνες	... 22

i. Εισαγωγή

Η ιδέα για το ημερολόγιο ενός καφεκοπτείου ξεκίνησε μέσα από μια εργασία για το μάθημα διαφημιστικές εφαρμογές. Τότε είχα κάνει μια εργασία με θέμα το still life, με σκοπό την διαφήμιση μιας εταιρίας με κολώνιες. Είχα χρησιμοποιήσει ένα φωτιστικό δαπέδου, και είχα τοποθετήσει ένα χαρτόνι, διαφορετικό για κάθε κολώνια. Ακόμα, στόχος μου ήταν να δημιουργηθεί ένα ενδιαφέρον φόντο και το χρώμα να είναι τέτοιο που να έρχεται σε αντίθεση με το χρώμα του μπουκαλιού της κολώνιας. Έτσι δημιούργησα ένα φόντο με έντονο το χρώμα και τις υφές που έκανε το χαρτόνι. Στην πτυχιακή αποφάσισα να φωτογραφίσω όλα τα είδη του καφέ, χρησιμοποιώντας την ίδια τεχνική, ώστε να είναι ιδιαίτερο το φόντο και τοποθέτησα τον καφέ στην μέση του κάδρου ώστε να αποτελεί και το οπτικό κέντρο του θεατή. Ακόμα, φρόντισα κάθε μήνας να έχει και τον καφέ που του ταιριάζει, χρησιμοποιώντας τους κρύους καφέδες τους καλοκαιρινούς μήνες, και τους ζεστούς καφέδες τους χειμερινούς.

ii. Λίγα λόγια για την διαφήμιση

<< Η Διαφήμιση είναι η διαδικασία γνωστοποίησης και επηρεασμού του καταναλωτικού κοινού για ένα προϊόν ή μία υπηρεσία επί πληρωμή.>>¹
Πιο συγκεκριμένα, είναι η επικοινωνία και η μετάδοση πληροφορίας χρησιμοποιώντας ποίκιλους τρόπους, ώστε να πείσει το αγοραστικό κοινό ότι έχει ανάγκη να αγοράσει το προϊόν. Μερικοί από αυτούς τους τρόπους είναι, η επίκληση στο συναίσθημα, η επίκληση στην λογική και το χιούμορ. Παρουσιάζει δηλαδή, τα προϊόντα με τέτοιο τρόπο, ώστε είτε να ευαισθητοποιήσουν τον πελάτη, είτε να τον κάνουν να πιστέψει ότι είναι πρακτικά και θα αλλάξουν με την βοήθεια που προσφέρουν, την καθημερινότητα του προς το καλύτερο.

Ακόμα, η διαφήμιση ανήκει στον τομέα του μάρκετινγκ και μπορεί να χρησιμοποιήσει μια πληθώρα μέσων για να επιτύχει τον σκοπό της. Μερικά από αυτά είναι τηλεόραση, η οποία αποτελεί και το κύριο μέσω μιας καλής και αποδοτικής διαφήμισης, η διάρκεια της οποίας υπολογίζεται γύρω στα 30 δευτερόλεπτα, και αναλόγως την ώρα της μετάδοσης υπολογίζεται και η τιμή της. Έπειτα, ακολουθεί το ραδιόφωνο με τις διαφημίσεις να διαρκούν έως 70 δευτερόλεπτα, ο κινηματογράφος που προβάλλει τις διαφημίσεις πριν την έναρξη μιας ταινίας ή κατά την διάρκεια του διαλλείματος, ο τύπος με τα έντονα χρώματα και τις φωτογραφίες, όπως και οι αφίσες που τοποθετούνται σε εμφανή θέση, για να είναι ορατές από όσο γίνεται περισσότερο κόσμο. Τα τελευταία χρόνια, μεγάλη απήχηση έχουν και οι διαφημίσεις που υπάρχουν στο διαδίκτυο, μερικές από τις οποίες είναι βασισμένες στις αναζητήσεις του εκάστοτε ατόμου, κάτι το οποίο τις καθιστά και πιο αποτελεσματικές. Όσο αναφορά το περιεχόμενο της διαφήμισης, πρέπει να έχει ένα σαφή σχεδιασμό και να είναι έξυπνα δοσμένο, έτσι ώστε μέσω της εικόνας, του

¹ ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ, η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια, 2/11/20 (πρόσβαση 19/11/21)
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%AE%CE%BC%CE%B9%CF%83%CE%B7>

ήχου και του κειμένου, να κάνει το προϊόν ελκυστικό και ταυτόχρονα να τραβήξει την προσοχή και να δημιουργήσει μια ευχάριστη διάθεση στον αγοραστή, έτσι ώστε να αγοράσει το προϊόν. Επιπροσθέτως, αναλόγως το προϊόν, κάθε διαφήμιση στοχεύει στο να προσελκύσει μία συγκεκριμένη ομάδα αγοραστικού κοινού, καθώς με διαφορετικό τρόπο και διαφορετικά αγαθα προσελκύονται οι άντρες και οι γυναίκες, τα παιδιά και οι ηλικιωμένοι. Αξίζει να σημειωθεί ότι, η διαφήμιση πρέπει να καταφέρει δύο πράγματα για να είναι επιτυχημένη. Πρώτον, θα πρέπει να ενημερώσει τους αγοραστές σχετικά με το προϊόν και το πως αυτό μπορεί να καλύψει τις ιδιαίτερες ανάγκες τους. Και δεύτερον, να δημιουργήσει μια σχέση εμπιστοσύνης μεταξύ του αγοραστή και της επιχείρησης, η οποία έχει ως σκοπό την αύξηση των πωλήσεων. Με τους παραπάνω τρόπους, μια επιτυχημένη διαφήμιση συμβάλλει στο τέλος, στην αύξηση των πωλήσεων του εκάστοτε προϊόντος ή υπηρεσίας, αυξάνοντας τον ανταγωνισμό και κάνοντας το δημοφιλέστερο στην αγορά.

iii. Πώς προήλθε ο καφές

Ο καφές είναι ένα ρόφημα, το οποίο κατασκευάζεται από τα καβουρδισμένα και αλεσμένα σπόρια της καφέας ή του καφεόδεντρου. Το ερώτημα είναι ποιός ανακάλυψε τον καφέ. Ακούγονται αρκετές ιστορίες με κυριαρχή την παρακάτω: Κάποτε ένας βοσκός, στην Αιθιοπία, ο Κάλντι, παρατήρησε ότι οι κατσίκες του έτρωγαν τον καρπό ενός θάμνου, ο οποίος καρπός έμοιαζε με κεράσι. Κάθε φορά που δοκίμαζαν ήταν πιο ζωηρές και να για να βεβαιωθεί για αυτή την ιδιότητα δοκίμασε και ο ίδιος. Πράγματι, ένιωσε ότι οι καρποί του έδιναν ενέργεια και το είπε σε έναν μοναχό σε ένα κοντινο μοναστήρι, ο οποίος έφτιαξε το ρόφημα και εντυπωσιαστήκε με το πόση εγρήγορση του προκάλεσε. Κάπου στον 12^ο αιώνα, οι καρποί διαδόθηκαν, μέσω των εμπόρων, και έφτασαν μέχρι την αραβική χερσόνησο.

