

Ούζο



Το **ούζο** είναι ένα αλκοολούχο ποτό που παράγεται και καταναλώνεται ευρέως στην Ελλάδα και στην Τουρκία, όπου είναι γνωστό ως **Ρακί**. Είναι συγκρίσιμο επίσης με το αψέντι, το Γαλλικό περνό. Στη γεύση μοιάζει με το τσίπουρο, ποτό που έχει ωστόσο διαφορετικό τρόπο παρασκευής.

Η προέλευση της ονομασίας του ούζου δεν είναι γνωστή με απόλυτη σιγουριά. Εικάζεται ότι η ονομασία προέρχεται από το εξής περιστατικό: Μία εταιρία εξήγαγε το ποτό στη Μασσαλία και στα κιβώτια της εξαγωγίμης παρτίδας αναγραφόταν η φράση "uso Massalia", δηλαδή "προς χρήση στη Μασσαλία". Για κάποιους λόγους η φράση αυτή έγινε συνώνυμη του καλής ποιότητας ούζου, και στη συνέχεια η λέξη "Μασσαλία" έφυγε και έμεινε η λέξη uso=ούζο που στο εξής χαρακτήριζε το ποτό.

Μια λαϊκή παράδοση του Τυρνάβου λέει ότι επί τουρκοκρατίας έφτασε εκεί ένας Οθωμανός γιατρός ο Σταυράκ Μπέης. Στην πόλη τότε έπιναν ένα ποτό που έμοιαζε με το ούζο και το έλεγαν μεταβρασμένο Ρακί. Ο Σταυράκ μπέης βρέθηκε κάποια μέρα στο σπίτι του πρόκριτου Αντώνη Μακρή με τον οποίο διατηρούσε φιλία. Τον συμβούλεψε να προσθέσει στο απόσταγμα κι άλλη επιπλέον ουσία το οποίο κι έκανε. Ο Μακρής μόλις δοκίμασε το νέο απόσταγμα του άρεσε και φώναξε **μωρέ τί' ναι τούτο ? ούζο Μασσαλίας!!** εννοώντας με την λέξη ούζο ότι ήταν εκλεκτή ποιότητα και έτσι επικράτησε η ονομασία ούζο.

Η άποψη αυτή τείνει πλέον να εγκαταλειφθεί, καθώς δεν έχει επιστημονικό αλλά λαογραφικό χαρακτήρα. Εγκυρότερες πηγές δείχνουν ότι η λ. προέρχεται από το τουρκ. *üzüm*, το οποίο σημαίνει "τσαμπί σταφύλι" και "αφέψημα από σταφίδες" (βλ. Sir G. Clauson, *An Etymological Dictionary of Pre-Thirteenth Century Turkish*, Oxford 1972, σελ. 288).

Ιστορία

Οι απαρχές της ιστορίας του ούζου είναι άγνωστες. Εικάζεται ότι το ποτό παραγόταν σε παρόμοια μορφή από την αρχαιότητα ακόμα. Το σίγουρο πάντως είναι ότι ήδη ήταν γνωστό την περίοδο της [Βυζαντινής Αυτοκρατορίας](#). Κατά την [Οθωμανική](#) περίοδο το ούζο ήταν διαδεδομένο στις περιοχές της σημερινής Τουρκίας, αλλά και σε περιοχές της [Μέσης Ανατολής](#). Η παραγωγή του ούζου αυξήθηκε και εξαπλώθηκε τοπικά στην Ελλάδα μετά την ανεξαρτησία της χώρας από τους Οθωμανούς.

Παρασκευή

Το ούζο είναι μείγμα [αιθανόλης](#) (οινοπνεύματος) [νερού](#) και διάφορων αρωματικών [βοτάνων](#) (κοριανδρος, μάραθος, αστεροειδής γλυκάνισος, [νυχάκι](#), ρίζα αγγελικής, κ.ά.) με προεξάρχοντα τον απλό [γλυκάνισο](#). Το ούζο, σε αντίθεση με το τσίπουρο, είναι συνήθως μόνο σε μικρό ποσοστό προϊόν απόσταξης σταφυλιών. Σύμφωνα με τη νομοθεσία, το ποσοστό αυτό είναι τουλάχιστον 20%. Ωστόσο παράγονται και ούζα που είναι προϊόντα απόσταξης και σε μεγαλύτερα ποσοστά.



