

2^ο ΓΕΛ ΛΕΥΚΑΔΑΣ

<<ΤΟ ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ Η ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ>>
&
<<ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ-ΑΛΚΟΟΛ
ΚΑΙ ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ>>



ΤΑΞΗ: Β₃
ΣΧΟΛΙΚΟ ΕΤΟΣ: 2014-2015



Σκίτσο της μαθήτριας της Β' Ομάδας Άντας Χαλκιά

ΟΜΑΔΕΣ ΣΥΝΤΑΞΗΣ

Α΄ ΟΜΑΔΑ (ΠΑΔΕΖ ΚΡΑΣΙΟΥ)

ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΣΟΥΜΠΟΥΛΗ
ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΤΣΩΛΑ
ΔΗΜΗΤΡΑ ΦΟΥΝΤΟΓΛΟΥ
ΠΕΓΚΥ ΧΟΡΤΗ
ΖΕΤΑ ΖΗΚΟΥ

Β΄ ΟΜΑΔΑ (ΟΙ ΚΟΡΕΣ ΤΟΥ ΘΕΟΥ ΔΙΟΝΥΣΟΥ)

ΑΝΤΩΝΙΑ ΡΟΜΠΟΤΗ
ΔΑΝΑΗ ΣΑΝΤΑ
ΕΥΓΕΝΙΑ ΣΤΑΜΑΤΕΛΟΥ
ΣΩΤΗΡΙΑ ΣΤΑΥΡΑΚΑ
ΑΝΤΑ ΧΑΛΚΙΑ

Γ΄ ΟΜΑΔΑ (ΜΠΕΚΡΗΔΕΣ)

ΓΙΩΡΓΟΣ ΠΕΡΔΙΚΑΡΗΣ
ΣΤΡΑΤΟΣ ΣΠΑΝΟΣ
ΤΙΜΟΘΕΟΣ ΦΕΤΣΗΣ
ΓΙΩΡΓΟΣ ΦΕΡΕΝΤΙΝΟΣ
ΡΑΣ ΠΑΡΟΜΟΒ

Δ΄ ΟΜΑΔΑ (ΚΡΑΣΟΚΑΝΑΤΕΣ)

ΝΙΚΟΣ ΠΟΛΙΤΗΣ
ΝΙΚΟΣ ΡΕΚΑΤΣΙΝΑΣ
ΓΙΑΝΝΗΣ ΡΟΥΧΩΤΑΣ
ΣΤΕΛΙΟΣ ΣΚΛΑΒΕΝΙΤΗΣ
ΝΙΚΟΣ ΦΟΥΝΤΟΓΛΟΥ

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: ΚΑΤΟΙΚΟΥ ΜΑΙΡΗ ΠΕ1208

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

1.	ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ	σελ. 5
2.	ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ	σελ. 11
3.	ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ	σελ. 17
4.	ΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ	σελ. 24
5.	ΕΙΔΗ ΚΡΑΣΙΩΝ - ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ	σελ. 34
6.	ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΥΚΑΔΑ	σελ. 43
7.	ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ	σελ. 46
8.	ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ-ΑΛΚΟΟΛ	σελ. 48
9.	ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ - ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ	σελ. 52
10.	ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ	σελ. 64
11.	ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΡΙΘΜΟΙ	σελ. 68
12.	ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	σελ. 70
13.	ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ - ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ - ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ	σελ. 73
	ΕΠΙΛΟΓΟΣ	σελ. 80
	ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ Το λεξιλόγιο του κρασιού ...	σελ. 81
	ΠΗΓΕΣ	σελ. 82



1. ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

Σύμφωνα με κάποιους ερευνητές η πρώτη καλλιέργεια αμπελιού έγινε στην Κρήτη, ενώ για κάποιους άλλους στην Θράκη και χρονολογούνται γύρω στο 1000 π.Χ. Στις Αχάρνες της Κρήτης μάλιστα έχει βρεθεί και έχει διασωθεί το πιο παλιό πατητήρι στον κόσμο. Έτσι οι Έλληνες διέπρεψαν στην οινοποιία, μονοπωλώντας σχεδόν την αγορά για αιώνες. Ο τρόπος παραγωγής του κρασιού δεν διέφερε ουσιαστικά από αυτόν των ημερών μας. Η αμπελουργία είχε φτάσει σε υψηλά επίπεδα ενώ αρκετοί ήταν οι φιλόσοφοι που κατέθεταν τις γνώσεις σχετικά με το θέμα σε ειδικά συγγράμματα, όπως ο Θεόφραστος στο «Περί Φυτών Αιτίων», ο Πλίνιος στο «Φυσική Ιστορία». Παραδείγματος χάριν η έκθλιψη ή εκχύμωση των σταφυλιών γινόταν ή με τα χέρια, αφού πρώτα αφαιρούσαν τους βοστρύχους ή με τα πόδια σε ληνούς (πατητήρια). Αυτός ο τρόπος διαρκεί για αιώνες. Ένα οργανωμένο οινοποιείο κατά την ελληνιστική εποχή στέγαζε μία ληνό για την έκθλιψη των σταφυλιών, ένα χώρο απόθεσης των σταφυλιών (σταφυλοδοχείον), και τουλάχιστον ένα ζεύγος πιεστηρίων για την εκπίεση των στεμφύλων. Οι Αρχαίοι Έλληνες, λαός και άρχοντες, καθώς και οι φιλόσοφοι, από τους Προσωκρατικούς και τους Ιδεαλιστές (Πλάτων, Σωκράτης) μέχρι τους Επικούριους, αγαπούσαν το κρασί, ενώ και οι ποιητές δεν παρέλειψαν να το υμνήσουν. Ο Όμηρος στην «Οδύσσεια» περιγράφει πολλές σκηνές οινοποσίας, ενώ στην «Ιλιάδα» μιλάει για την ασπίδα του Αχιλλέα που είναι διακοσμημένη με μια σκηνή τρύγου. Ο Ευρυπίδης στο σατυρικό δράμα «Κύκλωψ», (στιχ. 616-624) αναφέρεται πως ο Οδυσσέας μέθυσε τον Πολύφημο με το δυνατό κρασί (*Μαρώνειος Οίνος*) που του έδωσε ο ιερέας Μάρωνας και τον τύφλωσε. Ύστερα οι Βυζαντινοί αγαπούσαν το κρασί κι είχαν μία μεγάλη ποικιλία κρασιών. Η αμπελουργία στο μεγαλύτερο της μέρος γινόταν κυρίως από μοναχούς. Το κάθε κρασί αναφερόταν με το όνομα της περιοχής απ' όπου προερχόταν. Υπάρχουν αρκετές διαφορές στην κατανάλωση του κρασιού σε σχέση με τα αρχαία χρόνια. Οι βυζαντινοί δεν αραιώναν το κρασί τους με νερό μάλιστα το έπιναν ζεστό, συνήθεια που αποτελούσε δείγμα πολυτέλειας. Συνήθιζαν επίσης να καταναλώνουν ορισμένες τροφές

πριν το κρασί για να μην μεθούν εύκολα, όπως ωμό λάχανο και πικραμύδαλα. Αναμείγνυαν επίσης παλαιό κρασί με μέλι και πιπέρι κι έφτιαχναν το «κονδίτον». Τα διάφορα έθιμα, που σχετίζονταν με το σταφύλι και το κρασί καθώς και με το Διόνυσο, κατάφεραν και τις αποκριές επιβίωσαν, παρά την αντίδραση της Εκκλησίας. Τα αγγεία τα οποία μεταχειρίζονταν οι βυζαντινοί για να πίνουν κρασί ονομάζονταν ποτήρια αλλά το κυριότερο ποτήρι, το πιο κατάλληλο για κρασί, λεγόταν καύκος ή καυκίον. Έτσι λοιπόν τραγουδούσε ο δήμος προς τον μέθυσο αυτοκράτορα Φωκά: **“πάλιν τον καύκον έπιες πάλι τον νουν απωλέσας”**.



ΟΙΝΟΣ-ΥΓΕΙΑ-ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΣΤΗ ΡΩΜΑΙΚΗ ΑΥΤΟΚΡΑΤΟΡΙΑ

Η καλλιέργεια της αμπέλου άρχισε στις Ανατολικές ακτές της Μαύρης Θάλασσας πριν 10.000 χρόνια περίπου και από εκεί εξαπλώθηκε προς την Αίγυπτο, περνώντας από την Περσία και την Βαβυλωνία. Κατόπιν στην Ελλάδα και την Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία. Παράλληλα, διαδόθηκε η παραγωγή κρασιού-οίνου, ορθότερα από τη ζύμωση των σταφυλιών. Οι γιατροί της εποχής, ανάμεσα τους ο Ιπποκράτης και ο Γαληνός αναγνώρισαν τις ευεργετικές ιδιότητες του κρασιού στην υγεία, και το χρησιμοποιούσαν θεραπευτικά, κάνοντας το, ίσως το παλιότερο φάρμακο, γνωστό εδώ και 5.000 χρόνια.

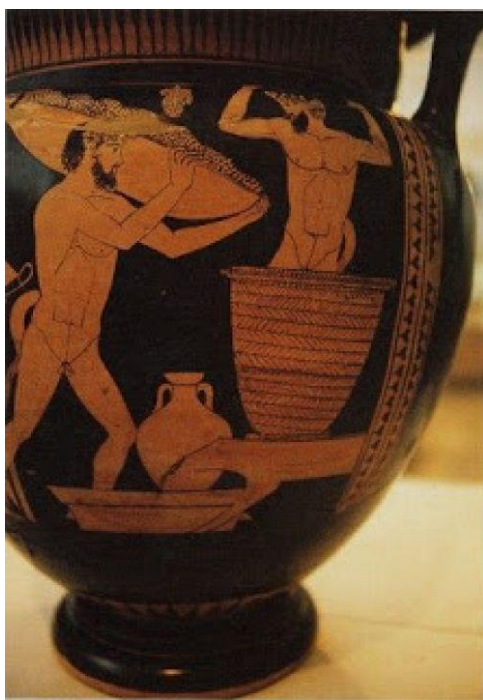
Χρησιμοποιήθηκε ως αντισηπτικό των τραυμάτων και του δέρματος πριν από χειρουργικές επεμβάσεις, για την αποστείρωση του πόσιμου νερού, αλλά και ως καταπραϋντικό, υπνωτικό, αναισθητικό, διεγερτικό της όρεξης, τονωτικό, θεραπευτικό της αναιμίας, προστατευτικό της διάρροιας, αλλά και υπακτικό και διουρητικό κ.λπ.

Ακόμη οι ήρωες του Ομήρου έπιναν κρασί πριν φύγουν και όταν γύριζαν από τη μάχη, για να ξεδιψάσουν ή να πάρουν δυνάμεις και κουράγιο, με την ψυχοσωματική επίδραση του κρασιού.

Το κρασί εμφανίζεται ανά τους αιώνες δεμένο με τον άνθρωπο, και κατέχει εξέχουσα θέση σε πολλούς πολιτισμούς και θρησκείες ως μοναδικό ποτό, αρμονικά συνδεδεμένο με το μέτρο, την καλή σωματική και ψυχική κατάσταση, του ισορροπημένου τρόπου ζωής και τη μακροζωία.

Παράλληλα, όμως το οινόπνευμα, το οποίο σε ποσοστό περίπου 12% περιέχεται στο κρασί ευθύνεται και για βλαβερές επιδράσεις στον οργανισμό όταν γίνεται κατάχρηση, όπως στον αλκοολισμό. Προκαλεί άμεσες τοξικές βλάβες στον εγκέφαλο και τα νεύρα, (οίδημα, εκφύλιση) στην καρδιά (μυοκαρδιοπάθεια), στο στομάχι (γαστρίτιδες), στο πάγκρεας (παγκρεατίτιδες), ενώ έμμεσα θεωρείται υπεύθυνο και για άλλες βλάβες που οφείλονται στην κακή, συνήθως, διατροφή των ατόμων που κάνουν κατάχρηση.

Παρά το γεγονός ότι οι αλκοολικοί κρασιού είναι ελάχιστοι (1-2% των αλκοολικών) η περιστασιακή κατάχρηση αλλά και ο κακός τρόπος μέτριας χρήσης, προκαλεί προβλήματα, όπως πονοκέφαλο, μείωση της κρίσης, της προσοχής και των αντανακλαστικών (ατυχήματα) αλλαγής της συμπεριφοράς κ.α. Το κρασί επομένως, είναι το ποτό του καθημερινού φαγητού και πρέπει να πίνεται με σύνεση και μέτρο. Είναι σαφές από όλα αυτά ότι το να ξέρεις να πίνεις σημαίνει να ξέρεις να ζεις. Το κρασί με σύνεση και μέτρο είναι ποτό του οικογενειακού τραπέζιου και της συντροφιάς. Ας μάθουμε λοιπόν να πίνουμε κρασί όχι σαν πότες αλλά σαν συμποσιαστές, στα χνάρια των αρχαίων προγόνων μας, οι οποίοι έπιναν κρασί στα περίφημα *συμπόσια* όπου επικρατούσαν ο κανόνας, το μέτρο, η συντροφικότητα, το πνεύμα και η απόλαυση.



Το κρασί στην Ελλάδα από τη Τουρκοκρατία έως και σήμερα

Η αμπελουργία στην Ελλάδα κατά τη διάρκεια της Τουρκοκρατίας όχι μόνο δε περιορίστηκε όπως ενδεχομένως θα περίμενε κανείς αλλά αντίθετα εντελώς προωθούνταν από τους Τούρκους άρχοντες που είχαν κατανοήσει ότι επρόκειτο για μια πολύ σημαντική πηγή φόρων και «δοσιμάτων». Κάπως έτσι ο αριθμός των εμπορών κρασιού ολοένα και αυξάνονταν περισσότερο μια και τα μέτρα κατά της οινοποσίας κάθε άλλο παρά εφαρμόζονταν όπως κανονικά καθορίζονταν από τη θρησκεία τους.

Καθώς βέβαια η Ελλάδα έβγαινε σιγά- σιγά από το μακροχρόνιο Τούρκικο ζυγό , λογικά δεν ήταν δυνατόν να υπάρχουν δυνατότητες παραγωγής κρασιού υψηλής ποιότητας αφού στις περισσότερες τουλάχιστον περιπτώσεις η άμπελος και το κρασί για τον Έλληνα αγρότη ήταν απλώς αντικείμενο οικιακής οικονομίας και μικρού τοπικού εμπορίου χωρίς απαιτήσεις ποιότητας.

Την εποχή μάλιστα εκείνη μεσουρανούσαν τα γαλλικά κρασιά κι ήταν φυσικό οι πρώτες προσπάθειες της ελληνικής οινοποίησης να έχουν μια έντονη τάση μίμησης προς αυτά, οπότε γύρω στα 1837 πολλοί Έλληνες άρχισαν να πηγαίνουν στο Μπορντώ για εκπαίδευση, ενώ κατά το 1855 λειτουργούσαν οινοποιεία με Γάλλους οινολόγους, που

εκπαίδευαν εκ περιτροπής τους βασικότερους οινοπαραγωγικούς δήμους της Ελλάδας.

Ωστόσο από τη μια η φυλλοξήρα που έπληξε τη Γαλλία από το 1873 κι έπειτα με αποτέλεσμα δραματικές επιπτώσεις στην οινοβιομηχανία της και από την άλλη η συνεχής μετακίνηση του επαρχιακού πληθυσμού προς το κέντρο τις πρώτες δεκαετίες του εικοστού αιώνα, έκαναν ένα μεγάλο μέρος της ελληνικής οινοποίησης να περάσει από την ύπαιθρο στη πόλη της πρωτεύουσας. Τα Μεσόγεια έφτιαχναν το μούστο που γινόταν κρασί σε απειράριθμα μικρά οινοποιεία και καπηλειά αλλά φυσικά το κρασί αυτό χειροτέρευε ολοένα σε ποιότητα έως ότου έφτασε στο σημείο να προκαλεί αποστροφή.

Η χαμηλή λοιπόν ποιότητα του κρασιού και το κενό που άφησε στο καταναλωτή αναγκάζοντας τον να αποζητήσει ένα προϊόν με σταθερή ποιότητα και γνωστό παραγωγό, σε συνδυασμό με την εκρηκτική αύξηση του πληθυσμού στα αστικά κέντρα και το συστηματικό και πολυπληθή τουρισμό που άρχισε να εισβάλλει στην Ελλάδα, δημιούργησαν μια μεγάλη ζήτηση εμφιαλωμένου κρασιού για ευρύτερη κατανάλωση.

Και μολονότι τα αρχικά αποτελέσματα δε μπορούσαν να προσελκύσουν τη διεθνή προσοχή, ο δρόμος για τη παραγωγή ανώτερης ποιότητας εμφιαλωμένου ελληνικού κρασιού είχε ήδη ανοιχτεί.

Εν τω μεταξύ μια νέα πραγματικότητα στην ιστορία του ελληνικού κρασιού δημιουργήθηκε το 1969 με τη νομοθεσία που απέβλεπε στη δημιουργία ενός εθνικού πλαισίου για την έγκριση των κατάλληλων κρασιών που θα είχαν στο εξής το δικαίωμα να χαρακτηρίζονται από το γεωγραφικό όνομα της τοποθεσίας παραγωγής τους είτε ως «ονομασία προελεύσεως ελεγχόμενη» είτε ως «ονομασία προελεύσεως ανωτέρας ποιότητας».

Το Ινστιτούτο Οίνου δε που ιδρύθηκε το 1937 από το υπουργείο Γεωργίας αλλά ουσιαστικά δε δραστηριοποιήθηκε παρά μονάχα μετά το 1952, υπήρξε το κύριο όργανο για το προσδιορισμό των περιοχών με ονομασία προελεύσεως αλλά και για την επεξεργασία των λεπτομερειών ως προς τις τεχνικές απαιτήσεις για τα κρασιά που θα

μπορούσαν να χρησιμοποιούν την ονομασία προελεύσεως από κάθε αναγνωρισμένη ζώνη.

Τη συγκεκριμένη στιγμή πάντως οι προοπτικές για το μέλλον της εμπορικής παραγωγής ελληνικών κρασιών, είναι ευνοϊκότερες απ' όσο υπήρξαν εδώ και αιώνες. Μεγάλες ιδιωτικές επιχειρήσεις οινοποιίας προπορεύονται στην εισαγωγή σύγχρονης τεχνολογίας, συνεταιριστικά οινοποιεία με πολύ σημαντικό δυναμικό – σε ορισμένες μάλιστα περιοχές με ονομασία προελεύσεως- ενίοτε και με τη βοήθεια Κοινοτικών χρηματοδοτήσεων υπερνικούν σταδιακά τους οικονομικούς φραγμούς που δεν επέτρεπαν ως τώρα να βελτιώσουν τη παραγωγή τους στο τομέα της εμφιάλωσης, παράλληλα με τους μικρούς παραγωγούς που ολοένα και εισχωρούν στη παραγωγή των εμφιαλωμένων, δημιουργούν σε όλο το φάσμα της ελληνικής οινοποιητικής βιομηχανίας τις συνθήκες ούτως ώστε να πιστεύεται ευρύτατα πως η Ελλάδα ξανακέρδισε τη φήμη που είχαν αποκτήσει τα κρασιά της από την αρχαιότητα.



2. ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΣ

ΗΘΗ ΚΑΙ ΕΘΙΜΑ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

Το κρασί το συναντάμε σε πολλά ήθη και έθιμα του τόπου μας. Αναφέρονται μερικά:

- Όταν ξεκινούσε ένας γάμος, κυρίως στα χωριά, τους καλεσμένους δεν τους καλούσαν με προσκλητήρια, όπως συμβαίνει σήμερα, αλλά με μία κανάτα κρασί. Πήγαιναν σε κάθε σπίτι και τους καλούσαν κερνώντας τους ένα ποτηράκι κρασί.
- Επίσης όταν φεύγει η νύφη και ο γαμπρός, ο καθένας ξεχωριστά από το πατρικό τους σπίτι, οι γονείς τους δίνουν να πιούνε τρεις γουλιές κρασί από ένα ποτήρι και μετά το σπάζουν. Αυτό το κάνουν για να είναι γεροί και να στεριώσουν στο γάμο τους.
- Το ίδιο συμβαίνει και κατά τη διάρκεια του μυστηρίου του γάμου, όπου ο ιερέας δίνει στο ζευγάρι να πιει κρασί που συμβολίζει το αίμα του Χριστού. Καθώς επίσης το συναντάμε και στο μυστήριο της Θείας Κοινωνίας.



- Το κρασί κατά κύριο λόγο είναι το ποτό που κυριαρχεί στα ελληνικά σπίτια, γιατί πολλοί το παρασκευάζουν μόνοι τους, κι έτσι υπάρχει

άφθονο. Σε οικογενειακές συγκεντρώσεις και σε γιορτές, παλιά αλλά και σήμερα, το κρασί υπάρχει πάντα πάνω στο τραπέζι.

- Οι κάτοικοι πολλών χωριών στην περιοχή μας παράγουν αρκετό κρασί, γιατί έχουν αμπέλια. Έτσι μόλις παραχθεί το κρασί, διοργανώνονται γιορτές κρασιού, όπου όλοι οι οινοπαραγωγοί προσφέρουν μια ποσότητα δωρεάν και κερνούν τον κόσμο που τους επισκέπτεται, για να γευτούν και αυτοί τη νοστιμιά του και να γλεντήσουν όλοι μαζί πίνοντας και χορεύοντας στις πλατείες των χωριών.

ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΟΣ

Το κρασί συχνά έπαιξε πρωταγωνιστικό ρόλο στον κινηματογράφο. Είτε ως μέρος της ταινίας είτε ως βασικό στοιχείο της υπόθεσης καταλάμβανε σημείο του πανιού ή της οθόνης και προσέδιδε λίγο από το ρομαντισμό του στην ατμόσφαιρα. Από την υπάρχουσα κινηματογραφική παραγωγή αναφέρονται οι πιο αντιπροσωπευτικές ταινίες για τους λάτρεις του κρασιού.

1. Sideways (2004) - Πλαγίως
2. Bottle Shock (2008)
3. Notorious (1946) - Υπόθεση Νοτόριους
4. This Earth is mine (1959)



ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΕΣ - ΓΡΑΜΜΑΤΑ

Τέχνες, γράμματα και κρασί, βρέθηκαν στο επίκεντρο του πολιτισμού της κλασικής Ελλάδας. Για την ακρίβεια, οι τέχνες και τα γράμματα επηρεάστηκαν καθοριστικά από το κρασί. Η περίφημη ελληνική φιλοσοφία διαμορφώθηκε μέσα από τις συνομιλίες των σοφών ανδρών στα συμπόσια. Το θέατρο, η κωμωδία και η τραγωδία «γεννήθηκαν» μέσα από τις διονυσιακές γιορτές. Πολλές ακόμη τέχνες, όπως η λογοτεχνία, η ποίηση, η ζωγραφική, η γλυπτική, η κεραμική, η αγγειοτεχνία και η μεταλλοτεχνία, εμπνεύστηκαν από το κρασί και έδωσαν στην ανθρωπότητα θαυμαστά αριστουργήματα.

ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ

Το κρασί είναι ιδιαίτερα αγαπητό σαν θέμα στη λογοτεχνία. Από τα αρχαία χρόνια έως και σήμερα υπάρχει πλήθος τραγουδιών, ποιημάτων και παροιμιών στην ελληνική λογοτεχνία. Κάποια από τα πιο σημαντικά είναι τα εξής :

Ποίηση

Το τραγούδι του τρυγητού του Κώστα Κρυστάλλη

Το λέει ο πετροκότσυφας στο δροσερό τ' αυλάκι,
το λεν στα πλάια οι πέρδικες, στην ποταμιά τ' αηδόνια,
το λεν στ' αμπέλια οι λυγερές, το λεν με χίλια γέλια,
το λέει κ' η Γκόλφω η όμορφη, το λέει με το τραγούδι
Αμπέλι μου, πλατύφυλλο και καλοκλαδεμένο,
δέσε σταφύλια κόκκινα, να μπω να σε τρυγήσω,
να κάμω αθάνατο κρασί, μοσκοβολιά γιομάτο.
Μες στα κατώγια τα βαθιά σαν μόσχο να το κρύψω,
να το φυλάξω ολάκαιρες χρονιές, ακέριους μήνες,
ώσπου να ρθεί μίαν άνοιξη, νάρθει ένα καλοκαίρι,
να γύρει από τη μακρινή την ξενιτιά ο καλός μου.
Να κατεβώ μες στην αυλή, να πιάκω τ' αλογό του,
να τον φιλήσω αγκαλιαστά στα μάτια και στο στόμα,

να τον κεράσω, αμπέλι μου, τ' αθάνατο κρασί σου,
της ξενιτιάς τα βάσανα να παν, να τα ξεχάσει.

Δημοτική μουσική παράδοση

"Το κλήμα πόχεις Μάρω μ' στην αυλή,
το κλήμα πόχεις στην αυλή, ν' ανθίσει να καρπίσει.
Το κλήμα θέλει Μάρω μ' κλάδεμα,
το κλήμα θέλει κλάδεμα, ν' ανθίσει να καρπίσει.
Και το κορίτσι Μάρω μ' φίλημα.
και το κορίτσι φίλημα, να μη σ' αλησμονήσει.
Εσύ να γίνεις Μάρω μ' λειμόνια,
εσύ να γίνεις λειμόνια και εγώ να γένω κλώνος,
να μου περνάει ο πόνος.
Να περιπλέξουμε Μάρω τα δυό,
να περιπλέξουμε τα δυό, ψηλά στη κρεβατίνα."

Παροιμίες

1. Αν θες να δεις τον καλό άνθρωπο, δες τον μεθυσμένο.
2. Δε βάζει νερό στο κρασί του...
3. Ο μεθυσμένος είναι χειρότερος απ' τον τρελό.
4. Όποιος πίνει βερεσέ, δυο φορές μεθάει.

ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗ

Η γεύση και τα αρώματα του κρασιού εισβάλουν και στην κουζίνα. Η σοφία της παράδοσης αλλά και οι πειραματισμοί της τεχνικής έχουν αποδείξει ότι το κρασί μπορεί να προσθέσει πολλά στη μαγειρική. Δύσκολα θα συναντήσουμε μάγαιρα, επαγγελματία ή ερασιτέχνη που δεν χρησιμοποιεί το κρασί στις μαγειρικές του δημιουργίες.

Ας μην ξεχνάμε ότι το κρασί δεν είναι μια απλή πρώτη ύλη. Η παρουσία του σε μια συνταγή μπορεί να βελτιώσει θεαματικά τη σύνθεσή της. Με λίγα λόγια, το αλκοόλ που περιέχει ενισχύει την ένταση μιας συνταγής, η οξύτητα προσθέτει σφρίγος, ακόμη και το χρώμα του μπορεί να αλλάξει άμεσα τον χαρακτήρα ενός πιάτου.



Μπορεί να αναμειχθεί με σκέτο νερό και να δημιουργήσει ένα πολύπλοκο υγρό βρασίματος για διάφορα υλικά, που ξεκινούν από ψάρι και κρέας και φθάνουν ως τα λαχανικά και τα φρούτα. Έχει τον πρώτο λόγο σε όλες τις σάλτσες ανεξάρτητα από την πυκνότητα και την έντασή τους. Μπορεί να δέσει τα ανόμοια χαρακτηριστικά των διάφορων συστατικών και να προσφέρει το κατάλληλο υπόβαθρο που θα στηρίξει και θα αναδείξει όλους τους άλλους «συντρόφους» του στην κατσαρόλα.

ΚΡΑΣΙ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΙΑ



Η σημασία του κρασιού, το οποίο υμνούσαν οι ποιητές και δόξαζαν οι βασιλείς, φαίνεται στην αρχαία Ελλάδα από τη λατρεία του Διόνυσου και τις διονυσιακές γιορτές. Το κρασί στη θρησκεία είχε εξέχουσα

θέση. Με κρασί τιμούσαν οι αρχαίοι Έλληνες τους θεούς στις σπονδές και με αγγεία κρασιού για συνοδεία, αποχαιρετούσαν τους νεκρούς τους.

Το κρασί παρέμεινε όμως καθημερινός σύντροφος των Ελλήνων και στις μετέπειτα ιστορικές περιόδους, όπως στους Ελληνιστικούς και στους Ρωμαϊκούς χρόνους. Στους δε Βυζαντινούς είχε ιδιαίτερο συμβολισμό. Προστατευμένο από τη χριστιανική θρησκεία, με τον ίδιο το Χριστό να αναφέρεται ως «άμπελος» και τη θεία κοινωνία να προσφέρεται στους πιστούς ως το αίμα του, το κρασί συνέχισε να λατρεύεται από τους Έλληνες. Έτσι, το κρασί στη θρησκεία διατήρησε και τότε τη θέση του, αν και η Διονυσιακή λατρεία έμεινε μια «απαγορευμένη» ανάμνηση, που ξεσπούσε σε γιορτές σαν αυτή του Αγίου Τρύφωνα, προστάτη των αμπελουργών στην Ελλάδα. Νάμα ή Άναμμα ονομάζεται το κρασί που προσφέρουμε στην Εκκλησία για τη Θεία Ευχαριστία. Το κρασί αυτό το οποίο προορίζεται για αυτό το σκοπό παρασκευάζεται κανονικά με ιδιαίτερο και ξεχωριστό τρόπο λόγω της ειδικής χρήσεώς του. Συνήθως παρασκευάζεται από διαλεκτά, μαύρα σταφύλια, Μοσχάτο και Merlot και είναι κόκκινο αρωματικό κρασί. Το Νάμα οινοποιείται με τον παραδοσιακό τρόπο συμπυκνώσεως του γλεύκους. Στη γεύση έχει πλούσια τανική δομή με ευχάριστη επίγευση, φίνα αρώματα τριαντάφυλλου και φρούτων του δάσους.



3. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

Η πρώτη ύλη – Το σταφύλι

Οι ρώγες του σταφυλιού περιέχουν σάκχαρα, που θα μετατραπούν με αλκοολική ζύμωση σε οινόπνευμα, καθώς επίσης οργανικά οξέα και νερό. Για την παραγωγή ερυθρού ή ροζέ οίνου τα σταφύλια κατά κανόνα είναι ερυθρά, ενώ για τους λευκούς οίνους, το σταφύλι μπορεί να είναι λευκό ή και ερυθρό. Σημαντική για το τελικό αποτέλεσμα είναι η περιεκτικότητα του σταφυλιού σε σάκχαρα και οξέα, η οποία εξαρτάται από την ποικιλία, το έδαφος, τις κλιματικές συνθήκες, αλλά και από την χρονική στιγμή του τρύγου, δηλ. την ωρίμανση του σταφυλιού. Τα σταφύλια που αφήνονται να ωριμάσουν, αυξάνονται τα σάκχαρα του εις βάρος των οξέων, ούτως ώστε να είναι κατάλληλα για γλυκά κρασιά, αλλά όχι για όξινα -και αντίστροφα. Όσο πιο ελεγχόμενη ποιότητας είναι ένα κρασί σύμφωνα με το νόμο, τόσο πιο αυστηρά είναι τα κριτήρια επιλογής του αμπελιού. Στους "Οίνους Ποιότητας Παραγόμενους σε Καθορισμένη Περιοχή" (V.Q.P.R.D.), καθορίζονται αυστηρά η ποικιλία, η τοποθεσία, η καλλιεργητική τεχνική, ακόμη και η στρεμματική απόδοση του αμπελιού, ενώ οι απλοί "Επιτραπέζιοι Οίνοι" δεν υπόκεινται σε τέτοιους νομικούς περιορισμούς.

Γλευκοποίηση

Μετά τον τρύγο τα σταφύλια πρέπει να μεταφερθούν χωρίς καθυστέρηση στο "πατητήρι", όπου θα εξαχθεί το γλεύκος (μούστος) από τις ρώγες. Η έκθλιψη του μούστου μπορεί να γίνει με διάφορες μεθόδους. Στο παραδοσιακό πατητήρι όπου τα σταφύλια πατιούνται από τους ανθρώπους.

Σε διάφορα μηχανήματα ("σπαστήρες"), χειροκίνητα ή ηλεκτρικά, που συνήθως λειτουργούν συνθλίβοντας το σταφύλι ανάμεσα σε περιστρεφόμενους κυλίνδρους. Υπάρχουν μηχανήματα ("πιεστήρια") τα οποία, προκειμένου να παραχθεί λευκό κρασί, διαχωρίζουν αυτόματα το χυμό από τα στερεά συστατικά της ρώγας. Για κόκκινο κρασί δεν χρειάζεται, παρά μόνο πολύ αργότερα, να γίνει αυτός ο

διαχωρισμός -σε πρώτο στάδιο παίρνουμε το μούστο μαζί με τα στερεά συστατικά, δηλ. ολόκληρο το σταφυλοπολτό. Αυτό που είναι επιβεβλημένο τόσο στη λευκή, όσο και στην ερυθρά οινοποίηση, είναι η αφαίρεση των κοτσανιών, καθ' ότι αυτά είναι επιζήμια τόσο για τη γεύση του κρασιού, όσο και για την υγεία του καταναλωτή.



Ζύμωση

Το οινόπνευμα που περιέχει το κρασί παράγεται από τα σάκχαρα του μούστου, με την αντίδραση της αλκοολικής ζύμωσης, που επιτελείται από ειδικά ένζυμα ("ζυμάσες") των ζυμομυκήτων. Οι ζυμομύκητες ήδη υπάρχουν πριν τον τρύγο αδρανοποιημένοι στο φλοιό των σταφυλιών και "ενεργοποιούνται" κατά τη γλευκοποίηση. Έρχονται σε επαφή με το μούστο, εκεί πολλαπλασιάζονται και επιτελούν τη ζύμωση, κατά την οποία εκτός από αιθυλική αλκοόλη παράγεται διοξείδιο του άνθρακα και θερμότητα. Για το λόγο αυτό κατά τη διάρκεια της ζύμωσης ο μούστος είναι ζεστός και "κοχλάζει". Η ζύμωση διαρκεί από 8-9 έως και 25 ημέρες, ανάλογα με την αρχική συγκέντρωση των σακχάρων, τη θερμοκρασία στην οποία πολλαπλασιάζονται και δρουν οι μύκητες, το οξυγόνο που έχουν στη διάθεσή τους και άλλους παράγοντες. Όσο πιο πολύ διαρκεί η ζύμωση, τόσο πιο πολλά "αρώματα ζύμωσης" θα πάρει το κρασί, γι' αυτό, ιδίως στα λευκά κρασιά, οι περισσότεροι οινοποιοί διατηρούν με τεχνητά μέσα χαμηλή (15-20°C) τη θερμοκρασία ζύμωσης, μειώνοντας την ταχύτητά της. Στα κόκκινα κρασιά συχνά η ζύμωση γίνεται σε δύο φάσεις, μια πρώτη, γρήγορη, στη διάρκεια της

οποίας μέσα στο μούστο βρίσκονται και τα στέμφυλα και μια δεύτερη, πιο αργή, μετά την αφαίρεση των στέμφυλων. Η ζύμωση μπορεί να διακοπεί πριν την ολοκλήρωσή της με θέρμανση (38-40°C), με ψύξη (6-7°C) ή με προσθήκη μικρής ποσότητας καθαρού οινοπνεύματος. Αν η ζύμωση διακοπεί, ένα ποσοστό των σακχάρων μένει αδιάσπαστο, έτσι η μέθοδος βρίσκει εφαρμογή στην παρασκευή γλυκών κρασιών.



ΕΡΥΘΡΑ & ΡΟΖΕ ΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

Μετά την έκθλιψη των ρωγών και την απελευθέρωση του χυμού των σταφυλιών φθάνουμε στο κρίσιμο σημείο της οινοποίησης, την Αλκοολική Ζύμωση. Αυτή προκαλείται από τις ζύμες, μονοκύτταρους οργανισμούς που βρίσκονται στη φλούδα του σταφυλιού και έχουν πλέον περάσει στο σταφυλοπολτό. Η κυριότερη δουλειά τους είναι να μετατρέψουν το γλυκό χυμό του σταφυλιού και πιο συγκεκριμένα τα σάκχαρα του, σε αλκοόλη. Ταυτόχρονα απελευθερώνεται διοξείδιο του άνθρακα που δημιουργεί φυσαλίδες. Αυτές ανεβάζουν τους φλοιούς στην επιφάνεια των δεξαμενών όπου σχηματίζουν πυκνό "καπέλο". Οι ερυθρές χρωστικές ουσίες στις οποίες οφείλεται το κόκκινο χρώμα του κρασιού βρίσκονται στο εσωτερικό των φλοιών του σταφυλιού. Μόνο η επαφή του χυμού με το φλοιό, στη σωστή θερμοκρασία και για συγκεκριμένο χρόνο, δίνει το επιθυμητό αποτέλεσμα του χρωματισμού του. Γι αυτό, "τραβούμε" το χυμό από τον πυθμένα της δεξαμενής και τον ανακυκλώνουμε από την κορυφή της. Με αυτόν τον τρόπο διαβρέχουμε τα στέμφυλα. Ρυθμίζοντας λοιπόν το χρόνο αυτής της διαδικασίας που ονομάζεται εκχύλιση, έχουμε το επιθυμητό χρώμα.

Στα ερυθρά κρασιά ο χρόνος εκχύλισης είναι συνήθως 5-15 ημέρες, ενώ στην παραγωγή των ροζέ απομακρύνουμε το γλεύκος μετά από 12 έως 24 ώρες. Κατά τη διάρκεια της αλκοολικής ζύμωσης αυξάνεται η θερμοκρασία του χυμού. Αυτό συμβαίνει γιατί κατά την αλκοολική ζύμωση εκλύεται θερμότητα.

Σκοπός είναι να διατηρηθεί η θερμοκρασία στο όριο των 28°C που είναι ιδανική για την παραγωγή των ερυθρών κρασιών, καθώς μας επιτρέπει να παραλάβουμε τα συστατικά που διαφοροποιούν τη γεύση των κόκκινων κρασιών διατηρώντας συγχρόνως τη φρεσκάδα των αρωμάτων τους.



Μόλις ο χυμός αποκτήσει το επιθυμητό χρώμα και γευστικό χαρακτήρα, απομακρύνεται από τους φλοιούς και μεταφέρεται σε άλλη δεξαμενή. Εδώ ολοκληρώνεται η αλκοολική ζύμωση και εκδηλώνεται μία δεύτερη, η μηλογαλακτική. Αυτή προκαλείται από τα βακτήρια του κρασιού, σε αντίθεση με την πρώτη που πραγματοποιείται από τις ζύμες. Είναι δε τόσο σημαντική για την εξέλιξη των ερυθρών κρασιών ώστε αν δεν εκδηλωθεί από μόνη της, προσπαθούμε να την προκαλέσουμε. Σ' αυτήν τη ζύμωση το μηλικό οξύ μετατρέπεται σε γαλακτικό, μια αλλαγή που μαλακώνει το κρασί, μειώνει δηλαδή τον άγουρο χαρακτήρα του και βοηθά στην ωρίμανσή του.



ΛΕΥΚΗ ΟΙΝΟΠΟΙΗΣΗ

Μετά το εκραγιστήριο και την σύνθλιψη των ρωγών, όπου απελευθερώνεται μέρος του χυμού, η σταφυλόμαζα οδηγείται στο πιεστήριο, όπου πιέζεται και έτσι εξάγεται το υπόλοιπο του χυμού. Ο χυμός οδηγείται σε δεξαμενή όπου ψύχεται για μια ολόκληρη νύχτα. Είναι η διαδικασία της απολάσπωσης, κατά την οποία ο μούστος διαυγάζεται. Η διαύγαση επιτυγχάνεται από μόνη της με την κατακάθιση όλων των σωματιδίων που αιωρούνται στο μούστο και γίνεται πάντα πριν από την αλκοολική ζύμωση. Η διάρκειά της είναι από 12 έως 14 ώρες, ανάλογα με το ποσοστό λασπών. Τα κρασιά που προέρχονται από απολασπωμένους μούστους έχουν καθαρότερο άρωμα. Το χρώμα τους είναι πιο σταθερό και λιγότερο ευαίσθητο στις οξειδώσεις. Ο καθαρός πλέον χυμός, μεταγγίζεται σε δεξαμενή όπου πραγματοποιείται η αλκοολική ζύμωση. Η δεξαμενή ψύχεται έτσι ώστε η θερμοκρασία της ζύμωσης να κυμαίνεται στους 18°C, αποσκοπώντας στην απόκτηση αρωμάτων με χαρακτήρα λουλουδιών και φρούτων, που θα χαρίσουν στο κρασί φρεσκάδα. Μετά το τέλος της αλκοολικής ζύμωσης, όταν δηλαδή το σύνολο των σακχάρων έχει μετατραπεί σε αλκοόλη, το κρασί μεταγγίζεται στις δεξαμενές αποθήκευσης.

Η ΠΑΛΑΙΩΣΗ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

Το φρέσκο κρασί δεν είναι ακόμη έτοιμο για κατανάλωση. Η οξύτητά του είναι πολύ τονισμένη και οι τανίνες του επιθετικές. Με την πάροδο του χρόνου όμως, το κρασί θα ωριμάσει και θα αποκτήσει την ισορροπία των γευστικών του χαρακτηριστικών.

Σε γενικές γραμμές τα λευκά, τα ροζέ και τα ελαφρά ερυθρά κρασιά, καταναλώνονται σε νεαρή ηλικία γιατί η ευχαρίστηση που μας προσφέρουν σχετίζεται με τη φρεσκάδα των αρωμάτων και της γεύσης τους. Αντίθετα, πολλά από τα "μεγάλα" λευκά κρασιά και το μεγαλύτερο μέρος των ερυθρών, κυρίως όταν εμφανίζουν ισχυρά τανικό και όξινο χαρακτήρα, απαιτούν παλαίωση για την ανάδειξη του γευστικού τους πλούτου. Η παλαίωση του κρασιού διακρίνεται στην οξειδωτική, που πραγματοποιείται μέσα στο βαρέλι και στην αναγωγική που πραγματοποιείται μέσα στη φιάλη. Κατά την οξειδωτική παλαίωση με την παρουσία του οξυγόνου (που εισέρχεται από τους πόρους του ξύλου του βαρελιού) το κρασί μαλακώνει σε γεύση ενώ διαλύει ταυτόχρονα ουσίες από το ξύλο.



Το κρασί πρέπει να ελέγχεται τακτικά, ακόμη και κατά τη διάρκεια της παραμονής του στο βαρέλι. Η θερμοκρασία του χώρου πρέπει να είναι αρκετά χαμηλή (10-14°C) και η υγρασία του 70-75%.

Η ΕΜΦΙΑΛΩΣΗ

Το κρασί μετά από την ωρίμανση και την παλαίωσή του (όταν αυτή πραγματοποιείται) προετοιμάζεται για την εμφιάλωση του. Καθώς πρέπει να εμφανίζεται διαυγές στην φιάλη του απομακρύνονται τυχόν στερεά σωματίδια που βρίσκονται σε διασπορά καθώς και οι ουσίες οι οποίες είναι υπεύθυνες για το θόλωμα που παρουσιάζει ή που μπορεί

να παρουσιάσει στο μέλλον. Γι αυτόν το λόγο το κρασί ψύχεται, κολλάρεται και τέλος φιλτράρεται.



Η εμφιάλωση είναι μια σχετικά απλή, μηχανική διαδικασία. Αν και η κατεργασία του γυαλιού ήταν γνωστή από το 1500 π.Χ., μόνο μετά τον 17^ο αιώνα, άρχισε να χρησιμοποιείται η φιάλη για τη μεταφορά, τη διατήρηση και την αποθήκευση του κρασιού. Είναι η εποχή κατά την οποία ανακαλύφθηκε ο φελλός και οι ιδιαίτερες ιδιότητές του. Στις σύγχρονες γραμμές εμφιάλωσης υπάρχει ένα αυτόματο πλυντήριο φιαλών, ένα σύστημα γεμίσματός τους με κρασί, ένα πωματιστικό μηχάνημα, ένα σύστημα ετικετοκόλλησης και τέλος εγκιβωτισμού.

Η φιάλη, ο φελλός, η ετικέτα, το καψύλλιο, είναι μια ολόκληρη σειρά από προϊόντα που συμβάλλουν στην τελική εμφάνιση, στο "ντύσιμο" του κρασιού. Στα ερυθρά κρασιά συνήθως ακολουθεί η αναγωγική παλαίωση του κρασιού μέσα στη φιάλη. Είναι εκείνο το στάδιο όπου το κρασί, απουσία πλέον οξυγόνου, αναπτύσσει το "μπουκέτο" του.



4. ΧΗΜΕΙΑ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

ΦΥΣΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ: ΟΨΗ, ΟΣΜΗ, ΓΕΥΣΗ

Η όψη του κρασιού: Για να εξεταστεί η όψη του κρασιού απαιτείται καλός φυσικός φωτισμός (ή έστω λευκός τεχνητός) και λευκό φόντο πίσω από το ποτήρι, που πρέπει να είναι γεμισμένο στο 1/3 περίπου της χωρητικότητάς του. Για την όψη του κρασιού εξετάζονται τα εξής χαρακτηριστικά:

- Η διαύγεια: το κρασί μπορεί να είναι διαυγές ή θολό.
- Η λαμπρότητα: το κρασί μπορεί να είναι λαμπερό ή θαμπό.
- Η ένταση του χρώματος: ένα κρασί μπορεί να έχει βαθύ, απαλό ή ασθενές χρώμα.
- Το χρώμα: τα λευκά κρασιά μπορούν να έχουν οποιοδήποτε χρώμα μεταξύ του αχνού λεμονί και του χρυσού, τα ροζέ από το ροζ του τριαντάφυλλου έως και πορτοκαλί και τα ερυθρά από πορφυρό έως καστανό, με πολλές διαβαθμίσεις (π.χ. βιολετί, ρουμπινί κλπ). Είναι λανθασμένη η γενικευμένη άποψη πως το χρώμα του σταφυλιού καθορίζει και το χρώμα του κρασιού. Στην πραγματικότητα οι χρωστικές ουσίες του σταφυλιού περιέχονται στα στερεά μέρη του (στέμφυλα) και επομένως το χρώμα του σταφυλιού παρέχει το χρώμα του κρασιού μόνο αν και τα στερεά του μέρη συμμετέχουν στην διαδικασία της ζύμωσης. Ο μούστος τόσο των κόκκινων όσο και των ανοιχτόχρωμων ποικιλιών διαθέτει το ίδιο ανοιχτό χρώμα. Έτσι, κόκκινο κρασί παράγεται από ποικιλίες κόκκινων (ή μαύρων) σταφυλιών με την προϋπόθεση ότι τα στερεά τους μέρη συμμετέχουν στη ζύμωση, ενώ λευκά κρασιά μπορούν να παραχθούν από οποιαδήποτε ποικιλία εφόσον τα στερεά μέρη των σταφυλιών διαχωριστούν στη διαδικασία της ζύμωσης. Τα ροζέ κρασιά, παράγονται όπως και τα κόκκινα, με τη διαφορά ότι τα στερεά μέρη των σταφυλιών παραμένουν στη ζύμωση για ένα πολύ σύντομο χρονικό διάστημα, συνήθως μικρότερο από μία ημέρα.
- Η απόχρωση: συνήθως αφορά την περίμετρο που σχηματίζεται γύρω από το τοίχωμα του κάλυκα (φαίνεται καλά κρατώντας το ποτήρι υπό

γωνία). Η περίμετρος παρουσιάζει πρώτη τις χρωματικές αλλαγές λόγω παλαίωσης, οι οποίες με τα χρόνια επεκτείνονται παντού. Στα λευκά κρασιά πρασινωπές ανταύγειες φανερώνουν νεότητα και απουσία οξειδώσεων, ενώ κεχριμπαρένιες παλαίωση αρκετών ετών, στα ροζέ οι ροδαλές ανταύγειες δείχνουν νεότητα, οι ροζ-γκρι παλαίωση κάποιων ετών και στα ερυθρά οι ιώδεις ή βιολετί ανταύγειες δείχνουν νεότητα και οι κεραμιδί ή πορτοκαλί παλαίωση.

