

# ΑΛΚΟΛΙΚΟΙ

- ΟΜΑΔΑ : ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ ΦΥΔΑΝΑΚΗΣ  
ΜΑΡΙΟΣ ΤΡΑΝΟΥΛΕΑ  
ΑΝΤΩΝΗΣ ΜΑΡΙΝΟΣ


ΘΕΜΑ : ΤΣΙΠΟΥΡΟ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛ



The background image shows three men sitting at a table in a restaurant. The man on the left is wearing a dark suit and tie. The man in the middle is wearing a grey jacket and a blue and white striped scarf. The man on the right is wearing a dark vest over a green checkered shirt. They are surrounded by plates of food, glasses of water, and a blue and white checkered napkin. The wall behind them is covered with various vintage posters and advertisements, including one for 'tam tam' and another for 'Koh'.


## Ιστορία

Η παραγωγή του τσίπουρου χάνεται μέσα στο βάθος του χρόνου, λέγεται όμως πως ξεκίνησε τον 14ο αιώνα στο Άγιο Όρος από μοναχούς που διαβιούσαν εκεί. Με τα χρόνια εξαπλώθηκε σε διάφορες περιοχές της Ελλάδας, κυρίως στη Μακεδονία, την Ήπειρο, τη Θεσσαλία και τη Κρήτη.

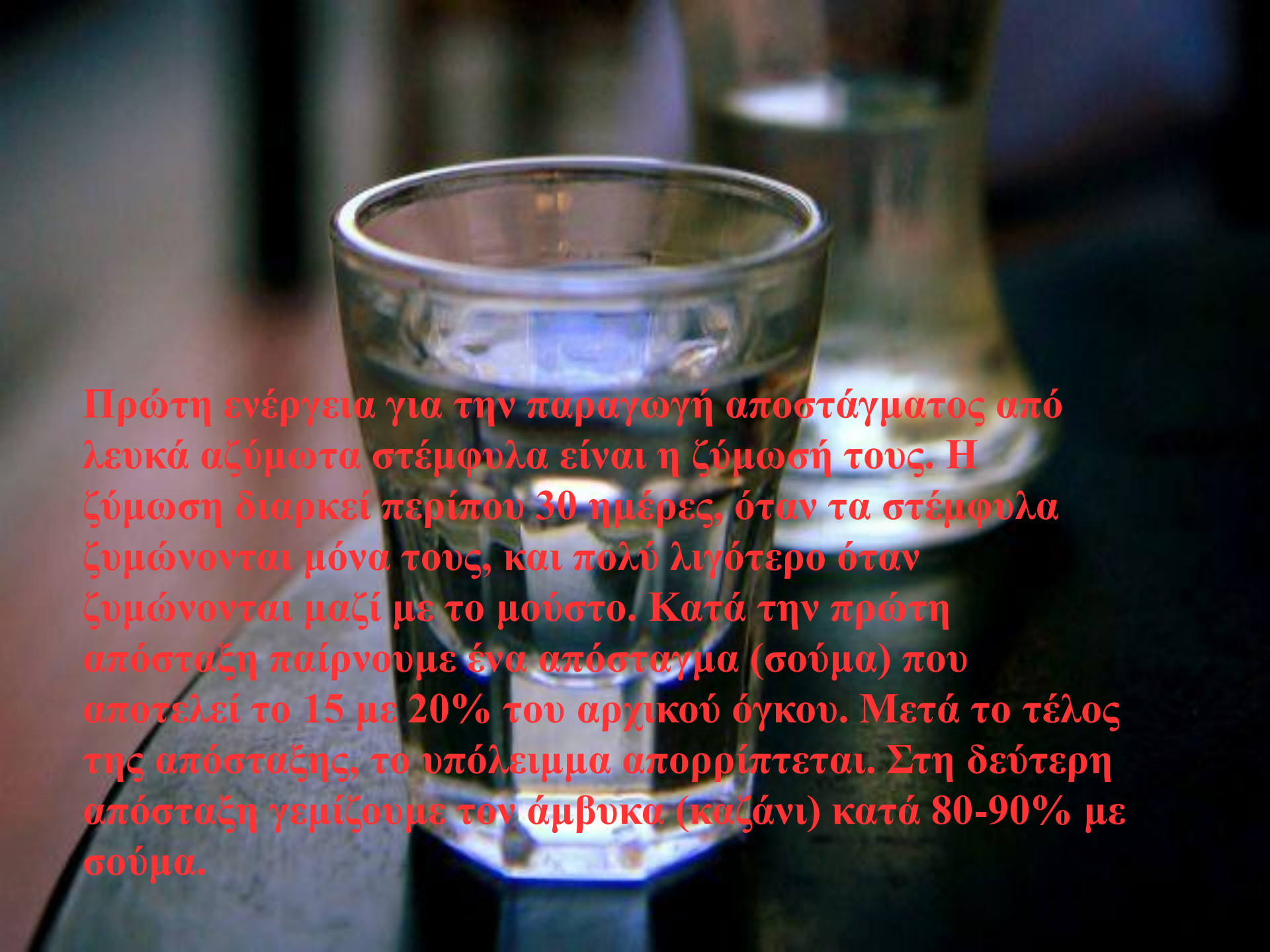


Απόσταξη ονομάζεται η μέθοδος με την οποία απομονώνεται ένα υγρό συγκεκριμένου σημείου βρασμού από ένα μίγμα.

