

25 Αυγούστου 2021

Ποια η διαφορά του τσίπουρου από τη ρακή και ποια τα οφέλη για την υγεία όταν καταναλώνονται με μέτρο;

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Γαστρονομία](#)



Το τσίπουρο και η ρακή δεν είναι μόνο για να φτιάχνει σε κάποιους τη διάθεση και για τα γλέντια.



Με σωστή και μετρημένη κατανάλωση, μπορούν να προσφέρουν και μάλιστα να ενισχύσουν τον ανθρώπινο οργανισμό. Αναλυτικά, όλα όσα οφείλετε να γνωρίζετε:

Πού βοηθά τον ανθρώπινο οργανισμό

Αρτηριακή πίεση: Η προσεκτική κατανάλωση προκαλεί αγγειοδιαστολή, λόγω της ποσότητας αλκοόλ και ρίχνει την πίεση.

Αντιμικροβιακή δράση: Ως ποτά, το τσίπουρο κι η ρακή, έχουν αντιμικροβιακή δράση. Γι' αυτό και επικρατεί η άποψη ότι καταπολεμούν το κρυολόγημα και τον πυρετό.

Καρδιαγγειακά: Βελτιώνει τα επίπεδα τριγλυκεριδίων, γλυκόζης, χοληστερόλης, γι' αυτό και περιορίζει τα καρδιαγγειακά προβλήματα. Επιπλέον διατηρείται η καλή κυκλοφορία του αίματος.

Αντιπηκτική δράση: Η ήπια κατανάλωση, περιορίζει τον σχηματισμό θρομβώσεων, καθώς μειώνει την συγκολλητική ικανότητα των αιμοπεταλίων.

Η διαδικασία παρασκευής

Η τσικουδιά και το τσίπουρο, παράγονται κυρίως από τα στέμφυλα ή στράφυλλα, όπως λέγονται στην Κρήτη, δηλαδή τα υπολείμματα από το πάτημα των σταφυλιών. Αφού συμπιεστούν τα σταφύλια, ο χυμός που έχει μείνει, οι φλούδες από τις ρώγες και τα κουκούτσια, μένουν σε δοχεία μέχρι να γίνει η ζύμωση και τα φυσικά σάκχαρα να μετατραπούν σε αλκοόλη.

Τότε, το μείγμα τοποθετείται στον άμβυκα, το ειδικό καζάνι για την απόσταξη και αρχίζει η διαδικασία. Ο άμβυκας θερμαίνεται, με ξύλα, κάρβουνο ή υγραέριο. Το αποτέλεσμα της απόσταξης είναι η τσικουδιά. Μπορεί να γίνει και δεύτερη απόσταξη, στην οποία τοποθετείται και γλυκάνισο για να φτιαχτεί το τσίπουρο.

Ρακοκάζανα από την Κρήτη

Κάθε χρόνο από τα τέλη Οκτωβρίου μέχρι και τον Δεκέμβριο, οργανώνονται σε ολόκληρη την Κρήτη τα λεγόμενα ρακοκάζανα. Δεν πρόκειται για απλή απόσταξη, αλλά για «γιορτή της ρακής» που έχει πάρει τη μορφή εθίμου. Ο καζανάρης, δηλαδή ο ιδιοκτήτης του σπιτιού που χειρίζεται τον άμβυκα και κάνει την απόσταξη, καλεί φίλους και γνωστούς να παρευρεθούν στη διαδικασία της απόσταξης.

Ο κόσμος μαζεύεται από νωρίς, ακολουθεί φαγητό και έπειτα κρητικού χοροί με παραδοσιακά όργανα. Μαντινάδες που οι ντόπιοι «σκαρώνουν» εκείνη τη στιγμή και απευθύνονται στον καζανάρη και την οικογένειά του. Φυσικά από το γλέντι δεν λείπει και το κέρασμα, «οι κούπες» με κρασί που δεν γίνεται να τις αρνηθείς.

Η απόσταξη της ρακής γίνεται αργά, σταγόνα σταγόνα και κάθε τόσο ο καζανάρης ρίχνει μικρή ποσότητα στη φωτιά για να ελέγξει την περιεκτικότητα σε αλκοόλ. Μόλις η ρακή ετοιμαστεί, όλοι δοκιμάζουν και το γλέντι συνεχίζεται όσο αντέχει η παρέα.

Πηγή: briefingnews.gr