• Η ρευστότητα: με την περιστροφική ανακίνηση του ποτηριού και την ηρεμία που ακολουθεί, εξετάζεται η υφή, το πάχος, το μέγεθος και η κίνηση των «δακρύων» (λέγονται και «πόδια» ή «γάμπες») του κρασιού. Τα έντονα, παχιά και αργοκίνητα δάκρυα, που βρίσκονται σε κοντινή απόσταση μεταξύ τους, προδιαθέτουν για καλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ και γευστικό όγκο.

Η Οσμή • Το άρωμα του κρασιού: Το άρωμα του κρασιού και ιδιαίτερα οι χαρακτήρες του προέρχονται ή και διαμορφώνονται κατά κύριο λόγο από την ποικιλία αμπέλου (πρωτογενή αρώματα, τις περισσότερες φορές ανθώδη, φρουτώδη ή φυτικά), από τις πολύπλοκες χημικές αντιδράσεις της αλκοολικής ζύμωσης (δευτερογενή αρώματα) και από την ωρίμανση στο βαρέλι (αν έχει υπάρξει) και την παλαίωση ή απλή διατήρηση στη φιάλη (τριτογενή αρώματα, συνήθως μπαχαρικών, καπνού, ξύλου κ.ά.), οπότε, στην τελευταία περίπτωση αντί για άρωμα του κρασιού μιλάμε συνήθως για «μπουκέτο». Σερβίροντας το κρασί στο 1/3 περίπου της χωρητικότητας του ποτηριού, ένα αέριο στρώμα σχηματίζεται επάνω από το υγρό και καταλαμβάνει τον ελεύθερο χώρο του κάλυκα. Εκεί εξετάζεται μέσω της όσφρησης το άρωμα του κρασιού, δηλαδή τα οσφρητικά χαρακτηριστικά του, που «βγαίνουν» από αυτό ως πτητικές αρωματικές ενώσεις. Η διαδικασία είναι απλή και αφορά τα εξής βήματα:

- ✓ Εισπνοή του αέρα που βρίσκεται στο επάνω τμήμα του ποτηριού.
- ✓ Αργή περιστροφή του ποτηριού, άρα και του κρασιού μέσα σε αυτό, για την καλύτερη εξάτμιση των αρωμάτων.
- ✓ Πολλές, βαθιές και μη, συνεχόμενες εισπνοές από τη μύτη.

Για το άρωμα του κρασιού εξετάζονται τα εξής χαρακτηριστικά:

- Η ένταση: το κρασί μπορεί να είναι έντονο, μέτριο, ασθενές, ανύπαρκτο.
- Η ποιότητα: το κρασί μπορεί να είναι ράτσας, φίνο, κοινό, χονδροειδές.
- Ο χαρακτήρας: μπορεί να είναι φρουτώδης, ανθώδης, φυτικός, μπαχαρένιος, ζωικός κ.ά.

Δεν αποκλείεται, μέσα στο συνολικό άρωμα του κρασιού να ανιχνευθούν και δυσάρεστες οσμές, που μπορεί να φανερώνουν ελαττώματα: οσμή ξιδιού, μολυσμένου φελλού, θειώδους, υδρόθειου, μούχλας, πλαστικό κ.ά. Σημαντικοί επίσης παράγοντες της γενικής αξιολόγησης είναι η απλότητα ή η πολυπλοκότητα, η εξέλιξη και η διάρκεια του αρώματος του κρασιού. Τόσο η διάρκεια όσο και η καλή, μακρά και σύνθετη εξέλιξη στο άρωμα του κρασιού είναι ενδείξεις καλής ποιότητας.

Η γεύση του κρασιού: Όταν το κρασί εκτιμηθεί μέσω όρασης και όσφρησης, η γεύση θα ολοκληρώσει τη διαδικασία της γευστικής δοκιμής. Τα όργανα αντίληψης των γεύσεων δεν είναι άλλα από τις θηλές της γλώσσας, οι οποίες αποτελούν ευαίσθητους αποδέκτες των ουσιών, άρα και της γεύσης του κρασιού. Η διαδικασία είναι απλή και αφορά τα εξής βήματα:

- ✓ Μια ικανή ποσότητα κρασιού εισέρχεται στο στόμα.
- ✓ Καλό είναι να εφαρμοσθεί η εισπνοή αέρα ανάμεσα από τα δόντια. Η διαδικασία αυτή προκαλεί εξάτμιση πτητικών μορίων του υγρού, οπότε τα συστατικά του κρασιού γίνονται πολύ ευκολότερα αντιληπτά.
- ✓ Ακολουθεί η περιστροφή της ποσότητας κρασιού εντός στόματος, σαν «μάσημα» του κρασιού.

Για τη γεύση του κρασιού εξετάζονται τα εξής χαρακτηριστικά:

- Η γλυκύτητα: ένα κρασί μπορεί να είναι ξηρό, ημίγλυκο ή γλυκό, αλλά ανεξαρτήτως των τύπων αυτών, η αίσθηση της γλυκύτητάς του γίνεται αντιληπτή σε σχέση με την οξύτητα ή μαζί και με τις τανίνες, που παίζουν εξισορροπητικό ρόλο απέναντί της. Επίσης, τη γλυκιά εντύπωση εντείνει και το αλκοόλ του κρασιού.

- Η οξύτητα: η αίσθηση των φυσικών οξέων στο στόμα, που μπορεί να είναι υψηλή, μέτρια ή χαμηλή (όσο πιο υψηλή είναι η οξύτητα, τόσο πιο έντονη είναι η παραγωγή σάλιου μετά από την κατάποση).
- Το αλκοόλ: μπορεί να είναι υψηλό, μέτριο ή χαμηλό, αν και αυτό που μετράει είναι η αίσθηση ισορροπίας που δημιουργείται ανάμεσα σε αυτό και στην οξύτητα ή και τις τανίνες του κρασιού.
- Οι τανίνες: οι ουσίες του κρασιού που ξηραίνουν το στόμα και τα ούλα με τη στυφάδα τους και δίνουν στο κρασί τον εξισορροπητικό γευστικό παράγοντα της πικράδας. Το αίσθημα των στυφών τανινών μπορεί να είναι έντονο, οπότε αυτές χαρακτηρίζονται άγριες, αλλιώς μέτριες ή και μαλακές.
- Το σώμα: έτσι χαρακτηρίζεται η αίσθηση πληρότητας (πάχους) που αφήνει ένα κρασί στο στόμα. Το σώμα του κρασιού μπορεί να είναι γεμάτο, μέτριο ή ελαφρύ (στα λευκά κρασιά λέγεται συνήθως όγκος).
- Τα αρώματα στόματος: εντός στόματος, τα αρώματα του κρασιού «βγαίνουν» και πάλι εξατμιζόμενα.
- Η αρωματική διάρκεια: πρόκειται για το χρόνο που τα αρώματα στόματος του κρασιού διαχέονται στη στοματική και τη ρινική κοιλότητα, μετά από την απομάκρυνση από το στόμα. Μπορεί να χαρακτηριστεί ως μακρά, μέτρια ή κοντή.
- Η επίγευση: είναι η γευστική εντύπωση που μένει αφού το κρασί φύγει από το στόμα. Μπορεί να χαρακτηριστεί ως μακρά, μέτρια ή κοντή.
- Οι αισθήσεις αφής: το μεσαίο τμήμα της γλώσσας είναι μία ζώνη με θηλές «αφής», ενώ αφή υπάρχει και σε πολλά άλλα σημεία του εσωτερικού του στόματος. Εκεί γίνεται αντιληπτή η υφή του κρασιού. Απολήξεις δε νεύρων κάτω από την επιδερμίδα επιτρέπουν στη γλώσσα να ανακαλύπτει τις αλλαγές της θερμοκρασίας. Η επιδερμίδα αυτή είναι παρόμοια με οποιουδήποτε άλλου σημείου του σώματος, που αισθάνεται το τραχύ, το μαλακό, το θερμό, το κρύο κ.λπ.

Κλειδί για τη γεύση του κρασιού αποτελεί η ισορροπία, ανάμεσα σε όλα τα γευστικά και αρωματικά χαρακτηριστικά του, τόσο όσο είναι εντός, όσο και όταν φύγει από το στόμα. Έτσι, ένα κρασί μπορεί να

είναι ισορροπημένο, αρμονικό, ανισόρροπο, ενώ φυσικά, μπορεί να παρουσιάζει στο στόμα δυσάρεστη γεύση ή αρώματα (ενδείξεις ελαττωμάτων).

ΤΑ ΚΥΡΙΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ

1. ΝΕΡΟ (80-85%): Σ' αυτό οφείλεται ο υδάτινος χαρακτήρας των κρασιών.

2. ΑΙΘΥΛΙΚΗ ΑΛΚΟΟΛΗ (ή αιθανόλη ή αλκοόλ, ή οινόπνευμα):

Η αιθυλική αλκοόλη :

- με την αντισηπτική της δράσης έναντι των μικροοργανισμών, συμβάλλει στη διατήρηση των κρασιών
- βοηθά στην έκλυση των αρωμάτων τους
- συνεισφέρει στην προσωπικότητα και στη γευστική ισορροπία τους
- συμβάλλει στη ρευστότητα και στην ηδύτητά τους.

3. ΓΛΥΚΕΡΟΛΗ (με μέση περιεκτικότητα 10g/l): Όπως και η αιθυλική αλκοόλη συμβάλλει στον παχύρρευστο χαρακτήρα και στην ηδύτητα των κρασιών.

4. ΟΞΕΑ: Το τρυγικό οξύ βρίσκεται μόνο στα σταφύλια και είναι το σημαντικότερο οξύ τους. Ο όξινος χαρακτήρας των κρασιών οφείλεται κυρίως σε αυτό, αλλά και στο μηλικό, στο γαλακτικό, στο κιτρικό και στο οξικό οξύ. Τα οξέα συμβάλλουν επίσης στη ζωντάνια του χρώματος, στη γευστική φρεσκάδα και στη γευστική ισορροπία των κρασιών.

5. ΦΑΙΝΟΛΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ: Συμβάλλουν στη στυφή γεύση, στη σταθεροποίηση του χρώματος, στην παλαίωση των κρασιών και συνεισφέρουν στο χρώμα των παλαιών κόκκινων κρασιών. Από χημικής άποψης διακρίνονται σε απλές φαινόλες και φλαβονοειδείς ενώσεις, στις οποίες ανήκουν οι φλαβόνες, ανθοκυάνες και οι ταννίνες.

Χημικές ουσίες που χρησιμοποιούνται ως πρόσθετα στο κρασί

1. **Μεταμπισουλφίτ:** αντιοξειδωτικό, προστασία απέναντι σε μικροοργανισμούς. Διαλύεται σε νερό.
2. **Τρυγικό/κιτρικό οξύ:** αύξηση οξύτητας. Διαλύεται σε νερό.
3. **Ανθρακικό κάλιο/ασβέστιο:** μείωση οξύτητας. Διαλύεται σε νερό ή προστίθεται λίγο λίγο αδιάλυτο και με συνεχής ανάδευση.
4. **Μπεντονίτης:** διαύγαση, απομάκρυνση πρωτεϊνών. Διαλύεται σε 10πλάσιο ζεστό νερό, και αφήνεται 12 ώρες για να φουσκώσει.
5. **Λουξ Β':** απομάκρυνση σιδήρου. Διαλύεται σε νερό.
6. **Ταννίνη:** διαυγαστικό, γεύση, σταθεροποίηση. Διαλύεται σε νερό.
7. **Ζελατίνη:** διαυγαστικό, μείωση ταννινών (μείωση στυφάδας). Διαλύεται σε 10πλάσιο χλιαρό νερό με ανακάτεμα για 5 λεπτά.
8. **Καζεΐνη:** απομάκρυνση φαινολών, προστασία από οξειδώσεις. Διαλύεται σε 10πλάσιο χλιαρό νερό με ανακάτεμα για 5 λεπτά.
9. **PVPP:** προστασία από οξειδώσεις, φρεσκάρισμα. Διαλύεται σε νερό σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.
10. **Μετατρυγικό:** τρυγική σταθεροποίηση. Διαλύεται σε νερό σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.
11. **Ασκορβικό:** αντιοξειδωτικό. Διαλύεται σε νερό σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.
12. **Θειικός Ανυδρίτης (SO₂):** αντιμικροβιακή, αντιοξειδωτική και διαλυτική δράση.



Αλκοολική ζύμωση

Με τον όρο ζύμωση στη Χημεία εννοείται η διαδικασία παραγωγής ενέργειας κατά τη μετατροπή μιας ή περισσοτέρων οργανικών ενώσεων, όπως είναι οι υδατάνθρακες, σε ένα οξύ ή μια αλκοόλη.

Ιστορία ζύμωσης στους αιώνες

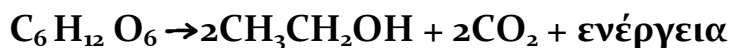
Η εξήγηση του φαινομένου της ζύμωσης παρέμεινε άγνωστη για αιώνες, παρότι ήταν σε κοινή χρήση όχι μόνο για τη μετατροπή του γλεύκους, αλλά και άλλων αμυλούχων και σακχαρούχων ουσιών. Με τη βοήθεια της ζύμωσης παραγόταν στην αρχαιότητα το υδρόμελι (μείγμα νερού και ζυμωμένου μελιού), το κρασί φοίνικα (από χουρμάδες), ο μηλίτης οίνος (κρασί από μήλα) και αρκετά ακόμη προϊόντα.

Μόνο κατά το δεύτερο μισό του 17ου αιώνα ο χημικός Λαβουαζιέ διατύπωσε μια χημική εξήγηση του φαινομένου της ζύμωσης. Αργότερα ο Γκέι Λυσσάκ καθόρισε τον τύπο της αλκοολικής ζύμωσης. Κατά το 1836 ο Κανιάρ ντε λα Τουρ διαπίστωσε ότι το φαινόμενο της ζύμωσης οφείλεται σ' ένα μικροσκοπικό οργανισμό και τον επόμενο χρόνο ο Σβαν μίλησε για το μύκητα του σακχάρου, που καθόριζε την ελευθέρωση του αερίου. Αλλά η ανακάλυψη της ειδικής δραστηριότητας των ζυμώσεων οφείλεται στο Γάλλο χημικό Λουί Παστέρ, ο οποίος ήταν ο πρώτος που συνέδεσε τη ζύμωση με τη δράση μυκήτων το 1857, ενώ παράλληλα προσδιόρισε και άλλα συστατικά του κρασιού. Αργότερα, ο Γερμανός Έντουαρντ Μπούχνερ απέδειξε ότι η ζύμωση προκαλείται από ειδικές ύλες, που λέγονται ένζυμα ή φυράματα και παράγονται από τους ίδιους τους ζυμομύκητες. Ο Μπούχνερ βραβεύτηκε για τις εργασίες του το 1907 με το Βραβείο Νόμπελ Χημείας.

Κατά τα τέλη του 18ου αιώνα γεννιέται και αναπτύσσεται η οινολογία, η εφαρμοσμένη επιστήμη που μελετά τα φυσικά, χημικά και βιολογικά φαινόμενα της μετατροπής των σταφυλιών και τις μεθόδους επεξεργασίας, διατήρησης και παλαίωσης των κρασιών. Η οινολογία προσπαθεί να ελέγξει και να τροποποιήσει τη ζύμωση, ώστε να επιτευχθούν καλύτερα αποτελέσματα, να προφυλαχτεί το κρασί από αλλοιώσεις και ασθένειες, ώστε να μειωθεί το κόστος της παραγωγής.

Ζύμωση ως προς τη χημεία

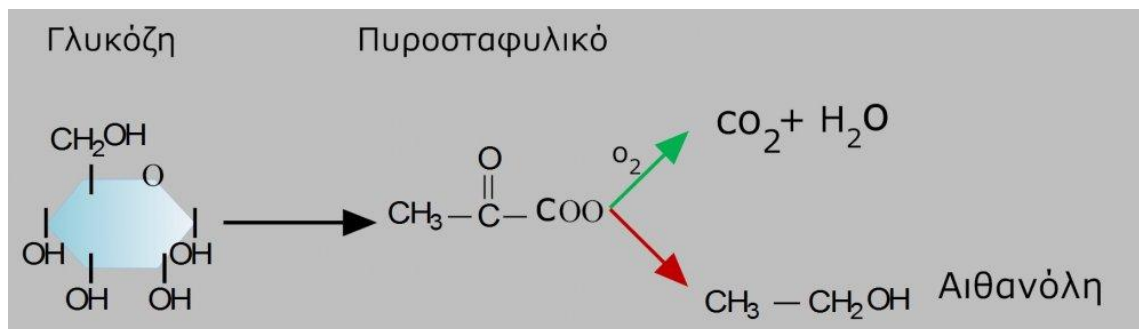
Η Αλκοολική Ζύμωση είναι ένα περίπλοκο φαινόμενο με πολλά ενδιάμεσα στάδια που μπορεί συνοπτικά να αποδοθεί με την χημική εξίσωση:



Πρόκειται δηλαδή για την αναερόβια διάσπαση από το ένζυμο ζυμάση, απλών σακχάρων του τύπου $\text{C}_6\text{H}_{12}\text{O}_6$ (γλυκόζη, φρουκτόζη, γαλακτόζη) προς αιθανόλη και διοξείδιο του άνθρακα. (Σε μικρότερα ποσά μπορούν να παραχθούν: γλυκερίνη, ακεταλδεύδη, ηλεκτρικό οξύ και ανώτερες αλκοόλες). Στην εξωτερική επιφάνεια των φλοιών των ρωγών υπάρχει ένα ασπριδερό κηρώδες στρώμα, το οποίο ονομάζεται ανθηρότητα και συγκρατεί διάφορους μικροοργανισμούς που ενδημούν στο αμπέλι. Μεταξύ τους βρίσκονται και οι ελλειψοειδείς ζυμομύκητες, οι οποίοι αναπτύσσονται και πολλαπλασιάζονται καταναλώνοντας (ζυμώνοντας) σάκχαρα. Όταν τα σταφύλια «πατηθούν», οι ζυμομύκητες (μαγιές) έρχονται σε επαφή με το γλεύκος (μούστο) και σιγά-σιγά ξεκινά η αλκοολική ζύμωση.

Στην αλκοολική ζύμωση, οι μαγιές τρέφονται με τα σάκχαρα του μούστου και ελευθερώνουν αιθυλική αλκοόλη (οινόπνευμα), διοξείδιο του άνθρακα (αέριο), αλλά και εκατοντάδες ακόμα συστατικά όπως αρώματα, γλυκερόλη κλπ, ενώ ταυτόχρονα εκλύεται θερμότητα. Οι λέξεις ολική ή μερική (αλκοολική ζύμωση), αναφέρονται σε διαφορετικές μεθόδους παραγωγής κρασιών.

Ως νωπά, χαρακτηρίζονται τα σταφύλια, που χρησιμοποιούνται στην οινοποίηση, ώριμα ή ελαφρώς εκτεθειμένα στον ήλιο και τα οποία μπορούν να διαρραγούν με τα συνήθη μέσα του οινοποιείου και να υποστούν μόνα τους την αλκοολική ζύμωση. Γλεύκος ή μούστος σταφυλιών ονομάζεται το υγρό, που λαμβάνεται φυσικώς ή με φυσικές επεξεργασίες από νωπά σταφύλια. Οι δυο αυτοί ορισμοί αποκλείουν τις σταφίδες ως πρώτη ύλη του κρασιού. Γιατί οι σταφίδες δεν εκθλίβονται, δε ζυμώνονται αυθόρμητα, ούτε δίνουν γλεύκος με φυσικά μέσα (έκθλιψη, συμπίεση).



Θείωση Κρασιού

Ο οινοποιός έχει μεγάλο συμφέρον να εφαρμόσει τεχνικές και διαδικασίες που να στοχεύουν στην προστασία του κρασιού που θα παραχθεί χρησιμοποιώντας την ελάχιστη δυνατή δόση θειώδη ανυδρίτη. Για να συμβεί αυτό θα πρέπει να γνωρίζει πολύ καλά τις μορφές με τις οποίες εμφανίζεται ο θειώδης ανυδρίτης (SO_2) στο μούστο και στο κρασί, τους παράγοντες που επηρεάζουν τις ισορροπίες μεταξύ των διαφόρων μορφών και πρωτίστως να εφαρμόζει τους κανόνες ορθής οινοποιητικής πρακτικής που στοχεύουν στην ελαχιστοποίηση του θειώδη ανυδρίτη στο κρασί.

Το νέο κρασί που γεννιέται μετά το πέρας της αλκοολικής ζύμωσης δεν περιέχει ελεύθερο θειώδη ανυδρίτη (SO_2). Πρέπει λοιπόν να θειωθεί. Όμως η θείωση δεν γίνεται αμέσως, διότι το κρασί περιέχει ακεταλδεΰδη και μικροποσότητες άλλων αλδεϋδών, που θα δεσμεύσουν τον θειώδη ανυδρίτη. Μεταγγίζεται και αποθηκεύεται απουσία αέρα σε δεξαμενές γεμάτες ή υπό ατμόσφαιρα αδρανούς αερίου για πολλές μέρες, ώστε να αναχθούν όλες οι αλδεΰδες προς τις αντίστοιχες αλκοόλες. Στη συνέχεια προστίθενται συνήθως 40-50 mg/L θειώδους ανυδρίτη σε μία δόση, οπότε τα ελεύθερα θειώδη ανέρχονται στα 30 mg/L, εάν το γλεύκος έχει θειωθεί και οινοποιηθεί σωστά. Κατά τις μεταγγίσεις και τη σταθεροποίηση του κρασιού με ψύξη, καθώς και κατά τη διάρκεια συντήρησης και παλαίωσης, τα ελεύθερα θειώδη οξειδώνονται. Γι'αυτό χρειάζεται τακτικός προσδιορισμός του ολικού και ελεύθερου θειώδους ανυδρίτη και έγκαιρη αναπλήρωση των απωλειών ώστε να συντηρείται το κρασί.

Ελαττώματα του κρασιού

Με την πρόοδο της αμπελουργίας και της οινολογίας τα **ελαττώματα του κρασιού** περιορίζονται συνεχώς ή πιο σωστά, περιορίζονται τα κρασιά με ελαττώματα. Ο λόγος γίνεται βέβαια για τα επώνυμα κρασιά και στην προκειμένη περίπτωση για το ελληνικό επώνυμο κρασί, ελάχιστες φιάλες του οποίου φτάνουν στην αγορά χωρίς να έχουν διπλο-τσεκαριστεί.

