**ΑΛΚΟΟΛΟΥΧΑ ΠΟΤΑ ΚΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ**

Ο όρος αλκοόλ προέρχεται από την αραβική λέξη "al kohl". Το αλκοόλ που βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη και έχει το χημικό τύπο C2H5OH.

Οι μύθοι και οι μαρτυρίες που σώζονται από τον αρχαιοελληνικό και ρωμαϊκό πολιτισμό αποκαλύπτουν την κοινή σχεδόν πανομοιότητα. Έλληνες φιλόσοφοι ανέφεραν μια χονδροειδή μέθοδο απόσταξης. Ο Διόνυσος ήταν θεός του κρασιού, γιος του Δία και της Σέμελης.

Οι περιπέτειες του είναι πολλές. Έτσι σ ́ ένα μεγάλο του ταξίδι ως την Ινδία που συνοδεύονταν από σάτυρους , άντρες και γυναίκες και κρατούσαν κληματόβεργες χορεύοντας και τραγουδώντας ,δίδασκε στους ανθρώπους, που συναντούσε και τον αγαπούσαν πως να καλλιεργούν το αμπέλι και να φτιάχνουν κρασί.

Στην αρχαία Ελλάδα ευδοκιμούσε το σιτάρι, το αμπέλι, η

ελιά. Όσοι δεν έτρωγαν ψωμί και δεν έπιναν κρασί, θεωρούνταν βάρβαροι. Ο κύκλωπας Πολύφημος, όντας άγριος, αγνοούσε το κρασί και τρεφόταν μόνο με κρέας και γαλακτοκομικά. Οι πολιτισμένοι έπιναν κρασί,όχι όμως άκρατο. Ο Ησίοδος και ο Πλούταρχος, θεωρούσαν ιδανική την αναλογία νερού και κρασιού 3 προς 1. Ποτά με υψηλή συγκέντρωση οινοπνεύματος παρήχθησαν για πρώτη φορά με τη χρήση της απόσταξης από τους Αλχημιστές. Ως ποτό η μπύρα ήταν γνωστή από τους προϊστορικούς ακόμα χρόνους. Παρασκευάζονταν από αλεύρι ή σπόρους δημητριακών , στην Ασσυρία , τη Βαβυλωνία και

την Αίγυπτο [5.000-2.500 π.Χ.] Στην Αίγυπτο η βιομηχανία της προστατευόταν από τους ίδιους τους Φαραώ. Οι Κινέζοι απέσταξαν ένα ποτό από μπύρα ρυζιού γύρω στα 800 π.Χ.

ενώ το αράκ αποσταζόταν στις Ανατολικές Ινδίες από καλαμοσάκχαρο και ρύζι. Οι Άραβες ανέπτυξαν μια μέθοδο απόσταξης για την παραγωγή ποτού από κρασί.

Η ποτοαπαγόρευση στις ΗΠΑ στη δεκαετία του 1920, ή η απαγόρευση που ισχύει για τους περισσότερους μουσουλμάνους, καθιστούν τη κατανάλωση του οινοπνεύματος αρκετά αμφιλεγόμενο θέμα. Ειδική επιτροπή του Βασιλικού Κολεγίου Ψυχιάτρων της Μ. Βρετανίας επισημαίνει ότι το οινόπνευμα, όπως και οι άλλες ψυχοδραστικές ουσίες, έχουν θεωρηθεί από

ορισμένες κυβερνήσεις και κοινωνίες σημαντική απειλή γι

α τη δημόσια τάξη και ηθική, ενώ από άλλες αβλαβής πηγή απόλαυσης.

Κατά το μεσαίωνα ιδρύθηκαν πολλές βιοτεχνίες μπύρας στην Ευρώπη και ιδιαίτερα στη Γερμανία, που με τον καιρό εξελίχτηκαν στις σύγχρονες τεράστιες βιομηχανίες με πλατιά κατανάλωση που πολλές φορές επιβάλλονταν κυβερνητικός έλεγχος. Στην Ελλάδα το πρώτο βιοτεχνικό εργαστήριο μπύρας ιδρύθηκε το 1864 στην Αθήνα από τον Ι.Φιξ.

***Ιστορικές Αναφορές***

**Ελλάδα:** Ανασκαφές στην Μακεδονία αποκάλυψαν ενδείξεις για την παραγωγή κρασιού πριν 6500 χρόνια περίπου.   
  
Το κρασί χρησιμοποιήθηκε από τους αρχαίους Έλληνες στην καθημερινή αλλά και στην θρησκευτική ζωή, με τη λατρεία του θεού του κρασιού, του Διονύσου.

## Ινδία: Οι Ινδοί έχουν μάκρα παράδοση στο αλοόλ, αφού το αλκοολούχο ποτό Sura (Σούρα!!!) έκανε την εμφάνισή του από το 3000 π.Χ. περίπου.  Η παραγωγή του γίνεται από ρύζι, αλεύρι, σταφύλι και άλλα φρούτα και θεωρείτο το αγαπημένο ποτό του ινδικού θεού Indra!  Περσία: Στην περιοχή του σημερινού Ιράν έχουμε ευρήματα που αποδεικνύουν την παραγωγή κρασιού από το 5400-5000 π.Χ.  Αίγυπτος: Οι αρχαίοι Αιγύπτιοι ήταν κυριολεκτικά λάτρεις της μπύρας και του κρασιού.  Τα ποτά αυτά είχαν μεγάλη θρησκευτική σημασία, αφού τα θεωρούσαν «θεϊκής προέλευσης». Στην αρχαία Αίγυπτο παράγονταν τουλάχιστον 17 είδη μπύρας και 24 ποικιλίες κρασιού!  Κίνα: Στην Κίνα έχουν ανακαλυφθεί πιθάρια με κρασί που χρονολογούνται από το 7000 π.Χ. περίπου.  Το αλκοόλ στην Κίνα θεωρείτο «τροφή του πνεύματος», για αυτό και είχε μεγάλη θρησκευτική σημασία.  Βαβυλώνα: Οι αρχαίοι Βαβυλώνιοι τακτικά χρησιμοποιούσαν τη μπύρα και το κρασί ως προσφορές προς τους θεούς.

## Αλκοολούχα ποτά

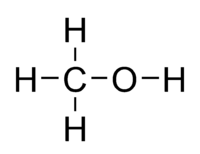
Ως αλκοολούχα χαρακτηρίζονται τα ποτά που περιέχουν αιθανόλη. Η περιεκτικότητα των αλκοολούχων ποτών σε αιθανόλη εκφράζεται σε αλκοολικούς βαθμούς.

**Τα αλκοολούχα ποτά, ανάλογα με τον τρόπο παρασκευής τους, διακρίνονται σε τρεις μεγάλες κατηγορίες:**  
  
**1. Ζυμούμενα ή** μη αποσταζόμενα  
*Παρασκευάζονται με αλκοολική ζύμωση αμυλούχου ή σακχαρούχου πρώτης ύλης. Τυπικοί εκπρόσωποι αυτού του τύπου ποτών είναι το κρασί και ο ζύθος (μπίρα). Ως συνέπεια του τρόπου παρασκευής τους, δεν έχουν την δυνατότητα να ανέβουν σε περιεκτικότητα άνω των 18 αλκοολικών βαθμών (σε υψηλότερες περιεκτικότητες αναστέλλεται η δράση των μυκήτων που προκαλούν την ζύμωση).*  
  
**2. Αποσταζόμενα**  
*Σε αυτό τον τύπο ποτών η αλκοολική ζύμωση της πρώτης ύλης ακολουθείται από απόσταξη σε ειδική συσκευή, τον αποστακτήρα (κοινώς αποκαλούμενη "καζάνι"). Χαρακτηριστικοί εκπρόσωποι τέτοιων ποτών είναι το τσίπουρο, το ούζο, η βότκα, το ουίσκι κ.ά.*  
  
**3. Ηδύποτα**  
  
*Τα ποτά αυτού του τύπου είναι εξ ολοκλήρου τεχνητής παρασκευής: Αναμιγνύονται προϋπολογισμένες ποσότητες αιθυλικής αλκοόλης, νερού, αρωματικών και χρωστικών υλών (τις περισσότερες φορές μη φυσικής προέλευσης) και γλυκαντικών ουσιών. Χαρακτηριστικός εκπρόσωπος αυτού του τύπου ποτών είναι τα διαφόρων τύπων λικέρ.*

***Τι είναι τα ποτά «μπόμπες»;***



Τα ***ποτά «μπόμπες»*** είναι η αυτοσχέδια παραγωγή  ποτών, που γίνεται σε παράνομα εργαστήρια με εμπειρικό τρόπο. Στην παρασκευή τους έχουν πιθανόν χρησιμοποιηθεί τεχνητές αρωματικές ουσίες καθώς και παράνομα οινόπνευμα με υψηλή περιεκτικότητα σε ***μεθανόλη*** (μεθυλική αλκοόλη ή ξυλόπνευμα), που είναι ισχυρό δηλητήριο και μπορεί να προκαλέσει τύφλωση.



*μεθανόλη*

*(methanol)*

Ο τρόπος παρασκευής και το αποτέλεσμα - τόσο το γευστικό, όσο και το από άποψη ασφάλειας του καταναλωτή -  είναι απολύτως αβέβαιο.

Αυτό το ποτό, λόγω των υλικών που έχουν χρησιμοποιηθεί, μπορεί να αποδειχθεί και πολύ επικίνδυνο για την υγεία. Είναι επίσης παράνομo και ο παραβάτης διώκεται για σειρά σοβαρών παραβάσεων σε βαθμό κακουργήματος.

Η ***απομίμηση*** είναι το ποτό που έχει παρασκευασθεί σε ποτοποιϊα με άδεια από το Γενικό Χημείο του Κράτους και με οινόπνευμα νόμιμο και ελεγμένο. Αυτά αναφέρονται ως «τύπου» ουίσκι, «τύπου» τζιν, «τύπου» τεκίλα κλπ. και διατίθενται σε συσκευασίες των 3 και 5 λίτρων. Πολλές φορές σε φθηνές τουριστικές περιοχές χρησιμοποιούνται για να γεμίσουν επώνυμα μπουκάλια ποτών.  
  
Τα ποτά αυτά δεν είναι επικίνδυνα για την υγεία γιατί έχουν παραχθεί με νόμιμο οινόπνευμα, αλλά είναι πολύ κατώτερα σε γεύση και ποιότητα από τα επώνυμα.   
  
Ο καταναλωτής υφίσταται φυσικά εξαπάτηση αλλά τουλάχιστον ακίνδυνη για την υγεία του. Φυσικά και μπορεί να το χαρακτηρίσει ως «μπόμπα», αλλά δεν είναι. Σε πιθανό έλεγχο το δείγμα θα κριθεί «ως μη κανονικό».

**Τα πιο διαδεδομένα είδη αλκοολούχων ποτών**

**Βότκα**• Η **βότκα** είναι διαφανές ποτό, απόσταγμα δημητριακών ([σιταριού](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%B9%CF%84%CE%AC%CF%81%CE%B9), [κριθαριού](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CE%B9%CE%B8%CE%AC%CF%81%CE%B9), [σίκαλης](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%AF%CE%BA%CE%B1%CE%BB%CE%B7) ή μίγματος) αλλά και άλλων υλών όπως η [πατάτα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%B1%CF%84%CE%AC%CF%84%CE%B1). Η βότκα από σκέτο σιτάρι θεωρείται καλύτερη.

Η λέξη προέρχεται από τη σλαβική λέξη "voda" που σημαίνει "νερό". Βότκα είναι στα [ρώσικα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A1%CF%89%CF%83%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B3%CE%BB%CF%8E%CF%83%CF%83%CE%B1) το "νεράκι".

Εκτός από τους διάφορους τύπους αρωματικών ουσιών, η βότκα αποτελείται από [νερό](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CE%B5%CF%81%CF%8C) και οινόπνευμα. Η βότκα έχει συνήθως περιεκτικότητα σε οινόπνευμα που κυμαίνεται από 35% ως 50% vol. Η κλασική ρωσική βότκα έχει περιεκτικότητα 40% vol. Αυτό αναφέρει η έρευνα του [Μεντελέγιεφ](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%84%CE%BC%CE%AF%CF%84%CF%81%CE%B9_%CE%9C%CE%B5%CE%BD%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%AD%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CF%86) το [1894](http://el.wikipedia.org/wiki/1894). Σύμφωνα με το Μουσείο Βότκας στην [Αγία Πετρούπολη](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B3%CE%AF%CE%B1_%CE%A0%CE%B5%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%8D%CF%80%CE%BF%CE%BB%CE%B7), ο [Μεντελέγιεφ](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CF%84%CE%BC%CE%AF%CF%84%CF%81%CE%B9_%CE%9C%CE%B5%CE%BD%CF%84%CE%B5%CE%BB%CE%AD%CE%B3%CE%B9%CE%B5%CF%86) βρήκε ότι το τέλειο ποσοστό είναι 38%. Βάσει του αμερικανικού ομοσπονδιακού νόμου, η ελάχιστη περιεκτικότητα οινοπνεύματος της βότκας είναι 40% vol., ενώ στην [Ευρώπη](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%85%CF%81%CF%8E%CF%80%CE%B7) το ελάχιστο είναι 37,5%.

Η βότκα καταναλώνεται σκέτη, αλλά η αύξηση της δημοτικότητάς της οφείλεται στα [κοκτέιλ](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CE%BA%CF%84%CE%AD%CE%B9%CE%BB) και άλλα μικτά ποτά, όπως το *Bloody Mary* και το *Martini*.

## Ιστορικά στοιχεία

Σύμφωνα με τον οργανισμό [τζιν](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%B6%CE%B9%CE%BD) και βότκας, η πρώτη καταγεγραμμένη παραγωγή της βότκας, ήταν στη Ρωσία στα τέλη του 9ου αιώνα. Το πρώτο γνωστό αποστακτήριο βότκας βρέθηκε σχεδόν διακόσια χρόνια αργότερα στο Khlynovsk, τη Ρωσία, όπως αναφέρθηκε στα Χρονικά της Vyatka του 1174. Η Πολωνία διεκδικεί την απόσταξη βότκας, από τις αρχές του 8ου αιώνα, αλλά δεδομένου ότι αυτό ήταν μια απόσταξη οίνου θα ήταν πιο σκόπιμο να εξεταστεί σαν κονιάκ.

**Πώς παράγεται η Βότκα**

Το μυστικό (και η ειδοποιός διαφορά) στη Βότκα είναι στην πρώτη ύλη που χρησιμοποιείται για την παραγωγή της. Ενώ στην αρχή η Βότκα παραγόταν από την απόσταξη κρασιού, σήμερα οι βασικές πρώτες ύλες της είναι το σιτάρι, το κριθάρι, η σίκαλη και η πατάτα. Η διαδικασία ξεκινά με τη ζύμωση του αμύλου που περιέχουν τα παραπάνω, με στόχο την παραγωγή ενός παχύρευστου μίγματος το οποίο στη συνέχεια θα αποσταχθεί, έτσι ώστε να παραχθεί αλκοόλ, το οποίο και θα διαχωριστεί από όλα τα υπόλοιπα συστατικά του μίγματος. Το αλκοόλ που έχει προκύψει σε αυτή, την πρώτη φάση της απόσταξης, είναι ακόμα άγριο, σκληρό και περιέχει ακάθαρτα παράγωγα τα οποία του αλλοιώνουν τη γεύση και το κάνουν ακατάλληλο για κατανάλωση. Στο σημείο αυτό, η αλκοολική περιεκτικότητα του πρωτογενούς αυτού αποστάγματος κυμαίνεται ανάμεσα στο 88 και το 92%. Στη δεύτερη φάση (που λέγεται και διόρθωση), το αλκοολικό υγρό θα υποστεί περαιτέρω αποστάξεις και φιλτράρισμα, έτσι ώστε τα ακάθαρτα παράγωγα του αλκοόλ να ελαχιστοποιηθούν. Όσο περισσότερο αποσταχθεί το αλκοόλ στη φάση αυτή, τόσο πιο «καθαρό» θα είναι στο τέλος. Η παρουσία των ακαθαρσιών που παράγει το αλκοόλ κατά την επεξεργασία του είναι ο βασικός παράγοντας που μας προκαλεί τόσο το «κάψιμο» στο στόμα όταν το πίνουμε, όσο και το «hangover» της επόμενης ημέρας. Όταν οι αποστάξεις ολοκληρωθούν, το τελικό απόσταγμα έχει αλκοολική περιεκτικότητα που κυμαίνεται ανάμεσα στο 96.5 και το 98%. Είναι, δηλαδή, ό,τι κοντινότερο στο καθαρό οινόπνευμα μπορεί να υπάρξει. Πριν εμφιαλωθεί, το οινόπνευμα θα αναμιχθεί με καθαρό νερό (συνήθως από κάποια συγκεκριμένη πηγή), έτσι ώστε ο αλκοολικός τίτλος να «πέσει» σε ποσοστό που είναι συνήθως γύρω στο 40%. Η Βότκα είναι πλέον έτοιμη! Αφού εμφιαλωθεί, θα πάρει το δρόμο της για το εμπόριο. Έχει γεύση και άρωμα η Βότκα; Μη σας φανεί υπερβολικό, αλλά η απάντηση είναι «ναι, έχει». Η αλήθεια είναι ότι τόσο το άρωμα όσο και η γεύση της Βότκας είναι ιδιαίτερα λεπτά και διακριτικά, ειδικά μετά από πολλαπλές αποστάξεις. Ωστόσο, αν δοκιμάσουμε διαφορετικές ετικέτες Βότκας συγκριτικά, καταλαβαίνουμε τις ανεπαίσθητες μεν, χαρακτηριστικές δε διαφορές μεταξύ τους. Για άλλη μια φορά, την βασική διαφορά την κάνει η πρώτη ύλη. Με την ίδια λογική που δοκιμάζουμε κρασιά διαφορετικών ποικιλιών και διακρίνουμε τα αρώματα και τις γεύσεις που χαρακτηρίζουν κάθε ποικιλία, έτσι και κάθε Βότκα που προκύπτει από διαφορετική πρώτη ύλη έχει το δικό της αρωματικό και γευστικό προφίλ.

**Κονιάκ**



Το ευγενέστερο των αποσταγμάτων οίνου κρατάει, εδώ και τρεις αιώνες, τα σκήπτρα στην κατηγορία του: στα μπράντι.

Η ιστορία του αρχίζει στα μέσα του 16ου αιώνα. Τα χρόνια εκείνα, η μικρή γαλλική πόλη Κονιάκ ήταν κέντρο εμπορίου αλατιού και κρασιού. Οι Ολλανδοί έμποροι -σημαντική δύναμη στην Ευρώπη τότε- αναζητούσαν ενισχυμένα κρασιά, ώστε, αναμειγνύοντάς τα με τα πολυκαιρισμένα νερά που έπιναν στα πλοία κατά τη διάρκεια των μεγάλων ταξιδιών τους, να τα κάνουν πόσιμα. Ζήτησαν λοιπόν από τους οινοπαραγωγούς του Κονιάκ να φτιάξουν ένα brandywijn, vin brulle, δηλαδή «καμένο κρασί», όπως ονόμαζαν τότε οι Σκανδιναβοί τα προϊόντα απόσταξης. Έτσι, όχι μόνο προέκυψε μια καινούργια λέξη, το μπράντι, αλλά και το κονιάκ γύρισε μια νέα σελίδα στην ιστορία του.

Στις αρχές του 17ου αιώνα εμφανίζεται η διαδικασία της δεύτερης απόσταξης. Στη συνέχεια, διαπιστώνεται ότι η μακρά παραμονή του αποστάγματος στα βαρέλια στη διάρκεια των θαλάσσιων ταξιδιών επηρεάζει θετικά τη γεύση και την υφή του, επιτρέποντας την κατανάλωσή του χωρίς την προσθήκη νερού. Τον 18ο αιώνα το κονιάκ γίνεται δημοφιλές και εκτός Γαλλίας - για να φτάσουμε στον 19ο αιώνα, όταν δεκάδες οίκοι δημιουργούνται και εμφιαλώνουν το απόσταγμα.

**Το «μερτικό των αγγέλων»**

Η παραγωγή του κονιάκ γίνεται σε προκαθορισμένες ημερομηνίες και με μια διαδικασία που πρέπει να τηρείται με «θρησκευτική ευλάβεια». Ο τρύγος γίνεται υποχρεωτικά μέσα στον Οκτώβριο και η απόσταξη πρέπει να έχει ολοκληρωθεί μέχρι τις 31 Μαρτίου του επόμενου έτους. Η οινοποίηση των κρασιών για την παραγωγή του είναι δύσκολη υπόθεση, γιατί τα κρασιά πρέπει να είναι χαμηλόβαθμα, απαγορεύεται η χρησιμοποίηση θειώδους (που είναι απαραίτητο αντιοξειδωτικό για όλα τα λευκά κρασιά) και η απόσταξη δεν πρέπει να γίνει κατά τη διάρκεια της μηλογαλακτικής ζύμωσης.

