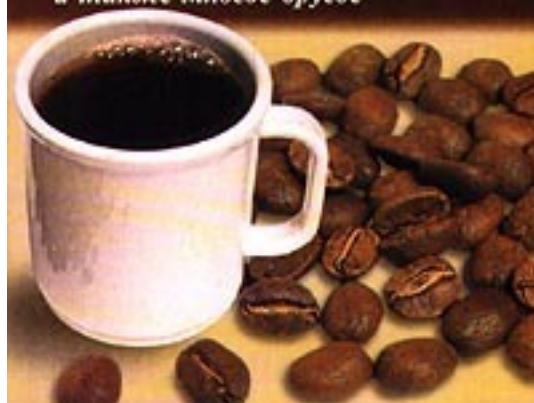


*ВСЕ ОБ ОБЫЧНОМ*

# КОФЕ

*Рецепты, целительные свойства,  
косметика и уход за кожей,  
а также многое другое*



Всё об обычных продуктах

Иван Дубровин

**Все об обычном кофе**

«Научная книга»

## **Дубровин И. И.**

Все об обычном кофе / И. И. Дубровин — «Научная книга»,  
— (Всё об обычных продуктах)

Деревья – долгожители в мире растений и животных. Науке неизвестно другое живое существо, которое жило бы столь же долго, сколь и деревья-долгожители. Например, дуб живет до 1000 лет, можжевельник – до 2000 лет. Секвойи, они же мамонтовые деревья, считаются рекорсменами по долгожительству. Эти деревья, произрастающие, между прочим, в Калифорнии (Северная Америка), доживают до 5000 лет. Сегодня на солнечной земле Калифорнии растет и здравствует, к примеру, одна примечательная секвойя-долгожитель по имени Генерал Шерман. Генералу уже исполнилось 2300 лет, и, судя по состоянию его здоровья, дерево запросто дотянет до 5000 года. Но наш рассказ не о секвойях, а о кофейном дереве, которое подарило людям замечательный тонизирующий напиток. Кроме того, что этот напиток можно просто попивать ради удовольствия, из кофе можно извлечь еще немало пользы. Об этой пользе и о секретах кофейного дерева и кофейного напитка мы и поведаем вам в настоящей книге.

# Содержание

ВВЕДЕНИЕ	5
ГЛАВА I. ВСЕ О КОФЕ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

# **Иван Дубровин**

## **Все об обычном кофе**

### **ВВЕДЕНИЕ**

И занимательно, и одновременно сложно рассказывать о свойствах того или иного растения, в особенности дерева. Деревья можно с полным правом назвать самыми примечательными живыми существами на нашей планете.

Скажем, например, что деревья производят ежегодно около 40 триллионов тонн кислорода, уступая первое место в этом «производстве», спасающем все живое, только океаническим водорослям.

Деревья – долгожители в мире растений и животных. Науке неизвестно другое живое существо, которое жило бы столь же долго, сколь и деревья-долгожители. Например, дуб живет до 1000 лет, можжевельник – до 2000 лет. Секвойи, они же мамонтовые деревья, считаются рекордсменами по долгожительству. Эти деревья, произрастающие, между прочим, в Калифорнии (Северная Америка), доживают до 5000 лет. Сегодня на солнечной земле Калифорнии растет и здравствует, к примеру, одна примечательная секвойя-долгожитель по имени Генерал Шерман. Генералу уже исполнилось 2300 лет, и, судя по состоянию его здоровья, дерево запросто дотянет до 5000 года.

Но наш рассказ не о секвойях, а о кофейном дереве, которое подарило людям замечательный тонизирующий напиток. Кроме того, что этот напиток можно просто попивать ради удовольствия, из кофе можно извлечь еще немало пользы. Об этой пользе и о секретах кофейного дерева и кофейного напитка мы и поведаем вам в настоящей книге.

## ГЛАВА I. ВСЕ О КОФЕ

История изготовления тонизирующих напитков из растений восходит ко временам древнейших государств и в точности копирует судьбу их народов, являясь как бы отражением общего процесса развития и становления человеческой цивилизации. Традиция разливать по чашкам тот или иной напиток служит объективным в историческом смысле продолжением образа мышления и жизни разных народов, закономерно порождая когда-то войны и несправедливости, празднества и добродетели, а ныне обратившегося в напоминание о том, насколько некоторые явления окружающего мира могут быть привязаны к человеку.

