

## Ποιος είναι ο πιο υγιεινός καλοκαιρινός καφές



Το χειμώνα μερικοί τον

προτιμούν... καυτό, το καλοκαίρι, όμως, όλοι τον προτιμούν κρύο. Μιλάμε φυσικά για τον καφέ και τα διάφορα παγωμένα του είδη που απολαμβάνουμε το καλοκαίρι. Ποιο απ' όλα, όμως, είναι πιο υγιεινό;

Μαζί με τον ήχο της θάλασσας, των γλάρων και των τζιτζικιών, υπάρχει κι άλλος ένας απόλυτα καλοκαιρινός ήχος που ακούγεται σε κάθε παραλία και δρόμο από τη στιγμή που η θερμοκρασία αρχίζει να ανεβαίνει και τα γυαλιά ηλίου βγαίνουν από τη θήκη τους: ο ήχος που παράγεται όταν ανακατεύουμε τα παγάκια του κρύου καφέ μας με το καλαμάκι - για να μην αναφερθούμε στο ρούφηγμα της τελευταίας γουλιάς καφέ, το οποίο μπορεί να πιάσει υψηλά ντεσιμπέλ και να καλύψει ακόμα και το πιο παθιασμένο... τζιτζίκι.

Κι ενώ τις προηγούμενες δεκαετίες ο ελληνικός καφές φραπέ είχε τα πρωτεία και αποτελούσε την επιλογή του κάθε μερακλή Έλληνα (μετά τον ελληνικό φυσικά), σήμερα οι επιλογές έχουν πληθύνει και ο φραπέ δεν αποτελεί πια τον ένα και μοναδικό καφέ, με το φρέντο καπουτσίνο, το φρεντοτσίνο, το φραπουτσίνο και το φρέντο εσπρέσο να «κλέβουν» επίσης την καρδιά μας.

Ο καθένας από τους παραπάνω καφέδες, όμως, διαφέρει από τον άλλο στις θερμίδες και στα λιπαρά που περιέχει, με αποτέλεσμα κάποιοι, εκτός από απολαυστικοί να είναι και θερμιδικές «βόμβες» και κάποιοι άλλοι να είναι λιγότερο βλαβεροί για την υγεία και τη σιλουέτα μας. Βάλαμε, λοιπόν, τους πιο διάσημους καλοκαιρινούς καφέδες στο μικροσκόπιο και ψάξαμε να βρούμε αυτόν που υπερτερεί. Δείτε τα αποτελέσματα.

## **Φρέντο καπουτσίνο: ο αντικαταστάτης του φραπέ**

Το 17ο αιώνα, μοναχοί στη Βιέννη της Αυστρίας που θεωρούσαν τον τούρκικο καφέ πολύ δυνατό για τα γούστα τους, αποφάσισαν να τον αναμείξουν με μέλι και κρέμα, δίνοντας μια πρώιμη μορφή στο φρέντο που σήμερα γνωρίζουμε. Το χρώμα του καφέ έγινε περισσότερο καφετί, μοιάζοντας στο χρώμα του ράσου που φορούσαν οι μοναχοί του τάγματος των επονομαζόμενων Caruchin, δίνοντας αργότερα το όνομα «carruccino» στον καφέ.

Ο αγαπημένος καφές που την τελευταία δεκαετία κάνει θραύση στις ελληνικές καφετέριες και οι Έλληνες τον έχουν προτιμήσει αντικαθιστώντας τον με τον πρώην αγαπημένο τους φραπέ, φτιάχνεται με μια δόση καφέ espresso, ζάχαρη, παγάκια και πλούσιο αφρόγαλα, γι' αυτό και δεν ανήκει στους «αθώους» καφέδες. Το αφρόγαλα αποδίδει περισσότερες από 100 θερμίδες και περίπου 1 γραμμάριο λιπαρών, ενώ αναλόγως με τη ζάχαρη που προσθέτετε, οι θερμίδες του αυξάνονται κατά 20 ανά κουταλάκι. Παρ' όλ' αυτά, σαν καφές θεωρείται πιο ήπιος και ελαφρύς από το φραπέ, αφού φιλτράρεται, γι' αυτό και προτιμάται από τους περισσότερους, αγγίζοντας μέχρι και 80mg καφεΐνης ανά ποτήρι.

## **Φραπέ: ο πάλαι ποτέ αγαπημένος καφές των Ελλήνων**

Αν όλα αυτά τα χρόνια ψάχνατε να ευχαριστήσετε τον άνθρωπο που επινόησε το φραπέ, σας ενημερώνουμε πως θα τον βρείτε στο πρόσωπο του Δημητρίου Βακόνδιου, υπαλλήλου μεγάλης ελβετικής εταιρίας στην Ελλάδα, ο οποίος το 1957 στη Διεθνή Έκθεση Θεσσαλονίκης, μη βρίσκοντας ζεστό νερό να φτιάξει τον καφέ του, χρησιμοποίησε σέικερ, για να δοκιμάσει να φτιάξει καφέ με κρύο νερό. Απ' ό,τι φαίνεται η πατέντα δεν πέτυχε μόνο γι' αυτόν τη δεδομένη στιγμή, αλλά πανελλαδικά εδώ και 55 χρόνια.