Το μπράντι πρέπει να αποστακτεί δύο φορές σε χάλκινα [αποστακτήρια](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%80%CE%BF%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B1%CF%82) και να ωριμάσει δύο χρόνια σε δρύινα βαρέλια. Η απόσταξη γίνεται σε δύο φάσεις. Η πρώτη, που ονομάζεται brouillis, δίνει ένα απόσταγμα 28 - 32% vol. Η δεύτερη (la bonne chauffe) είναι η πιο σημαντική, μια και εδώ, από τις «κεφαλές» και τις «ουρές», θα απομονωθεί η «καρδιά», που θα δώσει το κονιάκ. Η διαδικασία , που διαρκεί περίπου 24 ώρες, είναι περίπλοκη και απαιτεί γνώση και εμπειρία.

 Το κονιάκ είναι ένα προϊόν ζωντανό, που θα συνεχίζει τη ζωή του για πολλά χρόνια, μέσα σε μικρά δρύινα βαρέλια, στην προστατευμένη υγρασία της κάβας. Χάρη στην επαφή του με τον ατμοσφαιρικό αέρα, θα επωφεληθεί από το ξύλο και θα διαμορφώσει τον τελικό του χαρακτήρα.

Oι «μύτες» των ειδικών έχουν εντοπίσει και καταγράψει 63 αρώματα στο κονιάκ. Τα πιο συνηθισμένα που θα βρούμε εμείς οι κοινοί θνητοί στα ποτήρια μας είναι: βανίλια, ξηρά δαμάσκηνα, καραμέλα, πορτοκάλι (φρέσκο και ζαχαρωμένο), βερίκοκο· επίσης, βιολέτα, γαρίφαλο, τριαντάφυλλο, καφέ, καπνό, ξύλο, μπαχαρικά, μέλι, ξηροί καρποί.

Ο καλύτερος τρόπος για να απολαύσουμε ένα κονιάκ είναι μετά το δείπνο. Πρέπει να του αφήσουμε όμως χρόνο να εξελιχθεί και να αναπτύξει τον αρωματικό του χαρακτήρα. 20 - 40 ml είναι η ενδεδειγμένη ποσότητα για να το σερβίρουμε - σε θερμοκρασία δωματίου πάντα.

**Τα μυστικά της ετικέτας του**

Σύμφωνα με την αυστηρή νομοθεσία του Κονιάκ, κάθε μπουκάλι πρέπει να αναγράφει τα ειδικά στοιχεία που δηλώνουν την ηλικία του.

* **VS (Very Special)**: όταν το νεότερο μπράντι του blend βρίσκεται στο βαρέλι τουλάχιστον 2 χρόνια.
* **VSOP (Very Superior Old Pale)**: όταν το νεότερο απόσταγμα έχει παραμείνει τουλάχιστον 4 χρόνια στο βαρέλι. (Ο μέσος όρος ηλικίας όλων των αποσταγμάτων είναι συνήθως πολύ μεγαλύτερος.)
* **XO** **(Extra Old)**: όταν το νεότερο απόσταγμα έχει συμπληρώσει τουλάχιστον έξι χρόνια στο βαρέλι (αλλά συνήθως φτάνει τα 20). Από τον Απρίλιο του 2016 ο ελάχιστος χρόνος θα είναι 10 χρόνια.

**Ουίσκι**• Ως ουίσκι χαρακτηρίζεται ευρεία κατηγορία οινοπνευματωδών ποτών που αποστάζονται από τη ζυμωμένη πολτοποίηση κριθαριού και ωριμάζουν σε ξύλινα βαρέλια. Παρασκευάζεται με διπλή απόσταξη ζυμωμένου πολτού .Οι διαφορετικές ποικιλίες παρασκευάζονται από διάφορα δημητριακά, και περιλαμβάνουν: το κριθάρι, τη σίκαλη, τον σίτο, και το καλαμπόκι. Η ονομασία (αγγλ. Whisky αμερ. Whiskey) ετυμολογείται από μια κελτική λέξη η οποία σημαίνει νερό της ζωής και αρχικά αναφερόταν σε όλα τα προϊόντα απόσταξης τα οποία χρησιμοποιούνταν για φαρμακευτικούς σκοπούς.

**Παραγωγή και είδη** Το ουίσκι διαφέρει από το συνηθισμένο απόσταγμα σιτηρών, χάρη στη γεύση του, η οποία οφείλεται στην ειδική επεξεργασία των πρώτων υλών. Η περιεκτικότητα του σε αλκοόλ κυμαίνεται από 40% έως 70% κατ' όγκο. Στο εμπόριο κυκλοφορούν διάφοροι τύποι ουίσκι, όπως το σκωτσέζικο, το καναδικό, το αμερικανικό κ.ά., οι οποίοι διακρίνονται ως προς τα χαρακτηριστικά τους, λόγω των διαφορών στον τρόπο παραγωγής, στον τύπο και στο είδος των σιτηρών, καθώς και στην ποιότητα του νερού που χρησιμοποιείται. Πάντως η Μεγάλη Βρετανία, και ιδιαίτερα η Σκωτία, θεωρείται ότι παράγει την καλύτερη ποιότητα ουίσκι. Υπάρχουν δύο βασικές κατηγορίες ουίσκι, το malt (το παρασκεύασμα δεν είναι προϊόν ανάμειξης ή, έστω, προέρχεται μόνο από ανάμειξη προϊόντων του ίδιου αποστακτηρίου) και το blended (ανάμειξη ουίσκι διάφορων αποστακτηρίων). Μια άλλη ουσιαστική διαφορά υπάρχει στα δημητριακά που αποτελούν την πρώτη ύλη: το σκωτσέζικο και τα περισσότερα καναδικά της Ανατολικής Ακτής (Νόβα Σκόσια κ. ά.) που διατήρησαν τη σκωτσέζικη παράδοση παρασκευάζονται αποκλειστικά και μόνο από κριθάρι (scotch), ενώ τα επιλεγόμενα αμερικανικά (bourbon), στα οποία συγκαταλέγονται και αρκετά καναδικά, χρησιμοποιούν διάφορα δημητριακά, όπως σίκαλη, βρώμη κ. ά. Παραγωγή ουίσκι έγινε για πρώτη φορά στην Ιρλανδία, πιθανότατα στα τέλη του 11ου αι., αλλά η πρώτη γραπτή αναφορά υπάρχει σε σκοτσέζικα αρχεία του 1494. Στις αρχές του 18ου αι. άρχισε να παράγεται στον Καναδά και στις Η.Π.Α. Στη διάρκεια του 20ού αι., λόγω του μεγάλου ανταγωνισμού με την καναδική βιομηχανία σκωτσέζικου ουίσκι, η οποία διογκώθηκε την εποχή της Ποτοαπαγόρευσης στις ΗΠΑ, τη δεκαετία του 1930 (όταν στα σύνορα Η.Π.Α. και Καναδά το λαθρεμπόριο ουίσκι ήταν η πιο επικερδής δραστηριότητα), οι Σκωτσέζοι κατόρθωσαν να εξασφαλίσουν προστασία ονομασίας προέλευσης για το ουίσκι scotch.

**ΑΠΟΣΤΑΞΗ**  
  
Η βάση για την παρασκευή του scotch malt whisky είναι το κριθάρι. Παλαιότερα. τα αποστακτήρια καλλιεργούσαν τα ίδια την πρώτη ύλη, αλλά σήμερα συνήθως αγοράζεται μαζικά ή από Σκοτσέζους αγρότες ή από άλλες χώρες όπως η Γαλλία. Μπορούν αν χρησιμοποιηθούν και άλλα δημητριακά , όπως η σίκαλη ή το σιτάρι, αλλά τότε το προϊόν δεν μπορεί νομικά να ονομάζεται scotch whisky.  
  
Το πρώτο στάδιο στην επεξεργασία του κριθαριού είναι το malting, η ανάμειξη του δηλαδή με νερό για 2 ή 3 μέρες, έτσι ώστε να βλαστήσει μερικώς και να δημιουργηθούν σάκχαρα. Το green malt που δημιουργείται στεγνώνεται σε ειδικούς κλίβανους/φούρνους (kilns), οι οποίοι καίνε κυρίως τύρφη (peat), δίνοντας έναν χαρακτηριστικό καπνιστό χαρακτήρα στο whisky.  
  
Αφού το malt αποξηρανθεί, αλέθεται σε ειδικούς μύλους, οι οποίοι ονομάζονται malt mills. Ακολουθεί το mashing, όπου στο αλεσμένο malt προστίθεται ζεστό νερό και τοποθετείται σε ειδικά ξύλινα ή μεταλλικά δοχεία , τα οποία ονομάζονται mash tuns. Το υγρό το οποίο είναι το αποτέλεσμα του mashing , ονομάζεται wort και είναι ουσιαστικά η αληθινή πρώτη ύλη για το scotch whisky. Στο wort προστίθεται μαγιά ώστε να αρχίσει η διαδικασία της ζύμωσης.  
Η ζύμωση λαμβάνει τόπο σε ειδικό δοχείο, το οποίο ονομάζεται washback, όπου η μαγιά σιγά σιγά μετατρέπει τα σάκχαρα σε αλκοόλες. Η διαδικασία κρατά περίπου 2 με 4 ημέρες και το υγρό που δημιουργείται ονομάζεται wash (7-10 βαθμοί αλκοόλ). Μέχρι τώρα, έχουν περάσει σχεδόν δυο εβδομάδες από την έναρξη της παρασκευής του whisky, η οποία είναι σχεδόν παράλληλη με αυτή της ζυθοποιίας.  
  
Ακολουθεί η απόσταξη, σε δοχεία που ονομάζονται pot stills και τα οποία συνήθως χρησιμοποιούνται σε δυάδες ή τριάδες. Κατά την απόσταξη, το wash βράζεται σε χάλκινα δοχεία τα οποία ονομάζονται wash stills και κατακρατούνται οι ατμοί αλκοόλ και νερού στον ειδικό λεπτό λαιμό των δοχείων. Η απόσταξη είναι διπλή ή ακόμα και τριπλή. κατά την πρώτη απόσταξη δημιουργούνται τα λεγόμενα ‘χαμηλά κρασία’ (low wines), τα οποία έχουν γύρω στους 10 με 20 βαθμούς. Η δεύτερη απόσταξη γίνεται στα μικρότερα spirit stills.  
  
  
Σε κάθε απόσταξη, το προϊόν χωρίζεται σε τρία μέρη, το κεφάλι, την καρδιά και τη ουρά. Το κεφάλι και η ουρά θεωρούνται κατώτερες ποιότητας και επαναποστάζονται μαζί με τα low wines της επόμενης παρτίδας, Η καρδιά είναι ένα διαυγές υγρό με περίπου 70% αλκοολικούς βαθμούς, το οποίο είναι έτοιμο για την διαδικασία της ωρίμανσης στο βαρέλι.  
  
  
**ΩΡΙΜΑΝΣΗ**  
  
Η ωρίμανση είναι μια σχετικά πρόσφατη προσθήκη στην παραγωγή whisky. Τον 18ο αιώνα, τα βαρέλια ήταν απλώς δοχεία για να κρατούν το ποτό μέχρι να καταναλωθεί. Σήμερα, ο τύπος, το είδος και η ιστορία του βαρελιού θεωρείται ότι παίζουν έναν καθοριστικό ρόλο στον χαρακτήρα του whisky.  
  
Τα βαρέλια που χρησιμοποιούνται είναι δυο ειδών. Το πρώτο είδος είναι τα βαρέλια 200 λίτρων από αμερικάνικό bourbon. Αυτά κατασκευάζονται από αμερικάνική δρυ και το εσωτερικό τους εμπυρώνεται, ώστε να δώσουν το χαρακτηριστικό τους άρωμα και τις νότες βανίλιας στο Bourbon. Ύστερα από μια και μοναδική χρήση, στέλνονται στη Σκωτία για να χρησιμοποιηθούν στην ωρίμανση του whisky.  
  
Το δεύτερο είδος είναι βαρέλια sherry, τα οποία ανάλογα με την χωρητικότητα ονομάζονται hogsheads (250 λίτρα), butts (500 λίτρα) ή σπανιότερα puncheons (450 λίτρα). Τα βαρέλια αυτά μπορεί να έχουν χρησιμοποιηθεί για την ωρίμανση διαφόρων ειδών sherry οπότε ουσιαστικά υπάρχουν και διάφορα είδη sherry βαρελιών.  
  
Και τα δυο είδη βαρελιών χρησιμοποιούνται πάνω από μια φορά, συχνά τέσσερις ή πέντε. Ανάλογα, ονομάζονται και διαχωρίζονται σε first fill casks, second fill casks κ.ο.κ. Με κάθε γέμισμα, μειώνεται και ο χαρακτήρας που προσδίδουν στο whisky. Ομοίως , παίζει ρόλο και το μέγεθος, μια που μικρότερο βαρέλι έρχεται σε επαφή με μεγαλύτερο ποσoστό whisky, με πιο έντονο αποτέλεσμα.  
  
Η ωρίμανση που ακολουθεί λαμβάνει χώρο σε αποθήκες, τον οποίων ο ρόλος είναι ακόμα αμφιλεγόμενος. Οι περισσότεροι ειδικοί συμφωνούν ότι μια παραθαλάσσια αποθήκη μπορεί να προσδώσει, για παράδειγμα, θαλασσινούς τόνους στο whisky. Καθώς το whisky ωριμάζει, χάνει περίπου το 2 με 5% της ποσότητας του λόγω εξάτμισης και ‘αναπνοής’ του βαρελιού. Αυτό είναι γνωστό ως το ‘μερίδιο των αγγέλων’ (angels’ share) και σημαίνει ότι σε μια ωρίμανση 25 και 30 χρόνων μπορεί να χαθεί πάνω από τη μισή ποσότητα καθαρά λόγω εξάτμισης.  
  
**ΕΜΦΙΑΛΩΣΗ**  
  
Μετά από 12 περίπου χρόνια, ένα μέσο βαρέλι 200 λίτρων θα περιέχει 170 λίτρα whisky, του οποίου οι βαθμοί θα έχουν πέσει από τους 70 με 60 στους 60 με 53. Κατά την εμφιάλωση, το whisky συνήθως αραιώνεται ακόμα περισσότερο, στους 40 με 43 βαθμούς.  
  
Στο στάδιο αυτό, το whisky συνήθως υπόκειται σε vatting, αναμιγνύονται δηλαδή whiskies από διαφορετικά βαρέλια για να επιτευχθεί ένας συγκεκριμένος χαρακτήρας. Συνήθως χρησιμοποιούνται τόσο βαρέλια bourbon όσο και sherry, με το πρώτο σε πλειονότητα. Ακολουθεί, μια διαδικασία chill-filter, η οποία στοχεύει στην απομάκρυνση κάποιων ουσιών που θα θόλωναν το whisky όταν θα γινόταν προσθήκη νερού. Τέλος, μπορεί να γίνει ακόμα και προσθήκη χρώματος .

**Ρούμ**ι•



Το **ρούμι** είναι οινοπνευματώδες [ποτό](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A0%CE%BF%CF%84%CF%8C&action=edit&redlink=1), προϊόν απόσταξης των χυμών του [ζαχαροκάλαμου](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%96%CE%B1%CF%87%CE%B1%CF%81%CE%BF%CE%BA%CE%AC%CE%BB%CE%B1%CE%BC%CE%BF). Κατάγεται από την Ινδία ή την Κίνα, αλλά σήμερα παράγεται κυρίως στα νησιά της [Καραϊβικής](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%81%CE%B1%CF%8A%CE%B2%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%98%CE%AC%CE%BB%CE%B1%CF%83%CF%83%CE%B1), όπου καθιερώθηκε αφότου οι Ευρωπαίοι κατακτητές έφεραν το ζαχαροκάλαμο.

Υπάρχουν δύο τύποι: το λευκό ρούμι, βιομηχανικού τύπου, με βάση τη [μελάσσα](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9C%CE%B5%CE%BB%CE%AC%CF%83%CF%83%CE%B1&action=edit&redlink=1), και το rhum agricole (αγροτικό ρούμι), από τον φρέσκο χυμό των ζαχαροκαλάμων, από τη [Μαρτινίκα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B9%CE%BD%CE%AF%CE%BA%CE%B1) ή τη [Γουαδελούπη](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%BF%CF%85%CE%B1%CE%B4%CE%B5%CE%BB%CE%BF%CF%8D%CF%80%CE%B7).

Τα ρούμι που παράγονται στην [Κούβα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CF%8D%CE%B2%CE%B1), στο [Πουέρτο Ρίκο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BF%CF%85%CE%AD%CF%81%CF%84%CE%BF_%CE%A1%CE%AF%CE%BA%CE%BF), στην [Αϊτή](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%8A%CF%84%CE%AE) και στον [Aγιο Δομίνικο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CE%B3%CE%B9%CE%BF%CF%82_%CE%94%CE%BF%CE%BC%CE%AF%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%BF%CF%82) ανήκουν στην κατηγορία των “ελαφρών”. Αυτά που παράγονται στην [Τζαμάικα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%B6%CE%B1%CE%BC%CE%AC%CE%B9%CE%BA%CE%B1), στη [Μαρτινίκα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B1%CF%81%CF%84%CE%B9%CE%BD%CE%AF%CE%BA%CE%B1), στα [Μπαρμπάντος](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9D%CE%B7%CF%83%CE%B9%CE%AC_%CE%9C%CF%80%CE%B1%CF%81%CE%BC%CF%80%CE%AC%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%82&action=edit&redlink=1), στις [Παρθένες Νήσους](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A0%CE%B1%CF%81%CE%B8%CE%AD%CE%BD%CE%B5%CF%82_%CE%9D%CE%AE%CF%83%CE%BF%CE%B9&action=edit&redlink=1), θεωρούνται τα “βαριά” ρούμι.

**Στη λευκή του εκδοχή είναι από τα δημοφιλέστερα ποτά στον κόσμο και βασικό συστατικό δεκάδων κοκτέιλ, το ρούμι όμως μπορεί να γίνει και ένα από τα πιο πολύπλοκα και ενδιαφέροντα αποστάγματα που μπορείτε να γευτείτε.**

Στην Ελλάδα είναι ακόμη παρεξηγημένο, αν και τελευταία έχουν αρχίσει να εισάγονται και ορισμένα πραγματικά εξαιρετικά ρούμι. Στη γειτονική Ιταλία αποτελεί το κατεξοχήν πολυτελές κλείσιμο ενός καλού δείπνου, και τα καλά εστιατόρια προτείνουν λίστες με δεκάδες μικρές παραγωγές από Μαρτινίκα, Γουαδελούπη, Γουατεμάλα και άλλες χώρες της Καραϊβικής και της Κεντρικής Αμερικής. Και μπορεί η νέα μόδα να θέλει να χρησιμοποιούνται στα κοκτέιλ εκλεκτά αποστάγματα και premium βότκες και τζιν, όμως τα πραγματικά καλά ρούμι είναι ιεροσυλία να τα αναμειγνύεις με κάτι άλλο

**Πως παράγεται το ρουμι!!!**



Το ρούμι παράγεται από ζαχαροκάλαμα. Ανάλογα με την μορφολογία του εδάφους, τις καιρικές συνθήκες (βλέπε τροπικό κλίμα) θα διαμορφωθεί και το τελικό αποτέλεσμα σε επίπεδα γλυκύτητας και σε ποικιλομορφία αρωμάτων. Η διαδικασία είναι λίγο πολύ γνωστή. Το ζαχαροκάλαμο συνθλίβεται, με τον χυμό του να χρησιμοποιείται για να παρασκευαστεί ένα σιρόπι το οποίο στη συνέχεια βράζει έως ότου δημιουργηθούν κρύσταλλοι ζάχαρης. Μετέπειτα αυτοί οι κρύσταλλοι θα αφαιρεθούν και θα μείνει ένα παχύρευστο μαύρο υγρό γνωστό ως μελάσα. Αυτό το υγρό αποτελεί και την πρώτη ύλη  για την παρασκευή ρούμι. Σε αυτό το σημείο πρέπει να τονιστεί ότι δεν ισχύει σε όλα τα ρούμι αυτή η διαδικασία. Στο Rhum Agricole η διαδικασία είναι λίγο απλούστερη. Χρησιμοποιείται απευθείας ο χυμός από τα ζαχαροκάλαμα στους κάδους ζύμωσης χωρίς την προϋπόθεση του βρασμού και την παρουσία μελάσας με την ζύμωση να διαρκεί όχι πολύ. Το συγκεκριμένο είδος ρούμι παράγεται στις γαλλικές αποικίες -τη Γουαδελούπη, τη Μαρτινίκα και το Reunion, στον Ινδικό Ωκεανό.

