

*Η κάβα  
της γειτονίας*

ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΚΙΝΗΤΩΝ ΕΜΠΟΡΩΝ  
ΟΙΝΩΝ & ΠΟΤΩΝ ΑΘΗΝΑΣ



Αναζητήστε  
Φανατικά αυτό<sup>το σήμα</sup>

- Σήμα ευθύνης
- Σήμα επέγχου
- Σήμα φρεσκάδας
- Σήμα ενότητας  
από την ακρίβειας
- Σήμα ποικιλίας

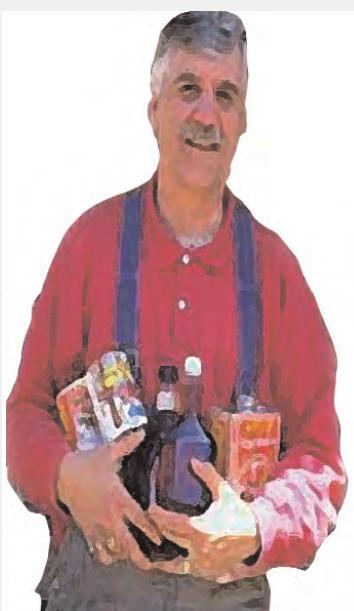
**Μπύρα**  
ελιξήριο ζωής

**Τα μυστικά  
του καφέ**

**Στις γιορτές  
χαρίστε ποτά**



# Η κάβα της γειτονιάς



Στη μεγάλη απρόσωπη πόλη, μέσα στα τοιμεντένια κουτιά, συμβαίνουν μικρά θαύματα που χρωματίζουν και ομορφαίνουν την καθημερινότητά μας.

Ένα απ' αυτά σας παρουσιάζουμε την "Κάβα της γειτονιάς" σ' αυτό το τεύχος δηλαδή.

Τους ειδικούς της απόλαυσης του κρασιού, της μπύρας, του λικέρ, του καφέ, του ούζου, αλλά και όλων των εισαγόμενων δημοφιλών ποτών, ουίσκυ, βότκα, κονιάκ και πολλών άλλων βέβαια.

Διαβάστε, από τους ειδικούς, πώς θα επλέξετε κρασί, πώς θα το φυλάξετε στο σπίτι, τις ιδιότητες του λευκού και του κόκκινου, συνταγές με κρασί και μπύρα.

Ακόμη διαβάστε αφροδιασιακές συνταγές των αρχαίων μας προγώνων και τις φαρμακευτικές ιδιότητες του ποτού και των τροφών.

Επίσης θα σας μάθουμε για τα είδη του καφέ γιατί στη σύνθεση του χαρμανιού δεν λαμβάνεται υπ' όψιν μόνο η αρμονία αρωματικών και γευστικών χαρακτηριστικών.

Υπάρχει εξίσου σημαντική φροντίδα για την εύρεση ισορροπημένης συντήρησης και γευστικού βάρους, πράγματα που γνωρίζει ο καλός καφεκόπτης.

ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΚΙΝΗΤΩΝ ΕΜΠΟΡΩΝ  
ΟΙΝΩΝ & ΠΟΤΩΝ ΑΘΗΝΑΣ



## Το σήμα μας

Όλες οι κάβες και όλα τα πρατήρια ποτών, έχουν σχηματίσει τοπικές ενώσεις και μία Πανελλήνια Ομοσπονδία.

Η ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΚΙΝΗΤΩΝ ΕΜΠΟΡΩΝ ΟΙΝΩΝ ΠΟΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ που φροντίζει για την άριστη ποιότητα των προϊόντων που πωλούνται από τα καταστήματα των μελών της, φιλοτέχνησε αυτό το σήμα που κοσμεί την είσοδο των πρατηρίων και καβών που είναι μέλη της.

Το σήμα αποτελεί ένδειξη ενημερωμένου καταστήματος, με ποιοτικά χαρακτηριστικά και άριστες τιμές.

Αναζητήστε αυτό το σήμα.

**ΕΝΟΤΗΤΑ**

**ΔΙΑΦΑΝΕΙΑ**

**ΕΥΘΥΝΗ**

**ΟΦΕΛΟΣ**

**ΠΟΙΚΙΛΙΑ**

**Αναζητήστε  
φανατικά αυτό  
το σήμα.**

## Φυλάξτε αυτό το τεύχος!

Αυτό το τεύχος περιέχει πολύτιμες συμβουλές για την φύλαξη, την συντήρηση, τα είδη και το σερβίρισμα των ποτών, τα πρατήρια που θα χρονιμοποιήσετε, την σειρά των ποτών.

Συμβουλές που θα μεγιστοποιήσουν την απόλαυσή σας και θα ομορφύνουν την ζωή σας.



# Συμβουλές από την «κάρα της γειτονιάς σας»

αγορές ποτών και κρασιών

## • Καλάθια με ποτά: τα «ναι» και τα «όχι»

**Ένα καλάθι με ποτά** στέλνεται πάντα από την κάβα όπου το έχετε παραγγείλει και δεν το πηγαίνετε ποτέ αυτοπροσώπως. Εάν δεν προλαβαίνετε, θα δωρίσετε ένα μόνο μπουκάλι, εκλεκτό και ταυριαστό, από κάποιο υψηλόβαθμο αλκοόλ, όπως μια παλαιωμένη τεκίλα, ένα κονιάκ Leopold Gourmet ή Delamain, μια Janeiro Cachacha για τις caipirinha των πιο μοδάτων.



**Ιδιαίτερα ευπρόσδεκτα** τα καλάθια - συνδυασμοί και delicatessen, όπως βότκα με χαβιάρι και μπλίνις ή βότκα με καπνιστά ψάρια. Malt ουίσκι με καπνιστή και θαλασσινή γεύση (π.χ. Lagavuline και Talisker) με αυγοτάραχο Μεσολογγίου και στρείδια. Επίσης, κονιάκ, Αρμανιάκ, Καλβαντός μαζί με μαρόν γλασέ και κειροποίητα «πικρά» σοκολατάκια.

**Μην ανακατεύετε** δυνατά αλκοόλ και κρασιά. Επίσης, μη στέλνετε τρία ή έξι διαφορετικά μεταξύ τους κρασιά ανακατεύετε. Το σωστό είναι τρία λευκά και τρία κόκκινα, ίδια κρασιά.

**Η επιλογή της κάβας** είναι τόσο σοβαρή, όπως αυτή του ψαρά σας. Όπως δεν θέλετε μπαγιάτικα ψάρια, έτσι δεν θέλετε και κακοσυντηρημένα ποτά. Επίσης, χρειάζεστε κάποιον να σας συμβουλεύει με γνώμονα το γούστο σας και όχι την τιμή του μπουκαλού. Ψάξτε λοιπόν και δοκιμάστε πριν καταλήξετε.

**Η τιμή δεν είναι το παν** σ' ένα καλάθι. Σημασία έχει η φροντίδα της επιλογής και το γούστο της συσκευασίας. Όσο είναι δυνατόν ας αποφύγουμε τα παραστολισμένα καλάθια, δίνοντας τον κύριο λόγο στο περιεχόμενο.

## • ΣΤΙΣ ΚΑΒΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΠΡΑΤΗΡΙΑ

Το κρασί είναι ειδικό προϊόν και πρέπει να αγοράζεται από εξειδικευμένους χώρους, δηλαδή στις **κάβες και τα πρατηριά**.

## Τα μυστικά του κρασιού

### ΚΟΚΚΙΝΑ

### ΠΑΛΑΙΩΜΕΝΑ ΚΡΑΣΙΑ

Τα κόκκινα κρασιά και κυρίως τα παλαιωμένα τα μεταγγίζουμε σε καράφα μεγάλης διαμέτρου, έτοι ώστε να "αναπνεύσει" το κρασί και να αποδώσει σωστά το μπουκέτο των αρωμάτων του.

### ΚΡΑΣΙ

### ΣΤΗΝ ΚΑΤΑΨΥΞΗ

Πιοτέ δεν βάζουμε ένα κρασί στην κατάψυξη. Το θερμοκρασιακό σοκ το καταστρέ-

φει. Επίσης ποτέ δεν αφήνουμε κρασί στο ψυγείο για μεγάλο χρονικό διάστημα. Αποκτά μια δυσάρεστη οσμή από την μακρόχρονη ψύξη.

### ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

### ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑΤΟΣ ΚΡΑΣΙΟΥ

Για κάθε κρασί υπάρχει μία ιδεώδεις θερμοκρασία κατανάλωσης..

Για τα λευκά ξηρά και τα ροζέ κρασιά 8-120 βαθμούς Κελσίου. (πιοτέ παγωμένα)

Για τα λευκά γλυκά, τις σαμπάνιες και τα αφρώδη κρασιά 6-8 βαθμούς Κελσίου.

Για τα ελαφριά φρουτώδη κόκκινα κρασιά 10-12 βαθμούς Κελσίου.



Για τα υπόλοιπα κόκκινα κρασιά 15-18 βαθμούς Κελσίου. (θερμοκρασία δωματίου). Τα νεαρά κόκκινα κρασιά πρέπει να σερβίρονται πιο δροσερά από αυτά της παλαιώσης

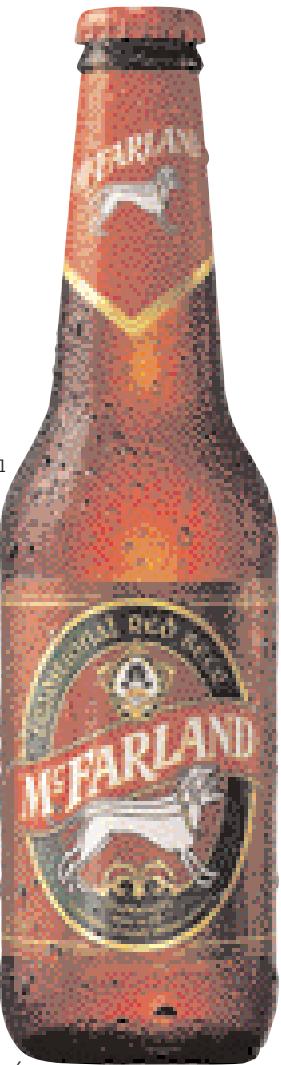




# Συμβουλές από την «κάβα της γειτονιάς σας»

Πότο και υγεία

# Μπύρα: το μαγικό ποτό



Δύο πρόσφατες επιστημονικές μελέτες υποστηρίζουν την θεωρία ότι η μπύρα που καταναλώνεται στη μέτρια μπορεί να είναι εξαιρετική για την υγεία των καταναλωτών: Η μελέτη πραγματοποιήθηκε σε μια ομάδα αρρένων από το πανεπιστήμιο της Νέας Αγγλίας στη Νέα Ουαλία και διαπιστώθηκε ότι τα αντιοξειδωτικά επίπεδα στα αίματα αυξήθηκαν μετά από να πιουν το κόκκινο κρασί και μπύρα, αλλά λιγότερο με το να πιουν άσπρο κρασί.

Ο ερευνητής καθ. Ken Watson είπε ότι τα αποτελέσματα δείχνουν πιθανά οφέλη υγείας και ότι το κόκκινο κρασί και η μπύρα περιλαμβάνουν τη χαμηλότερη χοληστερόλη και την πρόληψη του θανάτου των κυττάρων. Οι ερευνητές σημείωσαν ότι τα οφέλη συνδέθηκαν μόνο με μέτρια ποσά οινοπνεύματος. Τα αντιοξειδωτικά επίπεδα δεν αυξήθηκαν περαιτέρω μετά από δύο ποτά.

“Τα επιστημονικά στοιχεία ότι η μέτρια κατανάλωση έχει οφέλη για την υγεία είναι τώρα συντριπτικά. “Ο μύθος ότι το κόκκινο κρασί είναι μια αποτελεσματικότερη πηγή αντιοξειδωτικών από την μπύραχάνει έδαφος.”

“Ο μύθος ότι το κόκκινο κρασί είναι μια αποτελεσματικότερη πηγή αντιοξειδωτικών από την μπύρα χάνει έδαφος.”

- Οι ερευνητές στην Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ έχουν ανακαλύψει ότι πίνοντας μερικά ποτήρια της μπύρας κάθε εβδομάδα μειώνεται ο κίνδυνος υπέρτασης, η αναταραχή που προκαλεί την υψηλή πίεση αίματος, τις καρδιακές παθήσεις και τους σπασμούς στην εγκυμοσύνη. Τα συμπεράσματά τους βασίστηκαν σε μια μελέτη περισσότερων από 70.000 γυναικών νοσοκόμων που συμμετέχουν σε μια από τις παγκόσμιες ποικιλεύματα στην εγκυμοσύνη.

Η μελέτη υγείας των νοσοκόμων, που εκπονήθηκε αρχικά το 1976 για να ερευνήσει τα αποτελέσματα των αντισυλλοπητικών διαπίστωσες ότι οι γυναίκες που ήπιαν 250ml μπύρας κάθε λίγες ημέρες διέτρεξαν το χαμηλότερο κίνδυνο της υπέρτασης, από τους μπότες.

Αυτή η μελέτη κατέληξε επίσης στο συμπέρασμα ότι η μπύρα προσφέρει τους ίδιους αντιοξειδωτικούς παράγοντες με το κόκκινο κρασί, που μειώνει τη χοληστερόλη, και είναι ικανή να ενυδατώνει τους ελεύθερους ριζοσπάστες και τα ιχνοστοιχεία, οι οποίοι είναι καλοί για τον οργανισμό.

Αλλά οι καλές ειδήσεις τελειώνουν εκεί. Η μελέτη επιβεβαίωσε ότι η βαρύτερη κατανάλωση, που περιλαμβάνει μια περισσότερο από 500ml κάθε ημέρα, αύξησε τον κίνδυνο υπέρτασης. Ο κίνδυνος αυξήθηκε κατά 30% για τις γυναίκες που ήπιαν ή περισσότερες από δύο φιάλες ημεροσίως.





# Συμφουδές από την «κάρα της γειτονιάς σας»

Ποτό και υγεία

Μια μελέτη η οποία εμφανίζει ότι μια μπύρα πεμπτησίως μπορεί να βοηθήσει και να διατηρήσει την καλή κατάσταση της καρδιάς προσθέτει περισσότερα ακόμα στοιχεία στην μακρά ζωή των μελετών που υποστηρίζουν ότι η μέτρια κατανάλωση οινοπνεύματος μπορεί να μειώσει τις καρδιακές παθήσεις. Οι ιστορικοί ερευνητές διαπίστωσαν ότι πίνοντας μια μπύρα (500ml) την ημέρα προκλήθηκαν αλλαγές στην κημεία του αίματος που συνδέονται με έναν μειωμένο κίνδυνο θρομβώσεων. Οι συμμετέχοντες στη μελέτη βρέθηκαν να μειώνουν τα επίπεδα κολποτερόλης τους, και να αυξάνουν τους αντιοξειδωτικούς παράγοντες μειώνοντας τα επίπεδα ινωδογόνου που είναι ένας παράγων θρομβώσεων.



Κατά τη διάρκεια της μελέτης συνολικά 48 άτομα ηλικίας 46 έως 72 με στεφανιαίες καρδιακές παθήσεις διαιρέθηκαν σε δύο ομάδες των 24 ατόμων. Η μια ομάδα ήπιε ένα μπουκάλι της μπύρας ημεροσίως για 30 διαδοχικές ημέρες ενώ οι άλλοι ήπιαν μεταλλικό νερό. Και οι δύο ομάδες έφαγαν μια παρόμοια διατροφή, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά, κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου.

Σε 21 από τους 24 ασθενείς στην ομάδα που κατανάλωνε μπύρα, οι ερευνητές βρήκαν τις θετικές αλλαγές στις κημικές ουσίες αίματος που συνδέονται, στα στοιχεία των προηγούμενων μελετών, με μειωμένο κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων. Η μελέτη, που δημοσιεύεται στο περιοδικό της γεωργικής και κημείας τροφίμων, εμφανίζει επίσης για πρώτη φορά ότι η κατανάλωση των οινοπνευματώδων ποτών προκαλεί τις δομικές αλλαγές στο ινωδογόνο που καθιστούν

ένας παράγοντα θρομβώσεων λιγότερο ενεργό.