Η Υεμένη ήταν η πρώτη χώρα που εξέλιξε τον καφέ, φτιάχνοντας το δημοφιλές ρόφημα. << Μάλιστα απο εκεί προήλθε και το όνομα του. <<Qahwa>>, που προφέρεται κάουα, ήταν μία απο τις λέξεις που χρησιμοποιούσαν οι άραβες για το

κρασί, το οποίο αντικατέστησε ο καφές ως το πιο διαδεδομένο ποτό, καθώς το αλκοόλ απαγορεύτηκε στο ισλάμ. >>² Η λέξη πέρασε πολλά στάδια και μετατροπές, καθώς η κάθε χώρα χρησιμοποιούσε άλλη προφορά, μέχρι που κατέληξε στην λέξη που χρησιμοποιούμε σήμερα.

Στην συνέχεια, ακολούθησε η εξάπλωση του καφέ σε όλο τον κόσμο και έγινε το πιο δημοφιλές ρόφημα όχι μόνο των Αράβων αλλά και των Τούρκων και των Περσών. Στην διάδοση ακολούθησε η Ιταλία, καθώς βενετοί έμποροι το έφεραν στην χώρα. Αρχικά, χαρακτηρίστηκε ως σατανικό ποτό, αλλά αφού το δοκίμασε ο Πάπας Κλήμης ΄Η, ο οποίος ενθουσιάστηκε πάρα πολύ με την γεύση, επέτρεψε την κατανάλωση του και πλέον μπορούσαν να το δοκιμάσουν ελεύθερα όλοι οι χριστιανοί.

Τον 17^ο αιώνα, οι πρώτοι που κατάφεραν να πάρουν σπόρους από τους Άραβες ήταν οι Ολλανδοί, καθώς προηγουμένως οι Άραβες διατηρούσαν το μονοπώλιο. Οι Ολλανδοί τους φύτεψαν σε δικές τους αποικίες στην Ινδονησία. Έτσι ακολούθησε η διαδόση του και στην υπόλοιπη Ευρώπη, φτάνοντας μάλιστα μέχρι και στην Αμερική. Πιο συγκεκριμένα το 1723, ο γάλλος αξιωματικός του ναυτικού Γκαμπριέλ ντε Κλιέ έκλεψε δενδρύλλια καφέ από το βοτανικό κήπο του Παρισιού και τα μετέφερε παράνομα στη Μαρτινίκα, το νησί της Καραϊβικής, που ήταν αποικία του γαλλικού στέμματος. Έτσι, ο καφές πέρασε στην αμερικάνικη ήπειρο.

Επιπροσθέτως στην Ευρώπη, το πιο δημοφιλές ρόφημα ήταν το τσάι. Επειδή, όμως, το 1773 ο βρετανός βασιλιάς Γεώργιος Γ΄, επέβαλε βαρύ φόρο για το τσάι, οι Ευρωπαίοι άποικοι στράφηκαν στον καφέ, σαμποτάροντας το τσάι, και με αυτό τον τρόπο έγινε το πιο δημοφιλές ρόφημα στον κόσμο μέχρι και σήμερα.

Αργότερα, ο Francisco de Mello Palheta, ταξίδεψε από την Βραζιλία μέχρι την Γουινέα για να πάρει σπόρους καφέ από τους Γάλλους αποίκους. Αρχικά, αρνήθηκαν να τους πουλήσουν αλλά έπειτα, η σύζυγος του κυβερνήτη τον ερωτεύτηκε, και του έδωσε κρυφά μερικούς σπόρους καφέ σαν ένδειξη της αγάπης της. Έτσι έφτασε ο καφές στην Βραζιλία.

iv. Τόποι παραγωγής

Λόγω των ιδιαίτερων χαρακτηριστικών του, το καφεόδεντρο ευδοκίμει μόνο σε τροπικά κλίματα. Ανάλογα με τη χώρα που αναπτύσσεται, το δέντρο αποκτά συγκεκριμένα χαρακτηριστικά, και επομένως οι καφέδες της ίδιας ποικιλίας θα διαφέρουν από χώρα σε χώρα, ακόμη και αν τα υπόλοιπα στοιχεία της διαδρομής προς το φλιτζάνι μας είναι ακριβώς τα ίδια.

² PODCAST, ΜΗΧΑΝΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ, (πρόσβαση 20/11/21)
<https://www.mixanitouxronou.gr/i-apolasustiki-istoria-tou-kafe/>

Αναλυτικότερα, όσο αναφορά την κεντρική Αμερική και Καραϊβική μερικές απο τις πόλεις παραγωγής είναι η Κόστα Ρίκα, στην οποία οι καρποί επεξεργάζονται με την “υγρή μέθοδο (wet process)”, με αποτέλεσμα να παράγει μερικούς από τους καλύτερους καφέδες του κόσμου, ειδικά όσοι παράγονται στα βουνά στην πλευρά του Ειρηνικού. Μάλιστα, έχουν την πιο δυνατή γεύση με ισορροπία οξύτητας και αρωμάτων ανάμεσα στους καφέδες άλλων χωρών της Λατινικής Αμερικής.

Έπειτα, η Δομικανή Δημοκρατία έχει πολλές οργανικές φυτείες, που δεν είναι όμως πιστοποιημένες, λόγω κακής οικονομίας . Οι καρποί επεξεργάζονται με την “υγρη μέθοδο” και στη γεύση είναι ήπιοι, με πλήρες σώμα και ανάλογα με το καβούρντισμα τους, με επίγευση λουλουδιών.

Το Ελ Σαλβαδόρ έχει καφέδες με έντονο άρωμα και με χαμηλή οξύτητα. Το κυριότερο κριτήριο εδώ είναι το υψόμετρο, καθώς όσο ψηλότερα είναι η φάσμα, τόσο ανώτερη είναι και η ποιότητα.

Στην συνέχεια, η Γουατεμάλα παράγει μερικούς απο τους καλύτερους καφέδες του κόσμου και ανήκει στις πρώτες δέκα χώρες με την μεγαλύτερη παραγωγή παγκοσμίως. Κάθε περιοχή έχει τα δικά της χαρακτηριστικά αλλά γενικά η γεύση τους είναι έντονη, με γεμάτο σώμα, αρωματική με επίγευση λουλουδιών και ισορροπημένη οξύτητα.

Η Ονδούρα παράγει πάρα πολύ καλούς καφέδες, ειδικά στα υψόμετρα πάνω από 2.000 μ. Και εδώ υπάρχουν διαφορές από περιοχή σε περιοχή, αλλά κατά γενικό κανόνα οι καφέδες έχουν γλυκύτητα στη γεύση, χαμηλή οξύτητα και διακριτική γεύση καραμέλας.

Με ποικιλίες καφέ που συγκαταλέγονται στις καλύτερες του κόσμου, η ποιότητα των φυτειών είναι γενικά υψηλή στην Τζαμάικα. Γεύση δυνατή, χαμηλή οξύτητα και καπνιστές πινελιές είναι αυτό που μας μένει απο τον καφέ της. Προσοχή σε αυτό: Εδώ παράγεται ένας από τους καλύτερους καφέδες παγκοσμίως, ο Jamaican Blue Mountain. Αν βρείτε ποτέ να αγοράσετε ή να δοκιμάσετε, πιθανότατα σας κορόιδεψαν καθώς η ποικιλία αυτή παράγεται περιορισμένα μόνο σε μία περιοχή 60.000 τ.χλμ. και το 90% αυτής εξάγεται στην Ιαπωνία.