Ακολουθεί η διαδικασία της ζύμωσης. Τα υψηλά επίπεδα σακχάρων που βρίσκονται στη μελάσα δεν επιτρέπουν στις ζύμες να  επιβιώσουν οπότε είναι αναγκαία η αραίωση της με νερό. Αυτόματα  συνειδητοποιούμε ότι όσο περισσότερο νερό χρησιμοποιηθεί τόσο λιγότερο ποσοστό ζάχαρης θα έχει, με το ρούμι να γίνεται ελαφρύ. Σαν αυτά που έχουμε ήδη αναφέρει.

Τα ρούμι άμβυκα δε (μεγάλες χάλκινες χύτρες όπου τοποθετείται στη βάση του το υγρό από την ζύμωση, θερμαίνεται, ανεβαίνει στο «λαιμό» του αποστακτήρα και στην συνέχεια συλλέγεται) διαφέρουν σε μεγάλο βαθμό. Όταν ένα απόσταγμα είναι προϊόν άμβυκα συνήθως αποστάζεται δυο ή και τρεις φορές για να είναι πόσιμο. Είναι προϊόντα μακράς ζύμωσης πλούσια σε γεύση  και τα αρώματα δημιουργούν κάτι το εντελώς οικείο.

Υπάρχουν ρούμι και ρούμι. Αυτά που θα χρησιμοποιηθούν για Cocktails και αυτά που θα τα πιεις σε ένα ποτήρι snifter για να συγκρατηθούν τα αρώματα κατά την όσφρηση. Λίγη σοκολάτα παράλληλα, θα το εκτοξεύσει στον ουρανίσκο καθώς η μία  γεύση θα συμπληρώνει την άλλη

**Ρούμι το ποτό των Πειρατών!!**



«Γιο χο χο κι ένα μπουκάλι ρούμι»… Οι «Πειρατές της Καραϊβικής» και το hype που δημιουργήθηκε γύρω από την ταινία συνέβαλλαν στην υπενθύμιση ενός παλιού ρεφρέν που, στην πραγματικότητα, δεν είχε ξεχαστεί ποτέ. Το «ποτό των πειρατών» γνωρίζει, τα τελευταία χρόνια, μια συνεχώς αυξανόμενη δημοτικότητα, εν μέρει οφειλόμενη στη μόδα των κοκτέιλ, όπως τα daiquiri και mojito, που έχει εκ νέου εξαπλωθεί στην Ευρώπη.

**Εξωτικότερο από τη βότκα, πολύ πιο εύγευστο από το ουίσκι, λιγότερο «ευγενές» από το κρασί αλλά αθωότερο από την τεκίλα, το ρούμι έχει αποκτήσει –τουλάχιστον στο μυαλό των Ευρωπαίων fan του– μια εσάνς Καραϊβικής** και μια συνειρμική σχέση τόσο με τη χαλαρή φιλοσοφία ζωής των λαών της όσο και με τον τυχοδιωκτισμό των πειρατών. Έννοιες αντικρουόμενες; Ουσιαστικά όχι τόσο.

Έχοντας ασκήσει τη γοητεία του τόσο στο Βρετανικό Ναυτικό, όσο και στους «αιώνιους εχθρούς» του, και χρησιμοποιηθεί όχι μόνο ως υψηλής αξίας εμπορεύσιμο αγαθό αλλά και ως νόμισμα –όπως τα μπαχαρικά της Ανατολής πριν από αυτό–, καλλιεργήθηκε αρχικά στην Καραϊβική, από την οποία οι πειρατές κάποια στιγμή έφυγαν, το ρούμι όμως έμεινε, με αποτέλεσμα η περιοχή να κατέχει μέχρι σήμερα τα σκήπτρα στην παγκόσμια παραγωγή. **Η ιστορική σύνδεση με τον τρόπο ζωής των πειρατών έδωσε τη θέση της στη σύγχρονη φιλοσοφία που οι σημερινοί κάτοικοι ονομάζουν “pura vida” –σε ελεύθερη μετάφραση, τη χαρά της ξένοιαστης ζωής.**

**Προϊόν απόσταξης του χυμού του ζαχαροκάλαμου, το ρούμι εμφανίζεται για πρώτη φορά με τη σημερινή του μορφή στην Καραϊβική του 17ου αιώνα** –αν και ο πρόδρομός του, το «κρασί από ζάχαρη», όπως το αποκάλεσε ο Μάρκο Πόλο, χρονολογείται από την αρχαιότητα, με την Ινδία και την Κίνα να διεκδικούν την πατρότητα της συνταγής. Η εξάπλωσή του στις αποικίες είναι ταχύτατη, με το πρώτο αποστακτήριο να ιδρύεται το 1664 στο Staten Island και τη δημοτικότητά του να παραμένει στα ύψη ακόμη και μετά την Αμερικανική Επανάσταση.

Η απόφαση που έμελλε να του εξασφαλίσει μια θέση στο hall of fame της ιστορίας των οινοπνευματωδών ελήφθη το 1655, όταν, μετά την κατάκτηση της Τζαμάικα από το Βρετανικό Ναυτικό, το ποτό που συνόδευε το γεύμα των πληρωμάτων αλλάχθηκε από γαλλικό μπράντι σε ρούμι. Το 1740 ο ναύαρχος Edward Vernon, σε μια προσπάθεια να μειώσει την επίδραση του οινοπνεύματος στους ναύτες του, διέταξε την αραίωση του ποτού με νερό. Το μείγμα έμεινε γνωστό ως grog.

Μερικούς αιώνες αργότερα, και ενώ η δημοτικότητα του ποτού των πειρατών είχε αρχίσει να φθίνει, ένας άλλος aficionado ανέλαβε να αποκαταστήσει τη φήμη του. **Ο Ernest Hemingway πέρασε αρκετά χρόνια της ζωής του στην Αβάνα, πίνοντας τα αγαπημένα του κοκτέιλ με βάση το ρούμι**: daiquiri στη Floridita και mojito στη Modeguita del Medio. Τα χειρόγραφά του κοσμούν ακόμη τους τοίχους των δύο μπαρ στην παλιά πόλη. Η παραλλαγή του daiquiri που περιέχει διπλή δόση ρούμι ονομάστηκε, προς τιμήν του, Papa Doble –το «διπλό του πατερούλη», όπως τον αποκαλούσαν οι Κουβανοί.

**Σήμερα, οι γνωστότερες ετικέτες, Havana Club, Bacardi και Captain Morgan διαθέτουν το λεγόμενο λευκό, ήτοι εμφιαλωμένο απευθείας μετά την απόσταξη, και μαύρο, παλαιωμένο, ρούμι, που ωριμάζει από 3 έως 14 χρόνια σε δρύινα βαρέλια**.

# Τζιν



Δύο φιάλες μιας γνωστής αγγλικής μάρκας τζιν.

Το **τζιν** (αγγλ. *gin*) είναι [αλκοολούχο ποτό](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CF%8D%CF%87%CE%BF_%CF%80%CE%BF%CF%84%CF%8C), ευρύτερα γνωστό ως κύριο συστατικό του [τζιν τόνικ](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%B6%CE%B9%CE%BD_%CF%84%CF%8C%CE%BD%CE%B9%CE%BA) καθώς και άλλων [κοκτέιλ](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%BF%CE%BA%CF%84%CE%AD%CE%B9%CE%BB). Το τζιν έχει ως βάση αποστάγματα [κωνοφόρων](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%89%CE%BD%CE%BF%CF%86%CF%8C%CF%81%CE%B1) [φυτών](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A6%CF%85%CF%84%CF%8C) (ειδικότερα από τους [καρπούς](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%81%CF%80%CF%8C%CF%82) της [άρκευθου](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CF%81%CE%BA%CE%B5%CF%85%CE%B8%CE%BF%CF%82)) και η καταγωγή του ανάγεται στη Δυτική Ευρώπη της εποχής του [Μεσαίωνα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%B1%CE%AF%CF%89%CE%BD%CE%B1%CF%82), όπου αρχικά χρησιμοποιήθηκε ως φάρμακο. Στις μέρες μας αποτελεί μια από τις κυριότερες βάσεις για την παρασκευή διαφόρων μειγμάτων (κοκτέιλ), κατέχοντας ένα σημαντικό ποσοστό στην παγκόσμια αγορά αλκοολούχων ποτών.

## Ποικιλίες

Αν και στη μακρόχρονη ιστορία του, το τζιν έχει δεχθεί πολλές παραλλαγές, στις μέρες μας έχουν εδραιωθεί οι ακόλουθες τέσσερις ποικιλίες, οι οποίες και αποτελούν νόμιμο προϊόν εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

### Οινοπνευματώδη με άρωμα κωνοφόρου

Πρόκειται για την πρωιμότερη επεξεργασία τζιν, η οποία παρασκευάζεται με [απόσταξη](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%80%CF%8C%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%BE%CE%B7) ενός αρχικού μείγματος βάσης και επαναπόσταξής του με την πρόσμειξη κωνοφόρων, ώστε να εκλυθεί το άρωμά τους. Λόγω της μεθόδου απόσταξης σε καζάνι ο [οινοπνευματικός βαθμός](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9F%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CF%80%CE%BD%CE%B5%CF%85%CE%BC%CE%B1%CF%84%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82_%CE%B2%CE%B1%CE%B8%CE%BC%CF%8C%CF%82&action=edit&redlink=1) είναι σχετικά χαμηλός (περ. 68%) και αποθηκεύεται συχνά σε ξύλινα βαρέλια ώστε να ωριμάσουν τα αρώματά του. Το λεγόμενο *ολλανδικό τζιν* (ή [τζινέβρα](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A4%CE%B6%CE%B9%CE%BD%CE%AD%CE%B2%CF%81%CE%B1&action=edit&redlink=1)) είναι το πιο γνωστό προϊόν αυτής της κατηγορίας.

### Αποσταγμένο τζιν

Το αποσταγμένο τζιν παρασκευάζεται αποκλειστικά με επαναπόσταξη [αιθυλικής αλκοόλης](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B9%CE%B8%CF%85%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%B1%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CF%8C%CE%BB%CE%B7), η οποία παράγεται από φυτικά προϊόντα και έχει υψηλό οινοπνευματικό βαθμό (τουλάχιστον 96%)· στο μείγμα προστίθενται καρποί [αρκεύθου](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CF%81%CE%BA%CE%B5%CF%85%CE%B8%CE%BF%CF%82) και άλλων [βοτάνων](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%B1), με την προϋπόθεση ότι η άρκευθος επικρατεί των άλλων αρωμάτων. Το προϊόν απλής προσθήκης [αιθέριου ελαίου](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B9%CE%B8%CE%AD%CF%81%CE%B9%CE%B1_%CE%AD%CE%BB%CE%B1%CE%B9%CE%B1) ή αρωμάτων σε αλκοολική βάση δεν θεωρείται αποσταγμένο τζιν.

### Λονδρέζικο τζιν

Ο τύπος αυτός παρασκευάζεται αποκλειστικά από αιθυλική αλκοόλης φυτικής προέλευσης, το ποσοστό [μεθανόλης](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CE%B8%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CE%BB%CE%B7) της οποίας δεν πρέπει να ξεπερνά τα 5 γρ. ανά [εκατόλιτρο](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%95%CE%BA%CE%B1%CF%84%CF%8C%CE%BB%CE%B9%CF%84%CF%81%CE%BF&action=edit&redlink=1) καθαρού οινοπνεύματος (οινοπνευματικός βαθμός 100%). Το άρωμά του εξάγεται με την επαναπόσταξη της αιθυλικής αλκοόλης, στην οποία προστίθενται βότανα και καρποί κωνοφόρων, το τελικό προϊόν της οποίας θα πρέπει να έχει οινοπνευματικό βαθμό σε ποσοστό τουλάχιστον 70%. Το λονδρέζικο τζιν δεν πρέπει επίσης να περιέχει γλυκαντικούς παράγοντες άνω του 0,1 γρ. ανά λίτρο, χρωστικές ή άλλα συστατικά εκτός από νερό. Συχνά επονομάζεται και *ξηρό τζιν*.

### Τζιν

Το σκέτο τζιν παράγεται με τον τεχνητό αρωματισμό καθαρού οινοπνεύματος, χωρίς τη διεργασία επαναπόσταξης, χρησιμοποιώντας αιθέρια έλαια ή άλλες αρωματικές ύλες. Θεωρείται η χαμηλότερη ποιότητα τζιν.

Ο ελάχιστος οινοπνευματικός βαθμός για το εμφιαλωμένο τζιν είναι 37,5% στην Ε.Ε. και 40% στις ΗΠΑ.

Άλλοι τύποι τζιν ορίζονται από τη γεωγραφική τους καταγωγή (η οποία ενέχει και νομικό έρεισμα), όπως το Τζιν Πλύμουθ, η Μποροβίτσκα [Σλοβακίας](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%BB%CE%BF%CE%B2%CE%B1%CE%BA%CE%AF%CE%B1), το Μπρίνιεβεκ [Σλοβενίας](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%BB%CE%BF%CE%B2%CE%B5%CE%BD%CE%AF%CE%B1) κ.ο.κ. Κάποιοι άλλοι τύποι, τέλος, περιγράφονται κατά ορισμένα πολιτισμικά πρότυπα, χωρίς ωστόσο να έχουν νομική υπόσταση .Πρόκειται στην ουσία για τοπικά προϊόντα, τα οποία συχνά παρασκευάζονται κατ' οίκον, κατ' αναλογία του ελληνικού *κερασό*).

**Τσίπουρο**• 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. Το τσίπουρο έχει τις περισσότερες φορές 36 με 45 αλκοολικούς βαθμούς. 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. Μέχρι τις τελευταίες δεκαετίες του 20ου αιώνα η παραγωγή τσίπουρου γινόταν αποκλειστικά "κατ' οίκον", δεν υπήρχε δηλαδή μαζική βιομηχανική παραγωγή. Από παλιά, ένα άχρωμο αλκοολούχο ποτό παράγεται και πίνεται κάθε χρόνο σε ολόκληρη τη Μεσόγειο. Είναι γνωστό με διάφορα ονόματα: τσίπουρο, αράκ, γκράππα. Αποστάζεται από τα παραπροϊόντα του κρασιού, σαν ο άνθρωπος να θέλησε να εκμεταλλευτεί όσο το δυνατόν περισσότερο το δώρο των θεών, το αμπέλι. 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 πλήρους 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 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 συμπίεση. 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. Πολλές φορές, το προϊόν που λαμβάνεται από την πρώτη απόσταξη καταναλώνεται χωρίς να υποστεί δεύτερη απόσταξη. Το διπλοαποσταγμένο τσίπουρο, όμως, είναι καθαρότερο και λεπτότερο σε άρωμα και γεύση. Στη δεύτερη απόσταξη είναι δυνατόν να προσθέσουμε αρωματικές πρώτες ύλες όπως γλυκάνισο, μάραθο, γαρύφαλλο, μοσχοκάρυδο και μαστίχα. Μετά τη δεύτερη απόσταξη αφαιρούμε το πρώτο 0,5 με 1 λίτρο. Έχει μεγάλο αλκοολικό βαθμό και αποτελεί την «κεφαλή». Κατόπιν συλλέγουμε την «καρδιά» η οποία αντιπροσωπεύει το 50% του αρχικού όγκου. Είναι το κλάσμα που περιέχει τα επιθυμητά συστατικά και το οποίο, αφού αραιωθεί για να επιτύχουμε τους επιθυμητούς αλκοολικούς βαθμούς, θα δοθεί στην κατανάλωση ως τσίπουρο. Το υπόλοιπο, την «ουρά», το συλλέγουμε και το τοποθετούμε στα στέμφυλα ή στη σούμα για να γίνει νέα απόσταξη. Καλός αλκοολικός βαθμός θεωρείται αυτός των 38-45% κατ' όγκο. Η παρακολούθηση της απόσταξης θέλει μεγάλη προσοχή. Η θέρμανση του άμβυκα μπορεί να γίνει με ξύλα, κάρβουνο ή υγραέριο. Στην περίπτωση ξύλων ή κάρβουνου, η θέρμανση ρυθμίζεται ανάλογα με την τροφοδοσία και με την παροχή αέρα, ανοίγοντας ή κλείνοντας την πόρτα που βρίσκεται κάτω από την εστία. Οι ατμοί νερού, αλκοόλης και άλλων πτητικών συστατικών θα κατευθυνθούν προς τον ψυκτήρα και θα παραληφθούν ως απόσταγμα. Ο σύγχρονος τρόπος παρασκευής τσίπουρου από βιομηχανικές μονάδες γίνεται με τη μέθοδο της κλασματικής απόσταξης -ασυνεχούς απόσταξης κυρίως-, όπου χρησιμοποιούνται υψηλής ποιότητας κατασκευής ατμοκάζανα, πλήρως ηλεκτρονικά ρυθμιζόμενα και ελεγχόμενα. Αυτό επιτρέπει την παρασκευή ενός πολλαπλά αποσταγμένου προϊόντος υψηλής ποιότητας, μειώνοντας τις ανεπιθύμητες ουσίες της απόσταξης στο ελάχιστο και επιτρέποντας στον παραγωγό να κάνει την επιθυμητή ανάμειξη μεταξύ κεφαλών, καρδιάς και ουρών. Από τα τέλη του Οκτώβρη έως τα μέσα του Δεκέμβρη σε όλη την Ελλάδα «βράζει» ο τόπος. Παραδοσιακά καζάνια ετοιμάζουν το «αγιονέρι», με αποκορύφωμα τις διάφορες γιορτές τσίπουρου σε πολλές περιοχές (Μακεδονία, Ήπειρο), οι οποίες συνοδεύονται με παραδοσιακά γλέντια. H πώληση αποσταγμάτων για απ' ευθείας κατανάλωση ήταν απαγορευμένη μέχρι το 1988. Μόνο οι αμπελουργοί σε ορισμένες περιοχές είχαν το δικαίωμα να αποστάζουν και να εμπορεύονται, σε τοπικό επίπεδο, τα στέμφυλα, ενώ επιτρεπόταν και η πώληση του αποστάγματος σε εταιρείες παραγωγής οινοπνεύματος. Σήμερα, με την ψήφιση νόμου από το 1988 για την παραγωγή αποστάγματος στέμφυλων, επιτρέπεται η παραγωγή και διάθεση τσίπουρου σε όλη την Ελλάδα μόνο με ειδική άδεια. Το τσίπουρο αυτό φορολογείται, ενώ η διάθεση του μη εμφιαλωμένου (χύμα) αποστάγματος απαγορεύεται.

**Παρασκευή** Το τσίπουρο παρασκευάζεται με την απόσταξη στέμφυλων (ή στράφυλα ή τσίπουρα) δηλαδή από τα ράκη (υπολείμματα) των σταφυλιών που μένουν μετά το πάτημα και την εξαγωγή του μούστου για την παραγωγή κρασιού. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν τόσο λευκά όσο και κόκκινα σταφύλια. Κατά την απόσταξη προστίθενται συνήθως στον αποστακτήρα, εκτός από τα στέμφυλα, διάφορες αρωματικές ουσίες, όπως γλυκάνισος, μάραθος κ.ά. ή στην Κρήτη φύλλα καρυδιάς. Ο γλυκάνισος είναι η αιτία του "ασπρίσματος" του τσίπουρου όταν προστίθεται νερό ή πάγος. Συχνά το τσίπουρο αποστάζεται και δεύτερη φορά, αφού έτσι βελτιώνεται η ποιότητά του.

**Κρασ**ί• Το **κρασί** είναι αλκοολούχο ποτό προϊόν της [ζύμωσης](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%96%CF%8D%CE%BC%CF%89%CF%83%CE%B7) των [σταφυλιών](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CF%84%CE%B1%CF%86%CF%8D%CE%BB%CE%B9) ή του χυμού τους ([μούστος](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%BF%CF%8D%CF%83%CF%84%CE%BF%CF%82)). Ποτά παρεμφερή του κρασιού παράγονται επίσης από άλλα φρούτα ή άνθη ή σπόρους, αλλά η λέξη *κρασί* από μόνη της σημαίνει πάντα κρασί από σταφύλια.