Τα εν δυνάμει **ελαττώματα του κρασιού** ποικίλλουν. Μερικά από τα πιο συνηθισμένα είναι τα εξής:

- *Αναγωγικές οσμές*: θυμίζουν κλούβιο αυγό, σάπιο κρεμμύδι, βραστό κουνουπίδι κ.ά.
- *Επαναζύμωση στη φιάλη*: θολότητα, αφρισμός, δυσάρεστη οσμή και γεύση.
- *Είδιασμα*: οσμή ξιδιού ή κόλλας, με ενδεχόμενη καυστικότητα στο στόμα.
- *Οξειδωση*: καφετί χρώμα στα λευκά, καστανό στα ερυθρά κρασιά, άρωμα μαυρισμένης σάρκας μήλου, που έχει κοπεί πολλή ώρα.
- *Οσμή φελλού*: θυμίζει μούχλα και «μολύνει» το κρασί, το οποίο εξουδετερώνει αρωματικά, ίσως και γευστικά.
- *Υπερβολική θείωση*: χημική αίσθηση που ερεθίζει τη μύτη (οσμή καμένου σπύριου), καυστική επίγευση.

Κάθε οινόφιλος, αργά ή γρήγορα, έρχεται σε επαφή με κάποια **ελαττώματα του κρασιού**. Ένα εξ αυτών αποτελεί σίγουρο λόγο για αντικατάσταση της φιάλης κρασιού από την κάβα ή το εστιατόριο, εφόσον λειτουργούν υπεύθυνα και με σεβασμό στο κρασί: η οσμή φελλού, που καθιστά ένα κρασί «φελλωμένο». Ένα κρασί που «έχει φελλό», η αλλιώς «είναι φελλωμένο» (bouchonné στα γαλλικά, corked στα αγγλικά), στην καλύτερη περίπτωση τείνει να χάσει ή έχει ήδη χάσει τα αρώματά του, στις περισσότερες των περιπτώσεων εμφανίζει μυρωδιά κλεισούρας και μούχλας (όπως και η επίπεδη μεριά του πώματος, που βρισκόταν εντός φιάλης). Σε βαριές περιπτώσεις η προσβολή είναι αντιληπτή και στη γεύση.

5. ΕΙΔΗ ΚΡΑΣΙΩΝ – ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ

Οι τύποι των κρασιών προσδιορίζονται από τα εξής κριτήρια:

1. Το χρώμα τους
2. Την περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα
3. Την περιεκτικότητά τους σε διοξείδιο του άνθρακα

Το χρώμα τους

Ανάλογα με το χρώμα τους χωρίζονται σε :

- Ροζέ: Τα ροζέ κρασιά είναι μια ενδιάμεση κατηγορία ανάμεσα στα λευκά και τα ερυθρά κρασιά. Προέρχονται από τις ίδιες ποικιλίες από τις οποίες προέρχονται και τα ερυθρά κρασιά. Όμως η παραγωγή ροζέ κρασιών γίνεται με εκχύλιση που διαρκεί μόλις μερικές ώρες. Τα ροζέ κρασιά συνδυάζονται αβίαστα με όλα τα φαγητά.

- Λευκά (άσπρα): Τα λευκά κρασιά παράγονται με τη μέθοδο της κλασσικής λευκής οινοποίησης που έχει ως κύρια χαρακτηριστικά την απουσία εκχύλισης και τον άμεσο διαχωρισμό του μούστου. Εκτός όμως από την κλασσική οινοποίηση, υπάρχει και η μέθοδος της προζυμωτικής εκχύλισης του σταφυλοπολτού σε χαμηλή θερμοκρασία για μερικές ώρες, με σκοπό τη μεγιστοποίηση της παραλαβής των αρωμάτων από τη φλούδα του σταφυλιού. Τα λευκά κρασιά συνδυάζονται συνήθως με λευκά κρέατα, πουλερικά, θαλασσινά και μακαρονάδες.

- Ερυθρά (κόκκινα): Σημαντικό διακριτικό κάθε κρασιού είναι το χρώμα του. Για τα ερυθρά κρασιά χρησιμοποιούνται φυσικά ερυθρές ποικιλίες και ακολουθείται η ερυθρά οινοποίηση. Επειδή οι χρωστικές ουσίες (ανθοκυάνες) υπάρχουν σχεδόν αποκλειστικά στη φλούδα των κόκκινων σταφυλιών, για να πάρουμε κόκκινο κρασί, πρέπει για ένα διάστημα να συνυπάρχουν σε επαφή μέσα στη δεξαμενή τόσο η φλούδα όσο και ο χυμός. Η διάρκεια της εκχύλισης είναι καθοριστικός παράγοντας για την ποιότητα του κόκκινου κρασιού και των χαρακτηριστικών του. Για την παραγωγή κρασιών που θα καταναλωθούν φρέσκα η εκχύλιση είναι σύντομη. Τα κρασιά παλαιώσης έχουν ανάγκη από μεγαλύτερο χρόνο εκχύλισης. Τα κόκκινα κρασιά συνδυάζονται συνήθως με κόκκινα

κρέατα, σχάρας, φούρνου, αλλαντικά, κίτρινα τυριά και καπνιστά τρόφιμα.

Την περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα

Ανάλογα με την περιεκτικότητά τους σε σάκχαρα, σύμφωνα με τον κανονισμό ΕΚ 753/2002, διακρίνονται σε:

- Ξηρό: Τα ξηρά κρασιά διακρίνονται από την περιεκτικότητά τους σε υπολειμματικά σάκχαρα η οποία δεν υπερβαίνει το ανώτερο όριο των 4 gr/lit.
- Ημίξηρο: Τα ημίξηρα κρασιά διακρίνονται από την περιεκτικότητά τους σε υπολειμματικά σάκχαρα η οποία δεν υπερβαίνει το ανώτερο όριο των 12 gr/lit.
- Ημίγλυκο: Τα ημίγλυκα κρασιά διακρίνονται από την περιεκτικότητά τους σε υπολειμματικά σάκχαρα η οποία δεν υπερβαίνει το ανώτερο όριο των 45 gr/lit.
- Γλυκό: Τα γλυκά κρασιά διακρίνονται από την περιεκτικότητά τους σε υπολειμματικά σάκχαρα η οποία είναι τουλάχιστον 45 gr/lit.



Την περιεκτικότητά τους σε διοξείδιο του άνθρακα

Ανάλογα με αυτό το κριτήριο, σύμφωνα με τον κανονισμό ΕΚ 1493/99, διακρίνονται σε:

- Αφρώδη κρασιά: Αφρώδη χαρακτηρίζονται τα κρασιά στα οποία η πίεση λόγω του διοξειδίου του άνθρακα εντός της φιάλης σε θερμοκρασία 20°C είναι τουλάχιστον 3 bar.
- Ημιαφρώδη κρασιά: Ημιαφρώδη χαρακτηρίζονται τα κρασιά στα οποία η πίεση λόγω του διοξειδίου του άνθρακα εντός της φιάλης σε θερμοκρασία 20° C είναι από 1 bar έως 2,5 bar.

- Ήσυχα κρασιά: Τα ήσυχα κρασιά δεν περιέχουν καθόλου διοξείδιο του άνθρακα.



ΓΝΩΣΤΕΣ ΠΟΙΚΙΛΙΕΣ ΚΡΑΣΙΩΝ

Βερτζαμί: Είναι μια σπάνια ερυθρή ποικιλία αμπέλου της δυτικής Ελλάδας, με εντυπωσιακή ένταση αρωμάτων και γεύσεων και πολύ ξεχωριστό χαρακτήρα.

Ροδίτης: Πρόκειται για μια ποικιλία που καλλιεργείται από πολύ παλιά στη χώρα μας, με πολλά ονόματα αλλά και κλώνους. Ιδιαίτερα είναι εντοπισμένη στην Αττική, την βόρεια και δυτική Πελοπόννησο.

Μοσχάτο Αλεξανδρείας: Η ποικιλία αυτή δίνει λευκά κρασιά με χαρακτηριστική γεύση, έντονο άρωμα και καλή οξύτητα. Συμμετέχει στην παραγωγή Οίνων ΟΠΑΠ και πολλών Τοπικών.

Λευκό Ζίτσας Ιωαννίνων: Προέρχεται από την ποικιλία Ντεμπίνα, είναι κρασί αφρώδες και κερδίζει διαρκώς τις αγγλικές αγορές.

Μαυροδάφνη: Είναι ένα μαυριδερό, σχεδόν αδιαφανές κρασί με ένα σκούρο καφέ καθρεπτίζον χρώμα και ένα μοβ-καφέ διαβιβάζον χρώμα. Παρουσιάζει αρώματα και γεύσεις από καραμέλα, σοκολάτα, καφέ, σταφίδες και δαμάσκηνα.

Merlot: Διαδεδομένο, ελκυστικό, περισσότερο προσιτό γευστικά και με πιο ήπια γεύση σε σύγκριση με το Cabernet Sauvignon. Το Merlot φαίνεται να εδραιώνεται για τα καλά και στην Ελλάδα ως ένα γλυκόπιτο κρασί, που συνδυάζεται εύκολα με κάθε φαγητό. Είναι ιδιαίτερα απαλό, με φρουτώδη χαρακτηριστικά από δαμάσκηνο ή βατόμουρο, αλλά και ήπια γεύση από σταφίδα, βανίλια ή κακάο.



ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΠΡΟΕΛΕΥΣΗΣ ΚΡΑΣΙΩΝ

Για τα κρασιά μιας περιοχής οι όροι καθορίζουν:

- Τη ζώνη παραγωγής του κρασιού
- Τη ποικιλιακή σύνθεση του αμπελώνα
- Τις καλλιεργητικές τεχνικές
- Τις μεθόδους οινοποίησης
- Τον ελάχιστο αλκοολικό τίτλο
- Τη στρεμματική απόδοση

Τα κρασιά ονομασίας προέλευσης αποτελούνται από τα κρασιά Ελεγχόμενης Ονομασίας Προέλευσης και από τα κρασιά Ονομασίας Προέλευσης Ανωτέρας Ποιότητας (Ο.Π.Α.Π). Οι παραπάνω όροι διαφέρουν για κάθε μία κατηγορία.



Προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ)

Ως προστατευόμενη ονομασία προέλευσης (ΠΟΠ) νοείται το όνομα μιας περιοχής, που χρησιμοποιείται στην περιγραφή ενός αγροτικού ή κτηνοτροφικού προϊόντος που παράγεται σε αυτήν και η ποιότητα του ή τα χαρακτηριστικά οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο γεωγραφικό περιβάλλον. Το καθεστώς για την προστασία των γεωγραφικών ενδείξεων και των ονομασιών προέλευσης των γεωργικών προϊόντων θεσπίστηκε από την Ευρωπαϊκή Ένωση το 1992 με τον κανονισμό 2081/92.

Ονομασία Προέλευσης Ανωτέρας Ποιότητας (ΟΠΑΠ)

Είναι η ονομασία μιας περιοχής ή μιας συγκεκριμένης τοποθεσίας, η οποία έχει αναγνωριστεί με διοικητική πράξη, για να περιγράψει κρασιά που πληρούν τους ακόλουθους όρους:

- Παράγονται από σταφύλια εκλεκτών ποικιλιών αμπέλου του είδους *Vitis vinifera*, τα οποία προέρχονται αποκλειστικά από τη γεωγραφική αυτή ζώνη και η παραγωγή τους πραγματοποιείται εντός της ζώνης.
- Παράγονται από σταφύλια αμπελώνων χαμηλών στρεμματικών αποδόσεων.
- Η ποιότητα και τα χαρακτηριστικά τους οφείλονται κυρίως ή αποκλειστικά στο ιδιαίτερο γεωγραφικό περιβάλλον, που συμπεριλαμβάνει τους φυσικούς και ανθρώπινους παράγοντες.

Ονομασία Προέλευσης Ελεγχόμενη (Ο.Π.Ε.)

Τα κρασιά «Ονομασίας Προελεύσεως Ελεγχόμενη» πρέπει να πληρούν απαραίτητως τους όρους των κρασιών Ο.Π.Α. Π. και επιπλέον:

- παράγονται από σταφύλια επιλεγμένων αμπελώνων, χαμηλών στρεμματικών αποδόσεων, που καλλιεργούνται σε εδάφη κατάλληλα για την παραγωγή κρασιών ποιότητας και
- πληρούν συγκεκριμένους όρους όσον αφορά το σύστημα κλάδευσης των αμπελώνων και την ελάχιστη περιεκτικότητα του γλεύκους σε σάκχαρα.

Κρασιά Προστατευόμενης Γεωγραφικής Ένδειξης (Π.Γ.Ε.)

Όπως ισχύει για μια περιοχή με Προστατευόμενη Ονομασία Προέλευσης (Π.Ο.Π.) και η περιοχή με Προστατευόμενη Γεωγραφική Ένδειξη (Π.Γ.Ε.) υποδηλώνει την καταγωγή ενός κρασιού σε μια γεωγραφική περιοχή μικρότερη, ίση ή και μεγαλύτερη ενός Νομού.

Τα κρασιά με Π.Γ.Ε. περιλαμβάνουν τη μεγάλη κατηγορία των «Τοπικών Οίνων» και των «οίνων με ονομασία κατά παράδοση». Η ένδειξη της γεωγραφικής περιοχής που συνοδεύει τον όρο «Τοπικός Οίνος» μπορεί να αναφέρεται:

- σε ένα αμπελουργικό διαμέρισμα (π.χ. Θράκη, Μακεδονία, Ήπειρος, Θεσσαλία, Στερεά Ελλάδα, Ιόνια νησιά, νησιά του Αιγαίου Πελάγους, Κρήτη)
- σε μια αμπελουργική περιοχή μεγαλύτερη του Νομού ή σε ένα Νόμο (π.χ. τοπικός οίνος Μαγνησίας)
- σε μια αμπελουργική περιοχή μικρότερη του Νομού (π.χ. τοπικός οίνος Σπάτων)

Για να χρησιμοποιηθεί το όνομα μιας «γεωγραφικής ένδειξης» που αναφέρεται σε μια περιοχή ή συγκεκριμένη τοποθεσία, ή σε εξαιρετικές περιπτώσεις σε μια χώρα, πρέπει να εκπληρώνονται οι παρακάτω απαιτήσεις:

1. Να έχει συγκεκριμένη ποιότητα, φήμη ή άλλα χαρακτηριστικά που οφείλονται στην εν λόγω γεωγραφική προέλευσή του.
2. Τουλάχιστον το 85% των σταφυλιών που χρησιμοποιούνται για την παραγωγή του να προέρχονται αποκλειστικά από τη γεωγραφική αυτή ζώνη.
3. Η παραγωγή του να πραγματοποιείται στη συγκεκριμένη γεωγραφική περιοχή.
4. Να προέρχεται από ποικιλίες αμπέλου που ανήκουν στο είδος *Vitis vinifera* και άλλων ειδών του γένους *Vitis*.

ΚΡΑΣΙΑ ΠΟΥ ΠΡΟΤΙΜΟΥΝ ΟΙ ΕΛΛΗΝΕΣ

Μετά από μια έρευνα του έτους 2010 σε κατοίκους όλων των περιοχών της Ελλάδας για το ποια κρασιά προτιμούν περισσότερο οι Έλληνες κάναμε ένα Top 10. Στην πλειοψηφία τους τα κρασιά προέρχονται από Ελληνικές ποικιλίες ή από χαρμάνι στο οποίο συμμετέχουν Ελληνικές ποικιλίες.

1. Νυχτέρι Σιγάλας 2009

Περιοχή: Σαντορίνη, Σαντορίνη Π.Ο.Π.-Ποικιλίες: Ασύρτικο -Τιμή: 31,30 ευρώ

2. Κοκκινόμυλος 2000 Κτήμα Τσέλεπου

Περιοχή: Τεγέα, Πελοπόννησος -Ποικιλία: Merlot -Τιμή: 22€

3. Κτήμα Αργυρού Βαρέλι 2011

Περιοχή: Σαντορίνη ΠΟΠ -Ποικιλία: Ασύρτικο -Τιμή: 15€

4. Μεθ'υμών Όψιμο 2008 ΝΤΟΥΓΚΟΣ

Περιοχή: Ιτέα Λάρισας -Ποικιλία: Cabernet Franc, Syrah, Merlot, Grenache Rouge, Λημνιώνα -Τιμή: 50€

5. Καβαλιέρος Σιγάλας 2011

Περιοχή: Σαντορίνη Π.Ο.Π. -Ποικιλία: Ασύρτικο

6. Σταλακτίτης 2005 Κτήμα Φοίβος

Περιοχή: Παλική Π.Ο.Π. Κεφαλληνίας -Ποικιλία: Μοσχάτο Κεφαλληνίας

7. Αυλοτόπι 2001 Κτήμα Τσέλεπου

Περιοχή: Τοπικός Οίνος Τεγέας

8. Κρητικός Μαλβαζίας, Λυραράκης

Περιοχή: Ηράκλειο. Κρήτη -Ποικιλία: Πλυτό, Δαφνί, Βιδιανό, Βηλάννα-
Τιμή:24.40 € (500ml)

9. Emilia Silva 2007

Περιοχή: Π.Ο.Π. Δαφνές -Ποικιλία: Λιάτικο

10. Επιλεγμένος Οίνος Νεμέα Reserve 2005 Παρπαρούσης

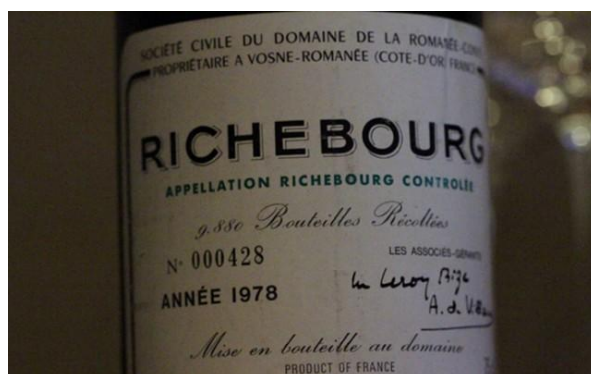
Περιοχή: Π.Ο.Π. Νεμέα -Ποικιλία: Αγιωργίτικο -Τιμή: 22€

Τα 10 ακριβότερα κρασιά του κόσμου

Η τιμή ενός κρασιού έχει να κάνει με την περιοχή από όπου προέρχεται, τη χρονιά που έγινε η οινοποίηση, αλλά και τα χρόνια της παλαίωσης του. Αν δείτε όμως τις τιμές που πουλήθηκαν αυτά τα κρασιά, θα ζαλιστείτε!

1. Henri Jayer Richebourg Grand Cru

Περιοχή: Cote de Nuits, Βουργουνδία, Γαλλία -Μέση τιμή: 16.193
δολάρια -Μέγιστη τιμή: 24.473 δολάρια -Ποικιλία σταφυλιού:
Pinot Noir



2. Domaine de la Romanee-Conti Romanee-Conti Grand Cru

Περιοχή: Cote de Nuits, Βουργουνδία, Γαλλία -Μέση τιμή: 12.527
δολάρια -Μέγιστη τιμή: 62.507 δολάρια -Ποικιλία σταφυλιού:
Pinot Noir

3. Egon Muller-Scharzhof Scharzhofberger Riesling

Trockenbeerenauslese

Περιοχή: Bereich Saar, Mosel, Γερμανία -**Μέση τιμή:** 6.934

δολάρια -**Μέγιστη τιμή:** 14.125 δολάρια -**Ποικιλία σταφυλιού:**

Riesling

4. Henri Mayer Cros Parantoux, Vosne-Romanee Premier Cru

Περιοχή: Cote de Nuits, Βουργουνδία, Γαλλία -**Μέση τιμή:** 6.127

δολάρια -**Μέγιστη τιμή:** 19.632 δολάρια -**Ποικιλία σταφυλιού:**

Pinot Noir

5. Domaine Leflaive Montrachet Grand Cru

Περιοχή: Cote de Beaune, Βουργουνδία, Γαλλία -**Μέση τιμή:** 5.807

δολάρια -**Μέγιστη τιμή:** 11.545 δολάρια -**Ποικιλία σταφυλιού:**

Chardonnay

6. Joh. Jos. Prum Wehlener Sonnenuhr Riesling

Trockenbeerenauslese

Περιοχή: Bereich Bernkastel, Mosel, Γερμανία -**Μέση τιμή:** 5.329

δολάρια -**Μέγιστη τιμή:** 11.392 δολάρια -**Ποικιλία σταφυλιού:**

Riesling

7. Domaine Georges & Christophe Roumier Musigny Grand Cru

Περιοχή: Cote de Nuits, Βουργουνδία, Γαλλία -**Μέση τιμή:** 4.692

δολάρια -**Μέγιστη τιμή:** 16.067 δολάρια -**Ποικιλία σταφυλιού:**

Pinot Noir

8. Domaine de la Romanee-Conti Montrachet Grand Cru

Περιοχή: Cote de Beaune, Βουργουνδία, Γαλλία -**Μέση τιμή:** 4.672

δολάρια -**Μέγιστη τιμή:** 13.695 δολάρια -**Ποικιλία σταφυλιού:**

Chardonnay

9. Domaine Leroy Musigny Grand Cru

Περιοχή: Cote de Nuits, Βουργουνδία, Γαλλία -**Μέση τιμή:** 4.376

δολάρια -**Μέγιστη τιμή:** 33.740 δολάρια -**Ποικιλία σταφυλιού:**

Pinot Noir

10. Henri Mayer Vosne-Romanee

Περιοχή: Cote de Nuits, Βουργουνδία, Γαλλία -**Μέση τιμή:** 3.572

δολάρια -**Μέγιστη τιμή:** 9.410 δολάρια -**Ποικιλία σταφυλιού:**

Pinot Noir

6. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΚΡΑΣΙΟΥ ΣΤΗ ΛΕΥΚΑΔΑ



Μία από τις κύριες απασχολήσεις των κατοίκων της Λευκάδας από τα αρχαία χρόνια ήταν η γεωργία. Αυτό αποκαλύπτεται από σύμβολα στα νομίσματα της Λευκάδας, όπου μεταξύ άλλων υπάρχουν χαραγμένα κλήμα, σταφύλι και κλαδί ελιάς. Παρ' όλα αυτά **το κρασί της Λευκάδας λογαριαζόταν σαν ένα από τα καλύτερα της Ελλάδος**, όπως μας πληροφορεί ο Πλήνιος ο πρεσβύτερος ο οποίος γράφει πως ο γιατρός Απολλόδωρος (3ο αιώνα π.Χ. - ονομάστηκε ιολόγος διότι ασχολήθηκε με τα δηλητήρια και έγραψε βιβλίο με τίτλο «περί θανάσιμων φαρμάκων»), συνιστούσε στο βασιλιά της Αιγύπτου Πτολεμαίο το Λευκαδίτικο κρασί σαν ένα από τα καλύτερα της εποχής του. Πολύ αργότερα ο Αθήναιος (περίπου 200 μ.Χ.) κατηγορεί το Λευκαδίτικο κρασί πως ήταν η αιτία πονοκεφάλων, επειδή οι Λευκαδίτες αμπελουργοί έριχναν στο κρασί γύψο προφανώς για να πετύχουν καλό κόκκινο χρώμα.

Ανάμεσα στους 2 συγγραφείς που μιλούν για το Λευκαδίτικο κρασί, υπάρχει διαφορά 400 και πλέον ετών. Δεν αποκλείεται με τον Αθήναιο (Ρωμαϊοκρατία) οι Λευκαδίτες αμπελουργοί να έμαθαν από τους Ιταλούς ή άλλους την συνήθεια του γυψώματος του κρασιού.

