**آشنایی با انواع قهوه**

**۱- قهوه ترک**

همان طور که از اسمش پیداست قهوه ترک تخصصا در کشور ترکیه و همچنین کشورهای خاورمیانه و اروپای شرقی تهیه و استفاده میشود. این قهوه ۶۰۰ سال قبل در دربار پادشاه عثمانی رواج پیدا کرد. در واقع قهوه ترک روشی برای آماده کردن قهوه از دانه های آسیاب شده آن است. تفاوت مهمی که قهوه ترک با سایر قهوه ها دارد این است که پودر قهوه از هیچ فیلتری عبور نمیکند و به همان صورت داخل فنجان ریخته میشود. یکی از مهم ترین جدابیت های قهوه ترک گرفتن فال قهوه است چرا که پودر قهوه پس از نوشیدن ته فنجان باقی میماند و باعث میشود افراد زیادی در سرارسر جهان به دنبال پیدا کردن مسیر سرنوشت خود در نقش و نگار ایجاد شده در کف فنجان های قهوه ترک هستند.

**۲- قهوه فرانسه یا فیلتری**

قهوه فرانسه برخلاف نامش یک قهوه برزیلی است و دلیل این نامگذاری این است که مخترع آن اولین بار در کشور فرانسه آن را درست کرد. قهوه فرانسه همان قهوه ساده است که کاملاً سائیده شده و سپس روی آن آب جوش می ریزند و صبر می کنند تا دم بکشد. خوردن قهوه فرانسه به هر دو روش همراه شیر یا بدون شیر معمول است. دانه های قهوه فرانسه خشک به درشتی شکر هستند و رنگ آن ها قهوه ای تیره است. از آنجایی که قهوه فرانسه یک قهوه رقیق است معمولا آن را در لیوان های بزرگتری سرو می کنند. قهوه فرانسه از لحاظ ظاهری کمی نسبت به قهوه اسپرسو و ترک درشت تر است دلیل آن این است که بتوان آن را پس از دم کشیدن از صافی یا فیلتر رد کرد. دانه های قهوه فرانسه را ۶۰ تا ۷۰ درصد برشته می کنند. این قهوه نسبت به قهوه های دیگر چرب تر است و روغن بیشتری دارد.  قهوه فرانسه را دم می کنند و برای درست کردن ان می توان از دستگاه فرنچ پرس استفاده کرد.

**۳- قهوه دمی**

امروزه با پیشرفت صنعت قهوه و تبدیل آن به یکی از پر سود ترین تجارت ها روش های مختلف دم کردن نیز در دنیا باب شده . یکی از روش های بسیار محبوب این روز ها دم آوری قهوه بصورت قطره ای و فیلتری می باشد که با استفاده از قهوه ساز های خاصی همچون سایفون , کمکس و V60می باشد. در این نوع دم آوری معمولا آسیاب قهوه درشت تر و تقریبا هم اندازه با آسیاب فرانسه می باشد. در این نوع دم آوری معمولا یک قهوه صاف بدون لرد(ته نشین ) و معمولا فاقد کف را خواهید داشت.

**۴- پایه اسپرسو**

بسیاری از انواع قهوه که در کافه ها سرو می شوند بر پایه قهوه اسپرسو تهیه می شوند. اسپرسو با دستگاه های مخصوصی تهیه می شود و با افزودن شیر بخار داده شده، کف شیر و شکلات انواع مختلفی از قهوه آماده می شود. به این ترتیب، مهم ترین تفاوت این قهوه ها در ترکیبات اضافه شده به اسپرسو اولیه است. در ادامه انواع قهوه بر پایه اسپرسو را به شما معرفی می کنیم:

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

قهوه چیست ؟

قهوه، نوشیدنی دم‌کردنی است که از دانه‌های قهوه بو داده (رُست شده) تهیه شده است. دانه‌های قهوه را نیز از گیاه آن بدست می‌آورند که بیشتر در آفریقا و آسیا استفاده می‌شد و اولین بار در اتیوپی کِشت شد. البته امروز کشورهای زیادی هستند که در کشت این دانه نقش دارند و ازجمله آن‌ها می‌توان به برزیل به عنوان یکی از بزرگ‌ترین تولیدکنندگان آن اشاره کرد.