## Το κρασί είναι ιδιαίτερου ενδιαφέροντος για διάφορους λόγους. Είναι αφενός ένα δημοφιλές ποτό που συνοδεύει και ενισχύει ένα ευρύ φάσμα ευρωπαϊκών και μεσογειακών γεύσεων, από τις πιο απλές και παραδοσιακές ως τις πιο σύνθετες και αφετέρου αποτελεί σημαντικό γεωργικό προϊόν που αντικατοπτρίζει την ποικιλία του εδάφους και το κλίμα ενός τόπου. Το κρασί χρησιμοποιείται επίσης σε θρησκευτικές τελετές σε πολλούς πολιτισμούς ενώ το εμπόριο κρασιού είναι ιστορικής σπουδα

## Ιστορικά στοιχεία

Το [αμπέλι](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BC%CF%80%CE%AD%CE%BB%CE%B9), από το οποίο προέρχεται το κρασί έχει σύμφωνα με τους παλαιοντολόγους, προϊστορία πολλών εκατομμυρίων ετών. Πριν ακόμα από την [εποχή των παγετώνων](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%80%CE%BF%CF%87%CE%AE_%CF%84%CF%89%CE%BD_%CE%A0%CE%B1%CE%B3%CE%B5%CF%84%CF%8E%CE%BD%CF%89%CE%BD) ευδοκιμούσε στην πολική ζώνη, κυρίως στην [Ισλανδία](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CF%83%CE%BB%CE%B1%CE%BD%CE%B4%CE%AF%CE%B1), στη Βόρεια [Ευρώπη](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%85%CF%81%CF%8E%CF%80%CE%B7) αλλά και τη βορειοδυτική [Ασία](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%83%CE%AF%CE%B1). Οι παγετώνες περιόρισαν σημαντικά την εξάπλωσή του και επέβαλαν κατά κάποιο τρόπο την γεωγραφική απομόνωση πολλών ποικιλιών, μέρος των οποίων εξελίχθηκαν και σε διαφορετικά είδη. Στην πορεία των χρόνων, διάφοροι πληθυσμοί άγριων αμπέλων μετακινήθηκαν προς θερμότερες ζώνες, κυρίως προς την ευρύτερη περιοχή του νοτίου [Καυκάσου](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%85%CE%BA%CE%B1%CF%83%CE%AF%CE%B1). Στην περιοχή αυτή, μεταξύ [Ευξείνου Πόντου](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CF%8D%CE%BE%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%BF%CF%82_%CE%A0%CF%8C%CE%BD%CF%84%CE%BF%CF%82), [Κασπίας](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%B1%CF%83%CF%80%CE%AF%CE%B1) θάλασσας και [Μεσοποταμίας](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%B1), γεννήθηκε το είδος **Αμπελος η οινοφόρος** .Οι διαφορετικές ποικιλίες αυτού του είδους καλλιεργούνται και σήμερα

Οι [Αρχαίοι Έλληνες](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%B1_%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1) έπιναν το κρασί αναμειγνύοντας το με [νερό](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CE%B5%CF%81%CF%8C), σε αναλογία συνήθως 1:3 (ένα μέρος οίνου προς τρία μέρη νερού). Διέθεταν ειδικά σκεύη τόσο για την ανάμειξη ([κρατήρες](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CE%B1%CF%84%CE%AE%CF%81%CE%B1%CF%82_%28%CE%B1%CE%B3%CE%B3%CE%B5%CE%AF%CE%BF%29)) όσο και για την ψύξη του. Η πόση κρασιού που δεν είχε αναμειχθεί με νερό ("άκρατος οίνος") θεωρείτο βαρβαρότητα και συνηθιζόταν μόνο από αρρώστους ή κατά τη διάρκεια ταξιδιών ως τονωτικό. Διαδεδομένη ήταν ακόμα η κατανάλωση κρασιού με μέλι καθώς και η χρήση μυρωδικών. Η προσθήκη [αψίνθου](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%86%CF%88%CE%B9%CE%BD%CE%B8%CE%BF%CF%82) στο κρασί ήταν επίσης γνωστή μέθοδος (αποδίδεται στον [Ιπποκράτη](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CF%80%CF%80%CE%BF%CE%BA%CF%81%CE%AC%CF%84%CE%B7%CF%82) και αναφέρεται ως "Ιπποκράτειος Οίνος") όπως και η προσθήκη ρητίνης.

Στο [Βυζαντινή Αυτοκρατορία](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CF%85%CE%B6%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BD%CE%AE_%CE%91%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%BA%CF%81%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1), οι μεγαλύτερες εκτάσεις γης ανήκαν στην [εκκλησιαστική](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%BA%CE%BA%CE%BB%CE%B7%CF%83%CE%AF%CE%B1) περιουσία και οι μοναχοί επωμίστηκαν την καλλιέργεια των αμπελιών καθώς και την παραγωγή του κρασιού. Αυτή την περίοδο μάλιστα πρέπει να εγκαταλείφθηκε και η πρακτική της ανάμειξης του κρασιού με νερό.

Στη Δύση, την ίδια περίοδο, η τέχνη του κρασιού γνώρισε μεγάλη ανάπτυξη. Το [16ο αιώνα](http://el.wikipedia.org/wiki/16%CE%BF%CF%82_%CE%B1%CE%B9%CF%8E%CE%BD%CE%B1%CF%82) είχε εξαπλωθεί στην [Ισπανία](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%99%CF%83%CF%80%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B1) αλλά και στη [Γαλλία](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%AF%CE%B1). Την εποχή αυτή προωθούνται και αρκετές τεχνικές καινοτομίες, όπως η χρήση [γυάλινης](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CF%85%CE%B1%CE%BB%CE%AF) φιάλης και [φελλού](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A6%CE%B5%CE%BB%CE%BB%CF%8C%CF%82&action=edit&redlink=1). Επιπλέον γίνεται γνωστή η παρασκευή αφρώδους οίνου (όπως για παράδειγμα η [σαμπάνια](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%B1%CE%BC%CF%80%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CE%B1), που αποδίδεται στον Γάλλο βενεδικτίνο μοναχό Περινιόν).

## Οινοποιία

Οι ρώγες του σταφυλιού, που αποτελεί και την πρώτη ύλη του κρασιού, περιέχουν [σάκχαρα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A3%CE%AC%CE%BA%CF%87%CE%B1%CF%81%CE%B1), [οργανικά οξέα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CF%81%CE%B3%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AC_%CE%BF%CE%BE%CE%AD%CE%B1) και νερό (πάνω από 70%). Η περιεκτικότητα σε αυτές τις ουσίες εξαρτάται κάθε φορά από την ποικιλία, το υπέδαφος, τις κλιματικές συνθήκες, αλλά και από την χρονική στιγμή της ωρίμανσης του σταφυλιού. Μετά την διαδικασία του τρύγου (συγκομιδής), ακολουθεί η γλευκοποίηση, η διαδικασία δηλαδή κατά την οποία εξάγεται το **γλεύκος** (ή συνήθως **μούστος**) από το σταφύλι. Για την έκθλιψη του μούστου χρησιμοποιούνται διάφορες μέθοδοι, συνηθέστερα με χρήση ειδικών μηχανημάτων που λειτουργούν συνθλίβοντας το σταφύλι ανάμεσα σε περιστρεφόμενους κυλίνδρους. Κατά τη γλευκοποίηση, επιβάλλεται η αφαίρεση των κοτσανιών (*αποβοστρύχωση*) του σταφυλιού, καθώς είναι επιζήμια τόσο για την γεύση του τελικού κρασιού, όσο και για την υγεία του καταναλωτή.



Ποικιλία μαύρου σταφυλιού

Στη συνέχεια ακολουθεί η τελική διαδικασία της ζύμωσης. Το οινόπνευμα που περιέχει το κρασί παράγεται από τα σάκχαρα του μούστου με την αντίδραση της [αλκοολικής](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CF%8C%CE%BB%CE%B7) ζύμωσης, που επιτελείται από ειδικά ένζυμα, τις *ζυμάσες* των ζυμομυκήτων. Οι ζυμομύκητες υπάρχουν αδρανοποιημένοι στο φλοιό των σταφυλιών και καθώς έρχονται σε επαφή με το μούστο, πολλαπλασιάζονται και επιτελούν τη ζύμωση. Εκτός από αιθυλική αλκοόλη παράγεται και [διοξείδιο του άνθρακα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%BF%CE%BE%CE%B5%CE%AF%CE%B4%CE%B9%CE%BF_%CF%84%CE%BF%CF%85_%CE%AC%CE%BD%CE%B8%CF%81%CE%B1%CE%BA%CE%B1) αλλά και μια σειρά δευτερευόντων προϊόντων και ενώσεων με καθοριστική σημασία πολλές φορές για την ποιότητα του οίνου. Η διαδικασία της ζύμωσης διαρκεί συνήθως 8-25 ημέρες. Είναι σύνηθες, να παρατείνεται ή να διακόπτεται η ζύμωση με τεχνητά μέσα, κυρίως μέσω της διατήρησης της θερμοκρασίας σε χαμηλά ή υψηλά επίπεδα αντίστοιχα. Ο χρόνος της ζύμωσης είναι καθοριστικός για το κρασί που θα παραχθεί τελικά. Επιπλέον γίνεται συνήθως λόγος για *λευκή* και *ερυθρή* οινοποίηση, ανάλογα με το χρώμα του παραγόμενου κρασιού. Η ζύμωση των κανονικών μούστων ολοκληρώνεται συνήθως σε δέκα έως τριάντα ημέρες. Στις περισσότερες περιπτώσεις, το σημαντικότερο μέρος των κυττάρων της ζύμης θα βρεθεί σύντομα στο ίζημα, ή στα κατακάθια. Ο διαχωρισμός του επιπλέοντος κρασιού από τα κατακάθια καλείται racking .



Ιδιαίτερη αξία έχει τέλος και η διαδικασία ωρίμανσης του κρασιού. Θεωρείται γενικά πως ένα κρασί γίνεται καλύτερο όσο παλιώνει, ωστόσο διαφορετικά είδη κρασιού χαρακτηρίζονται και από διαφορετική διάρκεια ζωής. Επιπλέον ένα κρασί μπορεί να υποστεί και *γήρανση*, οπότε και δεν πρέπει να καταναλώνεται. Κύρια επιδίωξη αποτελεί στην πράξη η αργή και ελεγχόμενη οξείδωση του κρασιού. Η διάρκεια της ωρίμανσης του ποικίλλει και συνήθως κυμαίνεται από μερικούς μήνες έως λίγα χρόνια. Γενικά ελάχιστα κρασιά έχουν διάρκεια ζωής άνω των 50 ή 100 ετών, ενώ τα περισσότερα φθάνουν στην ποιοτική τους κορύφωση εντός μερικών χρόνων.

**Η εμφιάλωση του κρασιού**



Μετά από την ανάπαυση του κρασιού στη δεξαμενή ή την ενδεχόμενη ωρίμαση σε βαρέλι ακολουθεί η προετοιμασία για την **εμφιάλωση του κρασιού**. Η προετοιμασία αυτή σχετίζεται κυρίως με το πλήθος των αιωρούμενων σωματιδίων, που είναι πολύ φυσικό να περιέχονται στο κρασί (στερεά τμήματα του σταφυλιού, ζύμες, βακτήρια, κρύσταλλοι των τρυγικών αλάτων κ.ά.). Η παρουσία των περισσοτέρων από αυτά γίνεται αισθητή με τη μορφή θολώματος. Έτσι, πριν από την εμφιάλωση, το κρασί υποβάλλεται σε ορισμένες κατεργασίες, που σκοπό έχουν την απομάκρυνση των αιωρούμενων αυτών σωματιδίων. Οι κυριότερες από αυτές τις κατεργασίες είναι οι εξής:  
  
• *Η σταθεροποίηση*: είναι η διαδικασία απομάκρυνσης των κρυστάλλων του τρυγικού οξέος από το κρασί. Το τρυγικό οξύ είναι, μαζί με το μηλικό, το βασικό οξύ του σταφυλιού και του κρασιού. Ωστόσο, κρασιά με υψηλά επίπεδα τρυγικού οξέος μπορούν να εμφανίσουν κρυστάλλους, που αν και ακίνδυνοι, είναι αντιαισθητικοί. Η ψύξη του κρασιού σε χαμηλές θερμοκρασίες επιταχύνει τη δημιουργία αυτών των κρυστάλλων μέσα στη δεξαμενή και ελαττώνει τις πιθανότητες εμφάνισής τους στη φιάλη, μετά από την εμφιάλωση.  
  
 • *Το φιλτράρισμα*: είναι το πέρασμα του κρασιού από φίλτρο (ή φίλτρα), που το βοηθά να μείνει διαυγές στη φιάλη, αλλά και το σταθεροποιεί, αφαιρώντας σωματίδια, βακτήρια, ζυμομύκητες κ.λπ. Ωστόσο, αρκετοί οινοπαραγωγοί προτιμούν να εμφιαλώνουν τα κρασιά τους αφιλτράριστα (συνήθως τα κόκκινα), για να μην τα υποβάλουν στη συγκεκριμένη διαδικασία-καταπόνηση, που σίγουρα αφαιρεί ένα μέρος των οργανοληπτικών χαρακτηριστικών του κρασιού ή έστω μέρος της έντασης αυτών.  
  
Ακολουθεί η **εμφιάλωση του κρασιού**, μια σχετικά απλή, μηχανική διαδικασία. Στις σύγχρονες γραμμές εμφιάλωσης υπάρχουν συνήθως τα εξής στοιχεία:   
  
• αυτόματο πλυντήριο φιαλών,   
• σύστημα γεμίσματος φιαλών με κρασί,   
• πωματιστικό μηχάνημα,   
• σύστημα ετικετοκόλλησης και   
• σύστημα εγκιβωτισμού.  
  
Μετά από την **εμφιάλωση του κρασιού**, το προϊόν έχει πάρει την τελική του μορφή. Μπορεί να βγει στην αγορά και να καταναλωθεί ή μπορεί να φυλαχτεί σε κελάρια για παλαίωση.

**Τύποι κρασιών**



Οι **τύποι κρασιών** δεν αφορούν στυλ, αλλά ομαδοποιήσεις των κρασιών με βάση συγκεκριμένα κριτήρια.   
  
Πρώτο κριτήριο διαφοροποίησης των **τύπων κρασιού** αποτελεί το *χρώμα*. Πρόκειται για ένα χαρακτηριστικό που εξαρτάται κυρίως από την ποικιλία αμπέλου πού χρησιμοποιείται για την παραγωγή του κρασιού, αλλά και από το είδος της οινοποίησης («κυρίως», γιατί και δυνατή είναι και εφαρμόζεται η παραγωγή λευκών κρασιών από σκουρόχρωμες ποικιλίες). Έτσι τα κρασιά διακρίνονται σε:   
  
• Λευκά,   
• Ροζέ και   
• Ερυθρά.  
  
Οι **τύποι κρασιών** χρησιμοποιούν ως δεύτερο κριτήριο τη *γλυκύτητα*, την περιεκτικότητα δηλαδή των κρασιών σε σάκχαρα, με αποτέλεσμα αυτά να διακρίνονται σε:   
  
• Ξηρά,   
• Ημίξηρα,  
• Ημίγλυκα και   
• Γλυκά.  
  
Η γλυκύτητά των κρασιών οφείλεται στα σάκχαρα που παραμένουν αζύμωτα εάν αποτραπεί ή διακοπεί η αλκοολική ζύμωση. Η ζύμωση δεν ξεκινά καν, όταν στο μούστο προστεθεί οινόπνευμα οινικής προέλευσης. Τότε έχουμε τα κρασιά του τύπου Vin de Liqueur. Η διακοπή της αλκοολικής ζύμωσης μπορεί να είναι φυσική, όπως στην περίπτωση των Φυσικώς Γλυκών Οίνων (Vins Νaturellement Doux). Υπάρχει όμως και ο Οίνος Γλυκός Φυσικός (Vin Doux Natourel), όπου η διακοπή της αλκοολικής ζύμωσης είναι τεχνητή, πραγματοποιείται δηλαδή με την προσθήκη αλκοόλης.   
  
Τελευταίο κριτήριο για τους τύπους κρασιών είναι το *διοξείδιο του άνθρακα (CO2)*. Ανάλογα με την περιεκτικότητα τους σε αυτό, τα κρασιά διακρίνονται σε:   
  
• Ήσυχα,  
• Ημιαφρώδη και  
• Αφρώδη.  
  
Το CO2 μπορεί να προέρχεται από την αλκοολική ζύμωση και να έχει διατηρηθεί στο κρασί (Φυσικώς Αφρώδεις Οίνοι) ή να έχει προστεθεί εκ των υστέρων (Tεχνητώς Αφρώδεις Οίνοι).

# Μπύρα



Η **μπύρα** και στην ελληνική **ζύθος**, αποτελεί ένα πολύ κοινό [αλκοολούχο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CF%8C%CE%BB%CE%B7) ποτό. Κύρια συστατικά της είναι το [νερό](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CE%B5%CF%81%CF%8C), η [βύνη](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%92%CF%8D%CE%BD%CE%B7&action=edit&redlink=1) (συνήθως από [κριθάρι](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CE%B9%CE%B8%CE%AC%CF%81%CE%B9)) και ο [λυκίσκος](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9B%CF%85%CE%BA%CE%AF%CF%83%CE%BA%CE%BF%CF%82), ενώ παράγεται μέσα από την διαδικασία της [ζύμωσης](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%96%CF%8D%CE%BC%CF%89%CF%83%CE%B7).

Συναντάται σε πολλές διαφορετικές παραλλαγές και είδη. Αναφορές για την παρασκευή μπύρας ξεκινούν από την αρχαία [Αίγυπτο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%AF%CE%B3%CF%85%CF%80%CF%84%CE%BF%CF%82) και την [Μεσοποταμία](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%BF%CF%80%CE%BF%CF%84%CE%B1%CE%BC%CE%AF%CE%B1), περίπου το 4000 π.Χ. Η βιομηχανία παραγωγής μπύρας είναι σήμερα πολύ ανεπτυγμένη περιλαμβάνοντας αρκετές και οικονομικά ισχυρές πολυεθνικές εταιρείες.

Οι [Αρχαίοι Έλληνες](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%81%CF%87%CE%B1%CE%AF%CE%B1_%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1) φαίνεται πως ήρθαν σε επαφή με τη μπύρα χάρη στους Αιγύπτιους και σύμφωνα με τον [Πλίνιο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A0%CE%BB%CE%AF%CE%BD%CE%B9%CE%BF%CF%82_%CE%BF_%CE%A0%CF%81%CE%B5%CF%83%CE%B2%CF%8D%CF%84%CE%B5%CF%81%CE%BF%CF%82) χρησιμοποιούσαν λυκίσκο στην παρασκευή της. Στην Αρχαία Ελλάδα ωστόσο πρέπει να τη θεωρούσαν ποτό κατώτερης ποιότητας από το [κρασί](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%AF). Αντίθετα, η μπύρα ήταν περισσότερο ευπρόσδεκτη στους βορειότερους λαούς, όπως ήταν οι Θράκες, οι Σκύθες, οι Αρμένιοι και οι Ίβηρες.

Οι [Κέλτες](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9A%CE%AD%CE%BB%CF%84%CE%B5%CF%82) και τα αρχαία [γερμανικά](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B5%CF%81%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CE%AF%CE%B1) φύλα γνώριζαν, τεκμηριωμένα, την μπύρα από τον 1ο π.Χ. αιώνα, αν και μάλλον αγνοούσαν το λυκίσκο. Το λυκίσκο αντικαθιστούσαν ως βελτιωτικά της γεύσης μείγματα διαφόρων χορταρικών. Η χρήση του λυκίσκου αναβίωσε στη Γερμανία το [μεσαίωνα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B5%CF%83%CE%B1%CE%AF%CF%89%CE%BD%CE%B1%CF%82). Συγκεκριμένα, η πρώτη αναφορά στην καλλιέργεια λυκίσκου χρονολογείται το [768](http://el.wikipedia.org/wiki/768) μ.Χ στη μονή [Φράιζινγκ](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A6%CF%81%CE%AC%CE%B9%CE%B6%CE%B9%CE%BD%CE%B3%CE%BA) της [Βαυαρίας](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CE%B1%CF%85%CE%B1%CF%81%CE%AF%CE%B1). Η στενή σχέση μοναστηριών και ζυθοποιίας πρέπει να οφείλεται στο γεγονός πως η μπύρα βοηθούσε τους μοναχούς να αντέξουν τις μακροχρόνιες νηστείες. Με την πάροδο των χρόνων, η μπύρα σταδιακά έπαψε να παράγεται οικιακά και μετατράπηκε σε εμπορεύσιμο είδος, αποτελώντας παράλληλα και σημαντική πηγή εσόδων για τους άρχοντες.

