

фізичною культурою може відбуватися не тільки такими методами як популяризація здорового способу життя, але й за допомогою суто економічних й податкових важелів, які спрямовані на полегшення діяльності організацій, фондів, окремих фахівців, зайнятих у сфері рухової активності і масового спорту.

По-друге, як показує досвід Німеччини, інвестування держави у підтримку організацій, фондів та окремих фахівців, що опікуються суспільно корисними справами, зокрема у сфері фізичної культури, сприяє консолідації суспільства, а крім того має ще один важливий ефект, а саме: підтримує зайнятість, що, в свою чергу, приносить користь усьому суспільству та оздоровлює його в економічному вимірі.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Дутчак М.В. Спорт для всіх в Україні: теорія та практика. – К.: Олімп. літ-ра, 2009. – 279с.
2. Маковецька Н.В. Формування фізичної культури і здорового способу життя особистості: теоретичний аспект проблеми // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2006. - № 10, С 117-121
3. Розпорядження Кабінету Міністрів України про схвалення Концепції Державної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2007- 2011 роки від 08.06. 2006 № 326-р // Офіційний вісник України від 29.06. 2006 – 2006 р., № 24, стор. 104, стаття 1775
4. Miteinander statt gegen einander. Neue Wege gegen Gewalt //Innenpolitik. Informationen des Bundesministeriums des Innern. – Ausgabe 2, 2009
5. Partner des Spitzensports. Die Sportpolitik des Bundesministeriums der Innern. – Köllen Druck + Verlag GmbH, Bonn, 2009. 72 Seiten

**Ю.М.КОВАЛІВ, Б.В.ДУБОВИЙ**

#### **ЧОГО МИ ЩЕ НЕ ЗНАЄМО ПРО НАТУРАЛЬНУ КАВУ?**

*В статті подано маловідомі дані про натуральну каву як в аспекті історії, походження, вирощування, зберігання та обробки, так і її застосування в побуті. Розглядається також склад зерен натуральної кави. Подано 15 маловідомих рецептів приготування кави, 12 рецептів кондитерських та кулінарних виробів з використанням кави, а також 3 рецепти прохолодних напоїв з кавою.*

*Ключові слова: кавове дерево, сорт кави, склад кавового зерна, кавові напої.*

*В статье поданы малоизвестные факты о натуральном кофе как в аспекте истории, происхождения, выращивания, сохранения и переработки, так и его применения в быту. Рассматривается также состав зерен натурального кофе. Поданы 15 малоизвестных рецепта приготовления кофе, 12 рецептов кондитерских и кулинарных изделий с использованием кофе, а также 3 рецепта прохладительных напитков с кофе.*

*Ключевые слова: кофейное дерево, сорт кофе, состав кофейного зерна, кофейные напитки.*

*The article deals with some little-known facts on natural coffee as regards its history, origin, cultivation, storage and processing as well as its daily use. It also gives some insights into the chemical composition of the natural coffee beans and provides the readers with 15 little known recipes for coffee preparation, 12 recipes for confectionery and culinary delights as well as 3 recipes for iced beverages with coffee.*

*Key words: what the tree, coffee, coffee grain structure, coffee beverages.*

*„Українці, бережіть своє здоров'я!  
Хто хоче й може –  
пийте добру натуральну каву”.*

*„Є речі, які варті того,  
щоб зберігати їм вірність.  
Наприклад, каву”  
Джон Голсуорсі.*

Кава здавна користувалась великим попитом як цінний енергетичний концентрат, який стимулює розум і тіло, розсіює втому, підсилює працездатність і витривалість.

Каву *не варять, а заварюють*. Пам'ятайте: „Кип'ятіння вбиває каву” (французьке прислів'я). Мелену натуральну каву або розчинну каву, зазвичай, заливають кип'ятком; під впливом гарячої води з кави екстрагуються смакові і ароматичні речовини.

При заварюванні кави посуду (кавник чи звичайну невелику каструлю) доцільно ополоснути окропом, щоби прогріти її. Потім насипають відповідну кількість меленої кави [загальноприйнята пропорція: 1-2 чайні ложки кави на 1 склянку води], заливають її кип'ятком, але так, щоби кавка не опинилась на поверхні. Далі каву треба підігріти майже до кипіння. Як тільки підніметься піна, кавник знімають з вогню і чекають певний час, щоби осіла кавова гуща. Декілька крапель холодної води, доданої до гарячої кави, прискорюють осідання гущі.