Η [απόσταξη](#) γίνεται σε ειδικά αποστακτήρια (καζάνια), τα οποία είναι κατά προτίμηση φτιαγμένα από [χαλκό](#). Μετά την ανάμειξη των συστατικών ακολουθεί το "βράσιμο" του μίγματος, περισσότερες από μία φορές. Το τελικό προϊόν έχει συνήθως ανάμεσα σε 40 και 50 [αλκοολικούς βαθμούς](#).

Κατανάλωση

Το ούζο συνοδεύεται συνήθως από [μεζέδες](#), όπως [παστά](#), [χταπόδι](#), [σαλάτες](#) κ.ά. Σερβίρεται σε μικρά ή λεπτά και ψηλά ποτήρια και προστίθεται στο ποτό δροσερό [νερό](#) ή/και [πάγος](#). Μετά την προσθήκη νερού το ποτό εμφανίζει χαρακτηριστικό υπόλευκο χρώμα, που οφείλεται στο γλυκάνισο που περιέχει.

ΤΣΙΠΟΥΡΟ

Το τσίπουρο είναι ένα ελληνικό [αλκοολούχο ποτό](#) το οποίο ξεκίνησε την πορεία του πριν από επτά περίπου αιώνες στα μοναστήρια του Αγίου Όρους. Η Τσικουδιά ή Ρακή στην [Κρήτη](#) είναι κάτι ανάλογο, ωστόσο η κυριότερη διαφορά του είναι ότι η τσικουδιά είναι προϊόν μονής απόσταξης. Σε άλλες χώρες, παρόμοια ποτά είναι η [Ιταλική Γκράπα](#), το [Αράκ](#) της [Μέσης Ανατολής](#) και η [ζιβανία](#) της [Κύπρου](#).



Το τσίπουρο έχει τις περισσότερες φορές 36 με 45 [αλκοολικούς βαθμούς](#).

Δεν πρέπει να συγχέεται με το [ούζο](#), ποτό με διαφορετικό τρόπο παρασκευής.

- Παραδοσιακό "καζάνι" ρακής στην Κρήτη

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

- Τσίπουρο ονομάζεται στην Ελλάδα το απόσταγμα από στέμφυλα. Παράδοση στην παραγωγή τσίπουρου έχουν η Μακεδονία, η Κρήτη, η Θεσσαλία, και η Ήπειρος.



Πρώτη ύλη για την παραγωγή αποστάγματος είναι τα στέμφυλα, δηλαδή η μάζα που απομένει μετά την συμπίεση του σταφυλοπολτού, με σκοπό την παραγωγή κρασιού. Αυτή η μάζα αποτελείται από τους φλοιούς των σταφυλιών, τα γίγαρτα (κουκούτσια) ενώ περικλείει και κάποιο ποσοστό αζύμωτου γλεύκους (μούστου),

γλεύκους σε ζύμωση ή και πλήρως ζυμωμένου γλεύκους (κρασιού). Γενικά, τα γίγαρτα αποτελούν το 3-6%, η φλούδα το 6-9% και η σάρκα το 75-85% αυτής της μάζας. Η σάρκα του σταφυλιού αποτελείται κατά 0,5% από στερεά

συστατικά. Τα στέμφυλα, για να δώσουν αλκοολούχο απόσταγμα, θα πρέπει αφενός να μην έχουν αποστραγγιστεί εντελώς και αφετέρου να έχουν υποστεί αλκοολική ζύμωση, ώστε τα σάκχαρα του εναπομένοντος μούστου να μετατραπούν σε αλκοόλη. Το τσίπουρο μπορεί να παραχθεί από στέμφυλα που είναι ζυμωμένα και προέρχονται από ερυθρή οινοποίηση με μικρότερη ή μεγαλύτερη ποσότητα κρασιού. Ακόμη, μπορούν να χρησιμοποιηθούν και στέμφυλα που ζυμώνονται ξεχωριστά, από τον κύριο όγκο του γλεύκους, τα οποία προέρχονται από λευκά σταφύλια, αλλά και από ερυθρά σταφύλια, τα οποία έχουν χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή ροζέ ή λευκού κρασιού με απευθείας συμ

Κατανάλωση

- Το τσίπουρο σερβίρεται σε μικρά ποτήρια και καταναλώνεται κάποιες φορές σκέτο, αλλά συνήθως σε συνοδεία με [μεζέδες](#). Εκλεκτοί μεζέδες για τσίπουρο θεωρούνται ο [παστουρμάς](#), τα [παστά](#) και οι [ελιές](#). Πολλές φορές προστίθεται στο ποτό νερό ή πάγος. Σε κάποια δε μοναστήρια του Αγίου Όρους οι μοναχοί υποδέχονται τους επισκέπτες με τσίπουρο και ένα λουκούμι, ο συνδυασμός των οποίων χαλαρώνει τους μύες και προσφέρει ενέργεια.