Μετά το 1479 η Λευκάδα περνάει στην κυριαρχία της Οθωμανικής Αυτοκρατορίας. Οι κατακτητές μετέφεραν πολλές οικογένειες Τούρκων από την Ήπειρο και τους παραχώρησαν τις καλλιεργούμενες εκτάσεις. Όλα τα καλά κτήματα κατελήφθησαν από τους Τούρκους και όσοι από τους κατοίκους παρέμειναν, πήραν τα πετρώδη και άγονα

εδάφη. Έτσι αναγκάστηκαν να εργάζονται στα Τουρκικά πλέον κτήματα. Την εποχή αυτή στο νησί σπερνόταν κυρίως σιτάρι αλλά και βρώμη, κριθάρι και όσπρια.



Η Ενετοκρατία (1684-1797) έφερε μια εποχή και μια σειρά ιστορικών γεγονότων που διαμόρφωσαν τον ιστορικό και πολιτικό χαρακτήρα του νησιού. Η οικιακή παραγωγή και η κτηνοτροφία ήταν περιορισμένες και οι κύριες δημητριακές καλλιέργειες ήταν ανεπαρκείς για να θρέψουν τους κατοίκους του νησιού. Έτσι, γίνεται φανερό ότι τα προϊόντα του λαδιού και του κρασιού ήταν η κύρια πηγή όχι μόνο της διατροφής, αλλά και της οικονομικής ευρωστίας κάθε νοικοκυριού και η απασχόληση με αυτά επιβαλλόταν σαν απόλυτο καθήκον ολόκληρης της οικογένειας, σε συνδυασμό με το είδος της γεωργικής παραγωγής και τον μικρό κλήρο. Το ανομοιογενές όμως έδαφος μετέβαλε αυτή την απασχόληση σε μια απόλυτη ολοχρονίς δέσμευση, αφού οι εναλλαγές της καλλιέργειας του λαδιού και του κρασιού κάλυπταν ουσιαστικά όλο το χρήσιμο εργασιακό χρόνο από τον Οκτώβριο μέχρι τον Μάρτιο για το λάδι και από την άνοιξη μέχρι το Σεπτέμβριο για το κρασί.

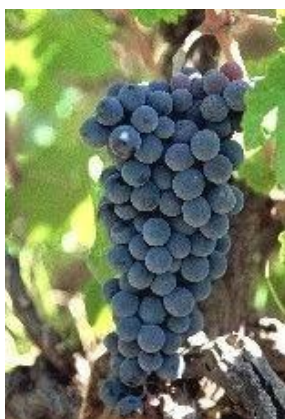
Τα τελευταία χρόνια, στο νησί της Λευκάδας, νέοι σε ηλικία επιχειρηματίες ασχολήθηκαν με την οινοποιεία προσφέροντας κρασιά μοναδικής ποιότητας. Επίσης στο νομό Λευκάδος δραστηριοποιείται η Ένωση Αγροτικών Συνεταιρισμών Λευκάδας που ιδρύθηκε το 1915 με την επωνυμία «ΤΑΟΛ» και προσφέρει προϊόντα αποκλειστικά από τη Λευκάδα, τα οποία διακρίνονται για τα ποιοτικά χαρακτηριστικά

τους, όπως λευκά και κόκκινα κρασιά που παράγονται κύρια από τις ποικιλίες σταφυλιών «**Βαρδέα**» και «**Βερτζαμί**» αντίστοιχα.

Οι ποικιλίες

Το «**Βερτζαμί**» -ποικιλία σταφυλιού και κρασιού- είναι συνώνυμο με το Λευκαδίτικο. Η ποικιλία έφτασε στο νησί μας μαζί με τους Βενετούς το 1684 και καλλιεργείται εν μέρει ακόμη μέχρι σήμερα κυρίως στην Καρυά, Σφακιώτες, Απολλωνία και Ελλομένου, σε εδάφη αμμοαργιλώδη ασβεστούχα σε υψόμετρα από 200μ. έως 700μ., με παραγωγή να κυμαίνεται στα 700 κιλά στο στρέμμα. Καλλιεργείται επίσης σποραδικά εκτός Λευκάδας στα υπόλοιπα Ιόνια νησιά, Αιτωλοακαρνανία, Πρέβεζα και Αχαΐα. Είναι ποικιλία ζωηρή, παραγωγική, ανθεκτική στις ασθένειες και σχετικά ευαίσθητη στην ξηρασία. Τα σταφύλια είναι μεγάλα με κυανομέλανο φλοιό. Τρυγιέται αρχές Σεπτεμβρίου. Το κρασί είναι ερυθρό με έντονο, βαθύ χρώμα πλούσιο σε τανίνες.

Η **βαρδέα** είναι λευκή ποικιλία των νησιών του Ιονίου πελάγους, γνωστή για την παραγωγή φρέσκων, δροσιστικών κρασιών.



Στη Λευκάδα τα επισκέψιμα οινοποιεία είναι:

1. Το οινοποιείο “Λευκαδίτικη Γη”, στο Σύβρο Λευκάδας.
2. Στη Λυγιά Λευκάδας, του Αλέξη Λογοθέτη.
3. Το εργαστήριο τοπικού οίνου Λευκάδας “Σύφλογο”, του Διονύση και της Μαρίας Παπανικολοπούλου.
4. ΠΛΑΓΙΕΣ ΛΕΥΚΑΔΑΣ, το οινοποιείο των Σολδάτου και Αργυρού.
5. Το οινοποιείο του Σπύρου Ρεκατσίνα, που βρίσκεται στην Καρυά Λευκάδας.

7. ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ

*«οίνος ευφραίνει καρδίαν»
Παλαιά Διαθήκη*



ΔΙΑΘΕΣΗ

Με τόσες ευεργετικές και αντιοξειδωτικές ουσίες που έχει το κρασί, είναι σύμμαχος υγείας. Λόγω όμως και της μέτριας περιεκτικότητας του σε αλκοόλη, έχει την ιδιότητα να μας χαλαρώνει και να μας ηρεμεί. Ένα δροσερό, αφρώδες, «απαλό» κρασί σε μια μικρή κατανάλωση 1 ποτηριού την ημέρα, είναι ότι πρέπει για να χαλαρώσουμε από τους έντονους ρυθμούς της ημέρας και να τονώσουμε την ψυχολογία μας. Το αλκοόλ έχει την ιδιότητα να επηρεάζει με πολυσύνθετο τρόπο την ψυχική μας διάθεση. Όταν καταναλώνεται με μέτρο, χαλαρώνει και προκαλεί ευφορία. Πρέπει να τονίσουμε ωστόσο ότι ένα βασικό χαρακτηριστικό της κατανάλωσης αλκοόλ στη χώρα μας, και στις άλλες χώρες της Μεσογείου, είναι η κοινωνικότητα. Με άλλα λόγια, συνηθίζουμε να πίνουμε κρασάκι παρέα με φίλους, κάτι που εκφράζει μια ολόκληρη φιλοσοφία ζωής, και με τη σειρά του συντελεί στην ευφορία που συνοδεύει την οινοποσία.

ΥΓΕΙΑ

Η καθημερινή μέτρια κατανάλωση κόκκινου κρασιού δρα προστατευτικά και προληπτικά ενάντια στην στεφανιαία νόσο αλλά και σε πολλές μορφές καρκίνου. Τούτο οφείλεται στα φλαβονοειδή που περιέχονται στις τανίνες του κόκκινου κρασιού, οι οποίες ενεργούν αντιοξειδωτικά, εμποδίζοντας τις ελεύθερες ρίζες να βλάψουν τα κύτταρα. Η μέτρια τακτική κατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί να εμποδίσει ή να καθυστερήσει την ανάπτυξη ασθενειών εκφυλιστικών του εγκεφάλου, όπως Πάρκινσον και Αλτςχάιμερ. Επίσης η κατανάλωση κρασιού μειώνει τον κίνδυνο πεπτικών ελκών, και απαλλάσσει το σώμα από τα βακτηρίδια που τα προκαλούν. Όσο πιο σκούρο είναι το χρώμα του κρασιού, τόσο περισσότερες πολυφαινόλες περιέχει, άρα είναι και περισσότερο ευεργετικό για την καρδιά μας.

Θρεπτική Αξία.	
1 δόση σερβιρίσματος (103 gr)	
<small>Αρκετά κίτρινο ανά δόση</small>	
Θερμίδες 85	Θερμίδες από Λιπαρά 0
	<small>% Ημερήσια Αξία</small>
Ολικά Λιπαρά 0.0g	0%
Κορεσμένα Λιπαρά 0.0g	0%
Χοληστερόλη 0mg	0%
Νάτριο 5mg	0%
Ολικοί Υδατάνθρακες 2.8g	1%
Σάκχαρα 0.8g	
Πρωτεΐνες 0.1g	
Βιταμίνη Α 0%	βιταμίνη C 0%
Λεβέσπιτο 1%	Σίδηρος 2%

Κρασί, Ξύδι και Λιπαρά - Διατροφικές πληροφορίες
www.kennedy.gr

Το 2007 μία έρευνα που διεξήγαγε το Πανεπιστήμιο του Buffalo, διέτυπωσε πολύ θετικά συμπεράσματα για την κατανάλωση κρασιού στις γυναίκες. Συγκεκριμένα, σε άρθρο που δημοσιεύτηκε στο επιστημονικό σύγγραμμα Addiction, η πανεπιστημιακή ομάδα αποφάνθηκε ότι οι γυναίκες που καταναλώνουν κρασί διατρέχουν 44% χαμηλότερο κίνδυνο από καρδιαγγειακά νοσήματα σε σχέση με γυναίκες που δεν καταναλώνουν καθόλου κρασί. Επίσης η μετριοπαθής κατανάλωση κρασιού βοηθάει στην βελτίωση των νοητικών λειτουργιών του εγκεφάλου και τονώνει τη μνήμη.

8. ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΚΡΑΣΙΟΥ-ΑΛΚΟΟΛ

Το αλκοόλ επιδρά στο κεντρικό νευρικό σύστημα ως καταπραϊντικό. Η δράση του είναι ηρεμιστική, επιβραδύνει τον κινητικό συντονισμό και τον χρόνο αντίδρασης. Παράλληλα μειώνει την ικανότητα κρίσης, τον αυτοέλεγχο, προκαλεί διαταραχές στην μνήμη και επηρεάζει την ικανότητα παραγωγής λογικών σκέψεων και πράξεων. Παραδόξως, με την υποχώρηση των επιδράσεών του, το αλκοόλ προκαλεί διαταραχές και στον ύπνο και θεωρείται μια σημαντική αιτία αϋπνίας.

Πρώτα από όλα, δυο σημαντικοί παράγοντες που καθορίζουν τον τρόπο με τον οποίο το σώμα επεξεργάζεται το αλκοόλ, είναι ο σωματότυπος και ο ρυθμός της κατανάλωσης οινοπνευματωδών ποτών. Ένα μεγαλόσωμο άτομο μεθάει πιο αργά συγκριτικά με ένα μικρόσωμο άτομο ακόμη και όταν πίνουν τις ίδιες ποσότητες αλκοολούχου ποτού εξαιτίας της μεγαλύτερης ποσότητας αίματος που έχει στον οργανισμό του. Από την άλλη μεριά, το φαγητό μπορεί να επηρεάσει την μέθη αφού επιβραδύνει την ταχύτητα με την οποία το αλκοόλ απορροφάται από το αίμα. Οι επιδράσεις της μέθης μειώνονται όταν έχει προηγηθεί γεύμα.

Η ποσότητα οινοπνεύματος που μπορεί να βλάψει τον ανθρώπινο οργανισμό διαφέρει από άτομο σε άτομο, ανάλογα με τη φυσική αντοχή, καθώς και με την ύπαρξη ή μη άλλων επιβαρυντικών παραγόντων. Επίσης, για κάθε κατηγορία παθολογικών καταστάσεων μεταβάλλεται και η αντίστοιχη ποσότητα οινοπνεύματος που απαιτείται για την πρόκλησή τους.

Το αλκοόλ λοιπόν μπορεί να δημιουργήσει σοβαρά προβλήματα υγείας. Όπως:

Είναι τοξικό για το συκώτι

Η μεγάλη κατανάλωσή του για μεγάλο χρονικό διάστημα, προκαλεί αλλοιώσεις στο συκώτι. Γι αυτό, άλλωστε, και έχει χαρακτηριστεί ως ο νούμερο ένα εχθρός του ήπατος.

Επιβαρύνει το στομάχι

Το οινόπνευμα είναι δυνατόν να πυροδοτήσει γαστρίτιδες ή και γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Επιπλέον, η μεγάλη και παρατεταμένη κατανάλωσή του σχετίζεται και με πρόκληση καρκίνου του ανώτερου πεπτικού συστήματος.

Αποδυναμώνει τα οστά

Πολλές έρευνες έχουν καταδείξει ότι η χρόνια και μεγάλη κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να επιδεινώσει την οστεοπόρωση, καθώς μειώνει τη δυνατότητα του οργανισμού να απορροφά το ασβέστιο.

Ανεβάζει την πίεση και τα τριγλυκερίδια

Το να μην πίνουμε όλη την εβδομάδα και να πίνουμε στην έξοδό μας το Σαββατοκύριακο ότι αναλογεί στις επτά ημέρες της εβδομάδας, είναι λάθος. Ακολουθώντας την τακτική αυτή, το μόνο που καταφέρνουμε είναι να ανεβάζουμε απότομα την αρτηριακή μας πίεση, αυξάνοντας παράλληλα τον κίνδυνο αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων. Επίσης, η καθημερινή και πάνω από την ημερήσια συνιστώμενη δόση, κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τα τριγλυκερίδια και το σωματικό βάρος. Μάλιστα, όταν αυτό συμβαίνει για χρόνια, μπορεί να παρατηρηθεί εκφύλιση του καρδιακού μυός με αποτέλεσμα την πρόκληση αλκοολικής μυοκαρδιοπάθειας.

Απειλεί τον μαστό

Σύμφωνα με έρευνες, το αλκοόλ ανεβάζει τα επίπεδα οιστρογόνων στο αίμα, τα οποία αυξάνουν τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού.

Στεγνώνει το στόμα

Εκτός από τη δυσάρεστη αναπνοή, το οινόπνευμα συμβάλλει επίσης στη δημιουργία φλεγμονών των ούλων, όπως η ουλίτιδα και η περιοδοντίτιδα, καθώς επηρεάζει τη χλωρίδα του στόματος, στεγνώνει τον βλεννογόνο και αλλάζει το pH και ευνοεί τη δημιουργία τερηδόνας εξαιτίας των υδατανθράκων των αλκοολούχων ποτών. Σε συνδυασμό με το τσιγάρο, αυξάνει τον κίνδυνο καρκίνου της στοματικής κοιλότητας και του λάρυγγα.

Σκοτώνει τη γονιμότητα

Ακόμη και μικρές ποσότητες αλκοόλ μπορούν να μειώσουν σημαντικά τις πιθανότητες επίτευξης μιας πετυχημένης εγκυμοσύνης σε γυναίκες που υποβάλλονται σε εξωσωματική γονιμοποίηση, σύμφωνα με τα αποτελέσματα αμερικανικής μελέτης της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ.

Απειλεί το έμβρυο

Μια πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης, οι γυναίκες που πίνουν 10 μονάδες αλκοόλ σε μια μοναδική περίπτωση, είναι πιο πιθανό να κάνουν ένα παιδί με συγγενή ανωμαλία συγκριτικά με εκείνες που αποφεύγουν το αλκοόλ.

Άλλες επιπτώσεις

Οι επιπτώσεις από την κατανάλωση οινοπνεύματος δεν επιβαρύνουν μόνο τον πότη (με συχνή εμφάνιση νοσημάτων όπως αλκοολική γαστρίτιδα, πεπτικό έλκος, κίρρωση του ήπατος και αύξηση των καρδιαγγειακών νοσημάτων, των κακοηθών νεοπλασμάτων και των ψυχιατρικών διαταραχών), αλλά και το άμεσο κοινωνικό του περιβάλλον. Επίσης, η εξάπλωση των μηχανικών μέσων μεταφοράς (αυτοκίνητα, μοτοσυκλέτες, κ.ά.), καθώς και της αυτοματοποιημένης εργασίας, διευρύνουν το πεδίο των επιπτώσεων που μπορεί να έχουν τα οινοπνευματώδη ποτά. Ένας άλλος επιβαρυντικός παράγοντας είναι η κατανάλωση φαρμάκων, πολλά από τα οποία συνεργούν με τη δράση του οινοπνεύματος. Ορισμένα από αυτά, καθώς και ορισμένες χημικές ουσίες, γίνονται ιδιαίτερα επικίνδυνα όταν καταναλώνονται μαζί με οινόπνευμα.

Σε ότι αφορά τα κοινωνικά προβλήματα που δημιουργεί ή επιδεινώνει η κατανάλωση οινοπνεύματος, πιο συχνά αναφέρονται η διατάραξη των συζυγικών και οικογενειακών σχέσεων, τα προβλήματα στην εργασία (αύξηση των απουσιών από την εργασία, αύξηση των εργατικών ατυχημάτων, μείωση της παραγωγικότητας), καθώς και η επιδείνωση της οικονομικής κατάστασης του ατόμου και ο κοινωνικός στιγματισμός. Στη Μ. Βρετανία η αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος θεωρείται η αιτία για το 60% των αποπειρών αυτοκτονίας, το 30% των διαζυγίων, το 40% της ενδοοικογενειακής βίας, και το 20% της κακοποίησης παιδιών. Επίσης, έχει διαπιστωθεί ότι το 44% της συνολικής άσκησης βίας οφείλεται στο οινόπνευμα.

Από έρευνες σχετικές με τη θνησιμότητα και την κατανάλωση οινοπνεύματος έχει διαπιστωθεί ότι στους χρόνιους πότες η θνησιμότητα είναι σχεδόν τριπλάσια απ' ότι στους μη πότες. Στον Καναδά υπολογίστηκε ότι το 6% του συνόλου των θανάτων για τα άτομα ηλικίας 1-70 ετών οφειλόταν στην αυξημένη κατανάλωση οινοπνεύματος, ενώ στις ΗΠΑ το ποσοστό αυτό εκτιμάται σε 8%. Οι τρεις βασικότερες αιτίες θανάτου που σχετίζονται με τα οινοπνευματώδη ποτά είναι τα κακοήθη νεοπλάσματα, τα εγκεφαλικά επεισόδια και η κίρρωση του ήπατος. Από τα αποτελέσματα 150 περίπου επιδημιολογικών μελετών προκύπτει ότι ο σχετικός κίνδυνος θανάτου (απ' όλα τα αίτια) για όσους πίνουν σε σχέση με αυτούς που δεν πίνουν, είναι 1.1 (δηλαδή 10% περισσότερο) όταν η κατανάλωση κυμαίνεται από 3-4 ποτά ημερησίως, ενώ αυξάνεται στο 1.4 περίπου (40%), όταν τα ημερήσια ποτά ξεπερνούν τα 6.



9. ΕΞΑΡΤΗΣΗ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ – ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΣ

Αλκοολισμός σημαίνει δηλητηρίαση από αλκοόλ και παρουσιάζεται σε δύο μορφές, την οξεία και χρόνια μέθη.

α) Στην οξεία μέθη, ανάλογα με την ποσότητα του οινοπνεύματος που έχει καταναλωθεί και την κατάσταση του ατόμου (βαθμό πλήρωσεως στομάχου, ιδιοσυγκρασία, φύλο κ.τ.λ.) υπάρχουν διαταραχές συνειδήσεως, αναστολή φραγμών, μειωμένη αντίληψη έως κώμα και θάνατος.

β) Στη χρόνια μέθη έχουμε καθημερινή χρήση μεγάλης ποσότητας αιθανόλης. Τα άτομα αυτά, ανίκανα να αντισταθούν στην αυξημένη επιθυμία τους, οδηγούνται σιγά-σιγά σε αδυναμία να λειτουργήσουν εάν δεν πιουν (συμπτώματα στέρησης), πράγμα καταστροφικό τόσο για τους ίδιους όσο και για τον περίγυρο. Στον χρόνιο αλκοολισμό, παρουσιάζονται διαταραχές ποικίλου βαθμού του νευρικού συστήματος (τρεμούλιασμα, πολυνευρίτιδα, διανοητική σύγχυση, παραισθήσεις, τρομώδες παραλήρημα) του ήπατος, (αλκοολική κίρρωση, δηλαδή καταστροφή του ιστού του οργάνου) του κυκλοφορικού συστήματος (αρτηριοσκλήρωση).

Επιπλέον τα άτομα που πάσχουν από αλκοολισμό παρουσιάζουν συνήθως διαταραχές της συμπεριφοράς, χαρακτηριζόμενες από αστάθεια της ψυχικής διάθεσης, περιορισμό της ικανότητας κρίσης και της βούλησης, ηθική κατάπτωση. Με απλά λόγια ο όρος αλκοολισμός σημαίνει την υπερβολική χρήση οινοπνεύματος, την εξάρτηση από το οινόπνευμα αλλά και τις βλάβες που αυτό προκαλεί.

ΠΟΤΕ ΚΑΠΟΙΟΣ ΘΕΩΡΕΙΤΑΙ ΑΛΚΟΟΛΙΚΟΣ;

Για να συνειδητοποιήσει κανείς ότι κάποιος είναι εξαρτημένος ή εθισμένος στο αλκοόλ θα πρέπει να πληροί συγκεκριμένα κριτήρια τα οποία έχουν καθοριστεί από τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας. 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 από ότι σχεδίαζε
- Συνεχίζει να πίνει αλκοόλ ακόμα κι αν γνωρίζει ότι του προκαλεί ζημιά

ΑΙΤΙΑ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ

Τα αίτια που προκαλούν τη διάδοση του αλκοολισμού είναι κυρίως οικονομικά.

Οι ακατάλληλες συνθήκες κατοικίας, η ανεπαρκής και ομοιόμορφη διατροφή, η έλλειψη δυνατοτήτων για πολιτιστική ψυχαγωγία, οι αδιέξοδες καταστάσεις είναι τα αίτια της βαριάς μορφής μέθης, στην οποία καταφεύγουν οι άνθρωποι ως μέσο λησμονιάς ή σαν υποκατάστατο τροφής.

Με την αύξηση του πληθυσμού των πόλεων, διευρύνονται οι κοινωνικές σχέσεις των ανθρώπων, διαδίδονται ευχερέστερα οι κακές συνήθειες και οξύνεται η νευροψυχική ένταση, ενώ χαλαρώνει ο ηθικός έλεγχος, αφού στις συνθήκες της ζωής της μεγάλης πόλης η συμπεριφορά των ανθρώπων υποβάλλεται λιγότερο σε κοινωνικό έλεγχο απ' ότι σ' ένα χωριό.

Κοινωνικές είναι και οι ψυχολογικές αιτίες της μέθης.

Με τον όρο ψυχολογικές αιτίες εννοούμε το σύνολο των κινήτρων που ωθούν ορισμένα άτομα στη χρήση οινοπνευματωδών ποτών.

Οι δυσκολίες προσαρμογής στο εξωτερικό περιβάλλον, οι συγκρούσεις στα πλαίσια του στενότερου περίγυρου, η δυσαρέσκεια, η μοναξιά, η έλλειψη κατανόησης, η κόπωση, η αναποφασιστικότητα, η συναίσθηση ότι το άτομο μειονεκτεί σε κάτι και πολλά άλλα προκαλούν στο άτομο μια ψυχική κατάσταση δυσφορίας και με την επίδραση του αλκοόλ ανακουφίζεται προσωρινά. Ωστόσο, στη βοήθεια

του αλκοόλ δεν καταφεύγουν ούτε πάντοτε, ούτε όλοι όσοι βρίσκονται σε μια ορισμένη στιγμή ή περίοδο, σε δυσάρεστη θέση. Αυτό εξαρτάται από την ατομική πείρα, από την ατομική σχέση με το αλκοόλ, καθώς κι από τον τρόπο που γίνεται ο κοινωνικός έλεγχος.