Кожна країна має свої традиційні способи приготування кави. Наприклад, в Бразилії мелену каву висипають на дно посудини, заливають окропом, суміш відразу ж перемішують і фільтрують в попередньо ошпарену окропом філіжанку.

Особливим є східний спосіб приготування кави. Для цього потрібна турка, або джезва, — невелика конічна каструлька з довгою ручкою, в класичному варіанті виготовлена з міді та луджена всередині; може бути й з алюмінію, мельхіору чи іншого матеріалу. Для приготування кави по-східному, вона має бути дуже дрібного помелу. В джезvu кладуть цукор і каву, заливають водою і поволі нагрівають на слабому вогні. Як тільки підніметься піна, джезvu знімають з вогню, слідкуючи за тим, щоби на поверхні кави зберігався шар піни, яка прикриває каву нібито покришкою і не дає вивітритись аромату кави. Нагрівання джезви повторюють декілька разів аж до того часу, поки при легкому постукуванні нею по краю стола, піна не стане білою [1].

Дуже цікавим, але досить трудомістким, є такий спосіб приготування кави по-східному. В джезvu кладуть цукор, наливають холодну воду і доводять її до кипіння. Цукор пом'якшує воду, а це зумовлює кращу екстракцію ароматичних та смакових речовин з кави. Джезvu з закипілою водою знімають з вогню і насипають каву, швидко перемішуючи ложкою. Піднімається густа піна. Після того, як вона дещо осяде, джезvu знову ставлять на слабкий вогонь. Тільки-но піна лише трошки підніметься, джезvu знімають з вогню. Після декількох таких підігрівань кавка готова до вжитку. Окремо до кави подають охолоджену підкислену цитриною воду. Після того, як кавка випита, випивають декілька ковтків цієї води. В зв'язку з тим, що піна при цьому способі приготування кави має багато ароматичних і смакових речовин, спочатку піну розкладають великими порціями у чашки, а потім вже наливають напій. Таку каву не фільтрують, до стола не подають ні цукру, ні ложечок.

Зерна кави вирощують на спеціальних плантаціях. На нашій планеті налічується більше 6-ти мільярдів кавових дерев і кущів родини маренових, які ростуть в тропічних районах Африки, Азії та Америки. Вони займають площу близько 5-ти мільйонів гектарів.

Кавове дерево – багаторічна рослина, яка може жити до 200 років, але активно плодоносить лише 20-30 років. При температурі +8 градусів за Цельсієм і нижче кавові дерева гинуть. Згубно діють на кавові дерева й прямі сонячні промені. Зазвичай кавові дерева ростуть в тіні інших дерев. Кавове дерево Арабіка росте на висоті 2500 м над рівнем моря, є дуже чутливим до змін температури, заморозків і різних шкідників. В світовому виробництві кавка Арабіка становить до 75%. Кавка Робуста росте на висоті 600 м над рівнем



моря, є невибагливою до культивування та вимагає менше затрат при збиранні врожаю. Крім цих двох видів кавових дерев, існують також дикоростучі кавові дерева Ліберіка та Ексельса, але вони дають малі врожаї кави. Кава Ліберіка розповсюджена в деяких західно-африканських країнах. (Ліберія, Гвінея, Сьєрра-Леоне), а кава Ексельса – в Південній Азії (В'єтнам, Філіппіни). У США кава вирощується в одному штаті – на Гаваях. Там же проводиться щорічний Кону Фестиваль – кавовий турнір зі швидкісного збору кави. Середньостатистичний американець щоденно випиває 3,4 чашки кави. Переважно американці п'ють каву з молоком або вершками (лате).

До родини маренових належать більше 5-ти тисяч видів кавових дерев та кущів.