Εντούτοις, οι επιστήμονες προειδοποιούν ότι η μέτρια κατανάλωση δεν μπορεί ακόμα να συνδεθεί άμεσα με έναν χαμηλότερο κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων. Μερικές μελέτες προτείνουν αλλαγή τρόπου ζωής, διατροφή και άσκηση που μπορούν να βοηθήσουν, και να αποτελέσουν σε συνδυασμό με την μέτρια κατανάλωση μπύρας παράγοντες μείωσης των καρδιακών επεισοδίων



## Ελιξήριο ζωής

Οι άνθρωποι που πίνουν ένα ποτό ημεροσίως κρασί, μπύρα ή σκληρό ποτό εμφανίζουν σημαντικά καλύτερη ελαστικότητα των αρτηριών του σώματός τους, ένα σημαντικό μέτρο της καρδιαγγειακής υγείας, σύμφωνα με μια νέα μελέτη.

Τα οφέλη δεν είναι μόνο από την κατανάλωση κόκκινου κρασιού, αλλά βρίκαμε ότι οι άνθρωποι που πίνουν μια μπύρα ημεροσίως, επίσης έχουν βελτιώσει την αρτηριακή ελαστικότητά τους, καλύτερα από αυτούς που δεν πίνουν δίλωσε ο Δρ ReuvenZimlichman του ιατρικού κέντρου Wolfson και του πανεπιστημίου του Τελ Αβίβ στο Ισραήλ.



Όταν οι αρτηρίες χάνουν την ελαστικότητα, αποτυγχάνουν να χαλαρώσουν ως αντλία της καρδιάς. Από προκαλεί μια άνοδο στη συστολική πίεση του αίματος, ένας "φοβερός προάγγελος" των μελλοντικών καρδιακών παθήσεων.

Σε 21 από τους 24 ασθενείς στην ομάδα που κατανάλωνε μπύρα, οι ερευνητές βρήκαν τις θετικές αλλαγές στις κημικές ουσίες αίματος που συνδέονται, στα στοιχεία των προηγούμενων μελετών, με μειωμένο κίνδυνο καρδιακών επεισοδίων.



Καφέ της γειτονιάς σας



# Συμβουλές από την «κάβα της γειτονιάς σας»

Η μπύρα και τα είδη της

## • ΜΠΥΡΑ ΚΑΙ ΕΙΔΗ

**Lambic:** οπεσιαλιτέ των Βέλγων. Σταρένια μπύρα, αυθόρυμπης ζύμωσης που προέρχεται από μύκτες και όχι από μαγιά.

**Pils:** Είδος Τσέχικης μπύρας που καθιέρωσε σε όλον τον κόσμο το κλασικό στυλ της ξανθής, ξηρής και έντονα πικρής μπύρας. Μπύρα τύπου Pils, παράγονται σήμερα σε όλο τον κόσμο. Συνήθως πίνεται σαν απεριτίφ, αλλά συνδυάζεται αρμονικά και με πολλά κρεατικά ή θαλασσινά.

**Stout:** κατάμαυρη ιρλανδέζικη οπεσιαλιτέ με πικρούτικη γεύση.

**Wesesse ή Weizenbier:** γερμανικός όρος για τις σταρένιες μπύρες.

**Ice Beer:** είναι μπύρες lager οι οποίες σε κάποιο στάδιο της κατεργασίας τους καταψύχονται.

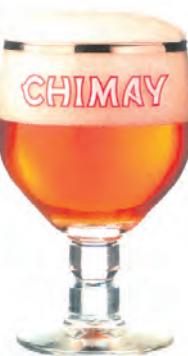
**Lager:** συνήθως η βασική μπύρα κάθε οίκου, στην οποία η μαγιά κατά την διάρκεια της ζύμωσης κατεβαίνει καμπλά.

**Bock:** γερμανικός όρος που σημαίνει μπύρα καμπλάς ζύμωσης με υψηλή αλκοολική περιεκτικότητα, συνήθως πάνω από 6,5%.

**Draft ή Draught:** λέξη που παραπέμπει απευθείας σε βαρελίσια μπύρα.

**Ale:** αγγλικές μπύρες υψηλής ζύμωσης, με φρουτώδη συνήθως γεύση.

**Alt:** γερμανική σκουρόχρωμη μπύρα υψηλής ζύμωσης, με περιεκτικότητα αλκοόλ περίπου 4,5%.



## • ΜΠΥΡΑ ΚΑΙ ΑΡΩΜΑ

Από το είδος ζύμωσης μιας μπύρας, υψηλής ή καμπλάς, προκύπτουν οι έντονα ή λιγότερο αρωματικές μπύρες.



## • ΜΠΥΡΑ ΚΑΙ ΧΡΩΜΑ

Ανάλογα με το χρώμα της μπύρας, έχουμε τις γνωστές ξανθίες, τις καστανές, τις μαύρες και τις κόκκινες. Το χρώμα εξαρτάται από την θερμοκρασία, στην οποία εκτίθεται η βύνη.



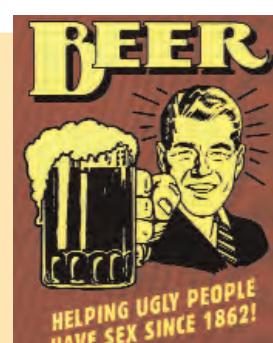
## • ΜΠΥΡΑ ΚΑΙ ΠΟΤΗΡΙ

Το ποτήρι στο οποίο θα σερβίρουμε μία μπύρα πρέπει να είναι εντελώς στεγνό (απαγορεύεται η κατάψυξη!) και χωρίς ίχνη λίπους γιατί καλάει ο αφρός.

Για κάθε μπύρα χρησιμοποιείται τα σωστά ποτήρια για να δημιουργηθεί ο κατάλληλος αφρός.

## • ΜΠΥΡΑ ΚΑΙ ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ

Η ιδανική θερμοκρασία σερβίρισματος μιας μπύρας είναι 8 βαθμοί Κελσίου.



## Τα μυστικά της μπύρας

"Αποθίκευση. επειδή το φως αλλοιώνει τη γεύση της, όταν η μπύρα βρίσκεται εκτός ψυγείου, πρέπει να φυλάσσεται σε σκοτεινό και δροσερό μέρος.

"Ψύξη. πριν τη σερβίρετε καλό είναι να αφήσετε την μπύρα για κάποιες ώρες στο ψυγείο, στους 7° - 9°C. Ήτι επαύοντες τη γεύση τη βγάζουν και μισή ώρα πριν την κατανάλωση της από το ψυγείο για να ανακτήσει τις γευστικές και αρωματικές της ισορροπίες.

"Ποτήρι. Το ποτήρι της μπύρας πρέπει να είναι κρύο και στεγνό. Ποτέ μη χρησιμοποιείτε το ποτήρι που μόλις βγήκε από το πλυντήριο πάτων και βράζει ακόμη, ούτε όμως και το ποτήρι που βγήκε μόλις από την κατάψυξη.

"Σερβίρισμα. γεμίζετε σταδιακά το ποτήρι περιμένοντας τον αφρό να κατακάτσει. Για μπύρα χωρίς αφρό, πλαιγάστε εντελώς το ποτήρι, ώστε να πέφτει χωρίς πίεση. Εάν το μπουκάλι περιέχει ίζημα, τότε έχετε δύο επιλογές: αν σταματήσετε το σερβίρισμα πριν το ίζημα αρχίσει να τρέχει στο ποτήρι τότε η μπύρα στο ποτήρι θα είναι διαυγής. Σε αντίθετη περίπτωση, ο χαρακτήρας της μπύρας θα αλλάξει ριζικά με την προσθήκη της μαγιάς. Πολλοί αποφεύγουν να πουν και το ίζημα, όμως αυτό είναι θαυμάσια πηγή βιταμίνης B.