Ныне тонизирующие напитки не рассматриваются более в качестве лекарственных средств или наркотических препаратов, но когда-то, в ранний период знакомства с ними человека, напитки такого рода объявлялись чудодейственными, а потому еще теснее, чем прочие продукты питания, переплетались с предрассудками, суевериями, обычаями и поиском истины. Все это позволяет нам увидеть в тех фактах, что нам известны о кофе и подобных ему напитках, странные вещи и по-новому переосмыслить отношение человека к обществу и природе. Это придает обычному кофе ореол загадочности. Данная глава посвящена отношению человека к кофе и собственно кофейному дереву, из которого человечество научилось изготавливать необыкновенно ароматный и полезный напиток.

История кофепития уходит своими корнями в чайные церемонии. История же, на первый взгляд простого, чаепития представляет собой непрерывную череду событий в жизни разных народов, показывает процесс открытия, поклонения и забвения еще одного фетиша.

Происхождение этого фетиша затеряно в глубине веков: первые упоминания о приготовлении чая обнаружены в Древнем Китае и позволяют сделать вывод, что совместная история растения и человека протянулась во времени на 5 тысячелетий. Дурманный напиток любили за его благотворное действие на организм. Частью культуры китайцев и других народов дальневосточной Азии стали чайные церемонии как обязательный к соблюдению обряд во время трапезы. А выращивание чая было единственной, пожалуй, если не считать выращивания риса, отраслью сельского хозяйства, воспетой в стихах. Само слово «чай» происходит от китайского «тчай-те», что означает «молодой чайный листочек».

На протяжении столетий китайцы ревниво охраняли секреты выращивания и приготовления чая, а потому были единственным его поставщиком на рынке. Монополия на чай приносила китайским купцам большие барыши и позволяла Китаю справляться с кризисами и потрясениями.

Глубокие изучения химического состава чая и влияние его лекарственных компонентов на организм человека позволили установить, что чай представляет собой сильнодействующий препарат. Об этом китайцы догадывались, поэтому оберегали его от чужеземцев и старались использовать сами в лечении всевозможных заболеваний.

Само собой разумеется, что чай содержит сложный комплекс различных активных веществ. К слову, ученые слабо представляют, каким составляющим чай обязан своими целебными свойствами. Но, несмотря на это, ученым удалось установить, благодаря чему чай обладает тонизирующим действием. Вещество это получило предельно простое название: по названию растения, из которого было впервые получено. Судьба пошутила довольно странным, необычным образом, поскольку это вещество добыли не из чая, как разумно было бы предполагать, а из... семян кофейного дерева. И потому назвали это вещество кофеином. Оттого кофе обладает теми же тонизирующими свойствами, что и чай.

Итак, что же это за растение и что это за напиток, приготовляемый из его семян? Начнем с ботаники, без которой излагать такую историю невозможно, оставаясь понятным. Кофейное дерево – низкорослое вечнозеленое древесное растение семейства мареновых, произрастающее

в диком виде в северо-восточной Африке, а ныне культивирующееся широко по разным странам тропического пояса.

Известно несколько видов кофейных деревьев, из которых наибольшее значение для сельского хозяйства имеют: кофе арабский, культивируемый почти повсеместно в странах–производителях кофе; кофе либерийский, разводящийся в Западной Африке и Вьетнаме; кофе *Coffea excelsa*, который разводится в Африке и Тонкине; и наконец, кофейное дерево *Coffea canephora*, которое можно встретить в экваториальной Африке и Индонезии.

Сырьем для приготовления напитка кофе служат зерна (семена) кофейного дерева, находящиеся в небольших овальных плодах. Содержание в семенах алкалоида кофеина, о котором мы уже упоминали выше, составляет от 0,6 до 2,7 % по объему от общего состава. Второе активное вещество, во многом определяющее прочие (вкусовые и тонизирующие) свойства напитка, – это хлорогеновая кислота, составляющая 7 % от общего количества веществ. Питательные свойства напитка объясняются присутствием значительного количества клетчатки – более 20 %. Остальные вещества в составе кофейных зерен: жиры (12–15 %), азотистые вещества (13–14 %), кофдубильная кислота (4–8 %), минеральные вещества (3,9 %) и, наконец, сахар (2–3 %).

Кофеин, относимый к химической группе веществ-алколоидов, является по своему воздействию на организм наркотическим веществом. Злоупотребление кофе, следовательно, способно приводить к развитию токсикомании. Причем такая форма зависимости от кофеина носит название кофеинизма, в противоположность теизму, представляющему собой форму зависимости от кофеина в составе чая. Толерантность (привыкание) к кофеину очень высока, в виду чего существует смешанная форма кофеиновой токсикомании, совмещающая кофеинизм и теизм.

Кофе – загадочный напиток, а кофейное дерево – определенно загадочное растение, но главной загадкой кофе остается, к сожалению, тайна первого знакомства с ним человека. Вероятно, это событие имело место в доисторическом прошлом. Во всяком случае, на высокую вероятность того указывают собранные археологами и этнографами материалы о кофейном дереве и отношении к нему на исторической родине растения, то есть в Африке.