Στην συνέχεια, όσο αναφορά την Νότια Αμερική, πρώτη και δημοφιλέστερη χώρα παραγωγής αποτελεί η Βραζιλία, η οποία παράγει μάλιστα, το 30% της παγκόσμιας κατανάλωσης καφέ. Αναλυτικότερα, υπάρχει μεγάλη ποικιλία στις γεύσεις απο εξαιρετική μέχρι πολύ χαμηλής ποιότητας, λόγω των τεράστιων εκτάσεων που διαθέτει. << Για αυτό το λόγο η γεύση, ποικίλει λόγω των διακυμάνσεων της ποιότητας του καρπού αλλά και της επεξεργασίας που μπορεί να διαφέρει ακραία από φυσική ξηρή (natural-dry process)” έως και υγρή (wet process). >>³

³ Spinos Coffee, INDEVIN Creative Agency (πρόσβαση 13/12/21)

<https://spinoscoffee.gr/%CE%BA%CE%B1%CF%86%CE%AD%CF%82/%CF%87%CF%8E%CF%81%CE%B5%CF%82-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE%CF%82/>

Τέλος άλλες χώρες παραγωγής υπάρχουν στην Αφρική, την Ασία, την Αυστραλία και τον Ειρηνικό Ωκεανό. Η πιο γνωστή χώρα στην Αφρική είναι η Αιθιοπία που μέχρι και σήμερα κρατάει τα ηνία της εξαγωγής καφέ στην Αφρική. <<Επίσης αν και επεξεργάζεται τον καφέ με τον αρχαιότερο τρόπο (φυσική- ξηρή επεξεργασία), έχει ποιοτικά πολύ ψηλά τον πήχη με τις ποικιλίες της να έχουν λεπτό σώμα, χαμηλή οξύτητα και μεγάλο εύρος αρωμάτων.>>⁴

ν. Ποικιλίες καφέ

Οι βασικές ποικιλίες του καφέ είναι τρεις. Η διαφορά που ξεχωρίζει την μία από την άλλη οφείλεται κυρίως στο πόσο έντονη είναι η γεύση του καφε. Αναλυτικότερα, πρόκειται για την Arabica, την Robusta και την Liberica.

Αρχικά, η Arabica είναι η παλαιότερη ποικιλία καφέ. Πολλοί πιστεύουν ότι καλλιεργήθηκε στην Αιθιοπία, αλλά στην πραγματικότητα όπως δηλώνει και το όνομα της προήλθε από την Αραβική Χερσόνησο. Πιο συγκεκριμένα, καλλιεργείται σε περιοχές με μεγάλο υψόμετρο (πάνω από 600 μέτρα), και ο καρπός της είναι μεγάλος και σχετικά επίπεδος. Τα τρία βασικά είδη είναι ο Arabica Geisha, ο Arabica Typica και τέλος ο Arabica Bourbon. <<Μάλιστα, αξίζει να αναφερθεί ότι το 72% της παγκόσμιας παραγωγής καφέ είναι της ποικιλίας Arabica.>>⁵

Στην συνέχεια, συναντάμε την ποικιλία Robusta, που όπως σημαίνει και το όνομα της, πρόκειται για ένα δυνατό φυτό, το οποίο είναι πιο ανθεκτικό στις καιρικές συνθήκες και τις ασθένειες. Καλλιεργείται σε χαμηλότερο υψόμετρο, εκεί που δεν εμφανίζεται η Arabica, και παράγει περισσότερους καρπούς από αυτή. Ακόμα, ο καρπός της είναι στρογγυλός, φουσκωτός και κοντύτερος από την Arabica. <<Επιπλέον, ο καφές είναι περισσότερο πικρός και δυνατός, παρά αρωματικός και εκλεπτυσμένος. Η συγκεκριμένη ποικιλία αποτελεί το 24% της παγκόσμιας παραγωγής.>>⁶

Τελευταίο είδος και λιγότερο γνωστό από τα προηγούμενα είναι το Coffea Liberica. Καλλιεργείται σε μικρές εκτάσεις στην Δυτική Αφρική και κυρίως στην Λιβερία. <<Πωλείται στις τοπικές αγορές και είναι μικρής εμπορικής σημασίας για την παγκόσμια αγορά. Ώστόσο, ορισμένες φορές φυτεύεται με την ποικιλία Arabica, όταν ανιχνεύεται το παράσιτο nematodes. >>⁷

⁴ Spinos Coffee, INDEVIN Creative Agency (πρόσβαση 13/12/21)

<https://spinoscoffee.gr/%CE%BA%CE%B1%CF%86%CE%AD%CF%82/%CF%87%CF%8E%CF%81%CE%B5%CF%82-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE%CF%82/>

⁵ COSMIO, COFFE COMPANY (πρόσβαση 18/12/21)

<http://cosmio.gr/%cf%80%ce%bf%ce%b9%ce%ba%ce%b9%ce%bb%ce%b9%ce%b5%cf%82/>

⁶ COSMIO, COFFE COMPANY (πρόσβαση 18/12/21)

<http://cosmio.gr/%cf%80%ce%bf%ce%b9%ce%ba%ce%b9%ce%bb%ce%b9%ce%b5%cf%82/>

⁷ COSMIO, COFFE COMPANY (πρόσβαση 18/12/21)

<http://cosmio.gr/%cf%80%ce%bf%ce%b9%ce%ba%ce%b9%ce%bb%ce%b9%ce%b5%cf%82/>

Σαν γενικός κανόνας πάντως, τα μίγματα απο Arabica έχουν ανώτερες γευστικές και αρωματικές ιδιότητες σε σχέση με τις ποικιλίες Robusta. Για αυτό άλλωστε, οι ποικιλίες Arabica έχουν μεγαλύτερη ζήτηση στην αγορά του καφέ.

vi. Η διαδικασία παραγωγής

Η καλλιέργεια και η επεξεργασία του καφέ είναι μια εξαιρετικά επίπονη διαδικασία, που απαιτεί πολλά εργατικά χέρια, υψηλή τεχνογνωσία και επίμονη προσοχή στη λεπτομέρεια, προκειμένου να έχουμε τα επιθυμητά αποτελέσματα.

Αρχικά, όλα ξεκινάνε από την καλλιέργεια. Πιο συγκεκριμένα, οι σπόροι του καφέ φυτεύονται σε σκιερά μέρη, συχνά κάτω από άλλες καλλιέργειες ή ψηλά δέντρα. Τα φυτά απαιτούν συχνό πότισμα, υγρό κλίμα και σκιερές συνθήκες, ενώ η σύσταση του χώματος επηρεάζει ιδιαίτερα τα χαρακτηριστικά του καφέ.