Οι κοινωνικές συνθήκες μπορούν όχι μόνο να δημιουργούν τις προϋποθέσεις για τη χρήση του αλκοόλ, αλλά και να περιορίζουν τη χρησιμοποίησή του. Ο περιορισμός αυτός μπορεί να είναι τυπικός (νομοθετικός) ή μη τυπικός (ηθικός). Ο τελευταίος εξαρτάται, κυρίως, από τη σχέση του ανθρώπου προς τις καθιερωμένες, από την κοινωνία, αρχές και από την κοινωνική ηθική. Όσο λιγότερες δυνατότητες έχει το άτομο να ξεπεράσει μια δύσκολη κατάσταση, τόσο ευκολότερα καταφεύγει στο αλκοόλ και τόσο μικρότερη πιθανότητα υπάρχει να σταματήσει με τη θέλησή του τη χρήση οινοπνευματωδών ποτών. Όμως, τα άτομα που δεν είναι σε θέση να αντιδράσουν με τη θέλησή τους αποτελούν ασήμαντο τμήμα των αλκοολικών και έχουν ανάγκη όχι τόσο από κοινωνικό έλεγχο, όσο από ψυχιατρική και ψυχοθεραπευτική βοήθεια



Η εξάρτηση από το αλκοόλ ως τρόπος ζωής μαρτυρά τα βαθιά σημάδια μιας κοινωνικής, κατά κύριο λόγο, παθολογίας. Ο αλκοολισμός προϋποθέτει μια ευάλωτη και ελλειμματική προσωπικότητα που βρίσκεται σε μια κρίσιμη στιγμή ή σε μεταβατική περίοδο. Η ύπαρξη ενός ψυχολογικά ευάλωτου υποστρώματος δε σημαίνει απαραίτητα ότι η ατομική προδιάθεση έχει μεγαλύτερη

σημασία από τους οικογενειακούς και τους κοινωνικό-πολιτικούς παράγοντες.

Σημαίνει απλά ότι η κοινωνική πίεση βιώνεται με διαφορετικό τρόπο από κάποιο άτομο που πιθανώς είναι πιο ευάλωτο στις πιέσεις που δέχεται και αντιδρά με διαφορετικό τρόπο, ο οποίος ίσως δεν είναι ορατός και κατανοητός σε πρώτο επίπεδο. Πόσες φορές έχουμε πει όλοι μας ότι κάποιος γνωστός πίνει πολύ; Πόσες φορές τα γεγονότα έρχονται να μας αποδείξουν ότι αυτό που εμείς χαριτωμένα και αφελώς παρατηρούσαμε ήταν η απαρχή ή η εξέλιξη ενός καταστροφικού προβλήματος;

Το αλκοόλ σήμερα γίνεται ένα μέσον που χρησιμοποιούν σε όλο και μεγαλύτερη κλίμακα οι νέοι για να ξεφύγουν απ' τον εαυτό τους, τον κόσμο, για να μην τους απασχολούν τόσο πολύ τα προβλήματα κι οι δυσκολίες. Το αλκοόλ είναι ένας εύκολος τρόπος για να καλύψει κανείς τις ενοχές του, να ξεχωρίσει, για να είναι πιο κοινωνικός, όπως πιστεύει, ή ακόμα για να ανήκει σε μια ομάδα διαφορετικών ανθρώπων, που βρίσκεται στο περιθώριο.

Ο αλκοολισμός είναι όμως η απόλυτη αποξένωση. Η αίσθηση ελευθερίας και κοινωνικότητας που έχουν οι αλκοολικοί όταν πίνουν είναι απολύτως επίπλαστη, γιατί στην πραγματικότητα το αλκοόλ βάζει ένα φραγμό στη σχέση του αλκοολικού με τους άλλους, εκτοπίζοντάς τους απ' τη ζωή του. Πόνος, μοναξιά, κατάθλιψη... οι ιστορίες των αλκοολικών είναι τραγικές, αλλά εν προκειμένω οι άνθρωποί τους περνούν το δικό τους Γολγοθά, ντροπής, μοναξιάς και απογοήτευσης. Συνήθως μιλάμε για τους ίδιους τους πάσχοντες αλλά δεν σκεφτόμαστε τις ψυχολογικές, οικονομικές και ηθικές συνέπειες του αλκοολισμού στην οικογένεια και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον.

Κι όμως, το αλκοόλ καλύπτεται από έναν μανδύα αποδοχής και επιδοκμασίας. Γιατί τα ναρκωτικά και το τσιγάρο δαιμονοποιούνται τόσο και απαγορεύονται, ενώ το αλκοόλ πωλείται ελεύθερα παντού και διαφημίζεται από αναγνωρίσιμα πρόσωπα, μολονότι είναι αποδεδειγμένο ότι βλάπτει σημαντικά περισσότερο από την ηρωίνη ή τον καπνό; Μήπως εν τέλει οφείλουμε να αξιολογήσουμε το πρόβλημα στα πραγματικά του μεγέθη και να περιορίσουμε την κοινωνική προβολή του αλκοόλ, με ταυτόχρονες εκστρατείες ενημέρωσης για τις συνέπειες της κατανάλωσής του;

ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΑΛΚΟΟΛΙΣΜΟΥ



Το αλκοόλ στον οργανισμό ασκεί πολύπλευρη φαρμακολογική και τοξική δράση και επηρεάζει τη λειτουργία πολλών συστημάτων. Οι δράσεις του εξαρτώνται από την πυκνότητα του αλκοόλ στο αίμα και περιλαμβάνουν:

Επίδραση στο κεντρικό νευρικό σύστημα

Η κύρια δράση του αλκοόλ αφορά στο κεντρικό νευρικό σύστημα (Κ.Ν.Σ.). Η φαρμακολογική δράση του αλκοόλ στο Κ.Ν.Σ. είναι κατασταλτική και όχι διεγερτική. Σε μεγάλες μάλιστα συγκεντρώσεις, το κατασταλτικό αποτέλεσμα της δράσης του αλκοόλ είναι ιδιαίτερα εμφανές και μοιάζει με εκείνο των αναισθητικών φαρμάκων. Τα πρώτα συμπτώματα από το Κ.Ν.Σ. εκδηλώνονται μόλις η συγκέντρωση του αλκοόλ στο αίμα ξεπεράσει τα 40mg % και περιλαμβάνουν εξασθένηση της μνήμης και της προσοχής, ήπιες διαταραχές του λόγου, διαταραχές στην εκτέλεση λεπτών χειρισμών και ελάττωση της αντίδρασης σε αισθητηριακά ερεθίσματα. Στις συγκεντρώσεις αυτές, διατηρείται η πνευματική διαύγεια και το άτομο δεν έχει την αίσθηση της επίδρασης που ασκεί το αλκοόλ στον οργανισμό του. Αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό κατά την οδήγηση, καθώς, ενώ ο οδηγός δεν έχει αίσθηση της επίδρασης της αλκοόλης, ώστε να ακολουθήσει περισσότερο συντηρητική οδήγηση, έχει εντούτοις βραδύτερη αντίδραση στα διάφορα ερεθίσματα, γεγονός που μπορεί να αποβεί μοιραίο. Η πυκνότητα των 40mg % μπορεί να επιτευχθεί πολύ εύκολα στον οργανισμό, π.χ. με την κατανάλωση 60 γραμμαρίων ούισκι ή 200 γραμμαρίων κρασιού. Σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις, παρατηρείται

σταδιακή θόλωση της διάνοιας (μέθη), κεφαλαλγίες κ.λπ., συμπτώματα που εμφανίζονται όταν η συγκέντρωση στο αίμα φτάσει τα 150 - 200mg %. Σε υψηλότερες συγκεντρώσεις εμφανίζεται η εικόνα της βαριάς μέθης και της δηλητηρίασης, με σύγχυση, λήθαργο και κώμα. Ο θάνατος είναι σπάνιος από οξεία δηλητηρίαση και μπορεί να επέλθει από παράλυση του κέντρου της αναπνοής, όταν η συγκέντρωση του αλκοόλ ξεπεράσει τα 450 - 500mg %.

Εξάρτηση και αλκοολισμός

Όταν υπάρχει χρόνια κατανάλωση αλκοόλ, αναπτύσσεται σταδιακά στον οργανισμό ένας βαθμός ανοχής. Αυτό σημαίνει ότι για να επιτευχθεί το ίδιο φαρμακολογικό αποτέλεσμα στον οργανισμό, απαιτούνται όλο και υψηλότερες συγκεντρώσεις αλκοόλ στο αίμα. Δεδομένου ότι ο σκοπός της κατανάλωσης αλκοόλ είναι ακριβώς η πρόκληση αυτού του φαρμακολογικού αποτελέσματος (ευθυμία ή μέθη) η επίτευξή του προϋποθέτει όλο και μεγαλύτερες καταναλώσεις αλκοολούχων ποτών. Η συνεχόμενη αύξηση του βαθμού ανοχής οδηγεί σταδιακά σε «σωματική εξάρτηση», δηλαδή σε εκδήλωση δυσάρεστων συμπτωμάτων, που ονομάζονται «στερητικά συμπτώματα», τα οποία εκδηλώνονται όταν δεν υπάρχουν επαρκή επίπεδα αλκοόλης στο αίμα. Καθώς ο οργανισμός έχει ανάγκη όλο και υψηλότερων επιπέδων αλκοόλης, είναι δυνατόν τα στερητικά συμπτώματα σε μερικές περιπτώσεις να εκδηλωθούν ακόμη και όταν η αλκοόλη βρίσκεται σε επίπεδα περίπου 100mg %. Εντούτοις, ο όρος «αλκοολισμός» δεν πρέπει να θεωρείται συνώνυμος με την εμφάνιση σωματικής εξάρτησης από το αλκοόλ. Ο αλκοολισμός είναι μια κατάσταση κατά την οποία δημιουργούνται στο άτομο προβλήματα υγείας, εργασίας και κοινωνικά προβλήματα με ενδεχόμενες νομικές προεκτάσεις, ανεξάρτητα από το κατά πόσον έχει αναπτυχθεί σωματική εξάρτηση στο αλκοόλ ή όχι.

Επιδράσεις στο ήπαρ και στο πεπτικό σύστημα

Η γνωστότερη και σημαντικότερη βλαπτική επίδραση της χρόνιας, πέραν της συνήθους μέτριας κατανάλωσης αλκοόλ, είναι η κίρρωση του ήπατος. Οι χρόνιοι χρήστες αλκοόλης έχουν κατά μέσο όρο 7,5 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα να εκδηλώσουν ηπατική κίρρωση από ότι οι μη χρήστες, ενώ ειδικά οι άνδρες που κάνουν υψηλή κατανάλωση έχουν μέχρι και 13 φορές μεγαλύτερη πιθανότητα. Η κίρρωση του ήπατος είναι το τελικό στάδιο μιας χρόνιας και συνήθως ασυμπτωματικής ηπατικής βλάβης, της καλούμενης αλκοολικής

ηπατίτιδας. Η ευαισθησία των ατόμων στην ανάπτυξη κίρρωσης ποικίλλει σημαντικά. Σε δόσεις 60 - 80 γραμμαρίων αλκοόλ την ημέρα, μετά 5 χρόνια, περίπου το 10 - 15% θα παρουσιάσει ηπατικό πρόβλημα. Η αύξηση της ποσότητας επιφέρει ταχύτερα την ηπατική βλάβη και σε μεγαλύτερο ποσοστό χρηστών. Επιπλέον, η χρήση αλκοόλ οδηγεί σε λιπώδη διήθηση του ήπατος και σε αύξηση της συχνότητας εμφάνισης πρωτοπαθούς καρκίνου του ήπατος. Στο πεπτικό σύστημα, η χρόνια υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ μπορεί να οδηγήσει σε χρόνια ή οξεία παγκρεατίτιδα, έλκος στομάχου και δωδεκαδακτύλου, χρόνια γαστρίτιδα, ατροφική γαστρίτιδα, δυσαπορρόφηση βιταμινών, ασβεστίου, μαγνησίου κ.λπ.

Αλκοόλ και καρκίνος

Η κατανάλωση αλκοόλ οδηγεί στην ανάπτυξη διαφόρων τύπων καρκίνων του πεπτικού συστήματος, όπως του στόματος, του φάρυγγα, του οισοφάγου, του ήπατος, του παγκρέατος κ.λπ. Ο κίνδυνος ανάπτυξης καρκίνου του πεπτικού συστήματος είναι συνολικά τετραπλάσιος σε σχέση με τους μη χρήστες αλκοόλ.

Επιδράσεις στο νευρικό σύστημα

Στο νευρικό σύστημα, η υπερβολική και παρατεταμένη κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί ποικίλες βλάβες του εγκεφάλου και των περιφερικών νεύρων. Οι βλάβες αυτές μπορούν να οδηγήσουν σε σημαντικές αναπηρίες διαφόρων μορφών. Επιπλέον, μπορεί να εμφανισθούν επιληψία, περιφερική πολυνευροπάθεια και σύνδρομο Wernicke - Korsakoff. Ο σχετικός κίνδυνος για την επιληψία, ήδη από τη μεσαία κατανάλωση αλκοόλ, είναι μέχρι και 7,5 φορές μεγαλύτερος σε σύγκριση με αυτούς που δεν κάνουν χρήση αλκοόλ. Επίσης, η κατανάλωση αλκοόλ αυξάνει τη συχνότητα εκδήλωσης θανατηφόρων ή μη θανατηφόρων αγγειακών επεισοδίων του εγκεφάλου, με ένα σχετικό κίνδυνο που μπορεί να φτάσει στους άνδρες το 2,38, αλλά στις γυναίκες να προσεγγίζει το 8 (ο κίνδυνος δηλαδή είναι 8 φορές μεγαλύτερος).

Ισχαιμική καρδιοπάθεια και διαβήτης

Είναι διαπιστωμένο ότι η μικρή ως μέτρια κατανάλωση αλκοόλ έχει θετικό προστατευτικό αποτέλεσμα στην πιθανότητα εμφάνισης ισχαιμικής καρδιοπάθειας, καθώς και σακχαρώδη διαβήτη. Εντούτοις, το θετικό αποτέλεσμα αντιστρέφεται όταν η κατανάλωση ξεπεράσει κατά μέσο όρο τα 40 γραμμάρια αλκοόλης την ημέρα για τις γυναίκες

και τα 60 για τους γραμμάρια για τους άνδρες. Στην υψηλότερη κατανάλωση οινοπνεύματος, παρατηρείται αύξηση του σχετικού κινδύνου για ισχαιμική καρδιοπάθεια, η οποία στους άνδρες μπορεί να φτάσει μέχρι 65%. Παράλληλα, σε υψηλή κατανάλωση το αλκοόλ προκαλεί ταχυκαρδία, υπέρταση, καρδιακές αρρυθμίες και αλκοολική μυοκαρδιοπάθεια

Επιδράσεις στο αναπνευστικό σύστημα

Η χρόνια χρήση αλκοόλ στο αναπνευστικό σύστημα μπορεί να προκαλέσει κρίσεις άπνοιας κατά τον ύπνο, χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια από χημικό ερεθισμό των πνευμόνων, πνευμονία και καρκίνο του λάρυγγα και των πνευμόνων.

Επιδράσεις κατά την κύηση

Κατά την κύηση, η συστηματική κατανάλωση αλκοόλ προκαλεί στο έμβρυο σοβαρές βλάβες. Μπορούν να προκληθούν αυτόματη αποβολή, χαμηλό βάρος γέννησης, συγγενείς ανωμαλίες, νευρολογικές αναπηρίες, διανοητική καθυστέρηση, ηπατικές βλάβες κ.λπ. Οι βλάβες είναι συχνότερες όταν η κατανάλωση του αλκοόλ γίνεται κατά το πρώτο τρίμηνο της κύησης, κατά το οποίο, ακόμη και μια μέτρια κατανάλωση αλκοόλ (1 - 2 ποτά την ημέρα) μπορεί να οδηγήσει σε εμβρυϊκές βλάβες.

Άλλες επιβλαβείς δράσεις του αλκοόλ στον οργανισμό

Μεταξύ των άλλων επιδράσεων του αλκοόλ στον οργανισμό περιλαμβάνονται:

- η εμφάνιση αιματολογικών διαταραχών (αναιμία ή θρομβοπενία)
- οι μυοσκελετικές διαταραχές (μυοπάθειες, οστεοπόρωση κ.λπ.)
- οι διαταραχές της αναπαραγωγικής λειτουργίας (διαταραχές στύσης, μείωση όγκου και ποιότητας του σπέρματος κ.λπ.)

Κατανάλωση αλκοόλ και ατυχήματα

Η κατανάλωση αλκοόλ αποτελεί την αιτία ενός μεγάλου αριθμού τροχαίων, εργατικών και άλλων ατυχημάτων. Η τοξίκωση από αλκοόλη αποτελεί έναν ισχυρό παράγοντα πρόκλησης τροχαίων ατυχημάτων, τραυματισμών ή εγκληματικών πράξεων, ενδοοικογενειακής βίας, πτώσεων και δηλητηριάσεων.

Στην Ελλάδα, ο αριθμός των τροχαίων ατυχημάτων, που σχετίζονται με την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών, ήταν 216,1 ανά 100.000 κατοίκους το έτος 2000 και 185,5 το 2001. Σε ελληνικές έρευνες

διαπιστώθηκε ότι η χρήση αλκοόλ αυξάνει σημαντικά τον κίνδυνο πρόκλησης τροχαίου ατυχήματος. Επίσης, διαπιστώθηκε ότι το 10% των τροχαίων ατυχημάτων στην Αθήνα μπορεί να αποδοθεί στη χρήση αλκοολούχων ποτών Ένα σημαντικό ποσοστό των οδηγών (41%) που είχαν εμπλακεί σε τροχαία ατυχήματα κατά τη διάρκεια των ετών 1995 - 1997, είχαν καταναλώσει κάποιο αλκοολούχο ποτό πριν το ατύχημα, ενώ στο 33% των οδηγών η συγκέντρωση αλκοόλης στο αίμα ήταν πάνω από 80mg/ lt. Ο υψηλότερος κίνδυνος εμπλοκής σε τροχαία ατυχήματα ισχύει και για τους νέους που θεωρούν την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών κυρίαρχο στοιχείο του σύγχρονου τρόπου ζωής.

Κοινωνικές επιπτώσεις

Η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ συνδέεται με επιβλαβείς καταστάσεις για τον ίδιο τον χρήστη, το άμεσο περιβάλλον του και το κοινωνικό σύνολο. Τα τελευταία χρόνια, δίνεται ιδιαίτερη βαρύτητα στις κοινωνικές επιπτώσεις της χρήσης αλκοόλ, όπως είναι τα τροχαία ατυχήματα, τα εργασιακά και οικογενειακά προβλήματα και η διαπροσωπική βία. Οι κοινωνικές επιπτώσεις δεν αφορούν όμως μόνο στον χρήστη, αλλά και σε άλλους ανθρώπους: επιβάτες τυχαία εμπλεκόμενους σε τροχαία ατυχήματα, μέλη της οικογένειας του χρήστη που επηρεάζονται από την ανικανότητά του να εκπληρώσει τις κοινωνικές και οικογενειακές του υποχρεώσεις ή που υφίστανται τις συνέπειες της βίας στην οικογένεια, εργοδότες, συνάδελφοι κ.λπ.

ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗ

Ένα από τα βασικά στοιχεία της έναρξης της θεραπευτικής διαδικασίας είναι η Διάγνωση του προβλήματος. Η καλή και εμπειριστατωμένη λήψη ιστορικού καθώς και η χρησιμοποίηση τεστ μπορούν να βοηθήσουν τον ειδικό εύκολα να καθορίσει την Διάγνωση και το στάδιο που βρίσκεται το άτομο που ζητά βοήθεια.

Το μεγάλο όμως πρόβλημα που αντιμετωπίζει η οικογένεια και το περιβάλλον του πότη είναι η στιγμή που το ίδιο το άτομο θα αναγνωρίσει το πρόβλημα του για να ζητήσει βοήθεια. Αυτό επιβάλλεται διότι αν ο εξαρτημένος δεν έχει επίγνωση της κατάστασης του πρώτα δεν ζητά βοήθεια και δεύτερο όταν αρχίσει η θεραπευτική προσπάθεια δεν μπορεί να συμμετέχει στην απεξάρτησή του.



Η θεραπευτική παρέμβαση περιλαμβάνει δύο φάσεις:

1. Σωματική αποτοξίνωση
2. Ψυχολογική απεξάρτηση

1. Σωματική αποτοξίνωση

Στην πρώτη φάση επιδιώκεται η αντιμετώπιση των στερητικών συμπτωμάτων που πιθανόν να παρουσιαστούν όταν ελαττωθεί η σταματήσει η κατανάλωση ποτού. Πιο κάτω παρουσιάζονται μερικά από τα κυριότερα συμπτώματα του στερητικού συνδρόμου:

- Ταχυκαρδία
- Ταχύπνοια
- Τρόμος των χεριών
- Έντονες και άβουλες κινήσεις των βλεφάρων
- Ναυτία
- Εμετός
- Ανορεξία
- Κακοκεφιά
- Άγχος
- Νευρικήτητα
- Ευερεθιστότητα
- Διαταραχές του ύπνου
- Επιληπτικές κρίσεις
- Τρομώδες παραλήρημα

Τα πιο πάνω συμπτώματα αρχίζουν να εμφανίζονται σε 12 ή λιγότερες ώρες από την διακοπή λήψης του αλκοόλ και κορυφώνονται μέσα σε 48 έως 72 ώρες και προοδευτικά εξαλείφονται ύστερα σε 5-7 μέρες.

Οι σοβαρές επιπλοκές του αλκοολικού στερητικού συνδρόμου είναι η εμφάνιση επιληπτικών κρίσεων τύπου grand mal και το αλκοολικό στερητικό παραλήρημα γνωστό ως «τρομώδες παραλήρημα»- Delirium Tremens.

Η θεραπεία του αλκοολικού στερητικού συνδρόμου έχει δύο κυρίως στόχους:

α) Να βοηθήσει τον θεραπευόμενο να αντιμετωπίσει τα στερητικά του συμπτώματα με ένα ασφαλές και όσο γίνεται λιγότερο δυσάρεστο τρόπο.

β) Να ενισχύσει τα κίνητρα και τις προσπάθειες του ώστε να παραμείνει καθαρός από το αλκοόλ.

Η αντιμετώπιση των στερητικών συμπτωμάτων μπορεί να γίνει με τις εξής τρόπους:

1. Εξωτερική βάση: Εφαρμόζεται όταν το άτομο δηλώνει ετοιμότητα για συμμετοχή στην θεραπεία, επίσης όταν τα συμπτώματα είναι ήπιας ή μέτριας βαρύτητας και υπάρχει οικογενειακό ή άλλο υποστηρικτικό σύστημα.

2. Κλειστή ενδονοσοκομειακή νοσηλεία: Εφαρμόζεται όταν απέτυχαν αρκετές φορές οι εξωτερικής βάσης θεραπευτικές προσπάθειες, όταν το άτομο δηλώνει αδυναμία να κάνει από μόνο του σε εξωτερική βάση το πρόγραμμα, όταν απουσιάζει οικογενειακό ή άλλο υποστηρικτικό σύστημα, όταν τα συμπτώματα είναι σοβαρής βαρύτητας καθώς και η ύπαρξη ψυχοπαθολογίας ή αυτοκτονικού ιδεασμού.