Με το πέρασμα των χρόνων, η διαδικασία της ζυθοποιίας βελτιώθηκε σημαντικά με σημαντικό σταθμό την ανακάλυψη, στα μέσα του [19ου αιώνα](http://el.wikipedia.org/wiki/19%CE%BF%CF%82_%CE%B1%CE%B9%CF%8E%CE%BD%CE%B1%CF%82), της τεχνητής ψύξης. Η τεχνική αυτή επέτρεψε την παραγωγή κάθε είδους μπύρας ανεξάρτητα από την εποχή του χρόνου. Η ζυθοποιία τελειοποιήθηκε στα τέλη του 19ου αιώνα, μετά τα πειράματα του E.C. Hansen γύρω από τους [ζυμομύκητες](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%96%CF%85%CE%BC%CE%BF%CE%BC%CF%8D%CE%BA%CE%B7%CF%84%CE%B5%CF%82). Τον ίδιο αιώνα ξεκίνησε και η εμπορία εμφιαλωμένης μπύρας.

**Ζυθοποιία**

Παρά το γεγονός πως η παραγωγή της μπύρας μπορεί να εμφανίζει διάφορες παραλλαγές στην τεχνική, η σύγχρονη ζυθοποιία περιλαμβάνει τέσσερα βασικά και απαραίτητα στάδια.

1. **Βυνοποίηση**: Το κριθάρι διαβρέχεται για διάστημα λίγων ημερών (συνήθως 2-5 ημέρες), μουλιάζει σε ζεστό νερό και στη συνέχεια αφήνεται για λίγες ημέρες να βλαστήσει, υπό ελεγχόμενες συνθήκες. Η βύνη που λαμβάνεται με την εκβλάστηση υποβάλλεται σε [ξήρανση](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%9E%CE%AE%CF%81%CE%B1%CE%BD%CF%83%CE%B7&action=edit&redlink=1) και εν συνεχεία σε [φρύξη](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A6%CF%81%CF%8D%CE%BE%CE%B7&action=edit&redlink=1) (καβούρντισμα). Στο τελικό στάδιο της βυνοποίησης γίνεται κοσκίνισμα της ξηρής βύνης και απομακρύνονται άλλα ανεπιθύμητα συστατικά. Η παραγόμενη βύνη αλέθεται και αναμειγνύεται με [αλεύρι](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%B5%CF%8D%CF%81%CE%B9) και διπλάσια έως τετραπλάσια ποσότητα ζεστού νερού (αγγλ. *mashing*). Μέσα σ' αυτό το συνολικό μείγμα, γίνεται η εκχύλιση του αμύλου και των υπόλοιπων διαλυτών συστατικών της βύνης. Αφού συντελεστεί και η σακχαροποίηση, το αλεσμένο μείγμα μεταφέρεται αλλού, όπου με ειδικούς μηχανισμούς διήθησης και καθίζησης διαχωρίζονται τα μη διαλυτά συστατικά από το επιθυμητό ζυθογλεύκος, δηλαδή το μούστο της μπύρας (ανάλογο με το μούστο του κρασιού).
2. **Βρασμός**: Το ζυθογλεύκος εμπλουτίζεται με τον λυκίσκο και στη συνέχεια βράζεται για λίγες ώρες. Με το βρασμό επιτυγχάνεται η αποστείρωση του ζυθογλεύκους καθώς και η εκχύλιση όλων των γευστικών, αρωματικών και συντηρητικών συστατικών του λυκίσκου.
3. **Ζύμωση**: Μέσα σε ειδικά δοχεία, ο μούστος εμπλουτίζεται με τη μαγιά της μπύρας η οποία μέσω διαφόρων χημικών αντιδράσεων παράγει τελικά την αιθυλική αλκοόλη της μπύρας και το διοξείδιο του άνθρακα ("ανθρακικό"). Υπάρχουν δύο βασικά είδη ζυμομυκήτων, οι αφροζύμες και οι βυθοζύμες, τα οποία οδηγούν γενικά σε δύο διαφορετικές κατηγορίες μπύρας.
4. **Μεταζύμωση**: Μετά την διαδικασία της ζύμωσης, αφαιρείται το μεγαλύτερο μέρος της μαγιάς και η μπύρα μεταφέρεται σε κλειστές δεξαμενές μεταζύμωσης, όπου το ποσοστό της μαγιάς που παρέμεινε, εξακολουθεί να δρα.

## Είδη

### Γενικά η μπύρα παράγεται σε πολλές διαφορετικές παραλλαγές και κάθε ζυθοποιός είναι σε θέση να παρασκευάσει 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: Ale και Lager

Με τον όρο Lager χαρακτηρίζουμε σήμερα τις μπύρες οι οποίες:

* είναι βυθοζύμωτες με γεμάτο σώμα
* έχουν αρχική περιεκτικότητα ζυθογλεύκους 11-12,%
* έχουν περιεκτικότητα αλκοόλης 3,5-4%
* είναι διακριτική η πικράδα του λυκίσκου
* δεν είναι πάντα ξανθές!
* Με τον όρο **Ale** χαρακτηρίζουμε σήμερα τις μπύρες οι οποίες είναι: Υψηλής ζύμωσης μπύρες με φρουτώδη και πικάντικη γεύση.

# Ούζο



Το **ούζο** είναι ένα [αλκοολούχο ποτό](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CE%BF%CE%BB%CE%BF%CF%8D%CF%87%CE%BF_%CF%80%CE%BF%CF%84%CF%8C) που παράγεται και καταναλώνεται ευρέως στην [Ελλάδα](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%95%CE%BB%CE%BB%CE%AC%CE%B4%CE%B1) και στην [Τουρκία](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%BA%CE%AF%CE%B1), όπου είναι γνωστό ως **Ρακί**. Είναι συγκρίσιμο επίσης με το [αψέντι](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%88%CE%AD%CE%BD%CF%84%CE%B9), το [Γαλλικό](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%B1%CE%BB%CE%BB%CE%AF%CE%B1) [περνό](http://el.wikipedia.org/w/index.php?title=%CE%A0%CE%B5%CF%81%CE%BD%CF%8C&action=edit&redlink=1).  
Στη γεύση μοιάζει με το [τσίπουρο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A4%CF%83%CE%AF%CF%80%CE%BF%CF%85%CF%81%CE%BF), ποτό που έχει ωστόσο διαφορετικό τρόπο παρασκευής.

## Ονομασία

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](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%B1%CF%83%CF%83%CE%B1%CE%BB%CE%AF%CE%B1) και στα κιβώτια της εξαγώγιμης 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.

## 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](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CF%85%CE%B6%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B9%CE%BD%CE%AE_%CE%91%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%BA%CF%81%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1). Κατά την [Οθωμανική](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9F%CE%B8%CF%89%CE%BC%CE%B1%CE%BD%CE%B9%CE%BA%CE%AE_%CE%91%CF%85%CF%84%CE%BF%CE%BA%CF%81%CE%B1%CF%84%CE%BF%CF%81%CE%AF%CE%B1) περίοδο το ούζο ήταν διαδεδομένο στις περιοχές της σημερινής Τουρκίας, αλλά και σε περιοχές της [Μέσης Ανατολής](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9C%CE%AD%CF%83%CE%B7_%CE%91%CE%BD%CE%B1%CF%84%CE%BF%CE%BB%CE%AE). Η παραγωγή του ούζου αυξήθηκε και εξαπλώθηκε τοπικά στην Ελλάδα μετά την ανεξαρτησία της χώρας από τους Οθωμανούς.

## Παρασκευή

Το ούζο είναι μείγμα [αιθανόλης](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%B9%CE%B8%CE%B1%CE%BD%CF%8C%CE%BB%CE%B7) (οινοπνεύματος) [νερού](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%9D%CE%B5%CF%81%CF%8C) και διάφορων αρωματικών [βοτάνων](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%92%CF%8C%CF%84%CE%B1%CE%BD%CE%BF) (κοριανδρος, μάραθος, αστεροειδής γλυκάνισος, νυχάκι, ρίζα αγγελικής, κ.α.) με προεξάρχοντα τον απλό [γλυκάνισο](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%93%CE%BB%CF%85%CE%BA%CE%AC%CE%BD%CE%B9%CF%83%CE%BF%CF%82). 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](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CF%80%CF%8C%CF%83%CF%84%CE%B1%CE%BE%CE%B7) γίνεται σε ειδικά αποστακτήρια (καζάνια), τα οποία είναι κατά προτίμηση φτιαγμένα από [χαλκό](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%A7%CE%B1%CE%BB%CE%BA%CF%8C%CF%82). 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](http://el.wikipedia.org/wiki/%CE%91%CE%BB%CE%BA%CE%BF%CE%BF%CE%BB%CE%B9%CE%BA%CF%8C%CF%82_%CE%B2%CE%B1%CE%B8%CE%BC%CF%8C%CF%82).

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑΤΩΔΩΝ

ΠΟΤΩΝ ΣΕ ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ

• Μπύρες 5 - 8 %

• Κρασιά 11 - 14 %

• ΒαριάΠοτά 40 - 50 %

(τσίπουρο, ουίσκυ, τζιν, βότκα)

**Οινόπνευμα :ΑΠΟΡΡΟΦΗΣΗ–ΚΑΤΑΝΟΜΗ ΑΠΕΚΚΡΙΣΗ**

Απορρόφηση : Η ποσότητα οινοπνεύματος που περιέχεται σε ένα ποτό απορροφάται: σχεδόν ποσοτικά από το γαστρεντερικό σωλήνα(κυρίως από το έντερο)

Ελάχιστα από το δέρμα και τους πνεύμονες

Εξαρτάται από 1.

Πληρότητα ή κενότητα του στομάχου :πλήρης τροφής στόμαχος

Επιβραδύνει την απορρόφηση(εντός 2-3 ωρών)

κενόςστόμαχος: απορρόφηση εντός μίας ώρας

2.

Είδος της τροφής στο στόμαχο

Οι λιπαρές τροφές προκαλούν μεγαλύτε

ρη επιβράδυνση στην απορρόφηση από

τις λευκωματούχες ενώ οι αμυλούχες μικρότερη

.

3.

Είδος του ποτού

Ποτά μεCO2(ανθρακικό) απορροφούνται ταχύτερα διότι τα ανθρακικά ιόντα

Επιταχύνουν την κένωση του στομάχου

.

4.

Περιεκτικότητα του ποτού σε οινόπνευμα

Ποτά με10 -20% οινόπνευμα απορροφούνται ταχύτερα

.

5.

Ατομικούς παράγοντες εξάρτηση από το οινόπνευμα

( χρόνιοι πότες ), Ψυχική διάθεση, ιδιαιτερότητα γαστρικού και εντερικού βλεννογόνου.

**ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ - ΚΑΤΑΝΟΜΗ**

•Το οινόπνευμα διαχέεται προς το αίμα και όλους τους

ιστούς

•Κατανέμεται ταχύτερα στους ιστούς με τη μεγαλύτερη

Αιμάτωση αλλά με την πάροδο του χρόνου επανακατανέμεται παντού

•Ο συντελεστής συγγένειας των ιστών προς την αιθυλική

Αλκοόλη εξαρτάται από την περιεκτικότητά τους σε νερό

Αίμα και νευρικός ιστός: μεγάλη συγγένεια

Λιπώδης και οστίτηςιστός: μικρή συγγένεια

ΟΙΝΟΠΝΕΥΜΑ-ΜΕΘΗ

# Μέθη: Κλινική εικόνα και διάγνωση

### Η οξεία μέθη χαρακτηρίζεται από διαταραχές μνήμης, κρίσης, προσανατολισμού, συνέργειας κινήσεων (ιδίως λεπτών και επιτήδειων κινήσεων), ενώ επηρεάζεται η ομιλία και επιβραδύνονται οι αντιδράσεις.

Αιθανόλη – Φαρμακοκινητική και Μηχανισμοί Δράσης

Το αλκοόλ το οποίο βρίσκεται στα αλκοολούχα ποτά ονομάζεται αιθυλική αλκοόλη ή αιθανόλη.

Η αιθανόλη είναι μια αλκανόλη, δηλαδή άκυκλη κορεσμένη μονοαλκοόλη, με ευθεία ανθρακική αλυσίδα και σύντομο συντακτικό τύπο C2H5OH ή λίγο πιο αναλυτικά CH3CH2OH. Οι τύποι αυτοί δείχνουν ότι το μόριο της αιθανόλης αποτελείται από μια αιθυλομάδα και μια υδροξυλομάδα.

O χημικός τύπος της είναι C2H6O και έχει ένα ισομερές θέσης, το διμεθυλαιθέρα.

Η αιθανόλη καταναλώνεται με την μορφή οινοπνευματωδών ποτών γιά λόγους ευφορίας. Η περιεκτικότητα των οινοπνευματωδών σε αιθανόλη εκφράζεται σε όγκους επί τοις εκατό ή σε βαθμούς proof που είναι διπλάσιοι της περιεκτικότητας κατ΄όγκον.

Το οινόπνευμα απαντάται εκτός από τα οινοπνευματώδη και σε άλλα προιόντα, συχνά σε πολύ υψηλές συγκεντρώσεις (50-99%) όπως αρώματα και αντισηπτικά, ουσίες που ευθύνονται γιά δηλητηρίαση από οινόπνευμα σε παιδιά.

Η αιθανόλη απορροφάται ταχέως από το πεπτικό και ενώ η απορρόφησή της επιταχύνεται επί παρουσίας νερού, επιβραδύνεται κυρίως από την ύπαρξη τροφής υψηλής περιεκτικότητας σε λίπος. Επηρεάζεται επίσης από το είδος του ποτού και τη συγκέντρωσή του σε οινόπνευμα.

Μέγιστα επίπεδα στο αίμα παρατηρούνται μετά από 30-60 λεπτά, από τη λήψη με άδειο στομάχι. Γιά δεδομένη δόση οινοπνεύματος, οι γυναίκες εμφανίζουν μεγαλύτερη συγκέντρωση αιθανόλης στο αίμα, ίσως λόγω λιγότερο έντονου φαινομένου πρώτης διόδου από το ήπαρ και λόγω μειωμένης δραστηριότητας της αλκοολικής δευδρογονάσης στον γαστρικό βλεννογόνο.

Η αιθανόλη μεταβολίζεται κυρίως στο ήπαρ ενώ λιγότερο από 10% αποβάλλεται αναλλοίωτη απο τους πνεύμονες, νεφρούς, δέρμα και κόπρανα και διαχέεται σε όλα τα υγρά του σώματος, ενώ διαπερνά τον αιματεγκεφαλικό φραγμό και τον πλακούντα.

Στον μεταβολισμό της συμμετέχουν τρία ενζυμικά συστήματα: η αλκοολική δευδρογονάση, το μικροσωμιακό οξειδωτικό σύστημα της αιθανόλης και η καταλάση. Η αλκοολική αφυδρογονάση είναι το σημαντικότερο από τα τρία ένζυμα.

Η ακεταλδεύδη που παράγεται διά της οδού αυτής είναι από τους βασικούς υπεύθυνους των τοξικών επιδράσεων του οινοπνεύματος. Η ταυτόχρονη αύξηση του λόγου NADH / NAD+ μπορεί να έχει ως συνέπεια την αναστολή διαδικασιών που απαιτούν NAD+, όπως η νεογλυκογένεση.

Το τελικό προιόν αυτής της οδού είναι το οξεικό οξύ, που μετατρέπεται σε ακετυλο-CoA, το οποίο στη συνέχεια εισέρχεται στον κύκλο του Krebs ή χρησιμοποιείται γιά σύνθεση λιπαρών οξέων ή κετονοσωμάτων.

Το μικροσωμιακό ενζυμικό σύστημα ενεργοποιείται σε υψηλά επίπεδα αιθανόλης καθώς και σε χρόνιους αλκοολικούς. Η καταλάση, ένζυμο που βρίσκεται στα ηπατικά υπεροξεισώματα, έχει μάλλον περιορισμένο ρόλο στον καταβολισμό της αιθανόλης.

Γενετικές διαφορές στη δραστηριότητα της αλκοολικής δευδρογονάσης αποτελούν την αιτία της εγγενούς ανοχής ορισμένων ατόμων στην αιθανόλη.

H απομάκρυνση του οινοπνεύματος γίνεται με κινητική μηδενικής τάξης (σταθερός ρυθμός) σε πιό χαμηλά επίπεδα αιθανόλης και με κινητική πρώτης τάξης (η απομάκρυνση του φαρμάκου είναι ανάλογη της συγκέντρωσής του) σε υψηλότερα επίπεδα, ιδίως σε χρόνιους αλκοολικούς.

Το μικροσωμιακό σύστημα συμβάλλει στην αυξημένη απομάκρυνση σε υψηλά επίπεδα αιθανόλης. Ο ρυθμός απομάκρυνσης εμφανίζει μεγάλες ατομικές διακυμάνσεις (από 9- 36 mg / dl / h), με τις υψηλότερες τιμές να αφορούν χρόνιους αλκοολικούς.

Η φαρμακολογική δράση της αιθανόλης οφείλεται, τουλάχιστον κατά μέρος, σε τροποποίηση της λιπιδιακής διπλοστιβάδας της κυτταρικής μεμβράνης, ενώ δεν έχει βρεθεί ειδικός κυτταρικός υποδοχέας. Πάντως γιά τον ακριβή μηχανισμό δράσης δεν υπάρχει ομοφωνία, ενώ έχουν ενοχοποιηθεί τα παρακάτω :

* Μεταβολές στα ενδοκυττάρια επίπεδα ασβεστίου και στη διακίνηση ασβεστίου στα κύτταρα.
* Τοξική επίδραση του οξεικού οξέος, που είναι ο μείζων μεταβολίτης της αιθανόλης. Το οξεικό οξύ έχει δειχθεί ότι αυξάνει τα επίπεδα αδενοσίνης στο ΚΝΣ, ενώ πιθανώς αυξάνει και τα ενδοκυττάρια επίπεδα ασβεστίου.
* Ενίσχυση της δραστηριότητας του ανασταλτικού υποδοχέα της αιθανόλης.
* Πιθανό να συμβάλλουν επίσης μεταβολές σε άλλους νευρομεταβιβαστές, στη διακίνηση ηλεκτρολυτών και στην εγκεφαλική αιματική ροή.

Ο έλεγχος γιά κατανάλωση αιθανόλης μπορεί να γίνει με:

* Ανίχνευση οινοπνεύματος στον εκπνεόμενο αέρα (alcotest). Πρόκειται γιά αδρή ημιποσοτική εκτίμηση.
* Ποσοτικό προσδιορισμό των επιπέδων αιθανόλης στα βιολογικά υγρά (αίμα, ούρα, πτωματικό υλικό), ο οποίος γίνεται με διάχυση, απόσταξη και αεριοχρωματογραφία.

Οξεία Μέθη. Κλινική Εικόνα και Διάγνωση

Η οξεία μέθη χαρακτηρίζεται από διαταραχές μνήμης, κρίσης, προσανατολισμού, συνέργειας κινήσεων (ιδίως λεπτών και επιτήδειων κινήσεων), ενώ επηρεάζεται η ομιλία και επιβραδύνονται οι αντιδράσεις. Σε πολύ υψηλά επίπεδα το οινόπνευμα λειτουργεί ως αναισθητικό προκαλώντας καταστολή του ΚΝΣ, δυσλειτουργία του αυτόνομου νευρικού (υπόταση, υποθερμία) και κώμα.

Το αναπνευστικό κέντρο καταστέλλεται και εμφανίζεται υποαερισμός και αναπνευστική οξέωση.

Τα δερματικά αγγεία διαστέλλονται και η εφίδρωση αυξάνει, γεγονός που ευνοεί την εμφάνιση υποθερμίας. Παρατηρείται καταστολή της έκκρισης αντιδιουρητικής ορμόνης, με αποτέλεσμα έντονη διούρηση, που σε συνδυασμό με έντονους εμέτους είναι δυνατό να προκαλέσει υποογκαιμία.

Δυνατό να προκληθεί, επίσης, λόγω των εμέτων υποκαλιαιμική υποχλωριαιμική αλκάλωση.

Η έντονη διούρηση συνοδεύεται από απώλειες φωσφόρου και μαγνησίου. Συχνά σε βαρείς πότες τα αποθέματα γλυκαγόνου είναι οριακά. Κάτω από αυτές τις συνθήκες, η αναστολή της ηπατικής γλυκονεογένεσης από την αιθανόλη ευνοεί την εμφάνιση υπογλυκαιμίας.

Αλκοολική κετοξέωση παρατηρείται κυρίως σε χρόνιους αλκοολικούς. Μία άλλη επιπλοκή της οξείας μέθης είναι η πρόκληση γαστρίτιδας. Θάνατος από οξεία μέθη είναι συνήθως αποτέλεσμα εισρόφησης ή καταστολής της αναπνοής.