Έπειτα, ακολουθεί η διαδικασία της συγκομιδής. <<Το καφεόδεντρο κάνει συνήθως 3-4 χρόνια για να αποδώσει καρπό. Ο καρπός του καφέ, που μοιάζει με κεράσι, γίνεται κόκκινος όταν είναι έτοιμος να μαζευτεί, ενώ αποδίδει συνήθως μια σοδειά το χρόνο ή σε μερικές χώρες, μέχρι δύο. Ανάλογα με τη μορφολογία του εδάφους, η συγκομιδή μπορεί να γίνει με τα χέρια ή με μηχανήματα.>>⁸ Επιλέγονται ένα ένα, με βάση παραμέτρους όπως το ωρίμασμα, το χρώμα, η απουσία ελαττωμάτων κλπ.

Μετά την συγκομιδή, ο σπόρος του καφέ πρέπει να απομακρυνθεί από τον καρπό, καθώς το φρούτο θα αρχίσει να χαλάει, αν αφεθεί. Έτσι, ξεκινάει η διαδικασία της επεξεργασίας. <<Ο διαχωρισμός του καρπού από τον κόκκο μπορεί να γίνει είτε με την παραδοσιακή μέθοδο, όπου οι καρποί του καφέ στεγνώνουν στον ήλιο και κατόπιν αφαιρείται ο κόκκος, είτε με την υγρή μέθοδο, όπου μετά την αφαίρεση του εξωτερικού περιβλήματος, οι κόκκοι ωριμάζουν σε μεγάλες δεξαμενές με νερό.>>⁹ Τα τελευταία χρόνια, υβριδικές μέθοδοι επεξεργασίας έχουν κάνει την εμφάνισή τους, που συνδυάζουν στοιχεία και από τις δύο προηγούμενες μεθόδους.

Μετά από αυτό, ακολουθεί το στέγνωμα των κόκκων. Οι κόκκοι περιέχουν υγρασία, η οποία μπορεί να οδηγήσει στην αλλοίωση τους. <<Η υγρασία που περιέχουν πρέπει να περιοριστεί στο 11% προκειμένου να μπορούν να διατηρηθούν μέχρι το καβούρδισμα τους. Το στέγνωμα των κόκκων μπορεί να γίνει είτε παραδοσιακά, αφήνοντάς τους στον ήλιο, είτε σε μεγάλα ειδικά μηχανήματα. >>¹⁰

Ύστερα, γίνεται ποιοτικός έλεγχος των κόκκων. <<Αναλυτικότερα, αφού αφαιρεθεί το ενδοκάρπιο και τα τυχόν υπολείμματα καρπού και φλούδας που έχουν μείνει

⁸ Coffes.gr (πρόσβαση 19/12/21)

https://www.coffees.gr/coffee-production-stages/?s_layout=13

⁹ Coffes.gr (πρόσβαση 19/12/21)

https://www.coffees.gr/coffee-production-stages/?s_layout=13

¹⁰ Coffes.gr (πρόσβαση 19/12/21)

https://www.coffees.gr/coffee-production-stages/?s_layout=13

επάνω στον κόκκο του καφέ, οι κόκκοι ελέγχονται σχολαστικά και οι τυχόν ελαττωματικοί κόκκοι απομακρύνονται, ενώ κατόπιν ταξινομούνται με βάση το μέγεθος αλλά και την ποιότητά τους.>>¹¹ Οι διαδικασίες αυτές μπορούν να γίνουν μηχανικά, αλλά συνήθως η χειρωνακτική εργασία, αν και επίπονη και περισσότερο κοστοβόρα, έχει σαφώς καλύτερα αποτελέσματα.

Αργότερα, σειρά έχει η διαδικασία της εξαγωγής. Ειδικότερα, ο πράσινος καφές (από το χρώμα των ακαβούρδιστων ακόμα κόκκων) συσκευάζεται σε μεγάλα τσουβάλια ή, αν πρόκειται για μεγάλες ποσότητες, σε πλαστικά κοντέινερ. Η ποσότητα του παραγόμενου καφέ μετριέται, κατά παράδοση, σε τσουβάλια των 60kg.

Μετά ο καφές περνάει στο στάδιο της γευσιγνωσίας. Ο καφές ελέγχεται τόσο για την ποιότητά του όσο και για τα γευστικά του χαρακτηριστικά, με μια διαδικασία που ονομάζεται *cupping*. <<Αρχικά, ο δοκιμαστής ελέγχει την ποιότητα του πράσινου καφέ, και έπειτα μια μικρή ποσότητά καβουρδίζεται προσεκτικά, αλέθεται και το ρόφημα ετοιμάζεται με την μέθοδο *roul over*. Ο *cupper* σημειώνει προσεκτικά τα αρώματα, τόσο του ζεστού όσο και του κρύου καφέ, και τελικά δοκιμάζει το ρόφημα, φροντίζοντας να πάει σε όλο τον ουρανίσκο του.>>¹² Ο καφές κατ' αυτόν τον τρόπο ελέγχεται ποιοτικά, καταγράφονται τα χαρακτηριστικά, αλλά παράλληλα παίρνονται και αποφάσεις που σχετίζονται με το καβούρδισμα και την ανάμειξή του. Οι *cuppers* συχνά γεύονται δεκάδες δείγματα την ημέρα, έχοντας ως αποστολή να καταγράψουν όλες τις λεπτές διαφορές.

Η διαδικασία του καβουρδίσματος αλλάζει τον πράσινο καφέ στους κόκκους, που είναι κατάλληλη για την προετοιμασία καφέ. Το καβούρδισμα γίνεται σε ειδικές μηχανές σε υψηλή θερμοκρασία και απαιτεί συνεχή κίνηση των κόκκων, αλλά και εξειδικευμένη τεχνογνωσία, προκειμένου να ο καφές να αναπτύξει όλα του τα αρώματα στο μέγιστο. Το καβούρδισμα, ανάλογα με το χρόνο και με τις επιπτώσεις του στον κόκκο, έχει διάφορες βαθμίδες και διαφορετικά γευστικά προφίλ. Σε γενικές γραμμές, το καβούρδισμα γίνεται στη χώρα εισαγωγής και συνήθως προηγείται της ανάμειξης, αν και σε ορισμένες περιπτώσεις οι κόκκοι μπορεί να αναμειχθούν και να καβουρδιστούν ταυτόχρονα. Οι κόκκοι του καφέ διαφοροποιούνται ανάλογα με το καβούρδισμα που έχουν υποστεί, ως εξής:

- Άψητοι – χωρίς καβούρδισμα
- Ξανθοί – ελαφρύ καβούρδισμα
- Μεσαίοι – μεσαίο καβούρδισμα
- Σκούροι – έντονο καβούρδισμα

Οι ποικιλίες επιλέγονται με βάση τα γευστικά τους χαρακτηριστικά και αναμειγνύονται από εξειδικευμένους εργαζόμενους, που ονομάζονται *blenders*,

¹¹ Coffes.gr (πρόσβαση 22/12/21)
https://www.coffees.gr/coffee-production-stages/?s_layout=13

¹² Coffes.gr (πρόσβαση 22/12/21)
https://www.coffees.gr/coffee-production-stages/?s_layout=13

προκειμένου να προκύψουν χαρμάνια με τα επιθυμητά χαρακτηριστικά. Τα χαρμάνια μπορεί να περιέχουν καφέδες διάφορων προελεύσεων από μία ποικιλία, ή να συνδυάζουν Arabica και Robusta. Το αν ένα χαρμάνι προορίζεται για espresso, για καφέ φίλτρου ή για ελληνικό καφέ εξαρτάται τόσο από τις ποικιλίες που χρησιμοποιούνται, όσο και από τον βαθμό καβουρδίσματος. Αν ο καφές πρόκειται να διατεθεί ως μονοποικιλιακός, η ανάμειξη παραλείπεται.

