Redaktor działu
dr Jarosław Szulc
z wykształcenia lekarz,
z zamiłowania pasjonat win i enoturystyki.
Współpracuje m.in. z Magazynem Wino

Krótki przewodnik po winach enokardiologicznych

Jarosław Szulc

Wizytę w jednej z winnic Nowego Świata, znanej również z win dostępnych w Polsce, wspominam jak zły sen. Olbrzymia hala produkcyjna, w której przez dobę napełnia się więcej butelek niż w całej Burgundii. Czy jest tu miejsce na staranność w ocenie jakości gron, na wysiłek winiarzy włożony w jak najwierniejsze oddanie walorów siedliska i charakterystyki szczepu? Dbałość o lokalne tradycje przekazywane z pokolenia na pokolenie? Odpowiedź jest oczywista. Ale to wina z tego segmentu zazwyczaj stoją na półkach w supermarketach. Ze względu na ich niską cenę po nie właśnie sięga większość konsumentów. Czy w takich winach możemy się spodziewać wartości prozdrowotnych? Niestety podobnie jak w wielu innych dziedzinach, komercjalizacja i pogoń za szybkim zyskiem zabija nie tylko ducha naszej tradycji, ale przy okazji te wszystkie cenne wartości, które były kapitałem naszych przodków.

Wielokrotnie wspominałem o obserwacjach dotyczących populacji tradycyjnie związanych z kulturą winną – mieszkańców Krety, Sardynii czy Francji Południowo-Zachodniej, gdzie ludzie żyją dłużej i zdrowiej. Wino było i jest częścią ich diety. Spożywane głównie do posiłków, wytwarzane z lokalnych szczepów, na podstawie przekazywanych z pokolenia na pokolenie tradycji winiarskich. Może warto więc, zamiast ulegać dyktatowi supermarketów, poszukać korzeni enokardiologii tam, gdzie natura sama daje nam podpowiedź, jakie wina i jak dopasowane do naszej diety zapewnią nam zdrowie. Idąc tym tropem, odkryjemy klucz do definiowania win enokardiologicznych.

Spójrzmy zatem na region, który zainspirował wywołanie tematu francuskiego paradoksu – południowo-zachodnia Francja. Dwa francuskie szczepy, na które powinniśmy zwrócić uwagę, to malbec i tannat.

W Cahors w południowo-zachodniej Francji malbec, zwany tutaj auxerrois, uprawiany jest od Średniowiecza. Zdominowany przez sąsiedztwo Bordeaux nie zrobił nigdy międzynarodowej kariery, ale wina pochodzące z Cahors, zwane ze względu na ciemną suknię czarnymi winami, docierały na stoły arystokracji angielskiej i królów Francji. Dzisiejsi ampelografowie wskazują na Burgundię jako na ojczyznę tego szczepu, ale istnieje również legenda, która przypisuje jego szerokie rozpowszechnienie w tym regionie zabiegom pewnego węgierskiego plantatora. Pod nazwą cot znany jest w dolinie Loary, uprawiano go też w Bordeaux, gdzie był wykorzystywany do nadawania koloru miejscowym winom. Jego pozycję w kupażach bordoskich zastąpił z czasem – jako bardziej aksamitny i owocowy – merlot. Swoją drugą ojczyznę znalazł w Argentynie, gdzie jest bardzo popularny do dzisiaj.

Ze względu na grube skórki grona tego szczepu są szczególnie bogate w procyjanidy. W Cahors, na gliniasto łupkowych siedliskach położonych wysoko nad rzeką Lot, malbec znalazł swoje najlepsze stanowiska. Szczepy win, które się tam rodzą, mają klasyczne kardioprotekcyjne właściwości. Malbec w winach z Cahors kupażowany jest jeszcze ze szczepem tannat i odrobiną merlota. Niezwykle ciemne, o nieprzenikliwej atramentowej wręcz sukni, wina z Cahors urzekają korzennym charakterem i aromatem czarnych owoców, tytoniu oraz czekolady. Nadają się do przechowywania, z czasem nabierają elegancji i miękkości, ale zawsze będą miały swój niepokorny charakter. Idealne do potraw z grilla, mięs, a także ostrych serów. W swoim najlepszym wydaniu dorównują elegancją

Kardiologia po Dyplomie
2010; 9 (9): 109-112

i finezją sąsiadom z Bordeaux, zachowując przy tym zdecydowanie enokardiologiczny charakter.