Переважає аравійська кава або *Арабіка*. Висота дерев сягає до 4-5 м. Плоди кавових дерев за розміром і формою нагадують велику вишню, мають червоний або чорно-синій колір. Розкривши плід, можна побачити два плоско-випуклі зерна, покриті роговою оболонкою та сріблистою шкіркою. Кавові зерна прилягають до себе плоским боком. Зазвичай плід має 2 кавові зерна.

Цвітіння кавових дерев і дозрівання плодів проходить впродовж цілого року. За рік одне дерево приносить до 3-х кг сирих кавових зерен, а з 1-го гектара плантацій можна отримати до 2-х тисяч кг.

В світі налічується близько 1000 різних сортів кави. Переважають сорти аравійської кави (*Арабіка*), дещо менше є сортів виду *Робуста* [1].

Кавове дерево Канефора Робуста (*Coffea Canephora*) виявлено в Конго. Кава з зерен Робусти має гарний коричневий колір і є міцною, має також гострий гіркий смак і багато кофеїну. Для напою з зерен Арабіки характерні тонкий аромат і менший вміст кофеїну. Крім вказаних видів кавових дерев, відомо ще більше 25-ти видів дикоростучих дерев, але тільки деякі з них придатні для культивування. Останнім часом виведено ряд кавових гібридів, таких як кава Арабуста (гібрид кави Арабіка і Робуста), які мають досить велику перспективу для культивування.

В подальшому кавові зерна обсмажують, але це треба робити незадовго до їх використання, оскільки обсмажені зерна при контакті з повітрям і вологістю втрачають свої ароматичні та смакові властивості. Щоби кава стала смачнішою, то при обсмажуванні на кожні 500 г зеленої кави треба додати 1 столову ложку вершкового масла та 1 чайну ложку цукрової пудри.

Якщо ж кавові зерна довго зберігались і втратили аромат, то покладіть їх на короткий час у холодну воду та зразу ж висушіть у духовці або на підігрітій сковорідці (пательні). Якщо ж у вас є зелені зерна кави, то їх насипають рівним шаром до 3 см на сковорідку і ставлять на малий вогонь у духовку. Обсмажування триває 30-45 хвилин, воно повинно бути рівномірним; для цього зерна весь час треба перемішувати.

Важливим елементом приготування кави для споживання є її помел. Він може бути дрібним — дуже тонким (до 0,15 мм), або грубим (до 0,8 мм). Молоти каву краще перед її заварюванням.

Кава у зернах або мелена, яка поступає на прилавки магазинів у відповідному пакуванні, є сумішшю певних сортів кави. Правда, у спеціалізованих магазинах можна купити обсмажену каву різних сортів у зернах, там же її можуть помолоти. Вибір сумішей сортів кави залежить від покупця.

Кавові зерна мають в собі ряд біологічно активних речовин, їх вміст змінюється в залежності від того чи це є зелені, чи обсмажені зерна. Води в них від 11-12% (в сирих) до 2-3% (в обсмажених зернах). В обсмажених зернах, що нас повинно найбільше цікавити, жирів є до 12%, клітковини – до 25%, азотистих сполук – до 13%, зокрема кофеїну – до 1,3%. В таких зернах кави є також вітамін РР (нікотинова кислота), сполуки фенолу, оцтова кислота.

В склад зерен кави входять також кофеїн, тригонелін, теобромін, теофілін, хлорогенова кислота, таніни, клітковина зерен, кавова олія та вода [2]. *Кофеїн* - це алкалоїд, який викликає збудження центральної нервової системи, зокрема кори головного мозку, підвищує тонус організму та розумову працездатність, поліпшує обмін речовин, посилює

кровообіг. Процентний вміст кофеїну в зернах кави залежить від її сорту. Найвищий він в каві сорту Робуста (1,8-3,0%), зокрема з Гвінеї. Цікаво, що при обсмажуванні кави, кофеїн не руйнується, натомість його процентний вміст навіть зростає. Для того, щоби кава тонізувала людину, потрібно 1-2 чайні ложки меленої натуральної кави на 250 мл води, що відповідає 0,1-0,2 г. кофеїну — разовій дозі цього медикаменту.

*Тригонелін* надає каві відповідний смак і запах. При обсмажуванні кавових зерен утворюється кафеоль, який забезпечує каві специфічний аромат; його вміст там становить 1,5%. При обжарюванні кавових зерен тригонелін розкладається і утворюється нікотинова кислота.