Ο καφές μπορεί να συσκευαστεί σε μορφή κόκκων, οπότε ο καταναλωτής πρέπει να τον αλέσει, ανάλογα με την εκχύλιση που προτιμά, ή να αλεστεί και να συσκευαστεί σε μορφή σκόνης. Συνήθως, οι καταναλωτές προτιμούν καφέ σε κόκκους, καθώς ο φρεσκοαλεσμένος καφές δίνει καλύτερα αποτελέσματα, ανεξάρτητα από την εκχύλιση που θα χρησιμοποιήσουμε. Οι κόκκοι του καφέ διαφοροποιούνται ανάλογα με το άλεσμα που έχουν υποστεί, ως εξής:

- Χοντραλεσμένος καφές
- Μέτρια αλεσμένος καφές
- Λεπτοαλεσμένος καφές
- Καφές σε μορφή πούδρας

Τελευταίο, είναι το στάδιο της εκχύλισης, στο οποίο ο καφές είναι έτοιμος για χρήση.

vii. Είδη καφέ

Τι καφέ προτιμάει ο λαός κάθε χώρας:

- Στην Ελλάδα έχουν τον Frappe Cold.
- Στην Ιταλία έχουν τον Espresso.
- Στην Ισπανία έχουν τον Cafe bombon.
- Στην Ιρλανδία έχουν τον Irish coffee.
- Στο Βιετνάμ έχουν τον Egg Coffee.
- Στην Αυστραλία έχουν τον flat white.
- Στην Νότια Ινδία έχουν το Kaapi.
- Στην Τουρκία, έχουν τον Turkish coffee καφές που ψήνεται στην χόβολη.
- Στην Σουηδία και τη Φινλανδία έχουν το kaffeost.
- Στο Μεξικό έχουν τον Café de olla.
- Στην Βραζιλία έχουν τον Cafezinho.
- Στην Αυστρία έχουν τον Melange.

Όλα τα είδη του καφέ:

- Ο Ελληνικός καφές
- Ο φραπέ
- Ο Στιγμιαίος καφές
- Ο Καφές φίλτρου ή γαλλικός καφές

- Ο καφές εσπρέσσο και τα επιμέρους είδη του:
- Ο καφές εσπρέσσο λούνγκο
- Ο καφές εσπρέσσο μακκιάτο
- Ο καφές εσπρέσσο νορμάλε
- Ο καφές εσπρέσσο στρέττο
- Ο καφές εσπρέσσο φρέντο
- Ο καφές εσπρέσσο κορέτο
- Ο καφές εσπρέσσο αφογκάτο

- Ο καφές καππουτσίνο και τα επιμέρους είδη του:
- Ο καφές καππουτσίνο караμέλ
- Ο καφές καππουτσίνο λάττε

- Ο καφές κοζίτο με επιμέρους είδη:
- Ο καφές κοζίτο караμέλ
- Ο καφές κοζίτο αμαρέττο
- Ο καφές κοζίτο τσόκο

- Ο καφές φροζίτο με επιμέρους είδη:
- Ο καφές φροζίτο εσπρέσσο
- Ο καφές φροζίτο σπέσιαλ
- Ο καφές φροζίτο τσόκο

viii. Καφές και υγεία

Ο καφές έχει αποτελέσει αντικείμενο πολλών ερευνών, που αναζητούν τι επιδράσεις έχει στον ανθρώπινο οργανισμό. Έτσι βρήκαν ότι υπάρχουν πολλά οφέλη από την κατανάλωση του σε ελεγχόμενες ποσότητες. Αρχικά, πολλές ελεγχόμενες μελέτες έχουν εξετάσει τα αποτελέσματα της καφεΐνης στον εγκέφαλο, αποδεικνύοντας ότι μπορεί να βελτιώσει την διάθεση, τα αντανακλαστικά, την μνήμη, την εγρήγορση και την γενική γνωστική λειτουργία. Η ανταπόκριση του ανθρώπινου οργανισμού στον καφέ ή την καφεΐνη μπορεί επίσης να ποικίλει σημαντικά μεταξύ των ατόμων, καθώς κάθε οργανισμός έχει διαφορετική ευαισθησία στην καφεΐνη, που εξαρτάται από τα γονίδια του και από το πόσο αργά ή γρήγορα μπορεί να την μεταβολίσει.

Επίσης, σε πολλά εμπορικά προϊόντα αδυνατίσματος περιέχεται καφές. Η καφεΐνη όταν εφαρμόζεται στο δέρμα, προωθεί την καλύτερη

κυκλοφορία του αίματος και το προστατεύει από την πρόωρη εμφάνιση ρυτίδων και κηλίδων. Έχει αποδειχθεί σε πολλές έρευνες ότι ο καφές βελτιώνει και την φυσική απόδοση. Πιο συγκεκριμένα, η καφεΐνη, μερικώς λόγω του διεγερτικού αποτελέσματός που έχει στο κεντρικό νευρικό σύστημα, αυξάνει τον μεταβολισμό αλλά και την οξειδωση των λιπαρών οξέων.

Ακόμα, ένα από τα κύρια οφέλη που προσφέρει ο καφές είναι η υψηλή περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά, τα οποία απορροφώνται πιο εύκολα από το σώμα σε σχέση με εκείνα που προέρχονται από φρούτα και λαχανικά. Αυτά είναι πανίσχυρα μόρια και η βασική λειτουργία τους είναι να εμποδίζουν τη φθορά που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, οι οποίες ευθύνονται για πολλές χρόνιες ασθένειες και για τα σημάδια πρόωρης γήρανσης.

Η καφεΐνη, επίσης, έχει τονωτική δράση στον εγκέφαλό και βοηθά στη βελτίωση της συγκέντρωσης και της απόδοσής κάθε ανθρώπου. Γιαυτό, η πλειοψηφία των ανθρώπων όταν έχει πολύ δουλειά ή διάβασμα προτιμάει τον καφέ σαν ρόφημα για την συγκέντρωση και την ενέργεια που προσφέρει.

Θεωρείται ότι πάνω από 300 εκατομμύρια άνθρωποι στον κόσμο αντιμετωπίζουν προβλήματα με το διαβήτη τύπου 2. Αυτή η χρόνια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από υψηλά επίπεδα σακχάρου στο αίμα μπορεί να προληφθεί με τη μέτρια κατανάλωση καφέ. << Μια μελέτη, που δημοσιεύτηκε από την Αμερικανική Χημική Εταιρεία, κατέληξε στο ότι οι άνθρωποι που έπιναν έως και τέσσερις κούπες την ημέρα είχαν 25% με 50% μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν διαβήτη τύπου 2. >>¹³

Ακόμα, μια μελέτη που διεξήχθη από την Ιατρική Σχολή Ντιούκ στη Σιγκαπούρη ανακάλυψε ότι αν πίνουμε τέσσερις κούπες καφέ την ημέρα είναι λιγότερο πιθανό να εμφανίσουμε λιπώδη νόσο του ήπατος. Άλλη μια μελέτη που δημοσιεύτηκε το 2006, έδειξε ότι οι άνθρωποι που έπιναν τουλάχιστον μια κούπα καφέ την ημέρα ήταν λιγότερο πιθανό να παρουσιάσουν κίρρωση του ήπατος.