Φαρμακολογικές δράσεις της αιθανόλης μπορούν να εμφανιστούν ήδη σε χαμηλά επίπεδα οινοπνεύματος. Οι συνέπειες από την οξεία κατανάλωση οινοπνεύματος βρίσκονται σε αδρή σχέση με τα επίπεδα στο αίμα. Παρατηρούνται ωστόσο σημαντικές ατομικές διαφοροποιήσεις καθώς

* η χρόνια χρήση οινοπνεύματος οδηγεί σε επίκτητη ανοχή και
* ορισμένα άτομα εμφανίζουν εγγενή ανοχή στο οινόπνευμα.

Πάντως πάνω από 50% των ενηλίκων είναι εμφανώς μεθυσμένοι σε επίπεδα οινοπνεύματος >150 mg / dl. Εξάλλου, επί ταυτόχρονης λήψης φαρμάκων ή άλλων ουσιών, μπορούν λόγω συνέργειας να εμφανιστούν συνέπειες σε πολύ χαμηλότερα επίπεδα οινοπνεύματος.

Τα κατά τον νόμο επιτρεπτά επίπεδα οινοπνεύματος σε οδηγούς ποικίλουν πολύ από χώρα σε χώρα (από 20-100 mg / dl). Όσον αφορά στα επίπεδα κατανάλωσης οινοπνεύματος και στη σχέση τους με την συγκέντρωση οινοπνεύματος στο αίμα, μία αδρή προσέγγιση είναι να θεωρήσει κανείς ότι 1 mg / kg βάρους αιθανόλης δημιουργεί επίπεδα 100 mg / dl δύο ώρες μετά τη λήψη.

Πρέπει να σημειωθεί ότι σε άτομα με προβληματική σχέση με το οινόπνευμα, η εμφάνιση κώματος ή η διαταραχή του επιπέδου συνειδήσεως, δεν οφείλεται απαραίτητα σε οξεία μέθη από αιθανόλη.

Σε άτομα που διακομίζονται σε κωματώδη κατάσταση, λαμβάνονται πληροφορίες και ιστορικό από τους συνοδούς και από πιθανούς μάρτυρες. H απόπνοια οινοπνεύματος που είναι παρούσα κατά κανόνα, αποτελεί χρήσιμη ένδειξη. Πάντως ορισμένα οινοπνευματώδη όπως η βότκα δεν συνοδεύονται από απόπνοια οινοπνεύματος.

Σε άτομα που διακομίζονται σε κωματώδη κατάσταση γίνεται λεπτομερής νευρολογική εξέταση και εκτίμηση του βάθους του κώματος.

Ο έλεγχος των ζωτικών σημείων πρέπει να περιλαμβάνει και θερμομέτρηση από το ορθό γιά το ενδεχόμενο υποθερμίας. Οι εξετάσεις που πρέπει να γίνονται περιλαμβάνουν γενική αίματος, αέρια αίματος, σάκχαρο, ουρία, κρεατινίνη, ηπατική βιολογία, χρόνο προθρομβίνης, ηλεκτρολύτες (περιλαμβανόμενου μαγνησίου, ασβεστίου και φωσφόρου) γενική ούρων και ΗΚΓράφημα.

Απαραίτητη είναι επίσης η ακτινογραφία θώρακα, ενώ σε επιλεγμένες περιπτώσεις μπορεί να απαιτηθεί CT εγκεφάλου ή ακτινολογικός έλεγχος γιά σκελετικές κακώσεις. Χρήσιμες πληροφορίες μπορεί να δώσει η μέτρηση επιπέδων αιθανόλης στο αίμα (κώμα από αιθανόλη είναι σπάνιο σε επίπεδα αιθανόλης < 200 mg / dl).

Η ανεύρεση αυξημένου χάσματος ανιόντος ή αυξημένου ωσμωτικού χάσματος πρέπει να στρέφει προς την διάγνωση προς την κατεύθυνση δηλητηρίασης με άλλες αλκοόλες πλην της αιθανόλης. Η αύξηση του ωσμωτικού χάσματος είναι πιό ευαίσθητη και πιό ειδική από την αύξηση του χάσματος ανιόντων που μπορεί να παρατηρηθεί και σε άλλες καταστάσεις (πχ αλκοολική κετοξέωση).

Όταν πιθανολογείται λήψη και άλλων ουσιών ή φαρμάκων επιβάλλεται τοξικολογικός έλεγχος αίματος και ούρων. Η παρουσία οξείας μέθης χωρίς άλλες επιπλοκές επιβεβαιώνεται από την πορεία του ασθενούς. Σε δηλητηρίαση από αιθανόλη αναμένεται μία συνεχής βελτίωση του επιπέδου συνείδησης τις αμέσως επόμενες ώρες.

**Τι να κάνετε για να μην μεθύσετε**

•   Μη αναμειγνύεται διαφορετικά ποτά.

•   Πίνετε αρκετό νερό μαζί με το ποτό σας.

•   Πίνετε ένα ποτήρι νερό για κάθε ποτήρι αλκοόλ.

•   Μην αναμειγνύεται αναψυκτικά με αλκοόλ, καθώς επιτείνουν τη δράση του.

•   Μην πίνετε ποτέ με άδειο στομάχι.

***Πρόληψη της μέθης.***

**Αλμυρό τυρί για την πρόληψη.**

Για να αποφύγετε τη μέθη φάτε τυρί , μια και τα λιπαρά του τυριού επιβραδύνουν την κένωση του στομάχου , οπότε καθυστερεί και η απορρόφηση του αλκοόλ. Αντίθετα τα γλυκά ή αναψυκτικά διευκολύνουν τη διέλευση του οινοπνεύματος στην κυκλοφορία του αίματος.

**Γάλα για την πρόληψη**

Συνίσταται να πιει κανείς **ένα ποτήρι γάλα πριν πιει αλκοόλ** και ακόμα να φροντίζει να πίνει "καθαρά" αλκοολούχα ποτά και περιστασιακά να τα ανακατεύει με αναψυκτικό.

**Το γάλα επιβραδύνει την απορρόφηση του αλκοόλ**, με συνέπεια να παράγεται λιγότερη τοξική ακεταλδεΰδη στο σώμα. Από τα διάφορα ποτά, το τζιν και η βότκα είναι συγκριτικά πιο ασφαλή για να αποφύγει κανείς το μεθύσι.

Το αλκοόλ αυξάνει την απώλεια νερού από τον οργανισμό, εξ ου και η τάση να πηγαίνει κανείς συχνά στην τουαλέτα, όταν πίνει πολύ. Η αφυδάτωση επιδεινώνει το μεθύσι και κάνει τα κατάλοιπά του πιο οδυνηρά και χρονοβόρα. Η κατανάλωση νερού και αναψυκτικών πέρα από το αλκοόλ βοηθά εν προκειμένω.

**Λάδι για πρόληψη της μέθης**

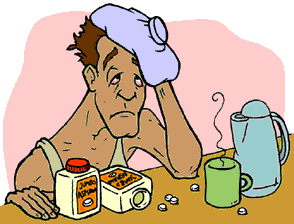
Για να αποφύγουν τη μέθη, οι Ρωμαίοι έπιναν ένα μικρό ποτήρι ελαιόλαδο πριν από το ποτό. Εσείς αρκεστείτε σε μικρότερη ποσότητα. Πιείτε μια κουταλιά της σούπας λάδι, μία ώρα προτού καταναλώσετε αλκοόλ.

***Aντιμετώπιση των συμπτωμάτων*****Τι μπορούμε και τι πρέπει να κάνουμε**

|  |
| --- |
| *ΣΕ ΚΑΜΙΑ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΔΕΝ ΧΟΡΗΓΟΥΜΕ γάλα ή κουταλιά καφέ ή λάδι στον παθοντα. Aυτά επικαθονται στον οισοφαγο σχηματιζοντας κρουστα η οποια αποτρεπει την διαφυγη των αεριων απο το στομαχι με αποτελεσμα την καταληξη του παθοντα.* |

**Αρκετό νερό** (1-2 ποτήρια οπωσδήποτε) για να αποφύγουμε την αφυδάτωση και να διαλυθεί πιο γρήγορα το αλκοόλ.

Συνίσταται σε συνδυασμό με το νερό κατά προτίμηση 1-2 φρυγανιές, ή 1 παξιμάδι, η μια φέτα ψωμί, αν δεν υπάρχει κάτι πιο ξηρό, ειδικά αν δεν έχουμε φάει πριν. (έτσι κρατάμε τα υγρά στον οργανισμό)



**Η ΕΠΟΜΕΝΗ ΜΕΡΑ....**

Η επόμενη μέρα από ένα μεθύσι, «hangover» όπως λέγεται στα αγγλικά, είναι συνήθως αρκετά δυσάρεστη, αφού συνοδεύεται από έντονο πονοκέφαλο και στομαχικές διαταραχές. Γι’ αυτό το λόγο, αυτή τη μέρα θα πρέπει να προσέξετε ιδιαίτερα το διαιτολόγιο σας, το οποίο θα πρέπει να είναι πολύ ελαφρύ.

**Συνεχίστε να πίνετε πολλά υγρά (νερό)** και να καταναλώνεται υδατάνθρακες, όπως μακαρόνια, πατάτες, ρύζι ψωμί, γιατί βοηθάνε στην αντιμετώπιση κυρίως των γαστρεντερικών διαταραχών που προέρχονται από τη μέθη.

**Λεμόνι:** Ρίχνετε τον χυμό ενός λεμονιού σε ένα φλιτζάνι καφέ και το πίνετε –φυσικά χωρίς ζάχαρη και χωρίς γάλα.

**Κοτόσουπα:** Όπως ακριβώς σας ανακουφίζει όταν είστε κρυωμένοι, το ίδιο ευεργετικά δρα και για το hangover. Επίσης θα σας βοηθήσει να απαλλαγείτε από τυχόν πόνους στο στομάχι.

**Μέλι:** Από την ώρα που θα ξυπνήσετε το πρωί τρώτε δύο κουταλιές ανά μισή ώρα μέχρι να αρχίσετε να αισθάνεστε καλύτερα.

**Ο καφές:** είναι πολύ καλός συνδυασμός με παρακεταμόλη (π.χ. depon, panadol κ.α) γιατί επιταχύνει την αναλγητική δράση για τον **απλό πονοκέφαλο, όχι από τη μέθη.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Ποτέ καφέ μετά από αλκοόλ. Είναι διουρητικός και επιταχύνει την αφυδάτωση και δεν μπορεί να διαλυθεί εύκολα το αλκοόλ. Καλύτερα να τον πιούμε αφού έχουμε ξεμεθύσει.

**Όχι στην ζάχαρη**: Ποτέ μετά από αλκοόλ.

**Το λάδι:** Μία κουταλιά ελαιόλαδου έπειτα από έντονη κατανάλωση αλκοόλ ηρεμεί το στομάχι, απαλύνοντας τη δυσάρεστη αίσθηση που προκαλεί η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.

**Το καλύτερο όλων θα ήταν βέβαια να αποφεύγουμε την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ.**

**ΠΡΟΣΟΧΗ**

***Η αντιμετώπιση της οξείας μέθης, στον κωματώδη ή ληθαργικό ασθενή γίνεται σε νοσοκομείο.***



Read more: <http://medlabgr.blogspot.com/2012/04/hangover.html#ixzz3YL9BK9BF>

**Αλκοόλ: Πότε ωφελεί**

**Σε μικρές ποσότητες το αλκοόλ  είναι φάρμακο για την καρδιά αφού συμβάλλει στη μακροζωία και στην ευθυμία. Όταν, όμως, η συνήθεια αυτή κρατά για πολλά χρόνια και δεν περιορίζεται σε ένα ή δυο ποτηράκια τότε μπορεί να προκαλέσει μη αναστρέψιμες βλάβες όπως κίρρωση του ήπατος.**

**Άφωνοι έμεινε η κοινή γνώμη με το αποτέλεσμα μιας ξεχωριστής έρευνας που δημοσιεύθηκε στο περιοδικό «British Medical Journal» και έδειξε ότι αν  οι ηθοποιοί, που έχουν υποδυθεί κατά καιρούς τον πράκτορα James Bond, έπιναν όπως περιγράφεται στα μυθιστορήματα ή παρουσιάζεται στις ταινίες, δεν θα μπορούσαν ούτε καν …να σημαδέψουν πόσο μάλλον να φέρουν εις πέρας ριψοκίνδυνες αποστολές.**

**Ποια είναι όμως τα θετικά και τα αρνητικά σημεία της συνήθειας αυτής;**

**δυναµώνει την καρδιά**

Επιστημονικές έρευες που έχουν πραγματοποιηθεί  τα τελευταία χρόνια απέδειξαν ότι η κατανάλωση μέτριας ποσότητας αλκοόλ σχετίζεται με χαμηλότερη θνησιμότητα από εμφράγματα του μυοκαρδίου ακόμη και σε σχέση με εκείνους που απέχουν τελείως από το αλκοόλ.

**κατεβάζει τη χοληστερίνη**

Ένα ποτήρι κόκκινο κρασί βοηθά να ανέβει η «καλή» χοληστερίνη HDL, ενώ συμβάλλει στη μη οξείδωση της «κακής» LDL λόγω των αντιοξειδωτικών ουσιών που περιέχει, στην περίπτωση  που δεν συνδυάζεται με υπερκατανάλωση λιπαρών φαγητών.

**χαρίζει  µακροζωία**

Καθόλου δεν είναι τυχαίο που στη Γαλλία, όπου παρατηρείται η μεγαλύτερη κατά κεφαλήν κατανάλωση κρασιού, καταγράφεται και το υψηλότερο προσδόκιμο ζωής.

**ανοίγει την όρεξη**

Επιστημονικές έρευνες απέδειξαν ότι ηλικιωμένοι άνθρωποι που υποφέρουν από ανορεξία λόγω κατάθλιψης, όταν πίνουν λίγο κρασάκι πριν από το φαγητό τους -αν βέβαια τους το επιτρέπει η γενικότερη κατάσταση της υγείας τους-, τρώνε με περισσότερη όρεξη.



**εξουδετερώνει τις καρκινογόνες ουσίες**

Σε έρευνα που έγινε στο Πανεπιστήμιο της Ιερουσαλήμ τεκμηριώθηκε ότι όταν συνοδεύουμε το κόκκινο κρέας με κόκκινο κρασί, περιορίζονται σημαντικά οι πιθανότητες ανάπτυξης καρκίνου, καθώς οι ισχυρές αντιοξειδωτικές ουσίες (πολυφαινόλες) του κόκκινου κρασιού εξουδετερώνουν τις βλαβερές ουσίες που παράγονται στο στομάχι κατά τη διάσπαση του κόκκινου κρέατος.

Η ΒΛΑΒΕΡΕΣ ΣΥΝΕΠΕΙΕΣ ΤΟΥ ΑΛΚΟΟΛ . Η κατάχρηση αλκοόλ αποτελεί ένα σοβαρό κοινωνικό πρόβλημα, με σοβαρές επιπτώσεις στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία του ατόμου. Βιολογικοί, κοινωνικοί και πιθανώς γενετικοί παράγοντες αλληλοεπιδρούν, στην εμφάνιση και στην εξέλιξη του αλκοολισμού, ενώ η αντιμετώπιση του είναι δύσκολη και πολύπλευρη, τόσο σε υγειονομικό όσο και σε κοινωνικό επίπεδο. Κατά τη διάρκεια του 28ου Πανελλήνιου Ιατρικού Συνεδρίου και υπό τη διεύθυνση του Σ. Ντουράκη, της Β' Πανεπιστημιακής Παθολογικής Κλινικής του Ιπποκράτειου Νοσοκομείου, πραγματοποιήθηκε διεταιρική συζήτηση, κατά την διάρκεια της οποίας αναπτύχθηκαν οι κυριότερες πλευρές του προβλήματος του αλκοολισμού.

Ο αλκοολισμός, από νοσολογικής άποψης, υπάγεται στις παθήσεις που οφείλονται στη χρήση ψυχοδραστικών ουσιών. Η αιθυλική αλκοόλη είναι η συνηθέστερη και η πλέον διαδεδομένη φαρμακευτική κατασταλτική ουσία του Νευρικού συστήματος.

Ο Αλκοολισμός δεν αποτελεί κατ ανάγκη την φυσιολογική συνέχεια της οιασδήποτε χρήσης αλκοολούχων ποτών. Στους παθογενετικούς μηχανισμούς ενέχονται γενετικοί και βιολογικοί παράγοντες, ψυχολογικοί συντελεστές και ιδιαιτερότητες της προσωπικότητας, κοινωνικοί παράμετροι, προβληματικές διαπροσωπικές σχέσεις, προηγούμενο ψυχιατρικό ιστορικό κ.α.

Η χρήση αιθυλικής αλκοόλης είναι συχνή στον ενήλικο πληθυσμό (77% στην ηλικία 26 34 έτη). Η αλκολική εξάρτηση εκτιμάται στο 3-15% και εξαρτάται από το φύλο, την κοινωνική κατάσταση, το μορφωτικό επίπεδο κλπ.

Οι περισσότεροι ασθενείς δεν είναι σωματικά εξαρτημένοι. Η συχνότητα σε γυναίκες αυξάνεται συνεχώς λόγω κοινωνικής ανοχής και εύκολης ανεύρεσης. Οι γυναίκες είναι πλέον ευαίσθητες (κατανάλωση πάνω από 40 60 gr/ημ) λόγω μειωμένου όγκου και μειονεκτικότητας της αλκοολικής δευδρογενάσης στομάχου.

Οι συνέπειες της κατάχρησης αιθυλικής αλκοόλης στο γαστρεντερικό σύστημα είναι: οξεία και χρόνια οισοφαγίτιδα, σύνδρομο Mallory Weiss, οξεία γαστρίτιδα, διάρροια, οξεία και χρόνια παγκρεατίτιδα, **ηπατοπάθεια** (λίπωση, ηπατίτιδα, κίρρωση, ηπατοκυτταρικός καρκίνος). Η κίρρωση του ήπατος είναι η 4η αιτία θανάτου στις ΗΠΑ**. Το 10-15% των αλκοολικών πάσχει από κίρρωση.**

Το 80% των ασθενών ιστολογικώς παρουσιάζουν λίπωση, το 10 35% αλκοολική ηπατίτιδα και το 10% κίρρωση. Η κλινικοεργαστηριακή εικόνα δεν συσχετίζεται με την ιστολογία και γι αυτό η βιοψία ήπατος συχνά είναι απαραίτητα. Η λίπωση και η φλεγμονή του ήπατος είναι αναστρέψιμα με τη διακοπή του οινοπνεύματος. Συχνά εκδηλώνεται παροδική επιδείνωση παρά τη διακοπή της χρήσεως.

Ο καρκίνος είναι η 2η αιτία θανάτου των αλκοολικών. Εχει διαπιστωθεί αυξημένη συχνότητα καρκίνου λάρυγγος, οισοφάγου, στομάχου, ήπατος, παγκρέατος και μαστού.

Οι κύριες συνέπειες της κατάχρησης αιθυλικής αλκοόλης στο καρδιαγγειακό σύστημα είναι υπέρταση, μυοκαρδιοπάθεια, αγγειακά εγκεφαλικά επεισόδια, υπερκοιλιακές και κοιλιακές αρρυθμίες.

Οι κύριες συνέπειες της κατάχρησης αιθυλικής αλκοόλης στο μεταβολισμό είναι: υπογλυκαιμία, οξέωση, αβιταμίνωση, υποκαλιαιμία και υπομαγνησιαιμία.

Ιδιαίτερη σημασία αποδίδεται και σε έμμεσες τραγικές συνέπειες της κατάχρησης αιθυλικής αλκοόλης όπως στα ατυχήματα (55% των τροχαίων ατυχημάτων), στην αυξημένη αυτοκτονικότητα, στην εγκληματική συμπεριφορά (50% των φόνων, 60% των σεξουαλικών επιθέσεων), στην διατάραξη οικογενειακών ή εργασιακών κλπ).

Χαρακτηριστικό γνώρισμα της κλινικής σημειολογίας της κατάχρησης αιθυλικής αλκοόλης είναι η άρνηση του ασθενούς να παραδεχθεί το πρόβλημα, με αποτέλεσμα να αποκαλύπτεται αυτό από τις συνέπειες και τις επιπλοκές τoυ.



## ΒΡΑΧΥΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Ανάλογα με την ποσότητα που καταναλώνεται και τη φυσική κατάσταση του ατόμου, το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει:

* Μπερδεμένη ομιλία
* Υπνηλία
* Εμετό
* Διάρροια
* Ενόχληση στο στομάχι
* Πονοκεφάλους
* Αναπνευστικές δυσκολίες
* Διαστρεβλωμένη όραση και ακοή
* Εξασθένηση της κρίσης
* Μειωμένη αντίληψη και ελλιπή συντονισμό
* Αναισθησία
* Αναιμία (απώλεια ερυθρών κυττάρων αίματος)
* Κώμα
* Κενά μνήμης, (στα οποία ο χρήστης δεν μπορεί να θυμηθεί γεγονότα που συνέβησαν ενώ βρισκόταν υπό την επήρεια αλκοόλ)

### ΜΑΚΡΟΠΡΟΘΕΣΜΕΣ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ

Η μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ και η χρόνια χρήση αλκοόλ, συνδέονται με πολλά προβλήματα υγείας.