*Теобромін* – безколірний дрібнокристалічний порошок який погано розчиняється у воді. Вміст теоброміну в сирих зернах кави незначний – 1,5-2,5%. *Теофілін* також важкорозчинний у воді, вміст його складає 1,0-4,0%. Ці дві субстанції знижують тиск в легеневому колі кровообігу, розширюють кровоносні судини, переважно головного мозку, нирок і шкіри, стимулюють дихання та сечовиділення. Теофілін, крім того, розширює бронхи.

В каві знаходиться також більше 30-ти різних органічних кислот, зокрема хлорогенова кислота, яка при обсмажуванні розпадається на інші продукти, що надають каві характерний присмак. Таніни зумовлюють каві гіркоту.

Вчені всього світі старались штучно вивести каву, в якій вміст кофеїну був би дуже низьким. І, нарешті, японцям це вдалось. Останнім часом вони вирощують генетично модифіковану каву *Coffea canephora* (вид кави Робуста). В зернах такої кави є на 70% менше кофеїну, ніж у звичайних зернах. Дуже цікавим є повідомлення бразильських вчених про те, що вони виявили дикоростуче кавове дерево, зерна якого взагалі не мають кофеїну, зате їм притаманні гарний запах і смак кави. Цей вид не є генетично модифікованим і належить до сорту Арабіка. Найближчими роками цей різновид кави можна буде купити в магазинах.

Вживання кави в останні десятиліття переросло в певну моду, особливо серед частини міського населення. Багато людей починають день з вживання кави з метою підняти загальний тонус свого організму. Але це неправильно. Значно кращим засобом для підняття тону, настрою і тренування організму є щоденне виконання ранкової гігієнічної гімнастики принаймні впродовж 10 хвилин, а, крім того, також щоденна ходьба хоч би на віддаль 4-5-ти кілометрів. Таке щоденне фізичне навантаження сприяє також зменшенню маси тіла людини, тренує серцево-судинну систему, підвищує опірність до простуди і нервових стресів. Каву, на нашу думку, краще вживати в першій половині дня, і то в невеликій кількості. Хворим на ішемічну та гіпертонічну хвороби серця, а також тим, котрі мають серцеві аритмії, нервове перезбудження і поганий сон, вживати каву не рекомендується.

Кава відома ще з древніх часів. Арабський лікар і алхімік Разес ще 1000 років до народження Христа описав каву під назвою „бінчум”. Кавові дерева росли у важкодоступній області Ефіопії – Каффі. Звідси й назва дерева, зерен і напою. Спочатку кава розповсюдилась на Ємен, потім на Бразилію, Туреччину, Єгипет. Кава стала товаром ще на початку VII століття нашої ери.

Цікаво, що в старовину каву не варили, а їли прямо так. Зерна кавового дерева східно-африканські племена впродовж сторіч використовували просто як продукт харчування. Вони смажили їх на сковорідках або готували на тваринному жирі, а потім їли. Їм подобалося те, що зерна мали стимулюючу дію.

Вперше почали варити каву в Ємені. Послідовники Мухаммеда не мали права пити вино, і кава була тим стимулюючим напоєм, який замінював їм вино.

Перші будиночки-кав'ярні відкрито в Каїрі (1511 р.), а перший прообраз розчинної кави навчилися виготовляти ефіопці.

У 1592 р. італійський лікар і ботанік Проспер д'Альпіно привіз каву з Єгипту у Європу. Перша в світі кав'ярня відкрита у Константинополі в 1554 р., потім у Венеції — в 1646 р., у Лондоні — в 1652 р., а в Парижі — у 1672 р.



У 1683 р. польський король Ян Собескі розбив під Віднем турецьку армію. Велику роль в цій перемозі відіграв українець вояк Юрій Кульчицький, котрий проник в тил турецької армії і вивідав її розташування. За ці заслуги він отримав мішки з зернами кави, які мала в той час турецька армія, і дістав звання „Почесний громадянин Відня”. Кульчицький відвіз цю каву у Варшаву і Львів та відкрив там перші кав'ярні. Такий заклад він відкрив і у Відні [3]. За заслуги перед Австрією у Відні збудовано пам'ятник Юрію Кульчицькому, на його честь названа одна з вулиць Відня.