Ο αγαπημένος καφές, λοιπόν, φτιάχνεται με καφέ, ζάχαρη, νερό, παγάκια και γάλα για όποιον επιθυμεί. Όταν ο καφές δεν περιέχει ούτε ζάχαρη, ούτε γάλα, τότε δεν αποδίδει ούτε θερμίδες, ούτε λιπαρά. Επειδή συνήθως, όμως, τον προτιμάμε και με τα δύο, η ζάχαρη του προσθέτει 20 θερμίδες ανά κουταλάκι και το γάλα περίπου άλλες 10-20 θερμίδες ανάλογα με την ποσότητα και ελάχιστα λιπαρά. Θεωρείται αρκετά βαρύς για το στομάχι, πολύ διεγερτικός, ενώ έχει και υπακτική δράση. Η περιεκτικότητά του σε καφεΐνη μπορεί να φτάνει τα 100mg.

## **Φρέντο εσπρέσο: μεγάλη τόνωση, σε μικρές δόσεις**

Οι πρώτες μηχανές εσπρέσο κυκλοφόρησαν στις αρχές του 20ου αιώνα, όταν ο Λουίτζι Μπετζέρα από το Μιλάνο καθιέρωσε την πρώτη πατέντα το 1901. Όταν

μετά τον β' παγκόσμιο πόλεμο οι μηχανές βελτιώθηκαν, ο εσπρέσο έγινε πιο δημοφιλής και τη δεκαετία του '50 πήρε τη σημερινή του μορφή. Στην Ελλάδα, μάλιστα, το 2008 οι Έλληνες διέθεσαν περίπου 1,5 εκατομμύριο περισσότερα ευρώ στα σούπερ μάρκετ από το 2007 για την αγορά εσπρέσο, δείχνοντας για μια ακόμη φορά τη μεγάλη τους προτίμηση.

Ο φρέντο εσπρέσο πίνεται σκέτος ή με ζάχαρη και ανάλογα με την ποικιλία του καφέ, η περιεκτικότητά του σε καφεΐνη μπορεί να φτάνει και τα 80mg ανά ποτήρι (με τη συνιστώμενη ημερήσια δόση να βρίσκεται ανάμεσα σε 200-300mg), προσφέροντας άμεση δράση στο νευρικό σύστημα. Οι θερμίδες του εξαρτώνται από τη ζάχαρη που θα του προσθέσουμε.

### **Φρεντοτσίνο: μια γλυκιά παραλλαγή καφέ**

Πρόκειται για παγωμένο ρόφημα με βάση τον καφέ που απομακρύνεται λίγο από την καθιερωμένη έννοια του καφέ, μοιάζει με smoothies και προέρχεται από την Αγγλία. Λόγω του ότι περιέχει πολύ γάλα, ζάχαρη και σιρόπι, οι θερμίδες του «εκτινάσσονται» σε περισσότερες από 450, ενώ αν το γάλα δεν είναι αποβουτυρωμένο μπορεί να ξεπερνάνε και τις 500. Τα λιπαρά του φτάνουν τα 4,4 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια προϊόντος.

### **Φραπουτσίνο: ένας καφές που μοιάζει με μιλκ σέικ**

Άλλος ένας καφές που εντάσσεται στη μετά-φραπέ εποχή, το φραπουτσίνο, είναι τόσο γλυκό και δροσερό, ώστε να χαρίζει απόλαυση στα καλοκαιρινά μας πρωινά και απογεύματα. Δυστυχώς, όμως, το τίμημα της απόλαυσης το «πληρώνουμε» με πολλές θερμίδες που ανέρχονται στις 500 και ο καφές μας μετατρέπεται σε ένα παχυντικό... επιδόρπιο, που συνήθως συνοδεύεται με κρέμα σαντιγί. Κυκλοφορεί, όμως, και η light έκδοσή του με 54% λιγότερες θερμίδες.

### **Ποιος είναι τελικά πιο υγιεινός;**

Με το φρεντοτσίνο, το φραπουτσίνο και το φρέντο να βγαίνουν από το «παιχνίδι» λόγω των αυξημένων θερμίδων και λιπαρών τους, απομένουν οι «δυνατοί» φραπέ και φρέντο εσπρέσο. Ανάμεσα στους δύο, πιο υγιεινός είναι ο εσπρέσο, καθώς ο καφές του φιλτράρεται, ενώ δεν περιέχει γάλα το οποίο συνηθίζουμε να προσθέτουμε στο φραπέ, προσθέτοντάς του θερμίδες, λιπαρά και κάνοντας τον καφέ μας δύσπεπτο. Αυτό το καλοκαίρι, λοιπόν, προτιμήστε τον εσπρέσο κι αφήστε την ελληνική παράδοση του φραπέ για εξαιρετικές περιπτώσεις.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)