Ο θεραπευτικός σχεδιασμός περιλαμβάνει:

1. Φαρμακευτική παρέμβαση

2. Ψυχοθεραπευτική παρέμβαση - προσωπική συμβουλευτική, ενίσχυση κινήτρων, κινητοποίηση του οικογενειακού συστήματος

2. Ψυχολογική απεξάρτηση/αποκατάσταση

Ύστερα από την αντιμετώπιση των συμπτωμάτων του συνδρόμου στέρησης ο χρήστης οινοπνεύματος περνά στην δεύτερη και σημαντικότερη φάση της θεραπευτικής διαδικασίας, δηλαδή της απεξάρτησης και αποκατάστασης.

Ο στόχος κατά την φάση αυτή είναι η μείωση της επιθυμίας για το αλκοόλ και η πρόληψη της υποτροπής.

Στο στάδιο στην όλη προσπάθεια που γίνεται από το εξαρτημένο μέλος για αποχή από το αλκοόλ, είναι πολύ σημαντική η συμμετοχή του οικογενειακού συστήματος σε οποιονδήποτε πρόγραμμα ακολουθήσει.



ΚΕΝΤΡΑ ΑΠΕΞΑΡΤΗΣΗΣ ΑΠΟ ΤΟ ΑΛΚΟΟΛ

Προγράμματα απεξάρτησης εφαρμόζονται σε όλη την Ελλάδα σε Ψυχιατρικά ιδρύματα, Κέντρα Ψυχικής Υγείας, Γενικά Νοσοκομεία-Κέντρα Υγείας, καθώς επίσης και σε Κέντρα Απεξάρτησης όπως:

1. Κέντρο Θεραπείας Εξαρτημένων Ατόμων
2. Συμβουλευτικός Σταθμός Απεξάρτησης Αλκοολικών και Τοξικομανών (18 και άνω) του Ψυχιατρικού Νοσοκομείου Αθηνών
3. Ανώνυμοι Αλκοολικοί
4. Θεραπευτική Κοινότητα "Στροφή"
5. Εναλλακτική Κοινότητα "Παρέμβαση"
6. Θεραπευτική Κοινότητα "Ιθάκη"

10. ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΕΦΗΒΕΙΑ

Στις Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής περισσότερο από 4 εκατομμύρια έφηβοι κάθε χρόνο αντιμετωπίζουν πρόβλημα με το αλκοόλ και οι επιπτώσεις του είναι εμφανείς όχι μόνο στο σχολικό και οικογενειακό περιβάλλον αλλά οδηγεί και σε παραβατικές συμπεριφορές. Στην Ελλάδα το πρόβλημα της κατανάλωσης του αλκοόλ δεν περνάει απαρατήρητο αφού σύμφωνα με έρευνες το 15% των εφήβων ηλικίας 11 έως 15 ετών καταναλώνει αλκοόλ στο διάστημα μίας εβδομάδας. Πρώτη στις προτιμήσεις των εφήβων είναι η μπύρα, δεύτερα έρχονται τα σκληρά ποτά και τρίτο το κρασί.

Στην εφηβική ηλικία το αλκοόλ μειώνει τη σχολική απόδοση, την ικανότητα απορρόφησης της γνώσης και τη συγκέντρωση. Η κατανάλωση αλκοόλ σε αυτές τις ηλικίες έχει δραματική επίδραση στην προσωπικότητα, προκαλεί ευερεθιστότητα, εχθρικότητα και επιθετικότητα αυξάνοντας τον κίνδυνο πειραματισμού και με άλλες εξαρτησιογόνες ουσίες.

Οι έφηβοι που πίνουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να πεθάνουν από πνιγμό, πτώσεις ή αυτοκινητιστικά ατυχήματα. Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει διάλογος μέσα στην οικογένεια έτσι ώστε τα παιδιά από νεαρή ηλικία να μάθουν τις επιπτώσεις των οινοπνευματωδών ποτών. Οι γονείς θα πρέπει να μάθουν στα παιδιά τους να μη μπαίνουν ποτέ σε αμάξι του οποίου ο οδηγός έχει πιεί, πολύ δε περισσότερο αν βρίσκεται σε κατάσταση μέθης και να παρέχεται η διαβεβαίωση ότι οι γονείς θα περάσουν να πάρουν τα παιδιά τους ανεξαρτήτως ώρας.

Παρόλα αυτά υπάρχει τρόπος αντιμετώπισης του προβλήματος για αυτό μη διστάσετε να χρησιμοποιήσετε τις συμβουλές προκειμένου να αρνηθείτε κάτι που δεν εγκρίνετε: πρώτον πες όχι κατηγορηματικά κοιτώντας τον συνομιλητή σου στα μάτια (δισταγμοί και παύσεις αφήνουν χώρο στους άλλους να συνεχίσουν την πίεση). Πρότεινε αντί για να πιείτε αλκοόλ να κάνετε κάτι διαφορετικό (παιχνίδια, σπορ, ψυχαγωγία κ.α.). Αν παρόλα αυτά η παρέα σου συνεχίζει να σε πιέζει για να πεις αλκοόλ, το καλύτερο είναι να φύγεις όταν εκείνοι πίνουν. Εναλλακτικά μπορείς να βρεις ενδιαφέροντες δραστηριότητες με άλλες παρέες.



Γιατί πίνουν οι έφηβοι;

Κοινωνικοί παράγοντες

Για να διασκεδάσουν

Για να χαλαρώσουν και να ενσωματωθούν ευκολότερα στην παρέα

Για να μιμηθούν τους ενήλικες

Από περιέργεια

Για αντίδραση προς την αυστηρότητα των γονιών

Για κοινωνικοποίηση, αποδοχή, συμμόρφωση ή εξομοίωση

Για ευχαρίστηση

Για δοκιμή, ρίσκο, για να αποδείξουν σεξουαλικό θάρρος

Ψυχολογικοί παράγοντες

Γιατί έχουν υποστεί κακοποίηση από το οικογενειακό τους περιβάλλον

Γιατί έχουν πολύ χαμηλή αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση

Γιατί έχουν βιώσει απόρριψη από την οικογένειά τους

Γιατί πάσχουν από μετατραυματικό στρες λόγω βίωσης σοβαρών τραυματικών γεγονότων

Για να μειώσουν το άγχος

Για να λύσουν προσωπικά προβλήματα

Για να ανακουφιστούν από την ανησυχία, την κατάθλιψη και το φόβο

Κοινωνικοί παράγοντες

Ο πιο συχνός λόγος χρήσης αλκοόλ στην εφηβεία είναι η 'φαντασίωση' της ενηλικίωσης. Οι έφηβοι αντιδρούν, ανυπομονούν να

μεγαλώσουν, να φύγουν από την επίβλεψη και των έλεγχου των γονιών τους, να νιώσουν μεγάλοι. Το ποτό, όπως και το τσιγάρο, αποτελεί για τους εφήβους ένδειξη 'ενηλικίωσης', αποδεικνύει ότι δεν είναι πια μικρά παιδάκια. Θέλουν να δείξουν και να νιώσουν μεγάλοι. Αυτή είναι συχνά και η αιτία που καταναλώνουν μεγαλύτερη ποσότητα αλκοόλ από αυτή που πραγματικά αντέχουν. Μπορεί να ζαλιστούν, παρόλα αυτά όμως συνεχίζουν να πίνουν γιατί μπορεί κάποιοι συνομήλικοι να τους πουν 'μωρά' αν δείξουν ότι τους ζάλισε το αλκοόλ.

Για τους περισσότερους εφήβους, η χρήση αλκοόλ γοητεύει και απεικονίζει την περιέργειά τους για την ενήλικη ζωή και συμπεριφορά. Ας μην ξεχνάμε ότι οι νέοι ζουν σε μια εξαρτημένη από ουσίες κοινωνία. Το αλκοόλ, το κάπνισμα, η καφεΐνη ή ακόμα βαρύτερες εξαρτήσεις αποτελούν παράδειγμα μίμησης για τους εφήβους. Βλέπουν τους ενήλικες να πίνουν ένα δυνατό καφέ το πρωί για να ξυπνήσουν, να ανάβουν τσιγάρο για να αντιμετωπίσουμε μια δύσκολη κατάσταση, να πίνουν ένα ποτό για να ηρεμήσουν και να χαλαρώσουν. Γιατί λοιπόν όχι και αυτοί;

Είναι γεγονός ότι το αλκοόλ, όταν καταναλώνεται σε μικρές ποσότητες, μειώνει το άγχος και τις αναστολές, χαλαρώνει, δημιουργεί ευδιαθεσία και διευκολύνει τις συναναστροφές. Έφηβοι που αισθάνονται συστολή, που έχουν αρνητική εικόνα για τον εαυτό τους, που νιώθουν άβολα με τις αλλαγές στο σώμα τους, χρειάζονται μια 'στήριξη' όταν βρίσκονται σε παρέες συνομηλίκων. Για να χαλαρώσουν και να γίνουν αποδεκτοί από την παρέα, θα δοκιμάσουν το αλκοόλ. Συχνά όμως το μέτρο χάνεται.

Γενετικοί παράγοντες

Ένας από τους πιο σημαντικούς παράγοντες κατανάλωσης αλκοόλ στους εφήβους, είναι το οικογενειακό ιστορικό αλκοολισμού. Μελέτες σε όλο τον κόσμο, εστιάζουν στη δομή της οικογένειας και στην κληρονομική προδιάθεση του αλκοολισμού από τη μια γενιά στην επόμενη. Παιδιά αλκοολικών γονέων έχουν 4 φορές περισσότερο πιθανότητα, σε σχέση με άλλα παιδιά, να γίνουν και τα ίδια αλκοολικά. Σε αυτό το συμπέρασμα δεν συνηγορεί μόνο το γονεϊκό πρότυπο μίμησης, αλλά και ο ρόλος των γονιδίων που έχουν κληρονομήσει από τους γονείς τους. Φαίνεται πως παιδιά αλκοολικών, κληρονομούν την ικανότητα του σώματος να παράγει ένα ένζυμο του ήπατος που βοηθάει στο μεταβολισμό του αλκοόλ. Υψηλό ποσοστό αυτού του ενζύμου, επιτρέπει στους εφήβους να μπορούν να καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες αλκοόλ. Μελέτες με υιοθετημένα παιδιά, των

οποίων ο βιολογικός πατέρας ήταν αλκοολικός, φανερώνουν αύξηση της συχνότητας του αλκοολισμού των παιδιών αυτών, ακόμη και με την απομάκρυνσή τους από τους αλκοολικούς βιολογικούς γονείς τους. Άλλες έρευνες επισημαίνουν ότι όσο πιο νωρίς ένα παιδί ή ένας έφηβος πει το πρώτο ποτό, τόσο αυξάνει ο κίνδυνος για μελλοντική χρήση και τόσο πιο σημαντικός γίνεται ο γενετικός παράγοντας του αλκοολισμού. Οι έφηβοι που αρχίζουν να πίνουν πριν τα 15 χρόνια, έχουν αυξημένο γενετικό κίνδυνο εξάρτησης από το αλκοόλ. Όσοι ξεκινούν το ποτό μετά τα 16 χρόνια, κινδυνεύουν να γίνουν αλκοολικοί εξαιτίας των συνθηκών της ζωής τους και όχι των γονιδίων τους.

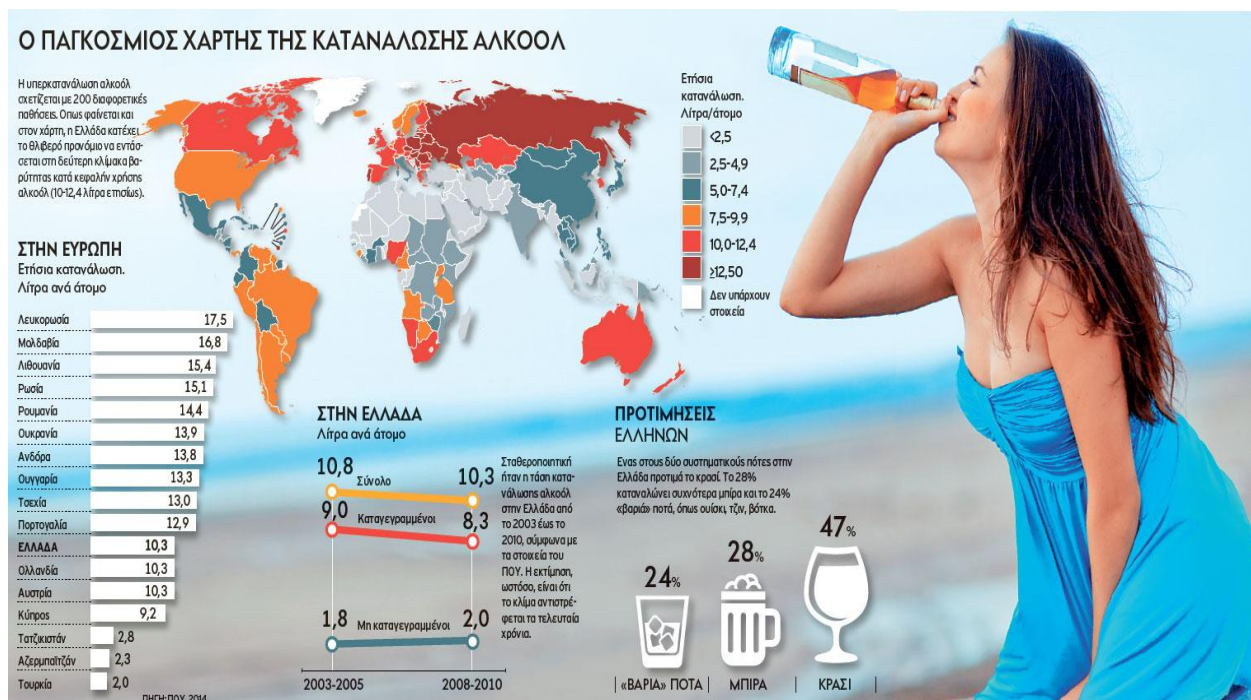
Ψυχολογικοί παράγοντες

Παιδιά που έχουν υποστεί σωματική ή σεξουαλική κακοποίηση, έχουν πολύ μεγαλύτερες πιθανότητες να ξεκινήσουν τη χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών σε μικρή ηλικία, σε σχέση με παιδιά που δεν έχουν κακοποιηθεί. Παιδιά που έχουν βιώσει τραυματικές εμπειρίες στην παιδική τους ηλικία, που παραμελούνται, που εισπράττουν απόρριψη, που έχουν σοβαρά προβλήματα στη σχέση τους με τους γονείς τους και που εξαιτίας αυτής της σχέσης τους χτίζουν κακή εικόνα για τον εαυτό τους και έχουν χαμηλή αυτοεκτίμηση, βρίσκονται σε ομάδα υψηλού κινδύνου για εξάρτηση από το αλκοόλ. Μιλάμε για παιδιά πληγωμένα και θυμωμένα, που συχνά εκδηλώνουν παραπρωματική συμπεριφορά και στρέφουν το θυμό τους όχι μόνο στους άλλους, αλλά και στον ίδιο τους το εαυτό. Η χρήση αλκοόλ στην περίπτωση αυτή, οφείλεται κυρίως στην ανάγκη τους να χαλαρώσουν ή να ξεχάσουν ότι τους 'πονάει' ψυχικά. Συχνά τα παιδιά αυτά πάσχουν από κατάθλιψη λόγω των βιωμάτων τους και βέβαια, όπως όλοι γνωρίζετε, το αλκοόλ επιδεινώνει την κατάθλιψη.

Το μετατραυματικό στρες (Post Traumatic Stress Disorder) είναι μια συναισθηματική διαταραχή που αναπτύσσεται σε ανθρώπους που έχουν εκτεθεί σε σοβαρά ψυχοτραυματικά γεγονότα ή καταστάσεις και απειλήθηκε η ζωή τους ή η ζωή άλλων ανθρώπων. Τέτοια γεγονότα μπορεί να αφορούν σε δυστυχήματα, σε μαζικές ή φυσικές καταστροφές, σε τρομοκρατικές ενέργειες, βιασμούς, κακοποίηση.

Παιδιά που έχουν υπάρξει μάρτυρες ή έχουν εκτεθεί σε ψυχοτραυματικά γεγονότα και πάσχουν από μετατραυματικό στρες, έχουν πολύ μεγάλες πιθανότητες να κάνουν χρήση αλκοόλ και άλλων ουσιών. Ένας από τους πιο επικίνδυνους παράγοντες ανάπτυξης μετατραυματικού στρες και χρήσης αλκοόλ είναι η σεξουαλική κακοποίηση παιδιών και εφήβων.

11. ΑΛΚΟΟΛ ΚΑΙ ΑΡΙΘΜΟΙ



ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΑΛΚΟΟΛ – ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Τα παρακάτω στοιχεία της ετήσιας έκθεσης του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) δημοσιεύτηκαν στις 14/5/15 και αφορούν την κατανάλωση αλκοόλ:

- Κάθε Έλληνας πίνει κατά μέσο όρο 10,3 λίτρα αλκοόλ, το οποίο αντιστοιχεί σε 14 μπουκάλια κρασί, αριθμός που κατατάσσει την Ελλάδα στη δεύτερη ζώνη σε βαρύτητα κατανάλωσης οινοπνεύματος, ξεπερνώντας χώρες όπως οι ΗΠΑ. Ανησυχητικό είναι το γεγονός ότι οι νέοι καταναλώνουν αρκετό αλκοόλ και «βαριά» ποτά.
- Το 2012 καταγράφηκαν παγκοσμίως 3,3 εκατομμύρια θάνατοι οι οποίοι συνδέονται με την υπερκατανάλωση αλκοόλ. Η αλόγιστη χρήση συνδέεται με την εκδήλωση 200 παθήσεων, στις οποίες περιλαμβάνεται η κίρρωση του ήπατος και ορισμένες μορφές καρκίνου.
- Η χώρα μας βρίσκεται περίπου στον μέσο ευρωπαϊκό όρο στην κατανάλωση αλκοόλ, κατέχοντας την 28η θέση ανάμεσα σε 53 ευρωπαϊκές χώρες.

- Το 47% των Ελλήνων δηλώνουν ότι πίνουν κυρίως κρασί, το 28% μπίρα και το 24% ποτά με υψηλή περιεκτικότητα σε αλκοόλ, όπως ούισκι και βότκα.
- Τρεις στους πέντε μαθητές ηλικίας 13 έως 19 ετών στην Ελλάδα δηλώνουν ότι έχουν πει κάποιο οινοπνευματώδες ποτό τον τελευταίο μήνα. Ένας στους τρεις δηλώνουν ότι ήπια πάνω από δέκα φορές, δηλαδή με συχνότητα πάνω από δύο φορές την εβδομάδα.
- Τα είδη ποτών στα οποία έχουν μεγαλύτερη προτίμηση είναι το κρασί (47,1%), η μπίρα (43,3%), τα «βαριά» ποτά (42,3%) και τα προσυσκευασμένα αλκοολούχα αναψυκτικά (alcorops) με 37,1%.
- Την καλύτερη θέση (έκτη ζώνη) κατέχουν μεσανατολικές χώρες και η Τουρκία, με ετήσια κατανάλωση κάτω από 2,5 λίτρα.

Έκκληση από τον ΠΟΥ για λήψη μέτρων

Οι επιστήμονες του ΠΟΥ αναδεικνύουν την ανάγκη να ληφθούν περισσότερα μέτρα για την πρόληψη των επιπτώσεων από την υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ. Ορισμένες χώρες -σημειώνουν- έχουν ήδη προχωρήσει στη λήψη ειδικών μέτρων, όπως η αύξηση της φορολογίας και του ορίου ηλικίας για την κατανάλωση.

Αναδεικνύουν την ανάγκη ανάπτυξης εθνικών πολιτικών, την επαγρύπνηση των κυβερνήσεων και τη συμμετοχή των συστημάτων Υγείας στην πρόληψη, τη θεραπεία και τη φροντίδα των «ασθενών» και των οικογενειών τους.

Ενδεικτική είναι η επισήμανση ότι -κατά μέσο όρο- κάθε άτομο άνω των 15 ετών πίνει ετησίως 6,2 λίτρα καθαρού αλκοόλ. Με δεδομένο, ωστόσο, ότι μόλις το 38,3% του παγκόσμιου πληθυσμού καταναλώνει οινοπνευματώδη ποτά, η πραγματική μέση κατανάλωση ξεπερνά τα 17 λίτρα τον χρόνο.



12. ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Μύθος: Δεν παθαίνεις τίποτα με το πολύ αλκοόλ

Αλήθεια: Το πολύ αλκοόλ κάνει άνω κάτω το κεντρικό νευρικό σου σύστημα. Παίζει με τη χημεία του εγκεφάλου σου, προκαλώντας σου πονοκέφαλο, ζαλάδα και ναυτία και σε στέλνει τόσο συχνά στην τουαλέτα που τελικά αφυδατώνεσαι. Το επόμενο πρωί συνήθως το πληρώνεις πολύ ακριβά με κούραση, πονοκέφαλο, στεγνό στόμα, ανακατεμένο στομάχι και πιο ευάλωτο ανοσοποιητικό σύστημα.

Μύθος: Φάε ζυμαρικά πριν πέσεις για ύπνο

Αλήθεια: Σημασία έχει να φας πριν αρχίσεις να πίνεις, όχι μετά. Και μάλιστα προτίμησε κάτι λιπαρό, γιατί το λίπος απορροφά καλύτερα το αλκοόλ. Πριν κοιμηθείς πάντως, πιες νερό. Αυτό βοηθάει.

Μύθος: Ο καφές είναι η λύση

Αλήθεια: Ο πολύς καφές οδηγεί σε περισσότερη αφυδάτωση και κάνει το hangover χειρότερο. Προτίμησε καλύτερα να πιεις νερό και energy drinks σαν αυτά που πίνουν οι αθλητές, για να μετριάσεις την αφυδάτωση και να αντικαταστήσεις τους ηλεκτρολύτες που έχεις χάσει, ιδιαίτερα αν έχεις κάνει εμετό.

Μύθος: Αν πάρεις παυσίπονα πριν κοιμηθείς θα συνέλθεις

Αλήθεια: Καλύτερα να πάρεις παυσίπονο με το που θα ξυπνήσεις, αλλά να αποφύγεις αυτά που περιέχουν ακεταμινοφένη, γιατί σε συνδυασμό με το αλκοόλ μπορεί να βλάψουν σοβαρά το συκώτι σου.

Μύθος: Το λευκό κρασί είναι ένα ελαφρύ ποτό

Αλήθεια: Ένα ποτήρι λευκό ή κόκκινο κρασί έχει την ίδια περιεκτικότητα σε αλκοόλ με ένα μπουκάλι μύρα ή μια δόση ούισκι.

Μύθος: «Δεν με πιάνει το αλκοόλ»

Αλήθεια: Όλα τα άτομα μεθούν και σε όλους μειώνονται οι ικανότητες. Απλά, οι εκδηλώσεις διαφέρουν. Άλλοι είναι χαρούμενοι, άλλοι στενοχωρημένοι, άλλοι επιθετικοί και άλλοι ήρεμοι.

Μύθος: «Όταν πιω λίγο, οδηγώ καλύτερα»

Αλήθεια: Το αλκοόλ αυξάνει την ιδέα που έχουμε για τον εαυτό μας, ενώ ταυτόχρονα μειώνονται οι ικανότητές μας. Το χάσμα αυτό μεταξύ

φαντασίωσης και πραγματικότητας είναι από τις πιο επικίνδυνες δράσεις της αλκοόλης.