История Африки изучена скверно, главным источником наших знаний о «Черном континенте» являются немногочисленные записи этнографов о разнообразных традициях и культах, не изменившихся по прошествии нескольких веков и даже тысячелетий. На основании этого материала ученые получили возможность предположить, что в древней Африке была относительно хорошо развита медицина.

Медицинские знания различных народов Африки заключали в себя комплекс колдовских приемов, довольно сложную систему хирургического вмешательства и использование всевозможных лекарственных растений. При этом все эти методики не выступали обособленно одна от другой, наоборот, сочетались в соответствии с представлениями древних африканцев об этимологии заболеваний. Несмотря на необычайную развитость медицинской практики, теоретические разработки в этой области даже в развитых африканских государствах базировались не на философии, но мистике и первобытном шаманском оккультизме. В оккультных ритуалах африканцы видели наибольшую исцеляющую силу, а потому колдовством сопровождался любой вид лечения. Сами лекари в достаточно развитых африканских обществах были жрецами.

В связи с явным предпочтением магии и волшебства в качестве способа лечения среди лекарственных растений также проводился отбор, в результате которого на первом месте оказались одурманивающие и тонизирующие растения. Содержащиеся в этих растениях алкалоиды вызывали у пациента галлюцинации, мозг больного становился открыт для внушения. «Путешествие в мир духов» при помощи наркотических средств считалось наиболее действенным лекарством, поскольку духам приписывали неограниченные возможности и полную власть над

жизнью живых людей. Достоверно известно, что на протяжении столетий в качестве лекарственных препаратов использовались отвары листьев и семян тонизирующих растений. Например, широкое применение получили настои из листьев какао.

Ту часть Африканского континента, которая нас интересует как земля, с которой началось победоносное шествие кофе по странам всего мира, сегодня называют Эфиопией, не так давно – каких-то 200 лет тому назад – эту местность именовали Абиссинией, но в те времена, которые нас интересуют, на месте Эфиопии располагалось могущественное царство под названием Аксум. Аксум возник, по последним данным, в середине I-го тысячелетия до н. э., то есть около 2500 тысяч лет тому назад!

Древняя Эфиопия (Аксум) играла немаловажную роль в международной политике, поставляя боевых слонов различным армиям на заказ. Это был низкорослый подвид африканского слона, особи-самцы которого отлавливались в некогда густых тропических лесах Сомалийского полуострова, а после на специально сконструированных элфантафорах, как называли эти суда-слоновозы древние греки, перевозились по Красному морю в Египет, откуда их закупали карфагеняне и римляне.

Например, история знает, что слоны, отловленные аксумскими охотниками, составляли ударный корпус армии древнеегипетского царя Птолемея IV и использовались им в сражении при Рафии в 217 году до н. э. К сожалению, использование слонов в качестве живых танков не помогло фараону, поскольку его противник – царь Сирии Антиох III Селевк – был вооружен не хуже, напротив, силы сирийского царя были превосходящи: его армия насчитывала в ударном корпусе 102 индийских слона, отличавшихся большими размерами от лесных африканских слонов. Армия Птолемея была до смерти перепугана «индийскими чудовищами» и отступила без боя.

Это рабовладельческое государство просуществовало до VII века н. э., когда оно угасло и распалось на множество враждующих между собой княжеств. Со временем все достижения данного развитого государства забылись, и в наследство современным жителям Эфиопии остались одни лишь исполинские каменные стелы – обелиски с высеченными на них текстами на древнеэфиопском языке.

Аксумское царство, очевидно, было культурным центром восточной части Африки, вобравшим в себя плоды тысячелетнего труда и опыта проживавших здесь народностей, в том числе и сакральные медицинские знания древних шаманов. Знания эти перешли к жрецам, и те умело их применяли. В дошедших до нас памятниках аксумской медицины приводятся рецепты приготовления тонизирующих напитков (например, из высушенных листьев дерева косо).

Вот как происходил ритуал лечения больного одурманивающим напитком. Больной лежал на специальной подстилке в помещении, куда не проникал солнечный свет. Для большей подстраховки ритуал совершался ближе к полуночи: таким образом пациента ограждали от солнечных лучей, пока идет процедура принятия напитка. В помещении зажигали факелы и заполняли его, своего рода операционную для сознания, пахучим дымом. У стен помещения располагались (по кругу) женщины с музыкальными инструментами, которые начинали потихоньку напевать ритмичную мелодию, чтобы повлиять на больного, притупив его сознание. Песни не носили магического характера – такие песни женщинам заучивать запрещалось, это были обычные религиозные воззвания к духам.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.