Επιπροσθέτως, αυξάνει το αίσθημα της ευεξίας. Ο Εθνικός Οργανισμός Υγείας στις Ηνωμένες Πολιτείες κατέληξε στο συμπέρασμα ότι οι άνθρωποι που πίνουν καφέ με μέτρο έχουν 10% λιγότερες πιθανότητες να αντιμετωπίσουν κατάθλιψη ή αρνητικά συναισθήματα. Σύμφωνα με

¹³ mcontigo (πρόσβαση 1/1/21)

<https://meygeia.gr/7-apistefti-logi-pou-kafes-mas-kani-kalo/>

το συγγραφέα της μελέτης, Honglei Chen, αυτή η δράση μπορεί να οφείλεται στην περιεκτικότητά του σε αντιοξειδωτικά.

Αυτά τα αντιοξειδωτικά, και άλλα βασικά θρεπτικά συστατικά που περιέχει ο καφές, μπορούν να μειώσουν τον κίνδυνο εμφάνισης εκφυλιστικών ασθενειών, όπως της Νόσου Αλτσχάιμερ. <<Μια μελέτη που διεξήχθη από ερευνητές στο Πανεπιστήμιο της Νότιας Φλόριδα και στο Πανεπιστήμιο του Μαϊάμι διαπίστωσε ότι οι άνθρωποι άνω των 65 ετών που είχαν υψηλότερα επίπεδα καφέ στο αίμα τους καθυστερούσαν δυο έως τέσσερα χρόνια να αναπτύξουν τη Νόσο Αλτσχάιμερ, σε σχέση με εκείνους που δεν έπιναν καφέ. >>¹⁴ Αν και δεν μπορεί να σταματήσει την εμφάνιση της νόσου εφόσον έχει ήδη αρχίσει, μπορεί να καθυστερήσει σημαντικά την ανάπτυξή της.

Αξίζει να αναφερθεί ότι ο καφές μπορεί να έχει νευρολογικά οφέλη σε μερικούς ανθρώπους και δρα ως αντικαταθλιπτικό, αυξάνοντας την εγρήγορση και την προσοχή, μειώνοντας το άγχος και βελτιώνοντας την διάθεση. Η μέτρια πρόσληψη καφεΐνης (2 – 3 φλιτζάνια την ημέρα) έχει συσχετιστεί με χαμηλότερο κίνδυνο κατάθλιψης και αυτοκτονίας.

Όσο αναφορά, τα αρνητικά του καφέ (κυρίως τον βραστό) μία έρευνα του Πανεπιστημίου του Harvard και σε δείγμα 369 καρκινοπαθών παγκρέατος, αποδείχθηκε ότι εκείνοι που έπιναν δύο φλιτζάνια καφέ ημερησίως, είχαν διπλάσιες πιθανότητες να πάθουν καρκίνο στο πάγκρεας από εκείνους που δεν έπιναν καθόλου, ενώ εκείνοι που έπιναν πέντε καφέδες την ημέρα, είχαν τριπλάσιες πιθανότητες. Αντίθετα αυτοί που δεν πίνουν καφέ, σπάνια παθαίνουν καρκίνο του παγκρέατος. Υπολογίστηκε ότι ο καφές είναι υπεύθυνος για το 50% των περιπτώσεων του παγκρεατικού καρκίνου. <<Διάφορες έρευνες απέδειξαν ότι όσο πιο πολύ καβουρδίζεται ο καφές τόσο πιο πολύ παράγει μια ουσία μη διαλυτή στο νερό, την λεγόμενη πίσσα του καφέ, για την οποία οι επιστήμονες έβγαλαν το συμπέρασμα ότι έχει τις ίδιες ιδιότητες με την πίσσα του τσιγάρου. Είναι δηλαδή καρκινογόνα ουσία.>>¹⁵

Ακόμα, όπως πολλά άλλα ναρκωτικά που οδηγούν σε μεταπτώσεις διάθεσης και συμπεριφοράς, έτσι και η καφεΐνη είναι στην πραγματικότητα ένα εθιστικό διεγερτικό. <<Ένα πρόσφατο άρθρο που δημοσιεύτηκε στην ακαδημαϊκή έκδοση Psychopharmacology, εξετάζει την ιστορία του εθισμού που προκαλεί η καφεΐνη και αναφέρει συνήθη

¹⁴ mcontigo (πρόσβαση 1/1/21)

<https://meygeia.gr/7-apistefiti-logi-pou-kafes-mas-kani-kalo/>

¹⁵ MEDLABNEWS.GR / IATRIKA NEA (πρόσβαση 1/1/21)

<https://medlabgr.blogspot.com/2015/03/coffee.html#gsc.tab=0>

συμπτώματα στέρησης που παρατηρούνται όταν πάψει η χρήση της.>>¹⁶
Μερικά απο αυτά είναι το αίσθημα κόπωσης, η υπνηλία και ο εκνευρισμός.

Η υπερβολική κατανάλωση καφέ έχει διαπιστωθεί πως μπορεί να επιβαρύνει τον οργανισμό. <<Σύμφωνα με μελέτες του Πανεπιστημίου της Οκλαχόμα, η καφεΐνη αυξάνει την νευρικότητα, την ένταση και το άγχος ειδικά σε αγχώδη άτομα ή σε άτομα που πάσχουν από κρίσεις πανικού και έχουν προδιάθεση να εμφανίζουν αγχώδεις διαταραχές.>>¹⁷

Η συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη καφεΐνης σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή Ασφάλειας Τροφίμων (EFSA) είναι 400 mg για τους ενήλικες, που αντιστοιχούν σε 3 – 4 φλιτζάνια καφέ την ημέρα.

ix. Μύθοι και αλήθειες

Κάποιοι απο τους μύθους που έχουν ακουστεί για τον καφέ είναι οι εξής:

- Ότι είναι χημικός. Ο στιγμιαίος καφές προέρχεται από ξηρό εκχύλισμα καφέ. Ομοίως με τον τρόπο παρασκευής του κανονικού καφέ, το εκχύλισμα παρασκευάζεται με την παρασκευή αλεσμένων κόκκων καφέ. Μετά την παρασκευή, το νερό απομακρύνεται από το εκχύλισμα για να κάνει ξηρά θραύσματα ή σκόνη, τα οποία διαλύονται και τα δύο όταν προστίθενται στο νερό.
- Ότι η κατανάλωση καφέ προκαλεί γαστρεντερικές διαταραχές
Σύμφωνα με τη βιβλιογραφία, όταν δεν υπάρχει κάποια παθολογική κατάσταση στο στομάχι, ο καφές δεν επηρεάζει τη φυσιολογική λειτουργία του. Μάλιστα, αποτελέσματα από κλινικές και επιδημιολογικές μελέτες έχουν δείξει ότι η κατανάλωση καφέ έχει προστατευτικές επιδράσεις στη λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος σε υγιή άτομα. << Αντίστοιχα ήταν και τα αποτελέσματα μελέτης που διεξήχθη πριν λίγα χρόνια από το Γεωπονικό Πανεπιστήμιο, όπου φάνηκε πως σε υγιή άτομα που καταναλώνουν τακτικά καφέ και δεν έχουν ιστορικό γαστρεντερικών προβλημάτων, η πρόσληψη οποιουδήποτε είδους καφέ δεν προκαλεί δυσάρεστα γαστρεντερικά συμπτώματα.>>¹⁸

