



یک فنجان اسپرسو

اسماعیل کیانی

فهرست مطالب

چمبر / ۵۰	پیشگفتار / ۱۲
تکیسیک / ۵۰	فصل اول / ۱۴
تپیکا / ۵۱	تاریخچه قهوه / ۱۵
ویلا سارچی / ۵۲	موج اول، دوم و سوم قهوه / ۳۲
ویلالوبوس / ۵۲	درختان قهوه / ۳۶
بوربون / ۵۲	رشد گیاه قهوه / ۳۸
ماراگوگپ / ۵۳	سیستم ریشه گیاه قهوه / ۳۹
موندونو / ۵۳	برگ‌های قهوه / ۴۰
کاستیلو / ۵۴	کمبود مواد معدنی در قهوه / ۴۱
پاکامارا / ۵۴	بهترین اقلیم جهت پرورش دانه‌های قهوه / ۴۲
گیشا / ۵۵	تکثیر درخت قهوه / ۴۲
سایر زیرگونه‌ها / ۵۶	گونه‌های قهوه / ۴۴
آفات و بیماری‌های گیاه قهوه / ۶۱	گونه عربیکا / ۴۴
آفات گیاه قهوه / ۶۱	گونه روبوستا / ۴۵
بیماری‌های گیاه قهوه / ۶۶	گونه لیبریکا / ۴۶
کشورهای تولیدکننده قهوه / ۶۸	زیرگونه‌های قهوه / ۴۷
برزیل (آمریکای جنوبی) / ۶۹	کاتیمور / ۴۸
بروندی (قاره آفریقا) / ۷۱	کاتوآ / ۴۸
کلمبیا (آمریکای جنوبی) / ۷۳	کاتورورا / ۴۹
کاستاریکا (آمریکای مرکزی) / ۷۵	کلمبیا / ۴۹
اکوادور (آمریکای جنوبی) / ۷۷	هیرلوم اتیوپی / ۵۰
السالوادور (آمریکای مرکزی) / ۷۹	اس ال ۳۴ و اس ال ۲۸ / ۵۰
اتیوپی (قاره آفریقا) / ۸۱	



گوآتمالا (آمریکای مرکزی) / ۸۴
 هندوراس (آمریکای مرکزی) / ۸۶
 اندونزی (قاره آسیا) / ۸۸
 جامائیکا (آمریکای مرکزی) / ۹۲
 کنیا (قاره آفریقا) / ۹۳
 نیکاراگوئه (آمریکای مرکزی) / ۹۷
 پاناما (آمریکای مرکزی) / ۹۸
 پرو (آمریکای جنوبی) / ۱۰۰
 رواندا (قاره آفریقا) / ۱۰۲
 تانزانیا (قاره آفریقا) / ۱۰۴
 یمن (قاره آسیا) / ۱۰۶
 نگاهی کلی به برترین کشورهای تولیدکننده
 قهوه در سال ۲۰۱۸ میلادی / ۱۰۸
 روش‌های برداشت میوه (گیلاس) قهوه / ۱۱۰
 برداشت انتخابی / ۱۱۱
 برداشت برهنه کردن / ۱۱۴
 بهترین روش برداشت / ۱۱۷
 قهوه‌های لات / ۱۱۷
 قهوه میکرولات / ۱۱۷
 قهوه نانولات / ۱۱۸
 قهوه ماکرولات / ۱۱۹
 ساختار میوه و دانه قهوه / ۱۲۰
 غلاف / ۱۲۱
 دانه قهوه / ۱۲۳
 فراوری قهوه / ۱۲۵
 بررسی کلی روش‌های فراوری / ۱۲۷
 تخمیر در فراوری قهوه / ۱۲۹

فراوری طبیعی (خشک) / ۱۳۳
 فراوری شستشو (خیس) / ۱۳۵
 فراوری عسلی / ۱۳۸
 فراوری پوست‌کننده خیس / ۱۴۱
 فراوری پالپ طبیعی / ۱۴۳
 فراوری بی‌هوازی و خواباندن در محیط غنی از
 گاز دی‌اکسیدکربن / ۱۴۴
 فراوری کافئین زدایی / ۱۴۷
 خشک‌کردن قهوه / ۱۴۸
 اندازه‌گیری رطوبت دانه قهوه / ۱۴۸
 مرتب‌سازی دانه‌های قهوه بعد از فراوری / ۱۵۳
 دستگاه‌های مرتب‌سازی منطبق بر رنگ / ۱۵۴
 نگهداری (ذخیره‌سازی) قهوه سبز / ۱۵۴
 ترکیبات دانه قهوه سبز / ۱۵۶
 آلکالوئیدهای غیر فرار / ۱۵۷
 اسیدهای غیر فرار / ۱۶۰
 ترکیبات فرار / ۱۶۶
 اندازه صفحه / ۱۶۷
 AA / ۱۶۸
 آلتورا / ۱۶۹
 اکسلسو / ۱۶۹
 سوپریمو / ۱۶۹
 دانه‌های سخت / ۱۷۰
 دانه‌های فوق‌العاده سخت / ۱۷۰
 دانه‌های کاملاً نرم / ۱۷۰
 معایب دانه‌های قهوه / ۱۷۱
 دانه‌های کپک‌زده / ۱۷۴