Drugim francuskim szczepem, który należy do kanonu szczepów kardioprotekcyjnych, jest tannat. Jeśli wina z Cahors wydają się nam zbyt garbnikowe, to śpieszę donieść, że dopiero wina ze szczepu tannat zaskoczą nas swoją zdecydowaną, twardą i taniczną strukturą. Ale to właśnie taki charakter tych win odpowiada za ich kardioprotekcyjny charakter. Tannat należy do szczepów długo dojrzewających. Najlepsze warunki do rozwoju znalazł w regionie Madiran, u podnóża Pirenejów. Wina z tamtejszego opactwa znane były od XII wieku, a ich sławę roznosili po świecie pielgrzymujący do Santiago de Compostella. Rustykalny i twardy charakter szczepu powoduje, że wina wymagają długiego leżakowania. Nie są to wina proste w odbiorze, ale ich szorstki charakter sprawia, że są świetnym akompaniamentem do jedzenia. Bardziej miękką i subtelniejszą naturę mają wina z tego samego szczepu wywodzące się z Urugwaju, gdzie jest on też szeroko uprawiany. Nie jest to już ta sama enokardiologiczna liga. Jako ciekawostkę warto wspomnieć, że na bazie win z Madiran produkuje się armaniak.

Foto: Jarosław Szulc

Przenieśmy się teraz na Sardynię. Wyspa słynąca ze wspaniałego wybrzeża może się też poszczycić długowiecznością jej mieszkańców. To właśnie w górskiej prowincji Nouro żyje najwięcej stulatków w Europie. Jakie pijają wina? Głównym szczepem uprawianym na wyspie jest cannonau di Sardegna. Nazwa wskazuje na to, że jest to autochtoniczny szczep sardyński. Jego historia jest jednak bardzo zagmatwana. Wydaje się, że na Sardynię przywędrował z Hiszpanii za czasów dynastii aragońskiej. We Francji występuje jako grenache i jest szeroko uprawiany w regionie Langwedocji i Doliny Rodanu. W Hiszpanii znajdziemy go pod nazwą garnacha. Na Sardynii uważają zaś, że to właśnie ta wyspa jest jego ojczyzną. Szczep ten jest niezwykle wymagający w uprawie. Bez właściwej kontroli plonów daje wina lekkie i słabo zabarwione. Najlepsze warunki do jego uprawy są na wysoko położonych stokach w prowincji Nouro. Ze względu na dość cienką skórkę poddawany jest nawet dwutygodniowej maceracji. Te dwa mechanizmy decydują o jego kardioprotekcyjnym charakterze: uprawa na bardziej eksponowanych na promienie ultrafioletowe siedliskach sprzyja syntezie polifenoli, a długa maceracja ze skórkami i pestkami powoduje, że najkorzystniejsze procyjanidy przenikają do moszczu wina. Wina te pija się głównie młode, i to jest kolejny enokardiologiczny trop. Podczas starzenia wina polifenole polimeryzują i z czasem się wytrącają, co obniża wartość polifenoliczną. Dojrzewanie w beczce dostarcza ponadto dodatkowych garbników, ale mają one udział przede wszystkim w modyfikowaniu smaku wina, nie we wzbogacaniu jego kardioprotekcyjnych wartości. Dlatego warto brać przykład z Sardyńczyków i wina ze szczepu cannonau spożywać młode, najlepiej do posiłków.

Przyjrzeliśmy się trzem szczepom, które według współczesnych poglądów dobrze wpisują się w koncepcję enokardiologii. Są bogate w procyjanidy, uprawiane w regionach przywiązanych do tradycyjnych metod winifikacji – w zalewie tanich i komercyjnie produkowanych win pozostają enokardiologiczną wyspą. Gdzie ich szukać w Polsce? Ciekawe wina enokardiologiczne importuje firma Atlantika, dostępne są w Warszawie na ulicy Merliniego 2.

Na koniec niczym mantrę przytoczę jeszcze krótki kodeks miłośników enokardiologii. Aby w pełni wykorzystać kardioprotekcyjne właściwości wina, powinniśmy pamiętać o umiarze, spożywać wino regularnie i wybierać te wina, które są bogate w procyjanidy i rezweratrol.