ΜΠΥΡΑ



Η **μπύρα** και στην ελληνική **ζύθος**, αποτελεί ένα πολύ κοινό [αλκοολούχο](#) ποτό. Κύρια συστατικά της είναι το [νερό](#), η [βύνη](#) (συνήθως από [κριθάρι](#)) και ο [λυκίσκος](#), ενώ παράγεται μέσα από την διαδικασία της [ζύμωσης](#).

Συναντάται σε πολλές διαφορετικές παραλλαγές και είδη. Αναφορές για την παρασκευή μπύρας ξεκινούν από την αρχαία [Αίγυπτο](#) και την [Μεσοποταμία](#), περίπου το 4000 π.Χ. Η βιομηχανία παραγωγής μπύρας είναι

σήμερα πολύ ανεπτυγμένη περιλαμβάνοντας αρκετές και οικονομικά ισχυρές πολυεθνικές εταιρείες.

Είναι γενικά αποδεκτό πως η παρασκευή της μπίρας έχει τις ρίζες της στους λαούς της εγγύς Ανατολής. Η πρώτη σαφής απόδειξη σχετικά με την μπίρα, προέρχεται από τους [Σουμέριους](#) και πρόκειται για μια ανάγλυφη αναπαράσταση που χρονολογείται περί το 3000-2800 π.Χ.. Είναι ωστόσο πιθανό η μπίρα να ήταν γνωστή και σε προγενέστερους λαούς της [Μεσοποταμίας](#).

Οι [Αρχαίοι Έλληνες](#) φαίνεται πως ήρθαν σε επαφή με τη μπίρα χάρη στους Αιγύπτιους και σύμφωνα με τον [Πλίνιο](#) χρησιμοποιούσαν λυκίσκο στην παρασκευή της. Στην Αρχαία Ελλάδα ωστόσο πρέπει να τη θεωρούσαν ποτό κατώτερης ποιότητας από το [κρασί](#). Αντίθετα, η μπίρα ήταν περισσότερο ευπρόσδεκτη στους βορειότερους λαούς, όπως ήταν οι Θράκες, οι Σκύθες, οι Αρμένιοι και οι Ίβηρες.

Ετυμολογία

Η λέξη μπίρα προέρχεται πιθανότατα από την ιταλική λέξη *birra* η οποία με τη σειρά της προέρχεται από τη [λατινική](#) *-biber* (ελλ. ποτό), που συνδέεται και με το λατινικό ρήμα *-bibere* (ελλ. πίνω). Η ελληνική λέξη ζύθος απαντάται επίσης σε αρχαίους γεωγράφους περιηγητές, όπως ο [Διόδωρος](#) και ο [Στράβων](#), δηλώνοντας βασικά το ποτό από κριθάρι, κυρίως των Αιγυπτίων. Η λέξη ζύθος σχετίζεται με το ρήμα -ζέω (δηλαδή βράζω).

Πρώτες ύλες

Οι βασικές πρώτες ύλες για την παραγωγή μπίρας είναι το νερό, το κριθάρι, η ζύμη (μαγιά) και ο λυκίσκος. Άλλα συστατικά είναι δυνατό να προστίθενται, όπως για παράδειγμα [ζάχαρη](#) ή άλλα δημητριακά.

Είδη

Γενικά η μπίρα παράγεται σε πολλές διαφορετικές παραλλαγές και κάθε ζυθοποιός είναι σε θέση να



παρασκευάζει μπύρα με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά. Ωστόσο διακρίνουμε δύο κύρια είδη μπύρας, ανάλογα με το είδος της ζύμης ή μαγιάς που χρησιμοποιείται και ειδικότερα τους ζυμομύκητες που επιλέγονται για την παρασκευή της.

Μπύρα και Υγεία

Η μπύρα περιέχει σημαντικές βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία και μπορεί να ενταχθεί σε ένα πρόγραμμα υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής. Η μπύρα παρασκευάζεται από φυσικές ύλες με υψηλή διατροφική αξία, όπως το κριθάρι, τα δημητριακά, η μαγιά και νερό οι οποίες συνεισφέρουν σε μία υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή.