[گیاه قهوه](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D9%87%D9%88%D9%87_(%DA%AF%DB%8C%D8%A7%D9%87)) بومی [یمن](https://fa.wikipedia.org/wiki/%DB%8C%D9%85%D9%86) و [آفریقا](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D9%81%D8%B1%DB%8C%D9%82%D8%A7) است اما بسیار بیش از این مناطق، در [مناطق نیمه‌گرمسیری](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D9%86%D8%A7%D8%B7%D9%82_%D9%86%DB%8C%D9%85%D9%87%E2%80%8C%DA%AF%D8%B1%D9%85%D8%B3%DB%8C%D8%B1%DB%8C) و [گرمسیری](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%85%D8%AF%D8%A7%D8%B1%DA%AF%D8%A7%D9%86) [قاره آمریکا](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D8%A7%D8%B1%D9%87_%D8%A2%D9%85%D8%B1%DB%8C%DA%A9%D8%A7) و [جنوب‌شرقی آسیا](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%A2%D8%B3%DB%8C%D8%A7%DB%8C_%D8%AC%D9%86%D9%88%D8%A8_%D8%B4%D8%B1%D9%82%DB%8C) همچنین به‌نسبت کمتر در برخی از نواحی [جنوب آسیا](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AC%D9%86%D9%88%D8%A8_%D8%A2%D8%B3%DB%8C%D8%A7) مانند [هند](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%87%D9%86%D8%AF) کشت می‌شود،[[۳]](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D9%87%D9%88%D9%87#cite_note-3) هنگام رسیدن میوهٔ [گیاه قهوه](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%82%D9%87%D9%88%D9%87_(%DA%AF%DB%8C%D8%A7%D9%87))، دانه‌های قهوه را برداشت و فرآوری می‌کنند. دانه‌های قهوهٔ خشک‌شده به درجات مختلف برشته می‌شوند، بسته به عطر و طعم موردنظر، درجه‌بندی‌های [پخت](https://fa.wikipedia.org/wiki/%D9%BE%D8%AE%D8%AA) گوناگونی برای این محصول درنظر گرفته شده‌است.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

نقد و بررسی قهوه

خواص قهوه

 کبد عضو مهمی در بدن است که بر اثر بیماری‌های متعدد از جمله هپاتیت و کبد چرب که بر آن اثر می‌گذارند، ممکن است دچار بیماری سیروز کبدی ‌شود که به دلیل عفونت مزمن باعث فرسوده شدن کبد می‌گردد. ثابت شده است که **خواص قهوه تلخ**برای کبد می‌تواند در برابر سیروز از کبد محافظت کند و کسانی که در روز حدوداً ۴ فنجان قهوه می‌نوشند ۸۰ درصد کمتر در معرض این بیماری هستند. قهوه به طور معمول به همراه شکر و شیر مصرف می‌گردد؛ چنانچه بتوانید قهوه را بدون شکر و به صورت تلخ مصرف کنید اثر آن بیشتر خواهد بود .همچنین طی آزمایشات مختلف اثر چربی سوزی کافئین به طور کامل بر همگان روشن شده و از آن در مکمل‌های لاغری و رژیم‌ها استفاده می‌شود. یک فنجان قهوه شامل مواد مختلفی مثل ویتامین B2 و B5، منگنز و پتاسیم، منیزیم و نیاسین است که چنانچه شما بتوانید در روز ۳ تا ۴ فنجان قهوه بنوشید، مقدار مورد نیاز از مواد ذکر شده برای بدنتان را تامین می‌کنید. از **خواص قهوه** این است که می‌تواند خطر ابتلا به دیابت نوع ۲ را کاهش ‌دهد و موجب کاهش ابتلا به بیماری پارکینسون ‌شود ودر برابر ابتلا به آلزایمر و زوال عقل اثر محافظت کننده دارد. مصرف قهوه در جلوگیری از افسردگی و بهبود حالت‌های آن نیز بسیار موثر است. پیشنهاد می شود مقاله [زیره برای لاغری](https://www.ghafaridiet.com/article/%D8%B2%DB%8C%D8%B1%D9%87-%D8%A8%D8%B1%D8%A7%DB%8C-%D9%84%D8%A7%D8%BA%D8%B1%DB%8C) را مطالعه کنید.