На світовий ринок каву привозять більше, ніж з 50-ти країн. В середньому щороку виробляється майже 5 мільйонів тон зерен кави. Після Бразилії найбільшими продуцентами кави є Колумбія, Гватемала, Сальвадор, Уганда, Індія, Ємен та інші країни.

З розрахунку на 1 жителя найбільше кави споживають у США, Ефіопії (звідкіля розповсюдилось кавове дерево), Італії, Польщі, Угорщині та Швеції.

**Рецептів приготування натуральної кави існує багато. Подаємо маловідомі прописи [1,4, 5]:**

**1. Кава мармурова:** невелику кількість теплого молока наливають на дно кавової філіжанки, а потім обережно доливають каву.

**2. Кава по-віденському:** готують дуже сильну чорну каву, наливають її у філіжанки, потім на поверхню напою кладуть ложку вершків, збитих у міксері. Можна додати трошки цукрової пудри і дрібку ванілі. Все це посипають дрібними крихтами шоколаду.

**3. Кава „Нью-Орлеан”:** в невеликій каструльці змішують 1/3 міцної кави, 1/3 молока та 1/3 збитих вершків. Суміш нагрівають майже до кипіння.

**4. Кава по-бразильському:** плитку шоколаду (100 г) подрібнюють на маленькі кусочки і розчиняють їх в половині чашки гарячої кави. Потім у каструльку наливають каву з шоколадом і додають 3 чашки гарячого молока, безперервно помішуючи весь розчин. Кладуть трошки цукру, наливають в маленькі чашки, кожна з яких оздоблюють чайною ложкою збитих вершків.

**5. Кава з какао:** в міцну гарячу каву додають цукор, а потім какао зі згущеним молоком. Зверху у кожна чашку кладуть небагато вершків. Для однієї філіжанки такої кави потрібно 100 мл міцної кави, ложечка цукру, столова ложка какао зі згущеним молоком.

**6. Кава з шипшиною коричною:** 0,5 склянки ягід шипшини ретельно промивають в гарячій воді, кладуть в термос і заливають окропом на 12 годин. В подальшому цей розчин можна використати для приготування чорної кави.

**7. Кава з коньяком:** в горняк кави, де вже покладено цукор, по боковій поверхні ножа наливають чайну ложечку коньяку так, щоб він залишився на поверхні, і підпалюють. Коли полум'я згасне, кава готова.

**8. Кава по-ірландському:** чашку підігрівають, наливши в неї дуже гарячу воду, після чого воду виливають, а чашку витирають до цілковитої сухості. Наливають до неї дві чайні ложки горілки або віскі. Потім доливають міцну каву, а на поверхню кладуть 2 чайні ложки збитих вершків.

**9. Сицилійська кава:** до міцної кави додають проціджений сік цитрини. На 4 чашки міцної кави дають сік з однієї цитрини.

**10. Лейпцігська суміш (лейпцігський меланж):** міцна охолоджена кава – 4 чашки, яєчні жовтки – 4 шт., згущене молоко – 8 столових ложок, цукор – до смаку.

**11. Кава „Франція”:** мелена кава – 6 чайних ложок, гаряча вода – 600 мл, сіль – щіпка. Каву заварюють, проціджують, додають сіль, можна й цукор до смаку.

**12. Кава „Сюрприз”:** 1 столова ложка розчинної кави, 1 чайна ложка какао, 500 мл перевареної води, 5 столових ложок згущеного молока, все добре перемішують, розливають у 4 чашки, напій подають охолодженим.

**13. Кава по-турецьки з какао і ваніллю:** 7 г натуральної меленої кави, 0,5 г порошку какао, 10 г цукрової пудри, ½ палички ванілі. 500 мл води скип'ятити. Ваніль дрібно порізати і перетерти з незначною кількістю цукру. Каву змішати з цукром, ваніллю і какао, запарити.

Розлити до теплих чашок.