¹⁶ MEDLABNEWS.GR / ΙΑΤΡΙΚΑ ΝΕΑ (πρόσβαση 1/1/21)

<https://medlabgr.blogspot.com/2015/03/coffee.html#gsc.tab=0>

¹⁷ NN Ελληνική Μονοπρόσωπη Ανώνυμη Ασφαλιστική Εταιρία Ζωής (πρόσβαση 2/1/21)

<https://www.nndirect.gr/Blog/ArtMID/6005/ArticleID/6977/Kafes-Ygeia>

¹⁸ METRO AEBE (πρόσβαση 2/1/21)

- Ότι ο καφές προκαλεί αφυδάτωση. Πλήθος επιστημονικών ερευνών, έρχονται να διαψεύσουν την αντίληψη ότι τα καφεϊνούχα ροφήματα προκαλούν αφυδάτωση, κατατάσσοντάς τα μαζί με όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα που συνεισφέρουν στην ενυδάτωση του οργανισμού μας.
- Είναι ίσως ο πιο διαδεδομένος μύθος, αφού πολλοί θεωρούν πως ο καφές δεν θα τους επιτρέψει να κοιμηθούν ή τον αποφεύγουν, γιατί θεωρούν πως η καφεΐνη που περιέχει θα τους προκαλέσει νευρικότητα. Βέβαια, αυτό δεν αποτελεί απόλυτα μύθο, αφού πράγματι η επιστήμη επιβεβαιώνει πως η καφεΐνη διεγείρει την απελευθέρωση κορτιζόλης – της ορμόνης του στρες- και αδρεναλίνης, που προκαλούν αύξηση της πίεσης του αίματος και του καρδιακού ρυθμού. << Όμως, εάν η καφεΐνη λαμβάνεται σε μικρές δόσεις (100-600 mg ποσότητα που αντιστοιχεί σε ένα έως και 5 φλυτζάνια καφέ ανάλογα την ποικιλία και το είδος καφέ) και σε τακτά χρονικά διαστήματα, δεν δημιουργεί προβλήματα νευρικότητας και αυπνίας.>>¹⁹ Κοινώς, αυτά τα προβλήματα δεν εμφανίζονται σε όσους πίνουν συστηματικά καφέ και σε μέτριες ποσότητες.

Τώρα όσο αναφορά τις αλήθειες γύρω από τον καφέ είναι οι εξής:

- Βελτιώνει την αθλητική απόδοση. Η καφεΐνη μπορεί να βελτιώσει σημαντικά την αθλητική απόδοση. Διεγείρει το κεντρικό νευρικό σύστημα και μπορεί, όπως προαναφέρθηκε, να μειώσει την κόπωση και την υπνηλία, ενώ παράλληλα μπορεί να αυξήσει την αντοχή και τη μυϊκή δύναμη. Ως εκ τούτου, δεν αποτελεί έκπληξη το γεγονός ότι η καφεΐνη χρησιμοποιείται συχνά ως ένα δημοφιλές μέσο ενίσχυσης της αθλητικής απόδοσης και μάλιστα αποτελεί ένα φθινό και ασφαλές στη χρήση του βοήθημα.
- Ενισχύει την πνευματική διαύγεια & συγκέντρωση. <<Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Αρχή για την Ασφάλεια Τροφίμων, η κατανάλωση 75mg καφεΐνης ή διαφορετικά ένα με δυο κουταλάκια του γλυκού στιγμιαίο καφέ, συμβάλλει στην αύξηση της προσοχής και της εγρήγορσης, περιορίζει την υπνηλία και την κούραση.>>²⁰

<https://www.mymarket.gr/el-GR/mathefaezise/9-kala-sto-piatio-sou/afepsimata/arthra/%CE%9C%CF%85%CE%B8%CE%BF%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9-%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CF%86%CE%B5>

¹⁹ barista the blog (πρόσβαση 2/1/21)

<https://blog.barista.gr/mythoi-kai-alitheies-gia-ton-kafe>

²⁰ medNutrition (πρόσβαση 2/1/21)

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/16986-stigmiaios-kafes-mythoi-kai-alitheies>

χ. Τεχνικά μέσα

Η κύρια ιδέα ήταν η ανάδειξη του καφέ για το ημερολόγιο ενός καφεκοπτείου. Το ημερολόγιο θα έχει τους καλοκαιρινούς μήνες, εικόνες απο κρύους καφέδες (φραπές, freddo espresso), ενώ τους χειμερινούς μήνες ζεστούς (καφές φίλτρου, καπουτσίνο). Πιο συγκεκριμένα, αυτό που θα ξεχωρίσει το ημερολόγιο είναι το φόντο πίσω απο τους καφέδες, το οποίο έχει έντονα χρώματα και υφές, κάτι που τραβάει την προσοχή ενός θεατή.

Τα τεχνικά μέσα που χρησιμοποιήσα ήταν ένα φώς δαπέδου και χρωματιστά χαρτόνια. Αναλυτικότερα, τοποθέτησα τα χαρτόνια πάνω στο φωτιστικό και έπειτα το εκάστοτε ποτήρι καφέ. Με αυτό τον τρόπο, το φώς δημιουργεί διάφορες υφές πάνω στο χαρτόνι, δημιουργώντας ένα ενδιαφέρον φόντο. Σε κάποιες φωτογραφίες μάλιστα, χρησιμοποίησα και δύο χαρτόνια, ώστε να υπάρχει μεγαλύτερη ποικιλία χρωμάτων. Ο καφές είναι κατα κύριο λόγο τοποθετημένος στην χρυσή τομή, στα 2/3 της εικόνας.

Ακόμα, οι φωτογραφίες τραβήχτηκαν απο πάνω προς τα κάτω, ώστε να φαίνεται σε όλους τους καφέδες το περιεχόμενο και όχι απλά το ποτήρι. Τέλος προστέθηκαν ατμοί για ένα πιο ρεαλιστικό αποτέλεσμα.