دانه‌های ترش / ۱۷۵
 دانه‌های قهوه سیاه / ۱۷۶
 دانه‌های آسیب دیده کرم خورده / ۱۷۶
 دانه‌های قهوه سرمازده / ۱۷۷
 محصول قدیمی / کهنه / ۱۷۸
 آسیب قارچی / ۱۷۹
 دانه‌های قهوه شکسته و خردشده / ۱۸۰
 دانه‌های Shells/Ears / ۱۸۰
 دانه‌های قهوه شناور / ۱۸۱
 دانه‌های قهوه نارس / ۱۸۲
 دانه‌های قهوه لکه‌دار / خالدار / ۱۸۲
 دانه‌های قهوه پژمرده / ۱۸۳
 دانه‌های قهوه بلورین / ۱۸۴
 پوسته‌ها / غلاف‌ها / ۱۸۵
 دانه‌های قهوه همراه با پارچمنت / ۱۸۵
 مواد زائد خارجی / ۱۸۶
 برشته‌کاری قهوه / ۱۸۷
 فرایند برشته‌کاری / ۱۹۱
 انواع دستگاه‌های برشته‌کاری / ۱۹۲
 درجات برشتگی / ۱۹۴
 شکست اول / ۱۹۶
 شکست دوم / ۱۹۷
 تغییرات در طول برشتگی / ۱۹۷
 واکنش میلارد / ۱۹۷
 میزان کافئین در درجات مختلف برشتگی / ۲۰۲
 معایب برشتگی قهوه / ۲۰۲
 دوره استراحت / ۲۰۵



نحوه ذخیره‌سازی قهوه / ۲۰۶
 برشته‌کاری خانگی قهوه / ۲۰۹
 قهوه ترکیبی و تک خاستگاه / ۲۱۵
 چگونه یک قهوه ترکیبی ایجاد کنیم؟ / ۲۱۸
 خصوصیات قهوه در مناطق مختلف جهان / ۲۲۲
 قاره آفریقا / ۲۲۲
 جنوب غربی قاره آسیا / ۲۲۶
 جنوب شرقی قاره آسیا / ۲۲۸
 قاره آمریکا / ۲۲۹
 آمریکای جنوبی / ۲۳۲
 عیوب رایج در عطر و طعم قهوه / ۲۳۵
 کافئین در قهوه / ۲۳۸
 قهوه و طول عمر / ۲۳۹
 قهوه و خطر بیماری / ۲۴۰
 مصرف کافئین در دوران بارداری / ۲۴۱
 نحوه مصرف توصیه شده / ۲۴۱
 شیمی آب / ۲۴۲
 اصطلاحات شیمیایی آب / ۲۴۲
 توصیه‌هایی جهت داشتن آب مناسب / ۲۴۶
 محاسبه املاح آب / ۲۴۷
 تصفیه آب / ۲۴۸
 آشنایی با مندرجات برجسب پاکت‌های قهوه / ۲۵۱
 نام تجاری / ۲۵۱
 کشور خاستگاه / ترکیب / ۲۵۲
 دانه کامل / آسیاب شده / ۲۵۳
 اندازه بسته / ۲۵۳
 تاریخ برشته‌کاری / ۲۵۳



نوع مصرف (فیلتر یا اسپرسو) / ۲۵۴
 سطح برشتگی / ۲۵۵
 یادداشت‌های عطر و طعم / ۲۵۶
 روش‌های فراوری / ۲۵۷
 ارتفاع / ۲۵۸
 جوایز و گواهینامه‌ها / ۲۵۹
 زیرگونه / ۲۵۹
 منطقه رشد / ۲۶۰
 مزرعه/ ایستگاه شستشو/ تعاونی / ۲۶۱
 کشاورز/ تولیدکننده / ۲۶۲
 تاریخ برداشت / ۲۶۳
 گواهینامه‌ها / ۲۶۵
 تجارت عادلانه / ۲۶۶
 فیرترید جهانی / ۲۶۷
 گواهی طبیعی بودن توسط وزارت کشاورزی آمریکا / ۲۶۷
 گواهینامه اتحادیه جنگل‌های بارانی / ۲۶۸
 گواهینامه Bird Friendly Shade Grown / ۲۶۹
 باریستا/ ۲۷۰
فصل دوم / ۲۷۲
 یک فنجان اسپرسو / ۲۷۳
 قسمت‌های مختلف دستگاه اسپرسو / ۲۷۵
 تاریخچه اسپرسو / ۲۷۹
 دستورالعمل تهیه اسپرسو / ۲۸۲
 پیمانانه / ۲۸۳
 بازده / ۲۸۵
 زمان / ۲۸۹
 تغییر اندازه سابه قهوه / ۲۹۱