**14. Кава негритянська:** 4 г натуральної меленої кави, 5 г цукрової пудри, 10 г вершків. Каву запарити 500 мл кип'ятку. Охолоджені вершки збити з цукром за допомогою міксера. Каву розлити до чашок і покласти туди трошки вершків. До кави подати окремо цукор.

**15. Кава по-турецьки з гвоздикою і корицею:** 7 г натуральної меленої кави, ½ палички кориці, ½ палички ванілі, 10 г цукрової пудри. Скип'ятити 500 мл води, ваніль і корицю дрібно порізати і розтерти. Каву змішати з корицею, ваніллю, цукром і запарити. Розлити в чашки. До кави можна подати невелику кількість вершків.

Що ж стосується кави з какао чи шоколадом, то какао - це напій древніх ацтеків, які проживали у Мексиці. Ацтеки готували його з плодів, який дістав назву „чоколадь”. Звідси й назва „шоколад”. Дерево какао спочатку росло в Південній Америці. Плоди какао мають довжину до 30 см, довгасту форму, щільну жовту або червонувату шкірку, містять до 50 зернят. Кожне дерево какао дає щорічно лише 1-2 кг зернят. Обсмажені та очищені зернята цих плодів називались „какацатль” (звідси й походження слова „какао”). Їх варили з водою, отриману рідину змішували з борошном, а після охолодження збивали в піну, додавали трошки перцю та ванілі. Такий напій тонізував людину і надавав їй сили. Дуже довго люди лише пили шоколад; у плитках він з'явився вперше у 1802 р., а в порошковому вигляді – у 1828 р.

В очищених зернятках какао міститься до 55% олії, яку вичавлюють із них. Олія з какао складається з стеаринової, пальмітинової, арахісової, олеїнової та інших жирних кислот. А макуха, яка залишилась після вичавлювання олії, - це і є какао. Дія його на організм людини дуже подібна до впливу кави і чаю.

В наші часи дерево какао широко культивується у багатьох країнах, які мають теплий вологий клімат. Найбільше плантацій дерева какао є в Бразилії та Гані.

#### **Прохолодні напої з кавою [3].**

1. До 100 мл холодної міцної кави долити 30 мл сиропу з малини, 20 мл молока.
2. До 100 мл холодної чорної кави додати 50 мл персикового або апельсинового соку та 20 мл молока.
3. До 100 мл міцної холодної кави додати 50 г морозива і 30 мл сиропу.

#### **Кондитерські та кулінарні вироби з використанням кави [1,4, 5]:**

**1. Крем з маслом і кавою для тістечок і тортів.** На слабому вогні варять, весь час помішуючи, суміш з 3-х яєчних жовтків, 150 г цукрової пудри і 4-х ложок розчинної кави. Коли суміш загусне, її знімають з вогню та добре перемішують. Додають 200 г збитого вершкового масла.

**2. Англійський кавовий крем.** 4 жовтки розтирають з 150 г цукру. До цієї суміші доливають 200 мл спряженого /кип'яченого/ молока і 200 мл міцної кави, проціджують, підігрівають на слабому вогні і знову проціджують. Можна додати 2 чайні ложки крохмалю, змішаного з цукром.

**3. Кондитерський кавовий крем.** В каструлі змішують 50 г муки, 125 г цукрової пудри, 4 яєчні жовтки; все це заливають 500 мл пряженого молока, в якому попередньо розчинені столова ложка розчинної кави і трошки ванілі. Цю суміш ретельно перемішують, ставлять на вогонь і доводять до кипіння. Знявши з вогню, додають 30 г вершкового масла і охолоджують. Такий крем надається для начинки еклерів, булочок та намазування тартинок.

**4. Кавові сандвічі.** 100 г плиткового шоколаду розчиняють в 3-х столових ложках теплої перевареної води. Додають столову ложку вершкового масла і чайну ложку розчинної кави, все добре перемішують. Крем намазують на один шар бісквіта, а зверху накривають другим шаром. Перед подаванням до столу сандвічі охолоджують.

**5. Кавовий мус.** Для приготування шести порцій потрібно 200 г холодних вершків, дві солові ложки холодного /льодяного/ молока; все це збивають у міксері. Окремо збивають 4 жовтки, поступово додаючи до них 150 г цукру. Додають ще 1 чайну ложку розчинної



кави. Ці дві суміші перемішують. Перед подаванням до столу мус охолоджують в холодильнику.