Βιβλιογραφία

- Μανουσίδης, Χ. (2016): Το εγχειρίδιο του καφέ, Ψύχαλος
- Atkinson, C. & Mcfadden, C. & Banks, M. (2005): Το μεγάλο βιβλίο του καφέ, Τσιτσιλώνης Α.
- Kilham & Christopher S. (2002): Ψυχολιχουδιές, Ψύχαλος
- Perrier R. & Annie (2004): Ο καφές, Εκδόσεις Πατάκη
- Moldvaer & Anette (2015): Τα μυστικά του καφέ, Ψυχογιός
- Callow C. (2017) : COLD BREW COFFE,
- Συλλογικό έργο (2008): Πάμε για καφέ..., Μάλλιαρης
- Hoffman J. (2018): The World Atlas of Coffee, Octopus Publishing Group
- Παπαδήμα Α. (2020): Ο καφές κι ο καφενές, Καρδαμίτσα
- Κωνσταντινοπούλου Β. & Young D. (2006): Frappe Nation, Ποταμός
- ΒΙΚΙΠΑΙΔΕΙΑ, η ελεύθερη εγκυκλοπαίδεια, 2/11/20 (πρόσβαση 19/11/21)
<https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%B1%CF%86%CE%AE%CE%BC%CE%B9%CF%83%CE%B7>
- PODCAST, ΜΗΧΑΝΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ, (πρόσβαση 20/11/21)
<https://www.mixanitouxronou.gr/i-apolasustiki-istoria-tou-kafe/>
- Spinof Coffee, INDEVIN Creative Agency (πρόσβαση 13/12/21)
<https://spinofcoffee.gr/%CE%BA%CE%B1%CF%86%CE%AD%CF%82/%CF%87%CF%8E%CF%81%CE%B5%CF%82-%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%B1%CE%B3%CF%89%CE%B3%CE%AE%CF%82/>
- COSMIO, COFFE COMPANY (πρόσβαση 18/12/21)
<http://cosmio.gr/%cf%80%ce%bf%ce%b9%ce%ba%ce%b9%ce%bb%ce%b9%ce%b5%cf%82/>
- Coffes.gr (πρόσβαση 19/12/21)
https://www.coffes.gr/coffee-production-stages/?s_layout=13
- mcontigo (πρόσβαση 1/1/21)
<https://meygeia.gr/7-apistefiti-logi-pou-kafes-mas-kani-kalo/>
- MEDLABNEWS.GR / ΙΑΤΡΙΚΑ ΝΕΑ (πρόσβαση 1/1/21)
<https://medlabgr.blogspot.com/2015/03/coffee.html#gsc.tab=0>
- NN Ελληνική Μονοπρόσωπη Ανώνυμη Ασφαλιστική Εταιρία Ζωής (πρόσβαση 2/1/21)
<https://www.nndirect.gr/Blog/ArtMID/6005/ArticleID/6977/Kafes-Ygeia>
- METRO ΑΕΒΕ (πρόσβαση 2/1/21)
<https://www.mymarket.gr/el-GR/mathefaezise/9-kala-sto-piatio-sou/afepsimata/arthra/%CE%9C%CF%85%CE%B8%CE%BF%CE%B9-%CE%BA%CE%B1%CE%B9->

[%CE%B1%CE%BB%CE%B7%CE%B8%CE%B5%CE%B9%CE%B5%CF%82-%CE%B3%CE%B9%CE%B1-%CF%84%CE%BF%CE%BD-%CE%BA%CE%B1%CF%86%CE%B5](#)

barista the blog (πρόσβαση 2/1/21)

<https://blog.barista.gr/mythoi-kai-alitheies-gia-ton-kafe>

medNutrition (πρόσβαση 2/1/21)

<https://www.mednutrition.gr/portal/lifestyle/diatrofi/16986-stigmiaios-kafes-mythoi-kai-alitheies>

xi. Εικόνες



ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



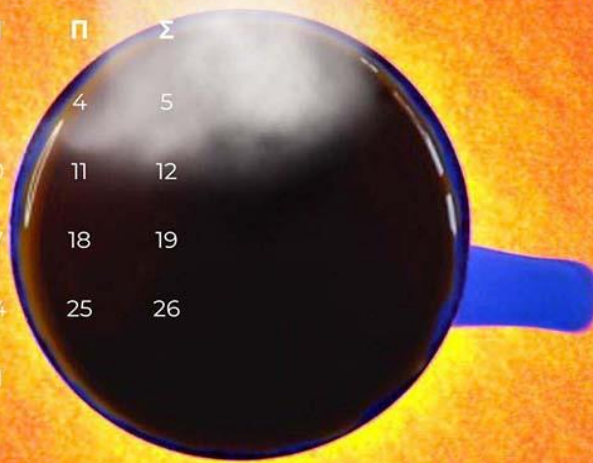
ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

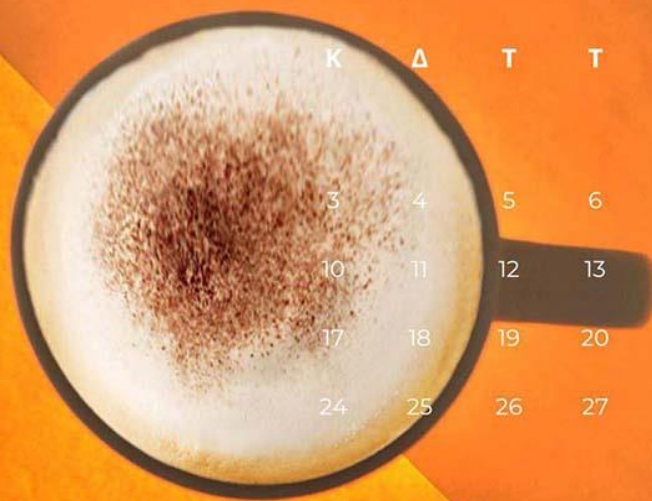


ΜΑΡΤΙΟΣ

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



ΑΠΡΙΛΙΟΣ



Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



ΜΑΙΟΣ

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



ΙΟΥΝΙΟΣ



Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

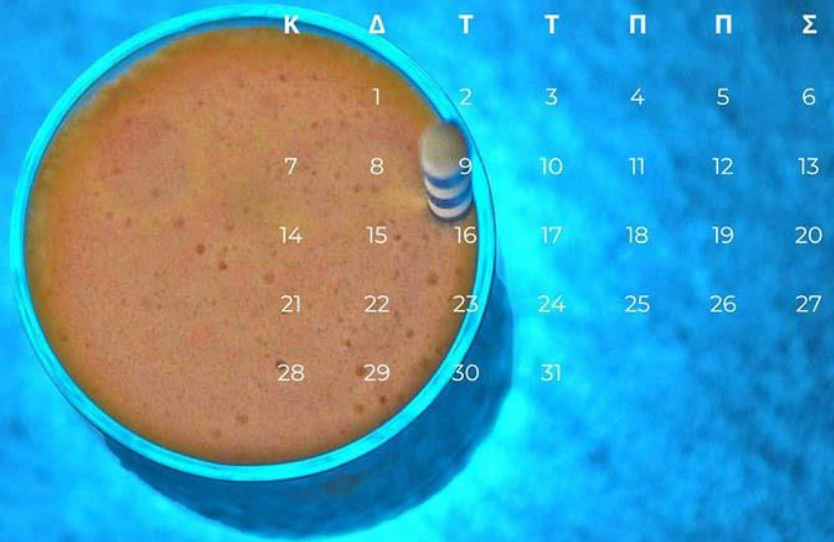


ΙΟΥΛΙΟΣ

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



ΑΥΓΟΥΣΤΟΣ



ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ



Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			



ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ



Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