**Σι κηπορείτε να βρείτε στην «Κάβα της γειτονιάς σας»**

«Μεθύστε»  
με την ποιότητα και  
την ποικιλία μας



- κρασί χύμα, εμφιαλωμένο, ποικιλιακό, τοπικό,  
συλλογές μικρών παραγωγών ονομασίας προελεύσεως
- ποικιλίες μπύρας
- ειδικές πολυτελείς συσκευασίες
- ποτά απ' όλο τον κόσμο
- ποικιλίες καφέ
- λεκτούς, διαλεγμένους ξηρούς καρπούς
- ζαχαρώδη προϊόντα
- αναψυκτικά



Σεβαστείτε το  
περιβάλλον  
Ανακυκλώστε  
τα άδεια κουτάκια

Όλες οι κάβες και όλα τα πρατήρια ποτών, έχουν σχηματίσει τοπικές ενώσεις και μία Πανελλήνια Ομοσπονδία.

Η ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΚΙΝΗΤΩΝ ΕΜΠΟΡΩΝ ΟΙΝΩΝ & ΠΟΤΩΝ ΑΘΗΝΩΝ που φροντίζει για την άριστη ποιότητα των προϊόντων που πωλούνται από τα καταστήματα των μελών της, φιλοτέχνησε αυτό το σήμα που κοσμεί την είσοδο των πρατηρίων και καβών που είναι μέλη της.

Το σήμα αποτελεί ένδειξη ενημερωμένου καταστήματος, με ποιοτικά χαρακτηριστικά και άριστες τιμές.

Αναζητήστε αυτό το σήμα.



Κάβα της γειτονιάς σας



# Σύντομες συμβουλές από την «Κάρα της γειτονιάς σας»



## ρωσιστικά Cocktails

### 1. Mer du Sud\*

40 ml Cointreau

10 ml Blue Curacao

40 ml Ananas Juise

90 ml Sprite

### 2. Green Orgasm\*

30 ml Pisang

Ambon

20 ml absente

130 ml Sprite

### 3. Henkell's Ritz\*

40 ml Fanta Orange

20 ml Coniac

20 ml Cointreau

100 ml Champagne

### 4. Mimosa\*

50 ml Fanta Orange

Champagne

### 5. Berry Burn\*

60 ml Vodka

30 ml Cherry

Brandy

Burn

### 6. Metaxa Tonic\*

40 ml Metaxa

10 ml orange

130 ml tonic water

Τοποθετήστε όλα τα υδικά σε ένα μακρόστενο ποτήρι γεμάτο πάγο. Ανακατέψτε απαλά και σερβίρετε με δύο καλαμάκια.



## ΟΚΤΩΒRΙΟΣ

Όλοι γνωρίζουμε τι είναι το κοκτέλ, μήγα από διάφορα ποτά, είναι η πρώτη ερμηνεία που δίνουν τα λεξικά και κάθε μήγμα γενικότερα χαρακτηρίζεται σαν κοκτέλ.

Κάποτε λοιπόν, πριν από πολλά χρόνια στην Αγγλία ήταν κάποιος που του άρεσε πολύ να πίνει. Όταν λέμε πολύ εννοούμε πολύ. Κι έπινε τα πάντα, άλλοτε τζίν, άλλοτε ρούμι, άλλοτε ουίσκι, άλλοτε βότκα, λικέρ, οτιδιόποτε. Παράλληλα πειραματίζόταν και με τις γεύσεις και δεν έχανε την ευκαιρία να αναμιγνύει διάφορα ποτά αναζητώντας καινούργες οινοπνευματικές συγκινήσεις.

Μια τέτοια ευκαιρία του δόθηκε κάποτε, που είχε πάει επίσκεψη στο σπίτι κάποιου φίλου του και είδε αραδιασμένα, επάνω στο μπουφέ, πολλά μπουκάλια με διάφορα ποτά. Τα μπουκάλια αυτά είχαν διάφορα χρώματα, ανάλογα με το ποτό που περιείχε το καθένα. Ο φίλος μας γοντεύτηκε από το θέαμα, και φάνεται πως θα είχε και κάποια ποιητική προδιάθεση, γιατί εντελώς αυθόρυμπτα, βλέποντας τα μπουκάλια με το πολύχρωμο περιεχόμενο, είπε: Τί θαυμάσιο θέαμα! «Φανταχτερό» σαν ουρά πετεινού! Κι αμέσως πάρε ένα ποτήρι κι άρχισε να ρίχνει μέσα λίγο από το περιεχόμενο του κάθε μπουκαλιού. Ο άλλος που τον πα-

ρακολουσθούσε, βλέποντας αυτό το ανακάτωμα που έβαλε στο ποτήρι του, τον ρώτησε:

-Και τώρα τι είναι αυτό που θα πιεις;  
Και ο εφευρετικός πότης, χωρίς να διστάσει, απάντησε:

-Ουρά πετεινού!  
Φυσικά, επειδή ήταν Άγγλος, αυτό το είπε στη γλώσσα του. Κι επειδή στα αγγλικά ο πετεινός λέγεται κοκ και η ουρά τέιλ, το είπε KOKTEIL.



## Coca-Cola Cocktails

### 1. Orange Delight\*

30 ml triple sec

30 ml liquor Coffee

120 ml Coca-Cola or Sprite

### 2. Frangelia\*

30 ml Metaxa

30 ml Frangelico

120 ml Coca-Cola

### 3. Passion Dream\*

40 ml Passoa

20 ml tequila

120 ml Coca-Cola

### 4. The Cuba Libre\*

40 ml White rum

Coca-Cola top

1 λεμόνι lime στημένο

### 5. The Light Black Russian\*

40 ml vodka

20 ml Kahlua ή Tia Maria

120 ml Coca-Cola Light

Τοποθετήστε όλα τα υδικά σε ένα μακρόστενο ποτήρι γεμάτο πάγο. Ανακατέψτε απαλά και σερβίρετε με δύο καλαμάκια.



A Coca-Cola advertisement featuring the classic script logo in white against a red background. The background is filled with numerous small, translucent red spheres of varying sizes, resembling bubbles or ice cubes, which are more concentrated around the logo and taper off towards the edges.

Coca-Cola

# Αγό την «κάβα της γειτονιάς σας»

## ΣΤΙΣ ΓΙΟΡΤΕΣ ΧΑΡΙΣΤΕ ΠΟΤΑ

Πάρτε μας  
τηλέφωνο

Στην εποχή μας το καλύτερο δώρο είναι το ποτό.  
Τα γλυκά παχαίνουν, δεν συντηρούνται για μακρύ  
χρονικό διάστημα και πολλές φορές είναι  
ανεπιθύμητα.

Ένα καλάθι με κρασί ή ποτά ή βέβαια  
μεμονωμένο μπουκάλι, όμως, μας απαλλάσσει α-  
πό το άγχος του προσωπικού δώρου και είναι το ίδιο  
επιθυμητό στον παραλίπτη.

Υπέροχα λικέρ, εκπληκτικά κοκτέιλς, παλιωμένα  
ουίσκι και πολλά άλλα βέβαια, μας περιμένουν στο  
ράφι.

Ελάτε στο κατάστημα να διαλέξετε κρασιά μι-  
κρών παραγωγών ή πάρτε μας τηλέφωνο στον  
αριθμό του εξωφύλλου για να σας τα στείλουμε  
στο σπίτι έτοιμα για δώρο.



Αναζητήστε  
φανατικά αυτό  
το σήμα.  
**ΕΔΕΟΠ**

**ΕΝΩΣΗ ΔΙΑΚΙΝΗΤΩΝ  
ΕΜΠΟΡΩΝ ΟΙΝΩΝ-ΠΟΤΩΝ**

- Σήμα ευθύνης
- Σήμα ελέγχου
- Σήμα φρεσκάδας
- Σήμα ενότητας
- Κατά της ακρίβειας
- Σήμα ποικιλίας



Μην φορτώνεστε  
“άδικα”  
διαπλέξτε άνετα  
από την κάβα  
**ΕΔΕΟΠ**  
της  
γειτονιάς σας



## Κουραμπέδες με Άμυγδαλο

### Υλικά

- 2 φλ. Άλεύρι
- 1 φλ. καβουρδισμένα Άμυγδαλα
- 1 φλ. Ζάχαρη
- 2 Κρόκος(οι) αυγού
- 1 κουτ. γλ. Μπέικιν Πάουντερ
- Άχνη Ζάχαρη
- 1 φλ. Βούτυρο γάλακτος
- Ροδόνερο



### Τρόπος παρασκευής

Βάζετε το βούτυρο σε λεκάνη και το χτυπάτε καλά να ασπρίσει. Προσθέτετε τη ζάχαρη, τα άμυγδαλα, τους κρόκους και το μπέικιν, ανακατεύοντας συνέχεια.