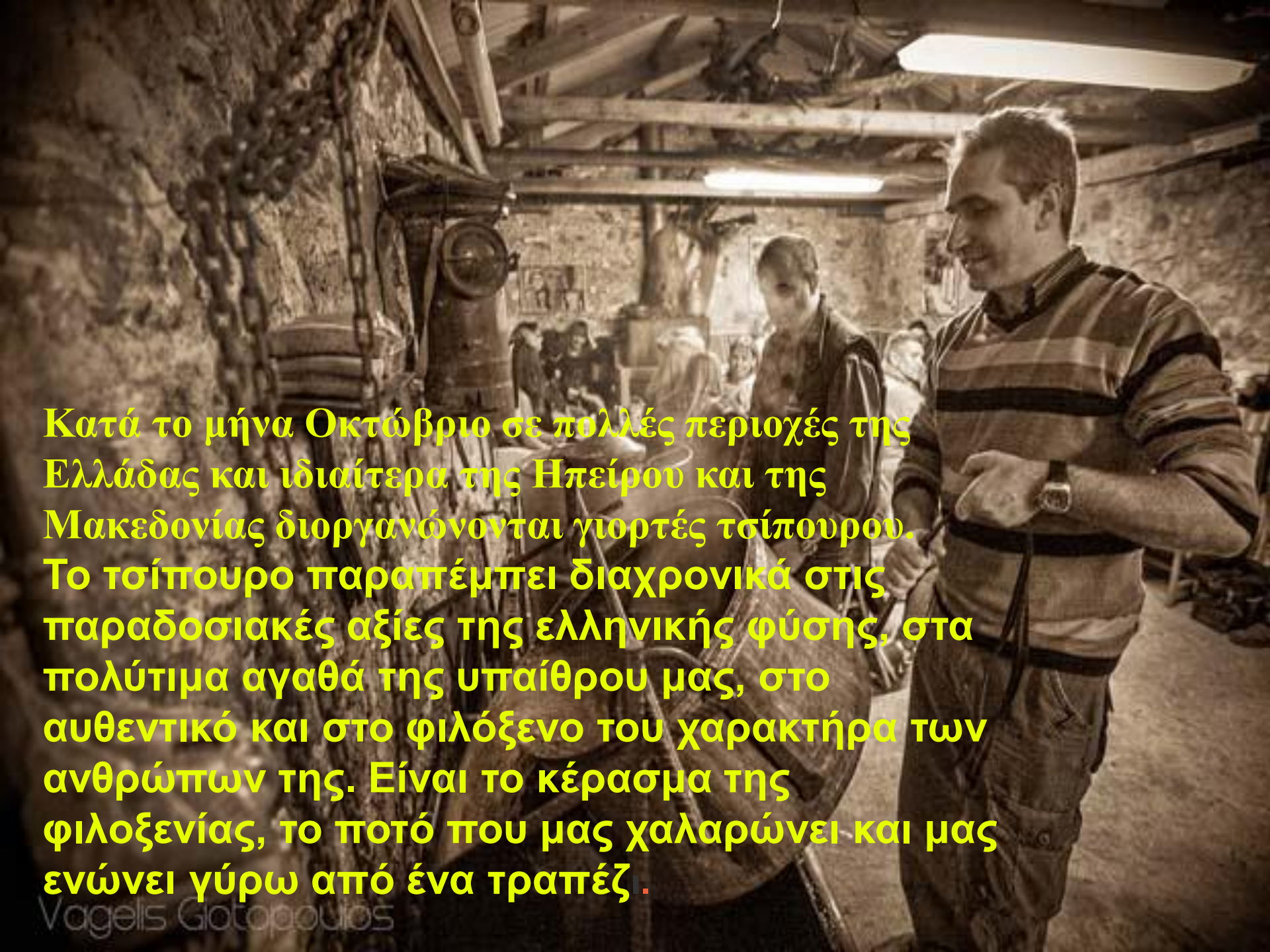
Κλασματική απόσταξη ονομάζεται η ίδια μέθοδος με τη διαφορά ότι σ' αυτή επιχειρείται απόσταξη υγρών (με διαφορετικά σημεία βρασμού), που βρίσκονται στο ίδιο μίγμα.



Το τσίπουρο παρασκευάζεται με την απόσταξη στέμφυλων (ή στράφυλα ή τσίπουρα) δηλαδή από τη ρακή (υπολείμματα) των σταφυλιών που μένουν μετά το πάτημα και την εξαγωγή του μούστου για την παραγωγή κρασιού. Επίσης είναι δυνατή η απόσταξη ολόκληρων των σταφυλιών, οπότε σε αυτήν την περίπτωση η απόδοση είναι μεγαλύτερη, ή και έτοιμου κρασιού. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο λευκά όσο και κόκκινα σταφύλια.