Μύθος: «Είμαι καλός οδηγός και δεν με επηρεάζει το αλκοόλ»

Αλήθεια : Όπως έχουν δείξει δοκιμασίες με οδηγούς αγώνων, οι καλοί οδηγοί επηρεάζονται από τη λήψη αλκοολούχων ποτών, ακόμη και σε μικρές ποσότητες. Γι' αυτό, άλλωστε, ο πρωταθλητής της Φόρμουλα, Φινλανδός Χάκκινεν, υποστηρίζει ότι πρέπει να νομοθετηθεί μηδενική ποσότητα αλκοόλης στο αίμα των οδηγών.



Συμβουλές για την ασφαλή κατανάλωση κρασιού-αλκοόλ

Μην πίνετε πολύ: Η κατανάλωση κρασιού για να παραμείνει μια διασκεδαστική και γευστική εμπειρία, χρειάζεται μέτρο. Αν πίνετε πολύ, δεν θα μπορέσετε να απολαύσετε, να γευτείτε πραγματικά το κρασί και να το εκτιμήσετε.

Να πίνετε πολύ νερό ενδιάμεσα από τα ποτά που καταναλώνετε ώστε να αποφύγετε την αφυδάτωση.

Μην αναμιγνύετε το ποτό σας με αναψυκτικό που περιέχει ζάχαρη διότι συμβάλει στην γρηγορότερη απορρόφηση του αλκοόλ.

Να πίνετε πάντα με γεμάτο στομάχι και όχι νηστικοί, διότι η παρουσία φαγητού στο στομάχι βοηθά να απορροφηθεί πιο αργά το αλκοόλ από τον οργανισμό, αποφεύγοντας έτσι τη μέθη.

Πίνετε με αργό ρυθμό το ποτό σας, ώστε να προλαβαίνει το σώμα να μεταβολίζει το αλκοόλ.

Να παρακολουθείτε τη ποσότητα αλκοόλ που καταναλώνετε.

Προτιμήστε ένα αναψυκτικό με λίγες θερμίδες.

Να βάζετε νερό ή παγάκια στο ποτό σας για να αυξάνει ο όγκος του αλλά όχι και η περιεκτικότητα σε αλκοόλ.

Και μην ξεχνάς! **Δεν υπάρχουν ελαφριά και βαριά ποτά.** Το αλκοόλ είναι αλκοόλ !



$$200\text{mL (5\%vol)} = 25\text{ mL (40\%vol)} = 100\text{ mL (12\%vol)}$$

Μια μονάδα αλκοόλ περιέχεται σε:

- ένα μικρό ποτήρι μπίρας
- ένα ποτήρι ουίσκι, βότκα, ρούμι
- ένα ποτήρι κρασί

13. ΔΙΕΞΑΓΩΓΗ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Περιοχή: Λευκάδα
- Χρόνος διεξαγωγής έρευνας: Φεβρουάριος 2015
- Ηλικία ερωτηθέντων: 13 έως 25 ετών
- Αριθμός ερωτηθέντων: 70 άτομα
- Τύπος ερωτήσεων: Κλειστού τύπου

ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

- 1) Φύλο: Αγόρι Κορίτσι
- 2) Ηλικία: 13-15 16-18 19-25
- 3) Καταναλώνετε αλκοόλ; Ναι Όχι
- 4) Αν ναι, για ποιο λόγο;
 - α) για διασκέδαση
 - β) λόγω συναισθηματικών προβλημάτων
 - γ) λόγω οικογενειακών προβλημάτων
 - δ) για πλάκα
 - ε) για επίδειξη
 - στ) για αποδοχή
 - ζ) άλλο
- 5) Αν όχι, για ποιο λόγο;
 - α) δεν μου αρέσει
 - β) από ιδεολογία
 - γ) λόγω αθλητισμού
 - δ) για λόγους υγείας
 - ε) άλλο
- 6) Από ποια ηλικία καταναλώνετε αλκοόλ; (Γράψτε μια ηλικία)
- 7) Πόσο συχνά πίνετε;
 - α) κάθε μέρα
 - β) μια φορά την εβδομάδα
 - γ) τρεις φορές την εβδομάδα
 - δ) μια φορά το μήνα
 - ε) σε ειδικές περιστάσεις
- 8) Τι πίνετε συνήθως;
 - α) κρασί
 - β) τσίπουρο/ούζο
 - ε) μύρα
 - στ) κοκτέιλ

γ) βότκα
δ) ουίσκι

ζ) άλλο

9) Τι ποσότητα καταναλώνετε;

α) 1 ποτήρι

β) 2-3 ποτήρια

γ) πάνω από 3 ποτήρια

10) Έχετε μεθύσει ποτέ; Ναι Όχι

11) Όταν πίνετε πως νιώθετε;

α) γελάω

β) κλαίω

γ) κάνω βλακείες

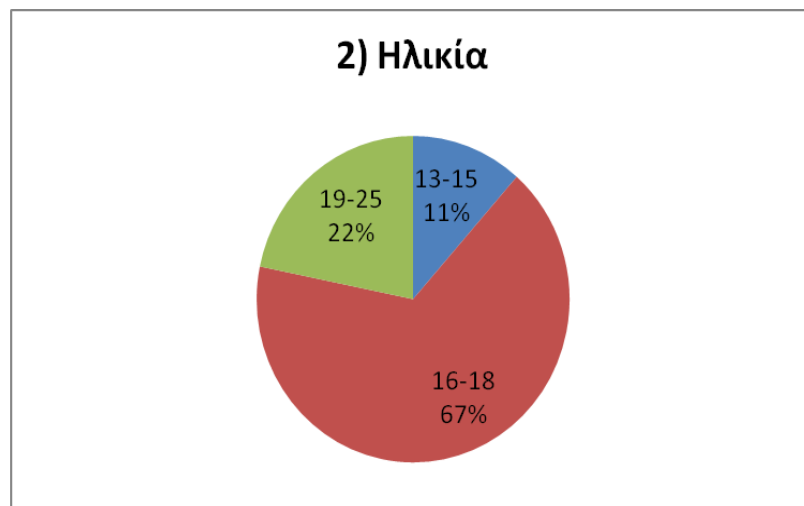
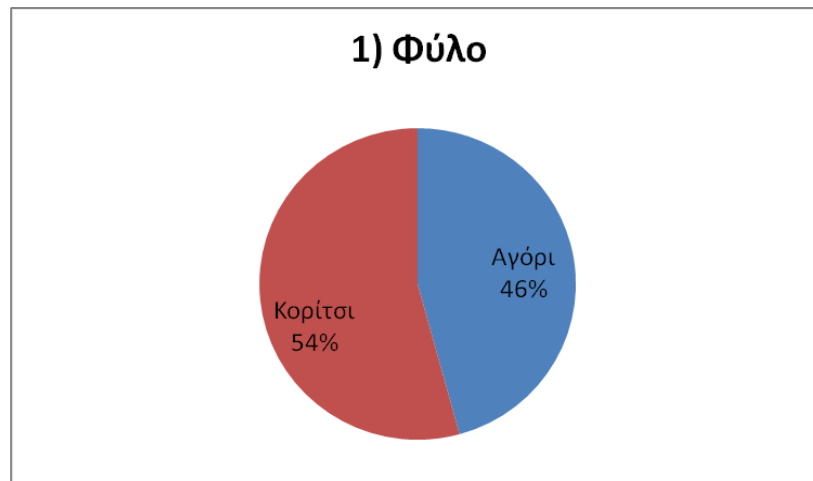
δ) ζαλίζομαι κι έχω ναυτία

ε) μελαγχολώ

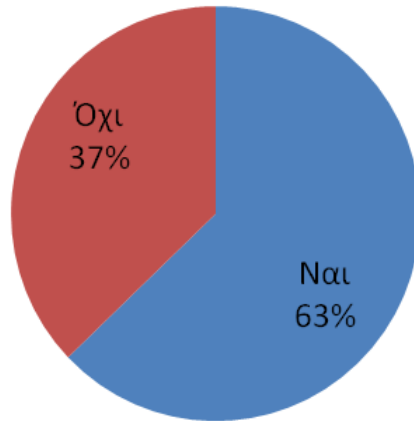
στ) έχω νεύρα

12) Γνωρίζετε τις επιπτώσεις από την κατανάλωση αλκοόλ στον οργανισμό μας; Ναι Όχι

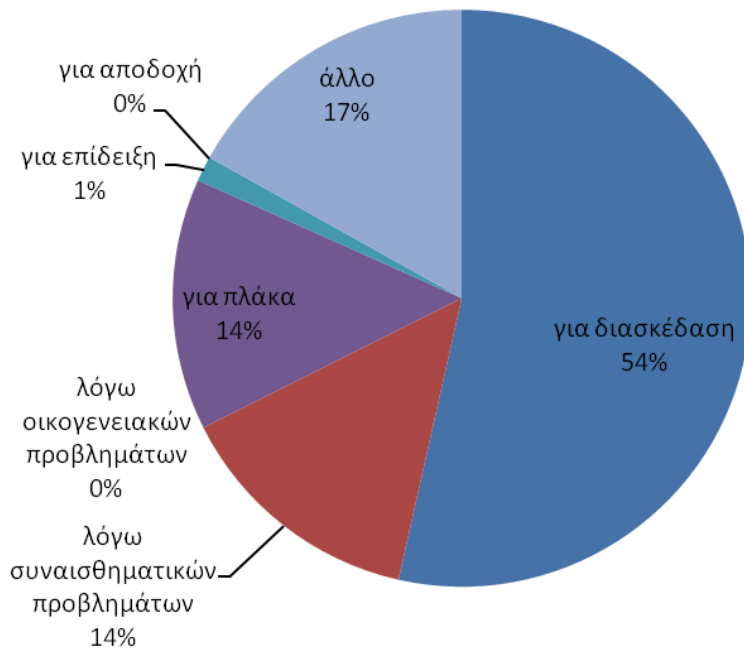
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ



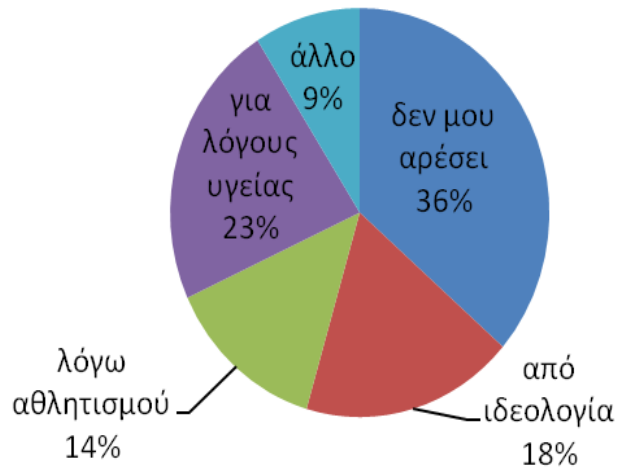
3) Καταναλώνετε αλκοόλ



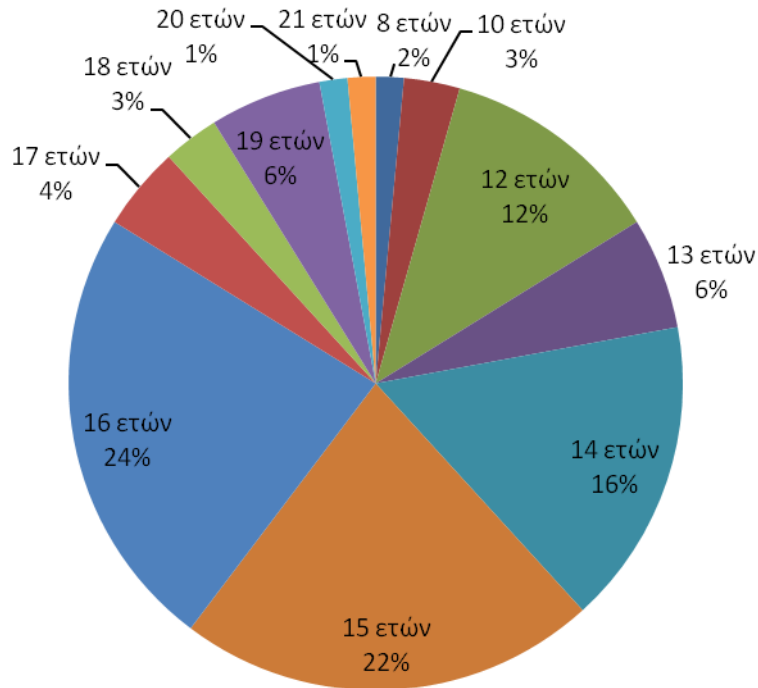
4) Αν ναι, για ποιο λόγο;



5) Αν όχι, για ποιο λόγο;



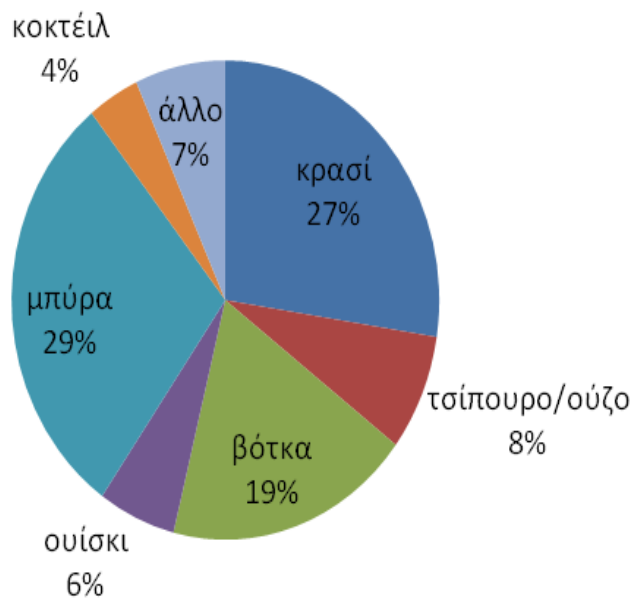
6) Από ποια ηλικία καταναλώνετε αλκοόλ;



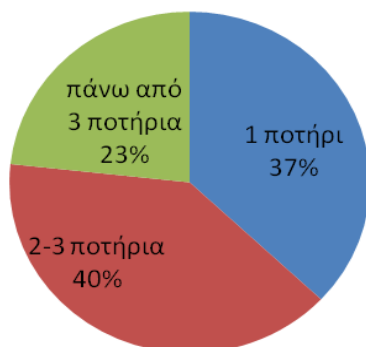
7) Πόσο συχνά πίνετε;



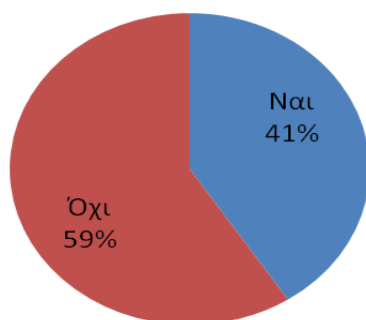
8) Τι πίνετε συνήθως;



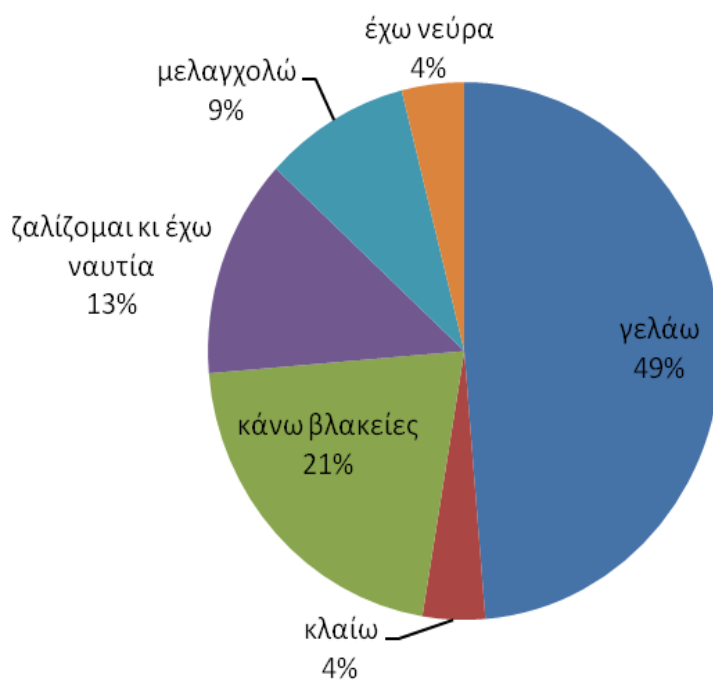
9) Τι ποσότητα καταναλώνετε;



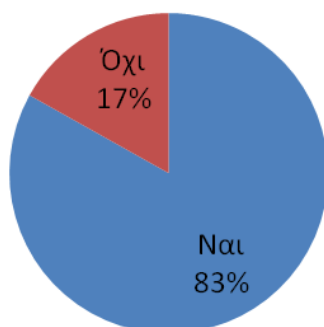
10) Έχετε μεθύσει ποτέ;



11) Όταν πίνετε πως νιώθετε;



12) Γνωρίζετε τις επιπτώσεις από την κατανάλωση αλκοόλ στον οργανισμό σας;



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΕΡΕΥΝΑΣ

- Περίπου έξι στους δέκα νέους καταναλώνουν αλκοόλ.
- Από αυτούς οι περισσότεροι (41%) καταναλώνουν αλκοόλ σε ειδικές περιστάσεις, 22% μια φορά την εβδομάδα, 18% μια φορά το μήνα και 15% τρεις φορές την εβδομάδα.
- Καταναλώνουν συνήθως μπύρα ή κρασί από 16 ή 15 ετών, περισσότερο για να διασκεδάσουν (54%) απ' ότι για συναισθηματικούς λόγους ή για πλάκα (14%).
- Από αυτούς που καταναλώνουν αλκοόλ τέσσερις στους δέκα έχουν μεθύσει και γενικά όταν πίνουν γελούν (49%) ή κάνουν βλακείες (21%).
- Οι περισσότεροι (83%) γνωρίζουν τις βλαπτικές συνέπειες του αλκοόλ.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Τρεις κούπες νερωμένο κρασί είναι αρκετές:
Μία για την καλή υγεία, που την αδειάζω πρώτη,
τη δεύτερη για τον έρωτα και την απόλαυση την πίνω,
την τρίτη για να κοιμηθώ.

Όταν αδειάσει η τρίτη κούπα, οι φρόνιμοι πηγαίνουν
σπίτι τους.

Η τέταρτη είναι υπερβολή, και στη βία χαρισμένη,
η πέμπτη στο θυμό, η έκτη στην κραιπάλη,
η έβδομη στο θολωμένο βλέμμα,
η όγδοη είναι του αστυφύλακα
και η ένατη στην τρέλα, την οργή, τα σπασίματα
και την καταστροφή αφιερωμένη.

Εύβουλος ~ 175 π.Χ.

(αρχαίος Έλληνας φιλόσοφος)



ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Το λεξιλόγιο του κρασιού

Τράφα:
Τα κλαδικά των σταφυλιών



Μέλι:
Όφες που περιγράφει τα αρώματα του κρασιού

Νευρικό κρασί:
Κρασί με έκπληξη οξύτητα

Πλεύσις:
Ο κωδικός, ο κωδικός του σταφυλιού που προστίθεται από το πιεστήριο

Όφιο οξύ:
Το οξύ που σχηματίζεται στο κρασί από την εβίση διάσπαση της οξείνου γλυκόλης στα φεφ-σπέρα κρυσταλλίζονται σε ίχνη

Αλκοολική τήλαση:
Η διαδικασία κατά την οποία τα εσπερικά του εσπερκίου μετατρέπονται σε αλκοόλη και οι αλκοόλες που εισέρχονται στην εθέρωση

Φυλλάτρη:
Κλαστό από αμπελό που προσφράζει το φίλτρο σύστημα

Στροφίδια:
Εύλιθος εκδοσ με μηχανικό σύστημα που χρησιμοποιείται πρώτα για την πίεση των σταφυλιών και την εβίση του κηρύου

Όφισμα:
Η τμήση του κρασιού διαφέρει στα οφισματικά, τα οποία ληφθέντα από πρόσβαση από το αμύλο του σταφυλιού

Τα νίβες:
Χημικές εκδοσ που εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Μαυρο κρασί:
Εκδοσ που εβίση εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Λευκό κρασί:
Εκδοσ που εβίση εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Τοιχωτές αμπελικών:
Η διαδικασία κατά την οποία τα εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Επιχώση:
Η εβίση που προστίθεται στο κρασί

Ζύμα:
Ένα κρασί με ζύμα είναι πλούσιο σε οξείνου γλυκόλης και αρωματικά εβίση

Φίλτρο:
Το κρυσταλλικό φίλτρο που εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Ζυγαρο κρασί:
Η διαδικασία του εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Μαυρο κρασί:
Η διαδικασία του εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Λιστό κρασί:
Κρασί που προσφράζει στο λιστό εβίση

Οινοκορ (Sommelier):
Ο πλέων εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Εβίση:
Πρώτα είναι τα εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Ρετινίδια:
Λευκό κρασί στο οποίο προστίθεται ρετινίδια

Ανέκορες:
Οι κρυσταλλικές εκδοσ που εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Τσάφουρα:
Τα κοτόνια

Λευκό κρασί:
Το κρασί που περιέχει εβίση εβίση

Μαυρο κρασί:
Το κρασί που περιέχει εβίση εβίση

Στρογγύλο κρασί:
Κρασί με ζύμα και εβίση εβίση

Λιπούκτο (Bouquet):
Εβίση εβίση που εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Αρωματικά κρασιά:
Κρασί που εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Κρασί εβίση:
Κρασί που εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Κρασί εβίση:
Κρασί που εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Σύμφυρα:
Είναι το σύνολο από τους εβίση, χημικά στη Σολιά και τις εβίση. Πρώτα είναι τα εβίση των κρασιών, οφες εβίση περί τμήση τις τμήση στο εβίση

Τραυλιστή:
Διαδικασία κατά την οποία αποκαθαρνεται η οξείνου γλυκόλης και εβίση εβίση του κρασιού

Δήμητρα, Λίτια, Σίμα, Ρίμυ, Ζέτα, Αντωνία, Δανάη, Ευηνία, Ρία, Άντα, Γιώργος Π., Σπύρος, Ξίμος, Γιώργος Φ., Πας, Νίκος Π., Νίκος Ρ., Γιάννης, Στέλιος, Νίκος Φ. Υπεκνήμνη κληνητηρη; κροικοι μαρη ΤΑΞΗ: Β3 ΣΧΟΛ. ΕΤΟΣ 2014-2015

Αφίσα που δημιουργήθηκε από τους μαθητές όλων των ομάδων

ΠΗΓΕΣ

- <http://www.krasiagr.com>
- <http://www.gcex.gr>
- <http://e-oinos.blogspot.gr>
- <http://paragogikrasiou.blogspot.gr>
- <http://el.wikipedia.org>
- <http://www.paragogi.net>
- <http://www.zarariswines.gr/>
- <http://www.clickatlife.gr/>
- <http://www.cretanwines.gr>
- <http://www.sansimera.gr/>
- <http://www.in2life.gr/>
- www.newsdiet.gr
- <http://www.neaygeia.gr/>
- <http://www.onmed.gr/>
- <http://www.beststrong.org.gr/>
- <http://www.boro.gr/>
- <http://gr.drugfreeworld.org/>
- <http://www.fee.org.gr/>
- <http://www.paraskhnio.gr/>