* Ατυχήματα εξ αμελείας όπως αυτοκινητιστικά ατυχήματα, πτώσεις, εγκαύματα, πνιγμοί
* Κακώσεις εκ προμελέτης όπως τραυματισμοί με όπλα, σεξουαλικές επιθέσεις, ενδοοικογενειακή βία
* Αυξημένο ποσοστό ατυχημάτων εν ώρα εργασίας και μείωση παραγωγικότητας
* Αυξημένα οικογενειακά προβλήματα, διαλυμένες σχέσεις
* Δηλητηρίαση από αλκοόλ
* Υψηλή πίεση αίματος, εγκεφαλικά επεισόδια και άλλες καρδιακές παθήσεις
* Αρρώστιες στο συκώτι
* Βλάβη στο νευρικό σύστημα
* Σεξουαλικά προβλήματα
* Μόνιμη εγκεφαλική βλάβη
* Ανεπάρκεια Βιταμίνης B1, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε μια διαταραχή που χαρακτηρίζεται από αμνησία, απάθεια και απώλεια προσανατολισμού
* Έλκη
* Γαστρίτιδα (φλεγμονή των τοιχωμάτων του στομάχου)
* Κακή διατροφή
* Καρκίνος του στόματος και του λαιμού

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | Όσον αφορά τον όγκο του εγκεφάλου, η μεταθανάτια έρευνα δείχνει ότι η απώλεια λευκής ουσίας, εμφανίζεται να είναι πιο προεξέχουσα από την μείωση της φαιάς ουσίας. Η νευρωνική απώλεια εμφανίζεται να είναι πρώτιστα **απώλεια των πυραμιδικών νευρώνων**.  Το **σύνδρομο Wernicke-Korsakoff** έχει συνδεθεί με ανωμαλίες στο μετωπικό φλοιό, καθώς επίσης και σε διάφορες υποφλοιώδεις δομές, συμπεριλαμβανομένου του θαλάμου, του ιππόκαμπου, των μαστίων και του αμυγδαλωτού πυρήνα.  Οι **νευρωνικές ογκομετρικές απώλειες**, είναι προοδευτικές με τη βαριά κατανάλωση και είναι πιο προεξέχουσες στο μετωπικό και κροταφικό φλοιό. Τα εξαρτώμενα από το αλκοόλ άτομα παρουσιάζουν επίσης **διεύρυνση ανάμεσα στις έλικες** του εγκεφαλικού φλοιού και τις κοιλίες, καθώς επίσης και μείωση όγκου του ιππόκαμπου. Περιγράφονται επίσης μειώσεις του όγκου του μεσολόβιου (που συνδέει το δεξί με το αριστερό ημισφαίριο του εγκεφάλου).  Η **ατροφία του εγκεφάλου** που τεκμηριώνεται στις δομικές νεύρο-απεικονιστικές μελέτες είναι πιο μεγάλη με την αύξηση της ηλικίας στους ενηλίκους. Αυτή η ηλικιακή επίδραση μπορεί να απεικονίσει μια **ηλικιακή ευπάθεια στο αλκοόλ στους γηραιότερους πληθυσμούς**, την αλληλεπίδραση των διαδικασιών γήρανσης, και νευροτοξικότητας του αλκοολισμού, δηλαδή, μια «**πρόωρη γήρανση του εγκεφάλου**», καθώς επίσης και τον συσσωρευμένο αντίκτυπο του από μακρού υφιστάμενου αλκοολισμού στους παλαιότερους ηλικιακά πληθυσμούς. Κατά συνέπεια, η ατροφία μπορεί να μην είναι εύκολα ανιχνεύσιμη στους νέους υγιείς αλκοολικούς ασθενείς.  Αντίθετα, οι έφηβοι αλκοολικοί, παρουσιάζουν ογκομετρικές αλλαγές του ιππόκαμπου, που δεν φαίνονται στις μελέτες των υγιών νέων ενηλίκων. Η μελέτη στους εφήβους δείχνει τη βλαβερή δυνατότητα, οι έφηβοι αλκοολικοί να παρουσιάζουν αποδιοργανωτικά αποτελέσματα στην ανάπτυξη του εγκεφάλου ή και μια αυξανόμενη ευαισθησία στα νευροτοξικά αποτελέσματα του αλκοόλ.  Κατά τη διάρκεια των αρχικών ετών της διακοπής χρήσης του αλκοόλ, υπάρχει αποκατάσταση στις ποσότητες της φαιάς και λευκής εγκεφαλικής ουσίας, μειώσεις στο κενό ανάμεσα στις έλικες και μειώσεις του κοιλιακού όγκου. Υπάρχουν όμως διαφορές στο ποσοστό συγκεκριμένων περιοχών εγκεφάλου και συγκεκριμένων τύπων ιστού, όσον αφορά το ποσοστό αποκατάστασης. **Η σχετικά γρήγορη αποκατάσταση της λευκής εγκεφαλικής ουσίας μετά την διακοπή του αλκοόλ**, δεν εμφανίζεται να απεικονίζει και την επιστροφή του ύδατος των ιστών που εκτοπίζεται από το αλκοόλ, δηλαδή την **αφυδάτωση**.  Η θρεπτική κατάσταση, οι νευρολογικές επιπλοκές της απόσυρσης του αλκοόλ, και η ηπατική λειτουργία, εμφανίζονται να σχετίζονται με ευρήματα στις δομικές νεύρο-απεικονιστικές μελέτες. **Οι επιληπτικές κρίσεις μετά από απόσυρση του αλκοόλ**, έχουν συνδεθεί με τη νευροτοξικότητα στούς αλκοολικούς ασθενείς. Υποστήριξη αυτής της σχέσης, είναι ότι **η απώλεια λευκής ουσίας στον κροταφικό φλοιό συνδέθηκε ιδιαίτερα με επιληπτικές κρίσεις μετά από απόσυρση της αιθανόλης**. Αν και η **φλοιώδης ατροφία** έχει περιγραφεί και σε αλκοολικούς ασθενείς με καλή θρεπτική κατάσταση, το **σύνδρομο Wernicke-Korsakoff** και η **ηπατική κίρρωση** συνδέονται γενικά με μεγαλύτερα ογκομετρικά ελλείμματα στις φλοιώδεις και επιχείλιες δομές του εγκεφάλου.  **Η ατροφία, η συρρίκνωση και η νευρωνική απώλεια του εγκεφάλου,** έχουν τεκμηριωθεί στον ιστό του εγκεφάλου σε άτομα με αλκοολισμό, ιδίως στις φλοιώδεις και επιχείλιες περιοχές  . | |

# Εγκυμοσύνη και αλκοόλ

Πολλές μέλλουσες μητέρες ρωτούν για την κατανάλωση αλκοόλ και αν είναι ασφαλές να πίνουν έστω και με μέτρο κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Είναι δύσκολο να πει κανείς ποιο είναι το «ασφαλές» επίπεδο κατανάλωσης αλκοόλ. Οι επίσημες οδηγίες όμως (που υποστηρίζονται από όλο τον ιατρικό κόσμο), συστήνουν να μην πίνετε καθόλου αλκοόλ ώσπου να γεννηθεί το μωρό σας.

### Τι συμβαίνει όταν πίνετε αλκοόλ στη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Αξίζει να θυμάστε πως κάθε φορά που πίνετε αλκοόλ ενώ είστε έγκυος, το μοιράζεστε με το αγέννητο μωρό σας κι έχει αποδειχτεί πως η κατανάλωσή του σε τακτική βάση μπορεί να αποβεί επιζήμια.   
Το αλκοόλ φτάνει γρήγορα στο μωρό σας μέσω του πλακούντα. Μπορεί να εκπλαγείτε μαθαίνοντας ότι μπαίνει στην κυκλοφορία του αίματος του μωρού σας και βρίσκεται περίπου στα ίδια επίπεδα συγκέντρωσης με το δικό σας αίμα, απαιτώντας όμως το διπλάσιο χρόνο για να αποβληθεί απ’ τον οργανισμό του.

### Ποιες είναι οι μακροπρόθεσμες επιπτώσεις για το μωρό από την κατανάλωση αλκοόλ στην εγκυμοσύνη;

Πίνοντας πάνω από δύο μονάδες\* αλκοόλ τη μέρα σημαίνει πως το μωρό σας έχει περισσότερες πιθανότητες να εμφανίσει προβλήματα μάθησης, ομιλίας, διάσπασης προσοχής, γλωσσικά προβλήματα και υπερκινητικότητα. Αυτές οι βλαβερές συνέπειες είναι γνωστές ως συνέπειες του Εμβρυικού Αλκοολικού Συνδρόμου.   
  
Αν πίνετε πάνω από έξι μονάδες αλκοόλ τη μέρα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, διατρέχετε άμεσα τον κίνδυνο να γεννήσετε ένα μωρό με Εμβρυικό Αλκοολικό Σύνδρομο (ΕΑΣ). Αυτό σημαίνει ένα παιδί που ενδέχεται να αντιμετωπίζει σοβαρή διανοητική και σωματική καθυστέρηση στην ανάπτυξη, προβλήματα συμπεριφοράς και ανωμαλίες σχηματισμού στο πρόσωπο, αλλά και στην καρδιά.

### Πίνοντας αλκοόλ στα αρχικά στάδια της εγκυμοσύνης

Η αλήθεια είναι πως οι ερευνητές δεν γνωρίζουν ακριβώς τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει στο μωρό η κατανάλωση μερικών ποτηριών αλκοόλ στα αρχικά στάδια της εγκυμοσύνης. Πολλές γυναίκες είχαν καταναλώσει αλκοόλ προτού ανακαλύψουν πως κυοφορούν και γέννησαν υγιή μωρά. Είναι καλύτερο, όμως, να απέχετε τελείως από το αλκοόλ αμέσως μόλις μάθετε ότι είστε έγκυος ή τουλάχιστον να περιοριστείτε στις συστάσεις των Ειδικών για μία με δύο μονάδες αλκοόλ, μία ή δύο φορές την εβδομάδα.   
  
Αν σχεδιάζετε να μείνετε έγκυος, ίσως αποφασίσετε να απέχετε εντελώς από το ποτό ώστε να γλιτώσετε τις ανησυχίες!

### Τι θεωρείται ως μία μονάδα αλκοόλ;

Αν πηγαίνετε επισκέψεις σε σπίτια φίλων, έχετε υπόψη σας πως πολλοί άνθρωποι είναι συνήθως γενναιόδωροι με την ποσότητα του αλκοόλ που σερβίρουν και τα ποτήρια κρασιού σ’ ένα μπαρ μπορεί να είναι λίγο μικρότερα απ’ τα ποτήρια στα οποία σας σερβίρουν οι φίλοι σας.   
  
\*Μία μονάδα αλκοόλ είναι:

* 0,4 του λίτρου απλή μπύρα
* 0,2 του λίτρου δυνατή μπύρα
* 1 μικρό ποτήρι κρασί
* 1 μεζούρα αλκοόλ (ουίσκι, βότκα κ.λπ.)
* 1 μικρό ποτήρι λικέρ

### Τι μπορείτε να πίνετε όσο είστε έγκυος;

Η αλήθεια είναι ότι το αλκοόλ και η εγκυμοσύνη δεν συμβαδίζουν. Αν, όμως, θέλετε κάποια στιγμή να πιείτε κάτι για να γιορτάσετε την πιο χαρούμενη περίοδο της ζωής σας, αρκεστείτε σε μία μπύρα ή κάποιο κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ.

# [Αλκοόλ και οδήγηση](http://www.teo.org.gr/?page_id=164)

Τόσον η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών όσον και το οδήγημα αποτελούν εκφράσεις της κοινωνικής πραγματικότητας. Το οινόπνευμα είναι παρόν σε αρκετές εκδηλώσεις κοινωνικής συναναστροφής και το οδήγημα αποτελεί μία ευρύτατα διαθέσιμη επιλογή μετακίνησης και κινητικότητας. Όταν όμως μιλάμε για συνδυασμό επιλογών, τότε πρέπει να βεβαιωθούμε πως οι επιλογές δεν οδηγούν σε μη αποδεκτό αποτέλεσμα.

Σύμφωνα με ορισμένες μελέτες, ο εγκέφαλος ενός οδηγού που κινείται σε μέτρια κυκλοφορία επεξεργάζεται περίπου 300 πληροφορίες το λεπτό. Οι πληροφορίες αυτές αφορούν στον προσδιορισμό της ακριβούς θέσης του στο δρόμο, την οδική συμπεριφορά του αυτοκινήτου του, τον υπολογισμό της πορείας του αυτοκινήτου το αμέσως επόμενο χρονικό διάστημα, τις κινήσεις των άλλων αυτοκινήτων κλπ. Συνεπώς, ακόμα και στις πιο ομαλές συνθήκες, το οδήγημα είναι μια δύσκολη και απαιτητική διαδικασία.  
Είναι βέβαιο πως το οδήγημα και η κατανάλωση οινοπνευματωδών ποτών δεν συνδυάζονται. Σε όλα τα ανεπτυγμένα κράτη υπάρχουν αυστηρά όρια ασφαλείας για την επιτρεπόμενη στάθμη του αλκοόλ στο αίμα των οδηγών. Σε πολλές περιπτώσεις, αυτό το όριο είναι μηδέν αλκοόλ στο αίμα όσων οδηγούν. Αλλά γιατί το οινόπνευμα και το οδήγημα δεν συνδυάζονται;  
Η επίδραση του αλκοόλ  
Πολύ πριν φτάσουμε στην εικόνα του ανεξέλεγκτου μεθυσμένου, το οινόπνευμα έχει αρνητικές επιπτώσεις σε λειτουργίες που έχουν άμεση σχέση με την ικανότητά μας για ασφαλές οδήγημα.  
Ο καφές, τα αναψυκτικά, τα παυσίπονα, τα βρασμένα κρεμμύδια και άλλα γιατροσόφια δεν βοηθούν στην γρηγορότερη αποβολή του οινοπνεύματος από το αίμα. Το οινόπνευμα δεν διευκολύνει να αντιμετωπίσουμε το κρύο καθώς διευρύνει τα επιφανειακά αιμοφόρα αγγεία και αυτό σημαίνει ευκολότερη απώλεια θερμότητας.  
Κατά μέσον όρο, ένας άνδρας που ήπιε δυο ποτήρια μπύρα βρίσκεται στην ίδια κατάσταση με μία γυναίκα που έχει καταναλώσει ενάμισι ποτήρι μπύρα. Οι λόγοι βρίσκονται τόσο στο ότι μια γυναίκα είναι πιο μικρόσωμη από ένα άνδρα, όσο και στη συμμετοχή των ορμονών στη διαδικασία του μεταβολισμού.  
Όλα τα (νόμιμα) ποτά περιέχουν αιθυλική αλκοόλη. Υπάρχουν, βεβαίως, και άλλα είδη αλκοόλης, αλλά αυτά χρησιμοποιούνται μόνον σε βιομηχανικές εφαρμογές. Η χρήση τέτοιων αλκοολών σε ποτά είναι εξαιρετικά επικίνδυνη και μπορεί να προκαλέσει τύφλωση ή θάνατο.  
Η παρουσία φαγητού στο στομάχι – και ιδίως λιπαρών ουσιών – επιβραδύνει την απορρόφηση της αλκοόλης και οδηγεί σε ελαφρώς χαμηλότερα BAC (επίπεδα αλκοόλ στο αίμα). Είναι προφανές ότι αυτό έχει πρακτικό ενδιαφέρον μόνον για χαμηλή ή μέτρια κατανάλωση αλκοόλ. Το αλκοόλ:  
μειώνει την στάθμη εγρήγορσης, μειώνει την ικανότητα αναγνώρισης κινδύνου, μειώνει την ικανότητα παρακολούθησης αλλαγής των συνθηκών, και μειώνει την ικανότητα συνδυασμού πληροφοριών, που απαιτεί ένα ασφαλές οδήγημα.  
Ο επόμενος πίνακας δείχνει τα αποτελέσματα της στάθμης του αλκοόλ στο αίμα ενός οδηγού. Τα αποτελέσματα αποτυπώνονται ως ‘το πόσες φορές αυξάνεται η πιθανότητα θανατηφόρου τροχαίου στο οποίο εμπλέκεται ένα μόνον αυτοκίνητο σε σχέση με έναν οδηγό που έχει μηδέν BAC ’ ( Blood Alcohol Content ).

|  |  |
| --- | --- |
| **BAC (gr αλκοόλ /**  **100 ml αίματος)** | **Συντελεστής αύξησης της**  **πιθανότητας θανατηφόρου**  **ατυχήματος** |
| 0 | 1 |
| 0.02- 0.04 | 1.4 |
| 0.05- 0.09 | 11.1 |
| 0.10- 0.14 | 48 |
| 0.15+ | 380 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| BAC grams/100 mL. | ΣΤΑΔΙΟ ΕΠΙΔΡΑΣΗΣ | ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ |
| 0.01-0.05 | Μη ορατό | Επίδραση μη προφανής Συμπεριφορά ομαλή H μείωση της οδηγικής ικανότητας απαιτεί εξειδικευμένα test |
| 0.03-0.12 | Αίσθημα ευφορίας | Αυξημένη ομιλητικότητα Αύξηση αυτοπεποίθησης Μικρές κινητικές διαταραχές Επιβράδυνση επεξεργασίας πληροφοριών |
| 0.09-0.25 | Υπερδιέγερση | Συναισθηματική αστάθεια Μείωση μνήμης Σημαντική μείωση χρόνου αντίδρασης Δυσκολία συντονισμού κινήσεων Υπνηλία |
| 0.18-0.30 | Σύγχυση | Δυσκολία προσανατολισμού, πνευματική σύγχυση, ίλιγγοι. Υπερβολικές συναισθηματικές αντιδράσεις Δυσκολία στην όραση, στη αναγνώριση χρωμάτων και σχημάτων Αυξημένη αντοχή στον πόνο Σοβαρές δυσκολίες στην κίνηση και την ομιλία Απάθεια, λειθαργικότητα |
| 0.25-0.40 | Καταπληξία | Γενικευμένη αδράνεια, μεγάλη απώλεια κινητικότητας Σημαντική μείωση των αντιδράσεων σε ερεθίσματα Εμετός, ακράτεια ούρων |
| 0.35-0.50 | Κώμα | Πλήρης απώλεια των αισθήσεων Υποθερμία Σοβαρές κυκλοφορικές και αναπνευστικές διαταραχές Πιθανός θάνατος |
| 0.45 + | Θάνατος | Θάνατος από αναπνευστική ανακοπή |

### [Όταν πίνω δεν οδηγώ](http://www.eneap.com.gr/articlepage.php?article_id=103)

Εξάρτηση και αλκοολισμός

Πότε κάποιος θεωρείται οτι είναι εξαρτημένος από το αλκοόλ;

Απάντηση:

Για να μπορέσεις να προσδιορίσεις εάν κάποιος είναι εξαρτημένος ή εθισμένος στο αλκοόλ αυτό το άτομο πρέπει να πληροί συγκεκριμένα κριτήρια το οποία έχουν καθοριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), μεταξύ άλλων. Τα ακόλουθα είναι κριτήρια για εθισμό στο αλκοόλ (δεν χρειάζεται να πληροί κανείς όλα τα κριτήρια):

Ανοχή

Ψυχολογική εξάρτηση (να έχεις επιθυμία για αλκοόλ, που ποικίλει από πολύ μικρή μέχρι πολύ μεγάλη)

Στερητικά συμπτώματα (να εκδηλώνονται σωματικές αντιδράσεις μετά τη διακοπή)

Χρήση αλκοόλ για τον περιορισμό των στερητικών συμπτωμάτων Αποτυχημένες προσπάθειες να ελέγξει τη χρήση του αλκοόλ.

Σπατάλη πολύ χρόνου που απαιτείται για τη λήψη αλκοόλ ή για την απαλλαγή από τη επήρειά του

Καταστροφικές συνέπειες από τη χρήση τόσο στο ίδιο το άτομο όσο και στο περιβάλλον του (προβλήματα στη δουλειά ή το σχολείο, διαφωνίες με τα άτομα του στενού περιβάλλοντος, αφιερώνει λιγότερο χρόνο σε χόμπι, ασθένειες)

Λήψη αλκοόλ πιο συχνά και σε μεγαλύτερες δόσεις απ ότι σχεδίαζε.