Ρίχνετε οιγά - οιγά το αλεύρι και ζυμώνετε καλά να γίνει αφράτη ζύμη. Πλάθετε σε διάφορα σχήματα τους κουραμπέδες (στρόγγυλους, μισοφέγγαρα, αστέρια) και τους βάζετε σε βουτυρωμένη λαμαρίνα ή μεγάλο ταψί. Ψίνετε στους 200 βαθμούς για 15 λεπτά.

## Μελομακάρονα με Καρύδια

### Υλικά:

- 2 φλ. Ελαιόλαδο
- 1 φλ. Ζάχαρη
- 1/2 φλ. Νερό
- 1 κουτ. Μέλι
- 1 φλ. Χυμός πορτοκαλιού
- 1 κουτ. γλ. Σόδα
- 1 κουτ. γλ. Μπέικιν Πάουντερ
- 1 Ξύσμα πορτοκαλιού
- 1 κουτ. σκόνη Κανελογαρίφαλα
- 1 φλ. καφέ Κονάκ
- 3-4 (όσο πάρει) Άλεύρι
- Σιρόπι:
- 1 φλ. Νερό
- 1 φλ. Ζάχαρη
- 1 φλ. Μέλι
- 1 ξυλαράκι Κανέλα
- 1 φλ. χοντροκοπανισμένα Καρύδια



### Τρόπος παρασκευής

Σε φαρδιά λεκανίσα χτυπάτε το λάδι με τη ζάχαρη. Προσθέτετε το νερό, το μέλι, τη σόδα διαλυμένη στον χυμό, το μπέικιν, το ξύσμα, τα κανελογαρίφαλα και το κονιάκ.

Ανακατεύετε και ρίχνετε το αλεύρι. Ζυμώνετε να γίνει ζύμη μαλακή. Πλάθετε τη ζύμη σε μικρούς κυλίνδρους. Πιέζετε ελαφρά με προύνι σταυρωτά και τα βάζετε σε ελαφρά λαδωμένο μεγάλο ταψί ή λαμαρίνα. Ψίνετε στους 200 βαθμούς για 20-30 λεπτά. Βγάζετε και αφίνετε να κρυώσουν ελαφρά. Στο μεταξύ, σε κατσαρόλα βράζετε το νερό, τη ζάχαρη, το μέλι και την κανέλα. Αφαιρείτε με σπάτουλα τον αφρό και πετάτε την κανέλα.

Βουτάτε μέσα τα μελομακάρονα για 1-2 λεπτά (4-5 την κάθε φορά). Αραδιάζετε σε σειρές σε πατέλα και πασπαλίζετε με τα καρύδια.

## Συνταγές με μπίρα

### Κοτόπουλο φιλέτο με μπίρα και κύμινο

(κατηγορία κυρίως πάτα) ΥΛΙΚΑ (για 4 άτομα)

4 φιλέτα κοτόπουλου, 1/2 κουταλιάς του γλυκού τριμμένο κύμινο, 2 κουταλιές της σούπας σπορέλαιο, 1/4 της κουταλιάς του γλυκού λιωμένο σκόρδο, 1 κουταλιά του γλυκού ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμυδάκι, 1/2 κούπας μπίρα, αλατοπίπερο και ψιλοκομμένο μαϊντανό για το σερβίρισμα.

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Απλώνετε και στις δύο πλευρές του φιλέτου το τριμμένο κύμινο. Ενδέχεται να χρειαστείτε περισσότερο από μισό κουταλάκι του γλυκού. Ζεσταίνετε το λάδι σε μεγάλο τηγάνι κια μέτρια φωτιά. Τσιγαρίζετε τα φιλέτα κοτόπουλου μέχρι να ροδίσουν και οι δύο πλευρές τους και μαγειρεύετε για 5 με 7 λεπτά επί πλέον. Βγάζετε τα φιλέτα από το τηγάνι, τα τοποθετείτε στο δίσκο και τα κρατάτε ζεστά. Στον ζωμό που έχει απομείνει στο τηγάνι, προσθέτετε το σκόρδο και το φρέσκο κρεμμυδάκι και τσιγαρίζετε ελαφρά. Προσθέτετε τη μπίρα και μαγειρεύετε μέχρι να δέσει η σάλτσα (περίπου 5 λεπτά). προσθέτετε το αλατοπίπερο. Περικύνετε τα φιλέτα με σάλτσα, γαρνίρετε με τον μαϊντανό και σερβίρετε.

**Καλή όρεξη  
από την  
«Κάρα της  
γειτονιάς»**

### Πιπεράτο ψαρονέφρι με μπίρα

(κατηγορία κυρίως πάτα)

ΥΛΙΚΑ (για 12 άτομα)

1,5 κιλό ψαρονέφρι, 340 γρ. μπίρα, μισό κούπα κρεμμύδια καθαρισμένα και ψιλοκομμένα, 1/3 κούπας πιπεράτη μουστάρδα, 1/4 κούπας σπορέλαιο, 1-2 κουταλιές της σούπας τσίλι σε σκόνη και 2 σκελίδες καθαρισμένου και λιωμένου σκόρδου.

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε το χοιρινό σε σακούλα που κλείνει καλά. Σε ένα μεσαίο μπολ ανακατεύετε τη μπίρα, τα κρεμμύδια, τη μουστάρδα, το λάδι, το τσίλι και το σκόρδο. Έπειτα ρίχνετε το μείγμα μέσα στη σακούλα και την κλείνετε καλά. Αφίνετε τη σακούλα στο ψυγείο 4 έως 24 ώρες. Βγάζετε το χοιρινό από τη μαρινάτα, την οποία όμως πρέπει να φυλαξετε για αργότερα. Σιγοψήνετε το χοιρινό σε σκεπαστό ταψί, στο μεσαίο ράφι του φούρνου, σε χαμπλί θερμοκρασία έως ότου το κρέας γίνει τρυφερό. Περίπου ανά 10 λεπτά θυμηθείτε να περικύνετε το χοιρινό με 1 κουταλιά της σούπας μαρινάτα, για να μη στεγνώσει. Ψίνετε περίπου 1 ώρα ή όσο χρειαστεί. Αφίνετε το χοιρινό να κρυώσει για 10 λεπτά κια έπειτα αρχίζετε να κόβετε μερίδες.



# Συμβουλές από την «κάβα της γειτονιάς σας»

Τα μικρά μυστικά του καφέ

## • XAPMANI ΚΑΦΕΔΩΝ

Ένα καρμάνι καφέδων είναι πάντα συνδυασμός ταυριαστών μεταξύ τους προσωπικότήτων . Άρα ο καφεκόπτης πρέπει όχι μόνο να γνωρίζει να καβουρδίζει και να αλέθει σωστά , αλλά γνωρίζοντας όλους τους καφέδες , στην παραμικρή τους λεπτομέρεια , να δημιουργεί τους πιο ταυριαστούς συνδυασμούς.

## • ΚΑΦΕΣ ΚΑΙ ΚΑΒΟΥΡΔΙΣΜΑ

Κάθε καφές χρειάζεται το δικό του χρόνο καβουρδίσματος για να αποδώσει το δυναμικό του . Στην ετοιμασία , λοιπόν , ενός καρμανιού το καβούρδισμα καθενός ξεχωριστού καφέ προηγείται του καρμανιάσματος .

## • XAPMANI ΚΑΦΕΔΩΝ

Στη σύνθεση ενός καρμανιού δε λαμβάνεται υπόψη μόνο η αρμονία αρωματικών και γευστικών χαρακτηριστικών . Υπάρχει εξίσου σημαντική φροντίδα για την εύρεση ισορροπημένης συνύπαρξης και ως προς το γευστικό βάρος .



## • ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΚΑΦΕΔΩΝ

Ένας καλός και απολαυστικός συνδυασμός καφέδων , είναι ο αυθεντικός Mocha της Υεμένης με τον ογκώδη καφέ από τη Σουμάτρα . Δοκιμάστε τον .

## • ESPRESSO (ΠΩΣ ΠΙΝΕΤΕ)

Ο espresso πίνεται με δύο γουλιές , αν γίνεται χωρίς καθόλου ζάχαρη ή -έστω - με ελάχιστη , μόλις στη μύτη του κουταλιού.

## • ESPRESSO ΤΕΛΕΙΟΣ

Ο espresso είναι τέλειος όταν το καϊμάκι του μπορεί να διατηρηθεί για ενάμιση λεπτό.

## • ESPRESSO ΚΑΙ ΦΛΥΤΖΑΝΙ

Το φλυτζάνι του espresso πρέπει να έχει οβάλ σχήμα , να έχει μεσαίο πάχος πορσελάνης για να διατηρεί τον σερβίρισμένο καφέ ζεστό στους 60 - 65 βαθμούς και να είναι ίδιη ζεστό πριν το σερβίρισμα.

## • CAPPUCINO FREDDO

Φτιάχνεται όπως ο espresso freddo , με τη διαφορά ότι αφού σερβίρουμε τον espresso στο ποτήρι , κατόπιν προσθέτουμε κρύο γάλα , το οποίο έχουμε πρώτα xτυπίσει στο μίξερ έως ότου γίνει παχύρευστη κρέμα .

## • CAFFE MOCHA

Caffe mocha : 1/3 espresso , 1/3 ζεστά σοκολάτα , 1/3 ζεστό γάλα , που προστίθενται μ' αυτή τη σειρά .



## • ESPRESSO MACCHIATO ΚΑΙ ROMANO

Ο espresso macchiato έχει "σημαδεύτεί" με πολύ λίγο αφρό γάλακτος . Ο espresso romano είναι ο espresso με κομματάκι φλοίδας λεμονιού .

## • ESPRESSO CON PANA

Είναι ο espresso με μια κουταλιά σαντιγί.

## • ESPRESSO CORRETTO

Προσθέτουμε στον espresso μικρή ποσότητα liqueur (amaretto, grappa , σαμπούκα , μέντα ).

## • ESPRESSO FREDDO

Είναι διπλή δόση espresso , που xτυπάμε στο σέικερ με ζάχαρη και τριμμένο πάγο . Σερβίρεται σε ψηλό κολονάτο ποτήρι .

## • ESPRESSO DOPPIO - ESPRESSO AMERICANO

Ο espresso doppio είναι ο espresso ο διπλός .

Espresso americano : ο espresso αραιωμένος με ζεστό νερό .

## • ESPRESSO LUNGO

Μονή δόση espresso σε μεγαλύτερο όγκο νερού . Έτσι είναι ελαφρύς χωρίς να xάνει τη γεύση του .

## • ESPRESSO RISTRETTO

Για να τον φτιάξουμε σταματάμε τη ροή του νερού νωρίτερα για πιο συμπυκνωμένο καφέ και εντονότερο άρωμα .

## • CAPPUCINO

Ο καφές cappuccino είναι espresso , με προσθήκη το αφρόγαλα ή τη σαντιγί . Η σωστή δοσολογία προβλέπει : 1/3 espresso , 1/3 ζεστό γάλ και 1/3 αφρόγαλα ή σαντιγί . Το γάλα για το αφρόγαλα , πρέπει να είναι κρύο , γιατί με τον ατμό (της μπχανίς ) , κάνει καλύτερο αφρό .



καβα της γειτονιας σας

# Η φύση και τα "φάρμακα" της



Οι Αρχαίοι Αθηναίοι πίστευαν ότι η σωματική τους δύναμη και η πνευματική τους ευεξία οφείλεται στην κατανάλωση ελιών και ελαιολάδου όπως και του οίνου, προϊόντα τα οποία τους έκαναν, πρώτους στο εμπόριο και πλούσιους μέσω των εξαγωγών. Η ελιά ήταν το δώρο της θεάς Αθηνάς προς τους Αθηναίους και γι' αυτό - κατά τη μυθολογία - την έκαναν προστάτιδα και έτσι ονόμασαν την πόλη τους Αθίνα. Κάτι που διεκδικούσε με μανία και ο θεός Ποσειδώνας αλλά οι πηγές θαλασσινού νερού που προσέφερε δεν τους συγκινούσαν.

## Ο μεγαλύτερος φαρμακοποίος είναι η φύση

Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, περίπου το 80% των υπό ανάπτυξη χωρών καταφεύγει τακτικά σε "παραδοσιακά φάρμακα" που προέρχονται από φυτά. Στην ιεραρχία του παγκόσμιου πληθυσμού, η φύση παραμένει ο κυριότερος φαρμακοποίος. Μάλιστα στις χώρες όπου οι εισαγωγές φαρμάκων είναι δύσκολες, αποτελεί τη μοναδική πηγή θεραπείας.

## Ζώα που γνωρίζουν ... φαρμακολογία

Δεν είναι λίγες οι φορές που τα ζώα, έχουν οδηγήσει τους επιστήμονες σε ανακαλύψεις φυτών, που οι ουσίες τους χρησιμοποιούνται για τη θεραπεία κάπιων παθήσεων. Ένας μύθος των ινδιάνων Ναβάχο, λέει ότι οι αρκούδες μαθαίνουν στους ανθρώπους να χρησιμοποιούν την Ariacea, το σκιαδιοφόρο. Μασούν τις ρίζες του φυτού και αλείφουν το τρίχωμα και τα πόδια τους με το κολλώδες μήγμα. Το μήγμα αυτό - μετά από επιστημονικές αναλύσεις - αποδείχτηκε ότι περιέχει μια οικογένεια θεραπευτικών μορίων, που χρησιμοποιούνται και από τους ανθρώπους, για τη θεραπεία παθήσεων του δέρματος, της καρδιάς και του εγκεφάλου.

## Πώς σταματούσαν τη συνεχιζόμενη διάρροια

(φάρμακο από τη φύση που χρησιμοποιούσαν οι Θρακιώτες)

Έβρισκαν άγρια αχλαδιά - η οποία στην περιοχή της Θράκης λέγεται και γκορτσιά - και έπαρναν τις φλούδες από τα κλαδιά της. Το έβραζαν σαν τσάι και το έπιναν. Λέγεται ότι η διάρροια κόβονταν στο λεπτό. Σε όλες περιοχές της Ελλάδας, τη διάρροια την καταπολεμούσαν και με το ώριμο (κίτρινο) κυδώνι, είτε αλεσμένο, είτε τρώγοντας το σαν μήλο με του φλούδα.

## Που βρίσκονταν οι βασικοί ουσία της Ασπρίνης

Φύλλα ιτιάς χρησιμοποιούσαν οι Σουμέριοι για να καταπραΐνουν τους πόνους. Ο Ιπποκράτης προτείνει για να την πάωση του πυρετού, να πίνουν ένα αψέφρωμα από τον φλοιό της λευκής ιτιάς. Λέγεται ότι η κλαίσουσα ιτιά, μετά από κηπικές και εργαστηριακές διεργασίες που υπέστη, αποτελεί την πρώτη ουσία της εφεύρεσης της θυριλικής Ασπρίνης, που κατοχύρωσε η Bayer ως νεαρή βιομηχανία το 1880 - 1900, με το σήμα κατατεθέν Aspirin.

Ο Ιπποκράτης είχε μεταξύ άλλων πει και το εξής σοφό:

"Το φάρμακό σου να είναι η τροφή σου και η τροφή σου το φάρμακο σου".

**ΕΛΑΙΟΛΑΔΟ:** Ιδανικό για την καρδιά, μειώνει την κακή και αυξάνει την καλή χοληστερίνη, αραιώνει το αίμα, έχει ουσίες που καθυστερούν τον καρκίνο και τη γήρανση και άρα βοηθάει στη μακροζωία και φυσικά μειώνει την πίεση.

**ΚΑΡΟΤΟ:** Βοηθάει στην πρόληψη του καρκίνου του πνεύμονα, μειώνει τη χοληστερίνη και βοηθάει στη δυσκοιλιότητα.

**ΚΑΦΕΣ:** Προσφέρει πνευματική διάυγεια, βοηθάει στο άσθμα, αναστέλλει την αλλεργική καταρροή, δίνει ενέργεια στο σώμα, προλαμβάνει την τεροδόνα.

**ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ:** Βοηθά στην μείωση του κινδύνου για καρκίνο στο παχύ έντερο και το στομάχι.

## ΟΙ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ ΤΩΝ ΤΡΟΦΩΝ

**ΚΡΑΣΙ:** Σκοτώνει τα βακτήρια και τους ιούς, προλαμβάνει καρδιοπάθειες, αυξάνει την καλή χοληστερίνη και είναι πλούσιο σε ουσίες που καταπολεμούν τον καρκίνο.



**ΚΡΕΜΜΥΔΙ:** Αυξάνει την καλή χοληστερίνη καλύτερα από οποιοδήποτε φάρμακο, ρυθμίζει το ζάχαρο, σκοτώνει τα βακτήρια, είναι αντικαρκινικό και ανακουφίζει από τη βρογχική συμφόρωση.

**ΛΑΧΑΝΟ:** Βοηθά στην πρόληψη του καρκίνου του παχέος εντέρου, ο χυμός του θεραπεύει το έλκος, επιταχύνει την ανάπτυξη και σκοτώνει τα βακτήρια και ιούς.

**ΛΕΜΟΝΙ:** Περιέχει ισχυρές αντικαρκινικές ουσίες και βοηθάει στην πρόληψη του σκορβούτου.

**ΜΕΛΙ:** Απολυμάνει τις πληγές και τα έλκη, μειώνει τον πόνο, σκοτώνει τα βακτήρια, ανακουφίζει το άσθμα, καταπραΐνει τον πονόλαιμο, καταπολεμά τη διάρροια και είναι ένα από τα καλύτερα φυσικά πρεμιστικά και υπωτικά.

**ΜΗΛΟ:** Μειώνει τη χοληστερίνη και την πίεση, σταθεροποιεί το ζάχαρο, κόβει την όρεξη και καθαρίζει του μολυσματικούς ιούς.

**ΜΗΠΑ:** Βοηθάει στην πρόληψη της απόφραξης των καρδιακών αρτηριών και αυξάνει την καλή χοληστερίνη.

**ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ:** Περιέχουν χημικά που πολεμούν τον καρκίνο, το λάδι τους μειώνει τη χοληστερίνη και ρυθμίζει το ζάχαρο.

**ΟΣΠΡΙΑ:** Μειώνουν τη χοληστερίνη, ρυθμίζουν το ζάχαρο, μειώνουν την πίεση, κάνουν να λειτουργεί καλά το παχύ έντερο, θεραπεύουν τη δυσκοιλιότητα και εμποδίζουν την εμφάνιση του καρκίνου.

**ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ:** Καταπολεμά ορισμένους ιούς, αλλά και την αρτηριακή πλάκα, μειώνει τη χοληστερίνη και βοηθάει στην πρόληψη ανάπτυξης ορισμένων καρκίνων.

**ΣΚΟΡΔΟ:** Έχει τις ίδιες ουσίες με αυτής της ασπρίνης και θεωρείται το καλύτερο φάρμακο ενάντια των θρομβώσεων. (καρδιακά, εγκεφαλικά), επίσης καταπολεμά τις λοιμώξεις και ανακουφίζει τη χρόνια βρογχίτιδα.

**ΤΣΑΙ:** Καταστρέφει τα βακτήρια και τους ιούς, προλαμβάνει την τεροδόνα, καταπολεμά τις λοιμώξεις, μειώνει την πίεση, δυναμώνει τη τριγλυκερίδια και την κακή χοληστερίνη, μειώνει την πίεση, δυναμώνει την αρτηριοσκλήρωση και έχει πρεμιστικές και αντικαρκινικές ιδιότητες.

**ΨΑΡΙΑ:** Αραιώνουν το αίμα, εμποδίζουν την θρόμβωση, μειώνουν τα τριγλυκερίδια και την κακή χοληστερίνη, μειώνουν την πίεση, προστατεύουν τις αρτηρίες, περιορίζουν τον κινδύνο καρδιακής προσβολής, μειώνουν τους πόνους τις ρευματοειδούς αρθρίτιδας, των ημικρανιών, έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.



# Oύζο...

## Ένα απόσταγμα αποκλειστικά Ελληνικό

Στο γαλάζιο του Αιγαίου πέλαγους έρχεται να προστεθεί το λευκό του γλυκάνισου...

Η λέξη ούζο δε μεταφράζεται. Είναι η ονομασία κατά την παράδοση ενός αποστάγματος, που ήταν η ιστορία του κάνεται στα βάθη των αιώνων. Τις αρχές του πρέπει να τις αναζητήσουμε στην Αίγυπτο, απ' όπου πέρασε η απόσταξη στην Ελλάδα. Οι εμπορικές δάφνες ήρθαν στη συνέχεια.

Το ούζο μας είναι ένα απόσταγμα με άνισο, που παράγεται παραδοσιακά και αποκλειστικά μόνο στην Ελλάδα και προσφέρει δυνατότητες μεγάλης επιτυχίας στη διεθνή αγορά.

## OYZO... το Πνεύμα της Ελλάδας

### Τα μικρά & μεγάλα μυστικά!

Το ούζο είναι ένας εξελιγμένος απόγονος του αποστάγματος στεμφύλων, που οφείλει τους οργανοληπτικούς χαρακτήρες του, στα βότανα που χρονιμοποιούνται για τον αρωματισμό του.

Ο μεσογειακός χώρος είναι πλούσιος σε φυτά και αρώματα. Έτσι ο γλυκάνισος "Pimpinella anisum", ο μάραθος "Foeniculum vulgare miller",

Ο αστεροειδής άνισος, η μαστίχα, η κανέλλα, το γαρύφαλλο, ο κοριάνδρος, η ρίζα αγγελικής, η μαστίχα, το φλαμούρι, το κάρδαμο (κακούλες) ή μέντα κ.α μπίκαν στον άμβυκα για να εξευγενίσουν το απόσταγμα.

Το ούζο κατατάσσεται στην κατηγορία των ανίσ (anis) δηλαδί των αλκοολούχων ποτών με άρωμα ανίσου. Τέτοιο άρωμα δίνει ο γλυκάνισος, ο αστεροειδής άνισος και ο μάραθος. Στην ίδια κατηγορία συναντάμε και άλλα αλκοολούχα ποτά από τα οποία έχει διαφορετικό παρελθόν και εξέλιξην. Η κύρια διαφορά του ούζου από τα άλλα αλκοολούχα ποτά με άρωμα γλυκάνισου, είναι ο τρόπος αρωματισμού.

Στα περισσότερα άνις, προπονείται η εκκύλιση των αρωμάτων από τους σπόρους με νερό και μετά αυτά προστίθενται στο διάλυμα της αλκοόλης. Στο ούζο, παραδοσιακά, η παραλαβή των αρωματικών ουσιών γίνεται με συναπόσταξη των σπόρων σε διάλυμα νερού και αλκοόλης.

### Η γοντεία της απόσταξης του!

Σε παραδοσιακούς, χειροποίητους, χάλκινους άμβυκες (καζάνια) παραμένουν για ώρες οι αλκοόλη, οι σπόροι και τα αρωματικά βότανα. Κατόπιν το μείγμα αποστάζεται προσεκτικά. Από την πρώτη απόσταξη, διακωρίζεται και επιλέγεται το "καρδιά", το πιο εύγευστο μέρος του αποστάγματος, η οποία αποστάζεται για δευτέρη φορά (επαναπόσταξη), αργά αργά με συνεχείς ελέγχους και δοκιμές.

Πριν η διπλοαποσταγμένη "καρδιά" καταλήξει στις φιάλες, αραιώνεται με μαλακό νερό, ώστε το ούζο να αποκτήσει τον επιθυμητό αλκοολικό τίτλο. Σύμφωνα με την νομοθεσία ο αλκοολικός τίτλος πρέπει να είναι μεγαλύτερος του 37,5% vol.