Ανάμεσα στα ωφέλιμα συστατικά της μπύρας είναι οι αντιοξειδωτικές ουσίες, οι βιταμίνες, τα μεταλλικά άλατα και τα ιχνοστοιχεία. Για να παρασκευάσουμε μπύρα, το κριθάρι πλένεται, βράζεται, με αποτέλεσμα να ενισχύεται πρώτα η διατροφική αξία των δημητριακών που χρησιμοποιούνται. Επίσης, η μπύρα είναι η μόνη σημαντική διατροφική πηγή λυκίσκου, το βασικό αρωματικό συστατικό της μπύρας, γνωστό για τις καταπραϋντικές του ιδιότητες.

Επίσης, η μπύρα περιέχει ευκολόπεπτους υδατάνθρακες και είναι ιδανική πηγή ενέργειας. Τα σημαντικά οφέλη της για την ομορφιά, την υγεία και την ευεξία οφείλονται στην βιταμίνη Β που εμπεριέχεται σε αυτήν. Η βιταμίνη Β είναι σημαντική για το καθαρό δέρμα, τα όμοια μαλλιά και γενικά για τον μεταβολισμό, το νευρικό σύστημα, το ανοσοποιητικό σύστημα και τον σχηματισμό του αίματος και την όραση.

Η μέτρια κατανάλωση μπύρας έχει ευεργετικά αποτελέσματα για την υγεία μας. Αποδειχθεί ότι τα άτομα που καταναλώνουν μπύρα με μέτρο διατρέχουν σημαντικά μικρότερο κίνδυνο να εμφανίσουν στεφανιαία νόσο, σε σύγκριση με άτομα που απλά πίνουν εντελώς, όσο και με αυτά που πίνουν πολύ.

Όσον αφορά τις θερμίδες που εμπεριέχονται στην μπύρα, ένα ποτήρι 200ml έχει λιγότερες θερμίδες από ένα αντίστοιχο ποτήρι με χυμό μήλου ή ένα γιαούρτι φρούτων με χαμηλά λιπαρά. Η μπύρα δεν περιέχει λίπος ή λιποπρωτεΐνη και έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε σάκχαρα. Οι θερμίδες στην μπύρα προέρχονται κυρίως από την περιεκτικότητα της σε αλκοόλ. Μία ποικιλόμορφη και υγιεινή διατροφή είναι πολύ σημαντική για μια ισορροπημένη ζωή και όταν συνδυάζεται με την απαιτούμενη σωματική άσκηση, μπορεί να απολαύσει κάποιος την μπύρα του χωρίς άγχος για την σιλουέτα του.

Είναι σημαντικό να τονιστεί ότι ένας υγιεινός τρόπος ζωής δεν αποκλείει την κατανάλωση μπίρας ή άλλων αλκοολούχων ποτών, αρκεί να γίνεται με μέτρο.

Μαυροδάφνη

Η **Μαυροδάφνη** αναφέρεται τόσο στο μαύρο σταφύλι, εγχώριο προϊόν της Αχαΐας, όσο και στο γλυκό ενισχυμένο κρασί (κρασί με υψηλή περιεκτικότητα σακχάρων)^[1] που παράγεται από αυτό.

Οινοποιεία

Η μαυροδάφνη αρχικά οινοποιείται σε μεγάλους κάδους που βρίσκονται εκτεθειμένοι στον ήλιο. Μόλις το κρασί φτάσει ένα συγκεκριμένο επίπεδο ωριμότητας, η ζύμωση σταματά με την προσθήκη αποστάγματος που ετοιμάστηκε από προηγούμενη συγκομιδή. Ύστερα, γίνεται απόσταξη της

μαυροδάφνης και το κρασί, που περιέχει ακόμα υπολειμματικά σάκχαρα, μεταφέρεται σε υπόγεια κελάρια για να ολοκληρωθεί η ωρίμανση τους. Εκεί "εκπαιδεύεται" με την επαφή με παλαιότερα κρασιά χρησιμοποιώντας την μέθοδο σειριακών μεταγγίσεων [σολέρα]. Όταν παλαιωθεί, το κρασί εμφιαλώνεται και πωλείται με την ελεγχόμενη ονομασία προέλευσης (ΟΠΕ) "Μαυροδάφνη".



Το κρασί

Η μαυροδάφνη είναι ένα μαυριδερρό, σχεδόν αδιαφανές κρασί με ένα σκούρο καφέ καθρεπτίζον χρώμα και ένα μοβ-καφέ διαβιβάζον χρώμα. Παρουσιάζει



αρώματα και γεύσεις από καραμέλα, σοκολάτα, καφέ, σταφίδες και δαμάσκηνα.

Βιβλιογραφία: Βικιπαίδεια

+

http://www.eza.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=78&Itemid=100&I