غلظت / ۲۹۳
 انحلال پذیری / ۲۹۷
 عصاره‌گیری / ۲۹۹
 درک تفاوت در عصاره‌گیری / ۳۰۳
 نمودار کنترل دم‌آوری اسپرسو / ۳۰۶
 نسبت دم‌آوری / ۳۰۸
 انواع نوشیدنی‌ها بر پایه اسپرسو / ۳۰۹
 ریسترتو / ۳۱۰
 لاته / ۳۱۱
 کاپوچینو / ۳۱۲
 ماکیاتو / ۳۱۳
 فلت وایت / ۳۱۴
 آفوگاتو / ۳۱۵
 موکا / ۳۱۵
 لونگو / ۳۱۶
 آمریکانو / ۳۱۷
 کن پانا / ۳۱۸
 کورتادو / ۳۱۸
 مقدار قهوه/ پیمانانه در سبد فیلتر / ۳۱۹
 انواع سبد فیلتر / ۳۲۱
 چگونگی تعیین ظرفیت سبد فیلتر / ۳۲۴
 کانالی شدن / ۳۲۷
 نشانه‌های کانالی شدن قهوه / ۳۲۹
 نحوه عصاره‌گیری اسپرسو / ۳۳۵
 قرص قهوه / ۳۴۰
 کرما در اسپرسو / ۳۴۱
 انواع مختلف دستگاه‌های اسپرسو ساز / ۳۴۵



منابع / ۴۲۱
 عصاره‌گیری اسپرسو با بخار (موکاپات) / ۳۴۷
 دستگاه‌های اسپرسو ساز پمپی / ۳۴۸
 دستگاه‌های اسپرسو ساز اهرمی / ۳۵۳
 نحوه کارکرد دستگاه اسپرسو / ۳۵۴
 مخزن آب / ۳۵۵
 پمپ / ۳۵۶
 بویلر و تولید گرما / ۳۵۷
 نازل بخار / ۳۵۹
 هدگروپ / ۳۶۱
 پورتا فیلتر / ۳۶۶
 فشار دم‌آوری / ۳۶۸
 دمای آب جهت تهیه اسپرسو / ۳۶۹
 نحوه تمیزکاری ماشین اسپرسو / ۳۷۱
 موکاپات / ۳۷۶
 نحوه عصاره‌گیری / ۳۷۷
 آسیاب قهوه / ۳۸۱
 انواع آسیاب قهوه / ۳۸۶
 آسیاب تیغه‌ای / ۳۸۶
 آسیاب دندان‌دار مخروطی / ۳۸۸
 آسیاب دندان‌دار صفحه‌ای / ۳۸۹
 آسیاب‌های قهوه دوزردار و بدون دوز / ۳۹۳
 نحوه تمیز کردن دستگاه آسیاب / ۳۹۶
 هنر لاته / ۳۹۹
 شیمی شیر / ۴۰۲
 نحوه ایجاد هنر لاته به روش ریزش آزادانه / ۴۰۳
 تهیه فوم شیر بدون نازل بخار / ۴۰۹
 فرهنگ لغت قهوه / ۴۱۵



تاریخچه قهوه

تاریخچه قهوه یک سفر ماجراجویانه است به گذشته دانه‌هایی که امروزه بیش از هر زمان دیگری، از داشتنشان لذت می‌بریم. تاریخچه قهوه سرشار است از وقایع و اتفاقات، فرارهای مرگبار، فتنه‌های بین‌المللی، ممنوعیت‌ها، ضرب و شتم‌ها، قهرمانی‌ها، عاشقانه‌های طاقت‌فرسا، ترس‌ها و لذت‌ها. تاریخچه قهوه جغرافیایی دارد به وسعت جزایر دوردست و گرمسیری تا مراکز تجارت بین‌الملل. قهوه یک نوشیدنی صرف نیست، یک جادوی خالص است و در روح ما نفوذ می‌کند. تاریخچه قهوه را در سه قسمت پرهیجان، تشریح می‌نماییم. در ابتدا سفری به وقایع و رویدادهای تاریخی مهم خواهیم داشت، سپس به بررسی موج‌های اول، دوم و سوم قهوه و اتفاقاتی که در آن‌ها رخ داده پرداخته و در نهایت در فصل "یک فنجان اسپرسو" تاریخچه قهوه اسپرسو را مطالعه خواهید کرد.