عوارض قهوه

در مصرف قهوه همچون دیگر مواد باید اعتدال را رعایت کرد. قهوه به مقدار خیلی کم باعث افزایش فشار خون می‌گردد، برای همین برای کسانی که دچار پرفشاری خون هستند، تاثیر مناسبی ندارد. علاوه‌بر آن قهوه موجب دفع مقدار کمی کلسیم در بدن می‌شود که پس از مصرف اضافه آن ممکن است موجب پوکی استخوان گردد. از عوارض قهوه و اضافه استفاده کردن از قهوه می‌تواند با اثر گذاشتن بر روی سیستم عصبی مانع خواب و تحریک پذیری شما گردد و همچنین در پاره‌ای گزارش‌ها، رفلاکس و بازگشت اسید معده و سوزش معده در افراد مستعد دیده شده است.

قهوه همچون چای دارای مقداری تامین است؛ بنابراین کسانی که دچار کم‌خونی فقر آهن هستند باید ۱ ساعت قبل از غذا و یا دو ساعت بعد از آن قهوه را بنوشند. همچنین چون قهوه بر سیستم عصبی اثر می‌گذارد، کاهش مصرف و یا عدم مصرف آن در طول دوران بارداری بهتر است. چنانچه خانمی دچار سقط‌های مکرر و یا مشکلات باروری است باید مصرف آن را به طور کامل قطع کند.

------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

محبوبترین قهوه

تاریخچه اسپرسو

در مورد تاریخچه اسپرسو، شاید همین مقدار کافی است که بدانید دلیل اختراع اسپرسو تلاش مهندسان ایتالیایی برای تهیه سریع‌تر قهوه به منظور پوشش نیاز مردم در عصر انقلاب صنعتی و رشد و ترقی اروپا بود. یکی از ترجمه‌های اسپرسو که یک کلمه ایتالیایی است به زبان انگلیسی، واژه سریع‌تر می‌باشد،  بنابراین اسپرسو قهوه سریع در نظر گرفته می‌شود.

اسپرسو در واقع یک روش تهیه قهوه است.

احتمالاً شما به‌خوبی می‌دانید که تهیه قهوه به سه روش امکان‌پذیر است: [قهوه‌های دمی یا فرانسه](https://fenjoonet.com/serving-french-press/)، قهوه ترک و اسپرسو؛ لذا اسپرسو نوعی روش تهیه نوشیدنی قهوه می‌باشد. خروجی این روش، مایع غلیظ و سیاه‌رنگ است و روی آن را یک خامه نارنجی‌رنگ که از شاخصه‌های مهم اسپرسو است، پوشانده است. این خامه نارنجی‌رنگ حاصل ایجاد حباب‌های دی‌اکسید کربن در طی فرآیند عبور آب داغ از ذرات فشرده‌شده قهوه است.

غلظت بالای این مایع سیاه‌رنگ و حجم کم آن سبب شده است که بالاترین میزان کافئین را در میان انواع دیگر روش‌های تهیه قهوه داشته باشد.وقتی در مورد طعم تلخ صحبت می‌کنیم صرفاً به تلخی اشاره نمی‌کنیم، بلکه امروزه اسپرسو ها در کنار مزه تلخی که دارند انواع طعم‌ها را شامل می‌شوند. در ادامه مقاله به بررسی اصطلاحات مربوط به اسپرسو خواهیم پرداخت.

قهوه اسپرسو چگونه تهیه می‌شود ؟

اسپرسو به روش عصاره گیری (extraction) به دست می‌آید. به این صورت که آب داغ با فشار زیاد از بین ذرات آسیاب شده و فشرده‌شده قهوه به مدت حدوداً 30 ثانیه عبور کرده و عصاره قهوه گرفته می‌شود. این عصاره را در فنجان مخصوص سرو می‌کنیم و اسپرسو می‌نامیم.