**6. Холодний кефір з кавою.** 2 склянки кефіру, 100 г цукру, 1 столова ложка вершків, 1 столова ложка розчинної кави. У відповідному посуді збивають кефір, потім додають перелічені інгредієнти, добре перемішують, розливають у філіжанки і охолоджують.

**7. Кавова манна каша.** Кип'ятять 500 мл молока, додають 2 чайні ложки розчинної кави, 5 столових ложок манної крупи. Постійно перемішуючи, кашу варять 6-10 хвилин. Знімають з вогню, додають 3 столові ложки цукрової пудри.

**8. Кавовий рис.** Добре промивають 225 г рису, варять його 3 хвилини. Одночасно кип'ятять 750 мл молока. Воду, в якій варився рис, зливають; рис засипають у кипляче молоко і варять приблизно 10 хвилин. Знімають з вогню, додають 100 г цукру і 2 столові ложки розчинної кави, добре перемішують. Потім в цю масу кладуть 2 ячні жовтки і трохи підігривають на вогні, не доводячи до кипіння.

**9. Кавовий торт.** Збивають 5 яєчних білків. 100 мл дуже міцної кави варять з 280 г цукру аж до утворення густої маси. Піну білків перемішують з гарячою кавою, енергійно збиваючи їх. Додають 5 жовтків і 170 г муки, добре перемішують і наливають у форму для випікання тортів, попередньо змазавши її вершковим маслом і посипавши мукою. Торт випікають при середній температурі. Торт, який остиг, розрізають по горизонталі на декілька шарів, начиняють їх англійським кавовим кремом (дивись рецепт №2). Тим же кремом і поливають торт.

**10. Кавове морозиво.** 4 жовтки ретельно розтирають з 250 г цукру, додають 600 мл міцної кави з молоком і ставлять на вогонь. Постійно перемішуючи, доводять до кипіння. Знімають з вогню та продовжують перемішувати до повного охолодження. Суміш виливають в морозеницю і заморожують. Подаючи морозиво на стіл, можна прикрасити його поверхню піною зі збитих вершків.

**11. Експрес-морозиво.** 250 мл згущеного молока перемішують з 250 мл міцної теплої кави. Після остигання суміші, її виливають у форму і ставлять в морозильник. Подають у чашках, прикрашають печивом або вафлями.

**12. Кавові трюфелі.** На слабому вогні розтоплюють 100 г молочного шоколаду, перемішують його зі столовою ложкою згущеного молока до утворення однорідної маси. Каструлю знімають з вогню, швидко перемішуючи, додають туди 1 яєчний жовток і 1 чайну ложку розчинної кави. Після остигання суміші, з неї згортають кульки, поверхню яких посипають порошком какао. Зберігати трюфелі можна у холодильнику [до 48 годин].

Каву імпортує багато країн світу, зокрема й Україна. З гордістю за українську продукцію кави відзначимо, що Українсько-англійське спільне підприємство „Галка Лтд”, яке знаходиться у Львові, випускає різноманітну кавову продукцію надзвичайно високої якості та ще й відносно недорого. Якість продукції цього підприємства підтверджена багатьма міжнародними призами та нагородами, оскільки воно не тільки завозить в Україну найкращі сорти натуральної кави, але й має найсучасніше обладнання для очищення кави від домішок, якісного обсмажування, фасування та інших процедур технологічного процесу. СП „Галка Лтд” пропонує найкращі рецепти натуральної та розчинної кави.

У Львові відкрито багато фірмових кіосків цього підприємства з продажу натуральної розчинної кави, а також кавових напоїв. Один з них знаходиться в центрі міста, за будинком театру імені Марії Заньковецької і Оперним театром. Спеціалізований магазин з продажу вказаної продукції та кав'ярня функціонують в центрі міста, на вул. Кожана, недалеко від обласної філармонії. В більшості кондитерських магазинів також продають каву.