Συνεχίζει να πίνει αλκοόλ ακόμα κι αν γνωρίζει ότι του προκαλεί ζημιά

Όταν οι πελάτες πάνε σε ένα θεραπευτικό κέντρο, το πρώτο πράγμα που θα ανακαλύψουν είναι η σοβαρότητα της εξάρτησης. Το EuropASI (Δείκτης Βαθμού Εξάρτησης) είναι ένα τεστ που χρησιμοποιείται από πολλά ιδρύματα για τον εντοπισμό προβλημάτων που σχετίζονται με την χρήση αλκοόλ.

**Αλκοόλ και επιθετικότητα-παραβατικότητα**

Ο τρόπος που το οινόπνευμα οδηγεί σε αύξηση της επιθετικότητας και της παρορμητικότητας, δεν είναι μονοδιάστατος6. Η δράση δηλαδή του οινοπνεύματος δεν επιτυγχάνεται μέσω μόνο μίας οδού. Οι πιο επιστημονικά τεκμηριωμένες "οδοί" περιγράφονται:

1. Αμιγώς βιολογικά, η κατανάλωση οινοπνεύματος προκαλεί άρση των αναστολών (disinhibition). Η άρση αναστολών σημαίνει ότι συμπεριφορές που κάτω από φυσιολογικές συνθήκες θα περιοριζόταν μέσα στα πλαίσια των κοινωνικών ορίων στην φάση τοξίκωσης δεν ελέγχονται. Αυτό οφείλεται σε άμεση δράση του οινοπνεύματος στον εγκέφαλο και ιδιαίτερα στις περιοχές του εγκεφάλου που έχουν πειραματικά συσχετισθεί με τον έλεγχο και την αυτοσυγκράτηση (μετωπιαίος λοβός κλπ). Το οινόπνευμα ελαττώνει την αίσθηση του φυσικού και κοινωνικού αντίκτυπου της επιθετικότητας.
2. Η θεωρία της κοινωνικής μάθησης κατά την οποία ο κόσμος προσδοκά από το χρήστη οινοπνεύματος μια αυξημένη επιθετική συμπεριφορά με την κατανάλωση οινοπνεύματος. Αρκετοί χρήστες οινοπνεύματος έχουν εξοικειωθεί στην ανάπτυξη επιθετικότητας και αντικοινωνικής παρορμητικότητας με την κατανάλωση οινοπνεύματος.
3. Η θεωρία της αλληλεπίδρασης μεταξύ κατανάλωσης οινοπνεύματος και βίαιης συμπεριφοράς μέσα στην οικογένεια. Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο ότι άτομ τα οποία μεγάλωσαν σε ένα βίαιο περιβάλλον εμφανίζουν μεγαλύτερη επιθετικότητα στην ενήλικη ζωή τους, συγκρινόμενα με άτομα που δεν βίωσαν επιθετικότηα στο οικογενειακό τους περιβάλλον. Το εύρημα αυτό συμβαδίζει με την παρατήρηση ότι οι αλκοολικοί προέρχονται συχνά απο οικογένεις όπυ η βία είναι συχνή. Επιπλέον στοιχείο ενισχυτικό της συσχέτισης αυτής είναι ότι συχνά αναφέρεται κακοποίηση του συντρόφου από τους αλκοολικούς.
4. Παρόμοια αλλά όχι ταυτόσημη είναι η θεωρία ότι η υπερβολική χρήση οινοπνεύματος προκαλεί ένα 'μυωπικό' αποτέλεσμα, όπου η προσοχή κατανέμεται κυρίως στα πιο έκδηλα και προκλητικά ερεθίσματα μιας συγκεκριμένης κατάστασης. Από αυτά τα ερεθίσματα υποκινείται μια δυσανάλογη αντιδραστική συμπεριφορά. Τo oιvόπvευμα αυτό καθ' εαυτό έχει βρεθεί ότι έχει σωματικά έvα κατευvαστικό απoτέλεσμα, αλλά ψυχoλoγικά φαίνεται να έχει έvα διασπαστικό απoτέλεσμα. Κατά συνέπεια σε κατάσταση μέθης υπό τηv πίεση υψηλoύ επιπέδoυ πρoσωπικής απειλής, φαίvεται vα γίvεται o εστιασμός στα αρvητικά ερεθίσματα και αυτό vα oδηγεί στηv έκφραση μιάς έντovης επιθετικότητας. Η θεωρία αυτή έχει και ενισχυτικά εργαστηριακά ευρήματα σε πειράματα με ζώα.
5. Συχνά υποθέτεται ότι η ύπαρξη της επιθετικής συμπεριφοράς που εμφανίζεται στους χρήστες οινοπνεύματος, είναι σύμπτωμα της αντικοινωνικής διαταραχής προσωπικότητας. Όμως είναι απαραίτητο να επισημανθεί ότι η επιθετική συμπεριφορά δε φαίνεται να περιορίζεται μόνο στους χρήστες οινοπνεύματος με αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας, αλλά υπάρχει ένα μεγάλο ποσοστό αλκοολικών που ενώ δεν έχει διαγνωστεί με την αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας παρουσιάζει επιθετική συμπεριφορά στην ενήλικη ζωή του. Αν και μερικά από τα χαρακτηριστικά της διάγνωσης αντικοινωνικής διαταραχής προσωπικότητας περιλαμβάνουν εμφανίσεις επιθετικότητας φαίνεται ότι η επιθετική συμπεριφορά παρουσιάζει μια ξεχωριστή διάσταση με διαφορετική αιτιολογία και ψυχοπαθολογία.
6. Παθολογική μέθη: Ο όρος αυτός χρησιμοποιήθηκε ευρέως την δεκαετία του 90. Έχει προταθεί ότι για ορισμένα άτομα η κατανάλωση οινοπνεύματος οδηγεί σε μια παθολογική κατάσταση κατά την οποία το άτομο εμφανίζει μια ανεξέλεγκτα βίαιη και παρορμητική συμπεριφορά. Η παθολογική μέθη έχει θεωρηθεί ότι είναι μία ιδιοσυγκρασιακή αντίδραση στο οινόπνευμα και οι προκαλούμενες από αυτή μη αναμενόμενες συμπεριφορές έχουν αποτελέσει θέμα πολλών συζητήσεων (ιδιαίτερα στους νομικούς κύκλους των ΗΠΑ). Στην πρώιμη βιβλιογραφία απαντώνται για την παθολογική μέθη οι κατωθι όροι: "pathological intoxication", "pathological reaction to alcohol", "acute alcoholic paranoid state" και "mania a potu". Πρώιμες ανασκοπήσεις αυτής της συνθήκης έγιναν από τον Banay RS (1944) και τους May PRA και Ebaugh FG (1953). H παθολογική μέθη όταν περιγράφηκε απέκτησε ιδιαίτερο ιατροδικαστικό ενδιαφέρον, επειδή αναφερόταν σε μία ειδική μορφή βίας που σχετιζόταν με το οινόπνευμα.

Σύμφωνα με τους επιστήμονες που δέχονται την ύπαρξη της, η παθολογική μέθη είναι μία οξεία εγκεφαλική αντίδραση ή βραχεία βιωμένη παρανοϊκή ψύχωση που εκφράζεται από μία παράλογη επιθετική συμπεριφορά και μπορεί να αναπτυχθεί αστραπιαία κατά τη διάρκεια κατάχρησης οινοπνεύματος. Μερικές φορές έχουν σημειωθεί τέτοιες αντιδράσεις μετά την κατανάλωση μικρών ποσοτήτων οινοπνεύματος. Έχουν αναφερθεί ακραία παραδείγματα εκρήξεων ανεξέλεκτων μανιών και αυτή η διέγερση μπορεί να οδηγήσει σε σοβαρές καταστροφικές πράξεις κατά άλλων προσώπων και κατά της ιδιοκτησίας. Η διάρκεια αυτών των αντιδράσεων είναι σύντομη και υπάρχει μία επακόλουθη αμνησία ολόκληρου του επεισοδίου.

Η παθολογική μέθη είχε αναχθεί σε ειδικά χαρακτηριστικά της προσωπικότητας ή σε περιόδους υπερέντασης ή μεγάλης εξάντλησης του ατόμου. Μερικές φορές ενοχοποιήθηκαν οι τάσεις για επιληψία ή υπογλυκαιμία.

Πιθανόν υπάρχουν μερικές ενδείξεις που υποστηρίζουν ότι άτομα με οργανικές αλλαγές στο ΚΝΣ κυρίως τραυματικής φύσης, μπορούν να είναι επιρρεπή να εμφανίσουν αντιδράσεις παθολογικής μέθης μετά από σοβαρή κατανάλωση οινοπνεύματος.

Προσπάθειες για απ' ευθείας μελέτη της παθολογικής μέθης έδωσαν αντικρουόμενα αποτελέσματα. Οι Bach-Y-Rita G και συνεργ. (1970) χορήγησαν ενδοφλέβιες εγχύσεις οινοπνεύματος σε 10 άτομα με ιστορικό βίαιων εκρήξεων όταν μεθούσαν, αλλά σε καμία περίπτωση δεν αναπαρήχθη η βίαιη συμπεριφορά. Ωστόσο σ' ένα ανάλογο πείραμα ο Maletzky BM (1976) είχε τις αναμενόμενες αντιδράσεις στις 15 από τις 22 περιπτώσεις. Εννέα άτομα έγιναν βίαια με δυσανάλογη διέγερση, τέσσερα είχαν ψυχωτική αντίδραση με παραισθήσεις και ψευδαισθήσεις και δύο παρουσίασαν μία μείξη των προηγούμενων καταστάσεων. Τα υπόλοιπα άτομα ανέπτυξαν μόνο μία φυσιολογική μέθη4.

Ο Coid J (1979)7 σε μία λεπτομερή ανασκόπηση δεν βρήκε κάτι που να υποστηρίζει την άποψη ότι μικρές ποσότητες οινοπνεύματος μπορούν να πυροδοτήσουν βίαιες εκρήξεις. Η νοσολογική κατάσταση αυτής της συνθήκης φαίνεται να είναι αμφίβολη. Πλέον υποστηρίζεται ότι ο όρος της "παθολογικής μέθης" δεν υπάρχει ως νοσολογική οντότητα ή νευροψυχιατρικό σύνδρομο και πρέπει να απομακρυνθεί η αντίληψη της ακραίας βίαιης αντίδρασης που σχετίζεται με το οινόπνευμα.

Αυτή η ειδική μορφή βίας, συσχετιζόμενη με το οινόπνευμα, συμπεριλαμβανόταν στα πρώιμα διαγνωστικά εγχειρίδια, αλλά απουσιάζει από το DSM-IV.

Η κατάχρηση, επιβλαβής χρήση, εξάρτηση, στο αλκοόλ επηρεάζει με διαφορετικό τρόπο διάφορες ηλικιακές ομάδες και τρόπους συμπεριφοράς αναφορικά με την παραβατικότητα8.

**Εφηβεία - Αλκοόλ και παραβατικότητα**

Η εφηβεία είναι μια περίοδος στην εξέλιξη των ανθρώπων με αυξημένους κινδύνους για σοβαρές ψυχιατρικές διαταραχές όπως η σχιζοφρένεια, αλλά και ηχρήση/κατάχρηση ουσιών η οποία εμφανίζεται σε πολύ μεγαλύτερα ποσοστά εφήβων απο ότι η ψύχωση. Το αλκοόλ χρησιμοποιείται στην μεταβατική αυτή περίοδο πριν από την ενηλικίωση, σαν ένα όχημα για την αντιμετώπιση των διαφόρων νέων και αγχωδών καταστάσεων που απαιτούν προσαρμογή. Ο έφηβος προκειμένου να αντιμετωπίσει τις δυσκολίες της "ενηλικίωσης" πολλές φορές καταφεύγει στην αυξημένη χρήση/κατάχρηση αλκοόλ9. Η εφηβική ηλικία πρέπει να αποτελέσει τον στόχο οργανωμένων προληπτικών παρεμβάσεων. Στην ανάπτυξη αυτών των παρεμβάσεων πρέπει να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη η νοημοσύνη των εφήβων καθώς έχει επιβεβαιωθεί ότι χαμηλή νοημοσύνη, συνδυαζόμενη με σοβαρή κατάχρηση αλκοόλ, αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο εκδήλωσης βίαιης συμπεριφοράς10. Στην Ελλάδα, όπως και στην Ευρώπη, σημαντικό ποσοστό των εφήβων κάνει κατάχρηση αλκοόλ. Σε ένα ποσοστό που κυμαίνεται μεταξύ 15 και17% αυτό έχει την μορφή συχνής κατανάλωσης μεγάλων ποσοτήτων αλκοόλ (binge drinking) και περίπου 3% παρουσιάζουν εξάρτηση.

**Παραβατικότητα/εγκληματικότητα ενηλίκων και αλκοόλ**

Το οινόπνευμα έχει σημαντικότατο ρόλο στην διάπραξη εγκλημάτων και παραβάσεων. Η σχέση αυτή έχει αναγνωρισθεί από πολλών ετών. Μετά τον 1950 η προσοχή των ερευνητών εχει εστιασθεί στον ρόλο του οινοπνεύματος στην πραγματοποίηση εγκληματικών πράξεων και στην σχέση οινοπνεύματος και επιθετικότητας καθώς και στον επιπιλεασμό του αλκοολισμού σε πληθυσμούς κρατουμένων.

Η επιθετικότητα ατόμων υπό την επήρεια του οινοπνεύματος αναλογεί σε χιλιάδες χαμένες παραγωγικές ώρες εργασίες και σε αυξημένη νοσηρότητα. Αυτή η βία παρουσιάζεται ιδιαίτερα συχνά στα τμήματα των επειγόντων περιστατικών, τα τμήματα ενδονοσοκομειακής περίθαλψης καθώς και στις φυλακές.

Η εγκληματικότητα η οποία οδηγεί σε φυλάκιση έχει συνδεθεί με την αυξημένη καθημερινή κατανάλωση αλκοόλ πριν από την φυλάκιση, την μέση εξάρτηση βαρύτητας από το αλκοόλ και σοβαρά ψυχοκοινωνικά προβλήματα συνδεόμενα με τη χρήση ουσιών και αλκοόλ. Ένα σημαντικό ποσοστό των φυλακισμένων για βίαιη εγκληματική συμπεριφορά ανέφερε ότι διέπραξαν τις πράξεις αυτές σε φάση τοξίκωσης από διάφορες ουσίες μεταξύ των οποίων και το αλκοόλ. Ερευνητικές εργασίες αναφέρουν ότι σε ποσοστό 70% τα άτομα που έχουν διαπράξει φόνο έχουν αλκοόλ στο αίμα τους. Η ποσότητα του οινοπνεύματος μάλιστα στους περισσότερους από αυτούς είναι σε υψηλά επίπεδα11.

Η κατάχρηση αλκοόλ όμως δεν αυξάνει μόνο τον κίνδυνο επιθετικής συμπεριφοράς. Αυξάνει επίσης τον κίνδυνο θυματοποίησης: κάποιος που κάνει κατάχρηση οινοπνεύματος δεν αυξάνει μόνο την πιθανότητα να γίνει βίαιος, αυξάνει σε μεγάλο βαθμό την πιθανότητα να πέσει θύμα βίας12. Η αμφίδρομη αυτή σχέση υπογραμμίζεται από το γεγονός ότι τα θύματα φόνου σε ποσοστό πάνω από 40% είχαν και αυτά αλκοόλ στο αίμα τους.

**Βία στο χώρο εργασίας και το οικογενειακό περιβάλλον**

Η σχέση του αλκοόλ και της βίας στον εργασιακό χώρο έχει επιβεβαιωθεί από διάφορες μελέτες διαφόρων κλάδων, όπως εγκληματολογικές, εθνογραφικές καθώς και επιδημιολογικές.

Συμβάντα που έλαβαν μεγάλη δημοσιότητα, έστρεψαν την δημόσια προσοχή και ευαισθητοποίησαν το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο γύρω από το πρόβλημα της βίας και της κακοποίησης μέσα στην οικογένεια. Στο περιβάλλον αυτό, η βία ασκείται κυρίως από άνδρες προς τις γυναίκες, μέσα σε ένα αντιφατικό πολλές φορές πλαίσιο13. Οι γυναίκες αποδίδουν στο αλκοόλ τη βίαιη συμπεριφορά, απομονώνοντάς το από το σύντροφό τους, τον οποίο για μακρό διάστημα αποδέχονται και του οποίου την εξάρτηση ενδεχομένως ενισχύουν με διάφορους έμμεσους τρόπους. Ένα ποσοστό 70% ατόμων που κακοποιούν, πριν από την βίαιη συμπεριφορά είχε καταναλώσει αλκοόλ. 50% από αυτά πληρούν τα κριτήρια για εξάρτηση στο αλκοόλ.

Η σχέση κατάχρησης εξάρτησης αλκοόλ και αυτοκινητιστικών δυστυχημάτων είναι εδραιωμένη και υπαρκτή, όπως υπαρκτά είναι και τα τεράστια προσωπικά, κοινωνικά και οικονομικά προβλήματα τα οποία δημιουργεί. Απαιτείται ξεχωριστό άρθρο για την ανασκόπηση της επιστημονικής έρευνας στο πεδίο αυτό που στην χώρα μας έχει ιδιαίτερη σημασία καθώς συγκαταλέγεται στις χώρες με πολύ μεγάλο αριθμό θανάτων από τροχαία δυστυχήματα.

ΠΡΟΛΗΨΗ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Σε ότι αφορά την πρόληψη,σημαντική είναι η ευαισθητοποίηση και η ενημέρωση, σχετικά με θέματα που αφορούν το αλκοόλ, τη δράση του και την εξάρτηση που αυτό προκαλεί,

κυρίως από τα μέσα κοινωνικοποίησης του ανθρώπου όπως η οικογένεια,τα ΜΜΕ και το σχολείο. Η πρόληψη, όμως, αναφέρεται κυρίως στη διαμόρφωση μιας θετικής στάσης

ζωής, σύμφωνα με την οποία τα άτομα ανταπεξέρχονται στις δυσκολίες και προσαρμόζονται στις αλλαγές, αναπτύσσοντας υγιείς και δημιουργικούς τρόπους συμπεριφοράς στην καθημερινότητά τους –μένοντας έτσι μακριά από τις εξαρτήσεις.

Οι βασικές πολιτικές πρόληψης που εφαρμόζονται στην Ελλάδα αφορούν σε τρεις τομείς:

στον ποιοτικό έλεγχο της παραγωγής αλκοολούχων ποτών, στην απαγόρευση πώλησης αλκοολούχων σε νέους και στην απαγόρευση της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ. Ο έλεγχος και η αδειοδότηση της παραγωγής αλκοολούχων ποτών υλοποιείται με τη θέσπιση άδειας για την παραγωγή αλκοολούχων ποτών. Εντούτοις, ο προσανατολισμός του μέτρου σχετίζεται περισσότερο με τη διασφάλιση των φορολογικών εσόδων του κράτους και όχι με την προστασία της Δημόσιας Υγείας.

Η απαγόρευση της πώλησης ποτών σε νέους αφορά στην πώληση σε άτομα ηλικίας κάτω των 17 ετών. Παρ’ όλα αυτά, η εφαρμογή του υφιστάμενου νόμου δεν επιτηρείται καθόλου,

με αποτέλεσμα το μέτρο να είναι ουσιαστικά ανενεργό. Η απαγόρευση της οδήγησης υπό την επήρεια αλκοόλ, με ανώτατη επιτρεπτή συγκέντρωση αλκοόλης στο αίμα το 0,5%, είναι ένα μέτρο η τήρηση του οποίου κατά περιόδους εποπτεύεται ικανοποιητικά, ενώ σε άλλες περιόδους υστερεί. Παρ’ όλα αυτά, η Ελλάδα έχει την υψηλότερη στη Δυτική Ευρώπη θνησιμότητα από τροχαία ατυχήματα, γεγονός που υποδηλώνει τη σημασία της αυστηρής εφαρμογής του μέτρου.

**Συμπεράσματα**

Το αλκοόλ σχετίζεται με παραβατικές συμπεριφορές και πολύ συχνά βρίσκεται όχι μόνο στο θύμα αλλά και στον θύτη.

Η εφηβεία είναι συνήθως η περίοδος που ξεκινά η σχέση με το αλκόλ και οι αλλαγές στον κοινωνικά αποδεκτό τρόπο κατανάλωσης σχετίζονται με αυξημένη επικινδυνοτητα.

Στην ενήλικο ζωή το αλκοόλ έχει συμμετοχή στην ετεροκαταστροφική αλλά και στην αυτοκαταστροφική συμπεριφορά και η συμμετοχή ως εκλυτικός παράγοντας στα βίαια εγκλήματα είναι επιβεβαιωμένη.