کشف میوه قهوه توسط کالدی، چوپان اهل اتیوپی در سال ۸۵۰ میلادی در نزدیکی بوته‌ای گل آغاز شد؛ زمانی که با گله‌اش به چرا رفته بود. بزهای کالدی گیل‌های قرمز قهوه را

فصل اول از مزرعه تا فنجان





جویدند و کم‌کم صداهاى عجیب‌وغریبی سر دادند. داستان به همین جا ختم نشد، کالدی که چنین اتفاقات عجیبی را دیده بود کنجکاوانه به دانه‌های قهوه نزدیک شد و تعدادی از آن‌ها را امتحان کرد. احساس سرخوشی عجیبی سرپایش را فراگرفت و اینجا درست نقطه آغازین مسیری بود که قرار است در این کتاب قدم به قدم آن را مرور نماییم.



اوبه بزهایش گفت: این "گیلاس‌ها از بهشت فرستاده شده‌اند". کالدی، سرخوش و هیجان‌زده به همراه بزهایش به نزدیک‌ترین صومعه رفت تا همه را از این میوه معجزه‌آسا خبردار کند. راهب اعظم پس از شنیدن صحبت‌های کالدی روی خوشی به او نشان نداد، دانه‌ها را به‌عنوان یک محصول شیطانی محکوم کرد و به‌سرعت آن‌ها را به درون آتش انداخت. زمان زیادی نگذشت که بوی قهوه تازه برشته‌شده سالن‌های صومعه را فراگرفت و توجه راهبان را به خود جلب کرد. شب‌هنگام، زمانی که راهب اعظم به خواب رفته بود، یک راهب جوان سرکش، دانه‌های خنک شده را از گودال آتش خارج کرد، آن‌ها را با آب مخلوط نمود و نتیجه آن، نوشیدنی‌ای بود که راهبان را به لطف خالق آن، تمام شب بیدار نگه داشت. آن‌ها خداوند را سپاس گفتند و آن را یک مکاشفه مقدس دانستند. شاید بتوان آن راهب جوان را با ابتکارش جهت دم‌آوری قهوه، اولین باریستا در جهان نامید.

به گوشه‌ای دیگر از اتیوپی می‌رویم، جایی که میوه‌های خوشبو و انرژی‌زای قهوه توجه قبیله گالا را به خود جلب کرد. گالاها گیلاس را با یک کره آب‌شده شفاف همچون روغن حیوانی



مخلوط کردند و نوشیدنی‌ای دلپذیر و قوی تهیه کردند که جنگجویان آن را به‌عنوان میان وعده جدید و انرژی‌زا مصرف می‌کردند و به نبرد می‌رفتند. گویی نیرویی آنان را شکست‌ناپذیر کرده بود.



پس از آن ابن‌سینا پزشک و فیلسوف، در سال ۱۰۰۰ میلادی، اولین خواص دارویی شناخته شده قهوه را ارائه کرد. این خواص در واقع بینشی عمیق از قهوه بود.

در سال ۱۱۰۰ میلادی بازرگانان سرمایه‌گذار عرب با قهوه اتیوپی به وطن خود (یمن امروزی) بازگشتند. آن‌ها برای اولین بار این گیاه را در مزارعشان کشت کردند و با جوشاندن دانه آن در آب، نوشیدنی لذت‌بخش و محرکی ایجاد نمودند و آن را "qahwa" نامیدند، یا چیزی که از خواب جلوگیری می‌کند. اتفاقاً qahwa که "kahwah" نیز نوشته شده است، یکی از کلماتی است که اعراب جهت نوشیدنی‌های الکلی نیز از آن استفاده می‌کردند. این در حالی بود که قرآن، مصرف این نوشیدنی‌ها را ممنوع اعلام کرد و مسلمانان شیفته‌ی قهوه، استدلال کردند که قهوه‌ی دم‌آوری شده در واقع یک محرک قوی جهت بیدار ماندن و انجام مناسبات مذهبی شبانه می‌باشد.



در سال ۱۴۵۳ میلادی ترک‌های عثمانی قهوه را به مرکز قدرت زمان خود یعنی قسطنطنیه بردند. ترک‌های باهوش، میخک، هل، دارچین و رازیانه را جهت ایجاد یک ترکیب معطر، تند و پرانرژی‌تر به قهوه اضافه می‌کردند.

در سال ۱۴۵۴ میلادی بود که مفتی عدن طی سفری به حومه‌ی اتیوپی، شهروندان خود را در حال نوشیدن قهوه می‌بیند. قهوه را می‌نوشد و در عین ناباوری بعد از مدت‌زمان کوتاهی، تمام امراض ناشناخته‌اش از بین می‌رود. پس از آن این ماده گران‌بها مورد تأیید وی قرار گرفت و به گسترش محبوبیت قهوه در شهر مکه کمک کرد. اولین قهوه‌خانه‌ها