

Oddelek za kmetijsko svetovanje, specialistična služba za vinarstvo

Maribor, 24. marec 2020

Vinarske novice

»VINO IN ZDRAVJE«

KAJ JE VINO?

Vino je kmetijsko prehrambeni pridelek, pridobljen s popolnim ali delnim alkoholnim vrenjem drozge ali mošta pridelanega iz grozdja žlahtne vinske trte - *Vitis Vinifera*. Dobro vino je pridelek skupnega, skrbnega, umnega dela vinogradnika in vinarja. Vino se rodi v vinogradu, neguje in dozori pa v kleti. Dobro vino je po kakovosti lahko namizno, kakovostno ali vrhunsko. Najprej zavisi od ponudbe narave in šele nato od zastavljenega cilja pridelovalca. Ne glede na razvrstitev kakovosti pa mora biti vino ustreznega, lepega videza, primerno dobrega vonja, okusa in harmoničnosti. Naravne danosti pri nas v Sloveniji so idealne za pridelavo vin najrazličnejših kakovosti, vrst, sort in stilov.

VINO JE VEČ KOT NAPITEK

Mnogi razmišljajo in govorijo o vinu kot o pijači, ki se prileže ob določeni priložnosti, torej ob jedi, ob kramljanju ali ob praznovanju. Nekateri pa menijo, da je vino nevarno, ker vsebuje alkohol, za posameznike je vino celo tabu.

Kemijska sestava vina je zelo pestra in bogata. Odvisna od naravnih danosti, pridelave grozdja, sorte in tehnologije predelave grozdja ter od nege in hranjenja vina.

V vinu niso le alkoholi, kisline in sladkorji, temveč več kot tisoč drugih sestavin, ki bogatijo to izjemno pijačo. Je pa v vinu največ vode, in sicer od 75 do 85%, alkohola od 8,5 do 15 vol.%, skupnih kislin od 4,5 do 8 g/l, vino ima nizek pH (2,9 do 3,8), sladkorjev lahko ima od 1 do 50 g/l in več, v malih količinah pa vino vsebuje še minerale, aldehide, estre, dušikove snovi, fenolne snovi, od katerih je najpomembnejši resveratrol, pa tudi aromatične snovi, vitamine, itn.

Velikokrat je vzrok prekomernega uživanja vina in posledice prav iz pomanjkanja tozadevne vinske kulture, samodiscipline, vzgoje, tako v družini, kot v šoli.

V vinorodnih deželah je vino spremljevalec človeka od rojstva do smrti. Zato bi moral biti vsak posameznik do podrobnosti poučen in seznanjen o dobrih in tudi škodljivih učinkih vina na človeški organizem in življenjsko okolje.

VINO IN ZDRAVJE

Vino je pijača, ki že od nekdaj velja kot spremljevalka človeka in njegovega zdravja. Že od svetopisemskih časov so mu pripisovali zdravilno moč.

Hipokrat, Pasteur, Plutarh in drugi velikani človeštva cenijo vino kot sredstvo, ki utrjuje telo in dušo ter hkrati prebuja naša čustva.

Vino je bilo zmeraj zelo pomemben "pospeševalec" človekovega napredka. Med veleumi človeštva je bilo le malo abstinentov. Trdijo celo, da vino prispeva k izostritvi duha. Zgodovina ugotavlja, da se je kultura hitreje razvijala tam, kjer je človek gojil vinsko trto.

Tudi danes zdravniki priporočajo kozarec ali dva na dan. Po dr. Petru Kapšu, zdravniku in piscu knjig o vinu in zdravju, je vino veljalo za sestavni del dobre hrane in nepogrešljivi del najboljših obrokov. Zmerno uživanje vina veča veselje in dobrodušnost, odganja skrbi in ustvarja življenje lažje in udobnejše. Zdravemu daje moč in samozavest, bolniku pa zdravilo in okrepi.

Vino je pravi serum, najstarejši izmed vseh, najimunitnejši v svoji sestavi in najzanesljivejši v svojih učinkih. Kot vse alkoholne pijače je tudi vino raztopina etilnega alkohola in drugih snovi, v tem pogledu se ne razlikuje od drugih alkoholnih pijač. A vse bolj je očitno, da se vino razlikuje od piva, žganja in je iz več razlogov je od njiju bolj zdravo.

»Če bi ovirali pitje vina, bi mnogi iskali užitke in omamo v žganih pijačah in drugih drogah, ne pa v vinu, ki je med vsemi za zdravje še najmanj škodljivo«. Tako je o vinu zapisal dr. Dražigost Pokorn.

Danes vino s svojo sestavo spet pridobiva veljavo, kot najbolj zdrava in higienska pijača, kar je zapisal že veliki Louis Pasteur. Vino vkomponirano v primerni količini v obrok hrane, pripomore k bolj kakovostnemu življenju vsakega posameznika.

Če bi dali na tehtnico pozitivne in negativne učinke, ki jih lahko vino ima bi se jeziček prevesil v pozitivno stran.

Pa pogledjmo pozitivne vplive vina na človeški organizem:

- ugodno deluje na prebavo,
- deluje antiseptično - ščiti pred okužbo,
- ugodno vpliva na ožilje ter ima preventivno delovanje pri arterioskerozi in srčnem infarktu,
- zmanjšuje riziko raka,
- ugodno vpliva na počutje in razpoloženje,
- odpravlja utrujenost.

NAMESTO ZAKLJUČKA

Že stari narodi v davni so spoznali, da je vino pijača, ki sodi med živila. V mnogih deželah spada kozarček vina k vsakdanjemu obedu, južini ali večerji, tako je tudi pri nas. Če ljudje uživajo vino zmerno, se ni kaj bati. Zmernost je ena od štirih človekovih kreposti. Ob njej so še modrost, pravičnost in srčnost. Te vrline so med seboj tesno povezane: če človek nima ene, nima nobene. Zmernost pa se seveda ne nanaša samo na uživanje vina, ampak na celotno človekovo doživljanje in ravnanje.

Ostanite v teh težkih dneh zdravi in si privoščite kozarec vina, za zdravje!

Tadeja Vodovnik Plevnik, specialistka za vinarstvo