A close-up photograph of a clear glass filled with water and several ice cubes. The glass is set on a dark, reflective surface, possibly a table. In the background, another glass is visible but out of focus. The lighting is soft, creating a calm and refreshing atmosphere.

Πρώτη ενέργεια για την παραγωγή αποστάγματος από λευκά αζύμωτα στέμφυλα είναι η ζύμωσή τους. Η ζύμωση διαρκεί περίπου 30 ημέρες, όταν τα στέμφυλα ζυμώνονται μόνα τους, και πολύ λιγότερο όταν ζυμώνονται μαζί με το μούστο. Κατά την πρώτη απόσταξη παίρνουμε ένα απόσταγμα (σούμα) που αποτελεί το 15 με 20% του αρχικού όγκου. Μετά το τέλος της απόσταξης, το υπόλειμμα απορρίπτεται. Στη δεύτερη απόσταξη γεμίζουμε τον άμβυκα (καζάνι) κατά 80-90% με σούμα.

A man in a striped shirt is operating a traditional wooden mill in a rustic setting. The mill is made of dark wood and has a large wheel. The man is looking down at the mill. In the background, other people are visible, and the setting appears to be a traditional workshop or mill. The lighting is warm and focused on the man and the mill.

Κατά το μήνα Οκτώβριο σε πολλές περιοχές της Ελλάδας και ιδιαίτερα της Ηπείρου και της Μακεδονίας διοργανώνονται γιορτές τσίπουρου. Το τσίπουρο παραπέμπει διαχρονικά στις παραδοσιακές αξίες της ελληνικής φύσης, στα πολύτιμα αγαθά της υπαίθρου μας, στο αυθεντικό και στο φιλόξενο του χαρακτήρα των ανθρώπων της. Είναι το κέρασμα της φιλοξενίας, το ποτό που μας χαλαρώνει και μας ενώνει γύρω από ένα τραπέζι .



**ΠΟΙΕΣ ΗΤΑΝ ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΥΛΕΣ ?**  
**Το τσίπουρο παρασκευάζεται με**  
**Σταφύλια**  
**Αμβυκα**  
**Χρόνο**  
**Αποστακτηρας**  
**Νερο**

# ΓΙΑΤΙ ΓΕΝΙΚΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ ?

**Τι συμβαίνει όταν το αλκοόλ μπαίνει στο σώμα;**

Το αλκοόλ που καταναλώνεται εισέρχεται μέσω του στόματος και του οισοφάγου στο στομάχι. Μια μικρή ποσότητα αφομοιώνεται εκεί.

Το υπόλοιπο έρχεται καθαρό, και χωρίς να αφομοιωθεί, στο αίμα και εξαπλώνεται σε όλο το σώμα. Η παρουσία του φαγητού στο στομάχι τη στιγμή που κάποιος πίνει καθυστερεί την απορρόφηση του αλκοόλ από το αίμα.





Έχω ακούσει ότι το λίγο αλκοόλ κάνει καλό στην καρδιά. Είναι αλήθεια αυτό;

Αυτή η σύγχυση έχει δημιουργηθεί από τη δημοσίευση αποτελεσμάτων πολλών και σοβαρών εργασιών που έχουν αναδείξει την προστατευτική δράση ουσιών που περιέχονται στο κόκκινο κρασί όσον αφορά στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου. Δεν έχει αποδειχτεί ωστόσο αν μόνο αυτές οι ουσίες ή η ταυτόχρονη υγιεινή διατροφή (μεσογειακή δίαιτα) είναι υπεύθυνες για τις προστατευτικές ιδιότητες του κρασιού. Σε κάθε περίπτωση όμως δεν συνιστάται η καθημερινή κατανάλωση κρασιού σε άτομα που δεν έχουν ήδη αυτή τη συνήθεια.

Υπάρχει κάποιο "ασφαλές" όριο κατανάλωσης αλκοόλ;

Αν μπορούσαμε να απαντήσουμε με μία λέξη, θα λέγαμε "όχι". Υπό την έννοια ότι έχουμε τον έλεγχο για να πιούμε ένα ποτήρι μόνο και ότι αυτού του είδους η κατανάλωση έχει πάρει τον χαρακτήρα συνήθειας εδώ και καιρό, μάλλον δεν πρέπει να ανησυχείτε.

Αν όμως η συνήθεια αυτή είναι πρόσφατη και αν δεν μπορείτε να λειτουργήσετε χωρίς το καθημερινό σας ποτό, χρειάζεται προσοχή. Ένα ποτηράκι κρασί, μία μικρή δόση από ποτό μεγάλης περιεκτικότητας σε αλκοόλ, ένα ποτήρι μύρα καθημερινά φαίνεται πως δεν προκαλούν σε ένα φυσιολογικό άτομο οργανικές ή λειτουργικές διαταραχές.