Το διάφανο απόσταγμα με την ελκυστική συσκευασία φτάνει σ' εμάς, αφού η συνταγή παραδίδεται ως διαθήκη από γενιά σε γενιά και κρατά μέσα της τα μυστικά της οικογένειας.

Η επιτυχία της συνταγής εξαρτάται από το χαλκό, το μέγεθος και το είδος του άμβυκα. Η αλκοόλη και τα αρωματικά φυτά που θα προστεθούν καθορίζουν τελικά το άρωμα



## Το Πνεύμα της Ελλάδας

Έτσι κι αλλιώς θα το πείτε έξω. Με παρέα, στη βεράντα του σπιτιού σας ή στα μαγαζιά που το προσφέρουν. Έτσι κι αλλιώς θα σας κάνει να ζαλιστείτε, να χαλαρώσετε, να ευφρανθείτε και σίγουρα να ξεχάσετε όλα τα άλλα ποτά και να γίνετε το αγαπημένο σας απερίτιφ.

και τη γεύση του αποστάγματος. Κάθε αποστάγματοποιός έχει το δικό του μυστικό. Δηλαδή το είδος και την αναλογία των αρωματικών σπόρων που χρονιμοποιεί. Ακόμη διαφοροποιείται ως προς τα κλάσματα της απόσταξης που θα χρονιμοποιήσει, την εκκύλιση πριν την απόσταξη, το μέγεθος του άμβυκα κ.α.

Όλα αυτά διαφοροποιούν τους οργανοληπτικούς χαρακτήρες που θα έχει το τελικό απόσταγμα του ούζου. Σε όλη την Ελλάδα σήμερα υπάρχουν περίπου 300 παραγωγοί ούζου.

### Ένα ούζο με ιστορία

#### Η ιστορία της ΕΠΟΜ

Η ιστορία του ούζου Μυτιλήνης ξεκινά περίπου το 1800, όταν στα στενά σοκάκια της πόλης- εκεί που βρίσκονταν όλες οι μικρές ταβέρνες και τα καφενεία- οι ταβερνιάρηδες έκαναν τις πρώτες απόπειρες να αποστάξουν σε χάλκινους άμβυκες, γλυκάνισο, το φυτό που έβρισκαν σε αφθονία στα κωφάρια της Λέσβου, σε διάλυμα αλκοόλης. Σε αυτά τα δρομάκια, λοιπόν, όπου ο αέρας μοσχοβολούσε από τα αρωματικά βότανα, πρωτογράφηκε η ιστορία του ΟΥΖΟΥ MINI ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ.

17 ποτοποιοί έδωσαν τα χέρια κι ένωσαν τις δυνάμεις τους σε μια συλλογική προσπάθεια με κοινό όραμα: την εξάπλωση του αγαπημένου τους ούζου σε όλα τα μήκη και πλάτη της γης. Αυτή ήταν η αρχή μιας επιτυχημένης, σταθερά ανοδικής πορείας. Η ΕΠΟΜ είναι η συνέχεια μιας πολύχρονης παραδοσης, με συσσωρευμένη εμπειρία, τεχνική & μεράκι.

#### OYZO MINI ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ

##### Η απόσταξη

Αυτό που κάνει το ΟΥΖΟ MINI ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ μοναδικό, είναι οι 17 μυστικές συνταγές των δημιουργών του. Και τελικά.... ο συνδυασμός τους σε μία.

Μία συνταγή, που διατηρείται αναλλοίωτη από τότε, και κρύβει μέσα της όλη τη γνώση και την εμπειρία των ποτοποιών.

Μία συνταγή, που σε συνδυασμό με τα ξεχωριστά αρωματικά φυτά της Λέσβου και το γλυκάνισο Λισβορίου, δημιουργεί το πιο αγαπημένο ούζο στον ποτή αλλά και σε ολόκληρη την Ελλάδα, το ΟΥΖΟ ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ.

Στους παραδοσιακούς χάλκινους άμβυκες του αποστακτηρίου της ΕΠΟΜ, παραμένουν για ώρες το διάλυμα αλκοόλης και νερού, οι σπόροι, τα αρωματικά βότανα και τα φυτά του υποσιού, μαζί με το περίφριμο γλυκάνισο Λισβορίου και τη μοναδική μαστίχα Χίου. Κατόπιν, το μείγμα αποστάζεται αργά αργά, προσεκτικά, με συνεχείς ελέγχους και δοκιμές. Από την απόσταξη επιλέγεται «η καρδιά».

Πριν η «η καρδιά» καταλήξει στις φιάλες, αραιώνεται με μαλακό νερό, που προέρχεται από τις καλύτερες πηγές της Λέσβου, ώστε το ΟΥΖΟ να αποκτήσει τον επιθυμητό αλκοολικό τίτλο.

Το ΟΥΖΟ MINI ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ, έχει δικαίως χαρακτηρισθεί ως το πιο μαλακό και γλυκόποτο ούζο γιατί τα συστατικά του, με κυριότερο το διαλεχτό γλυκάνισο από το Λισβόρι, παραμένουν το ίδιο ποιοτικά και αγνά, όπως στην αρχή.

Τίποτα δεν άλλαξε στους παραδοσιακούς χάλκινους άμβυκες, τίποτα δεν άλλαξε στην επίμονη απόσταξη της ΕΠΟΜ, στην παραγωγή. Και αυτό είναι που κάνει το ΟΥΖΟ MINI ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ να ξεχωρίζει.



# Ένα ούζο... που "έδεσε" με τη ψυχή των κατοίκων του νησιού.

Όσοι ζουν στο μαγικό νησί της Λέσβου είναι ίσως οι μοναδικοί που μπορούν να απλώσουν το χέρι τους και να αγγίξουν με μιας την τελειότητα, τη σοφία και την αρμονία της φύσης.

Αρκεί... να γειθούν λίγο γλυκάνισο από το μοναδικό Λιοβόρι!

Γιατί εκεί, ανάμεσα στα ρόδα και στους κισσούς παράγεται η καλύτερη ποικιλία γλυκάνισου στον κόσμο! Το μοστικό ενδές άριστου καρπού, που έδωσε άλλωστε την έμπνευση για να γεννηθεί το καλύτερο ούζο στον κόσμο.

## Το ούζο MINI Μυτιλήνης!

Γεράτο με την αθωότητα και το φως της Λέσβου.

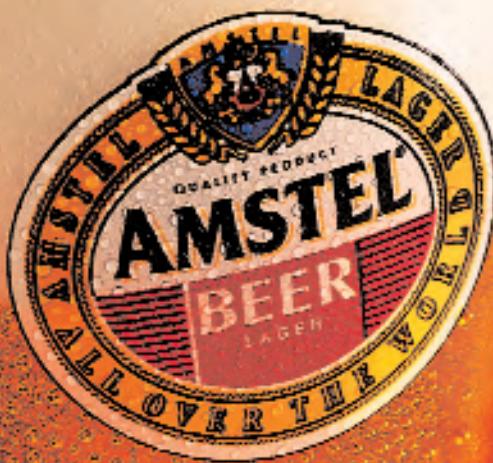
Μαλακό και γλυκόπιοτο, το ούζο MINI Μυτιλήνης συνδυάζει τη μυστική συνταγή και την τέχνη 17 Μυτιληνιών, που βάζοντας όλη την πολύχρονη πείρα τους και το μεράκι τους, δημιούργησαν έναν καινούριο τόνο στη ζωή. Ένα ούζο... που "έδεσε" με τη ψυχή των κατοίκων του νησιού.

"Καθαρόν", "παυσιλυπόν" και "αείζωο"!

Από τότε μέχρι σήμερα, οι σπόροι γλυκάνισου από το Λιοβόρι, μαζί με άλλα αρωματικά φυτά της παραμυθένιας αυτής γης, στιγοβράζουν μέσα σε παραδοσιακούς χάλικινους άμβυκες, γίνονται ατμός και στη συνέχεια δροσοσταλίδες, που όταν πέφτουν στο ποτήρι, κάνουν περήφανους όλους τους Μυτιληνιώντες, και εμάς πιστούς στο μοναδικό ούζο MINI Μυτιλήνης.



**Ούζο**  
**MINI**  
**ΜΥΤΙΛΗΝΗΣ**  
...η ομορφιά είναι μέσα του.



Spot Thomson