**Торговий дім „Галка”** (Львів, вул. Генерала Юнакова, 10; 79039; тел/факс 380-322373065; e-mail: [beans@galca.ua](mailto:beans@galca.ua) ; [www.galca.ua](http://www.galca.ua)) пропонує каву натуральну в зернах **сорту Робуста**: Індонезія (Indonesiia EK-One), Камерун (Cameroon Gr.1 Jumbo), Уганда (Uganda Standard Screen 15), В'єтнам (Vietnam Grade 1), Індія (India Cherry AB), Мадагаскар (Madagascar Grade 1) і Танзанія (Tanzania Bukoba FAQ), а також **сорту Арабіка**: Нікарагуа (Nicaraqua Maragopyre), Бразилія (Brazil Fine Cup), Бразилія Сантос (Brazil Santos NY 2/3

Screen 17/18), Гватемала (Guatemala SNB), Гондурас (Honduras SHG), Ефіопія Джемма (Ethiopia Djimmah 5), Кенія (Kenya A/B fag, main crop), Колумбія (Columbia Excelso), Коста-Ріка (Costa Rica SHB), Індія (India Plantation "A"), Мексика (Mexico), Папуа Нова Гвінея (Papua New Guinea PSC X), Сальвадор (Salvador). Іноземні назви сортів кави подано для того, щоб можна було їх купити й поза межами України.

Кожна людина може створити свій рецепт натуральної кави, пам'ятаючи, що сорт Робуста, назагал, має більше кофеїну і сильніший запах. Тому треба перепробувати різні комбінації сортів кави і знайти свій. Зі свого багаторічного досвіду додамо, що дуже смачною, запашною і доброю є така суміш: Арабіка Колумбія і Робуста Уганда чи Мадагаскар, взяті порівну. Для напоїв, кулінарних і кондитерських виробів більше підходять кави сорту Робуста.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Евстигнеев Г.М., Лифшиц Ю.А., Сингаевский О.Н. Тайны продуктов питания. – Москва, 1972. – 216 с.
2. Темник І., Ковалів Ю, Дубовий Б. Цикорій лікує. Народна медицина. 750 рецептів. – Львів, 2004. – С. 236-241.
3. Артемович В. Велика Білина і довкілля. – Львів, 2003. – С. 24.
4. Тайны щедрого стола / Составитель И.И.Губа. – Днепропетровск, 1976. - С.173-174.
5. Dobra kuchnia /Praca zbiorowa.Wydanie IV.- Warszawa, 1975. - S. 447-448.

**Ю.М. ПАНИШКО, В.І.КОВЦУН,  
Р.С.КОЗІЙ, В.В.ТАРАСОВ**

### **КОМПЛЕКСНА ХАРАКТЕРИСТИКА БДЖОЛИНОГО МЕДУ**

(огляд літератури)

*Стаття присвячена комплексній характеристиці бджолиного меду.*

*Ключові слова: консистенція, колір, смак, аромат, склад, фізичні властивості меду.*

*Статья посвящена комплексной характеристике пчелиного меда.*

*Ключевые слова: консистенция, цвет, вкус, аромат, состав, физические свойства меда.*

*Article is devoted to the complex characteristics of bee honey.*

*Key words: consistency, color, taste, flavor, structure, physical properties of honey.*

Нектар – це солодкий ароматний сік, що виділяється нектарниками (спеціальними клітинами) квітів. Нектар містить в собі 50-75% води, 20-24% моносахаридів, 13-24% дисахаридів, мінеральні речовини, протеїни, ефірні олії, вітаміни та ін.

Перетворення нектару в мед – складний фізичний, фізіологічний та біохімічний процес.

Бджола-збиральниця приносить у вулик порцію нектару, який бджола-приймальниця починає обробляти протягом 20 хв.

Принесений у вулик нектар містить багато води (до 90%). Нектар обробляється, насичується ферментами слинних залоз бджоли, а також втрачає значну кількість води під час циркуляції теплого повітря у вулику. Оброблений нектар відкладається у воскові комірочки. Через 2-4 доби "дозрівання" вміст цукрів у нектарі зростає до 70-80%. Після загущення нектар переноситься в інші комірочки, де його дозрівання завершується і нектар перетворюється в зрілий мед. Необхідну вентиляцію у вулику створюють бджоли-"вентилятори".