

# Rotwein & Gesundheit

## Elixier aus Sonne und Winzerkunst



**Wein gilt als eines der ältesten Kulturgetränke der Menschheit. Die antiken Ägypter, Griechen und Römer schätzten ihn nicht nur wegen des Alkoholgehalts und seines Geschmacks, sondern glaubten auch an seine heilenden Wirkstoffe. Auf unserem Streifzug in der Weinkultur berichten wir diesmal beispielhaft über den Amarone della Valpolicella, der einer der großen Rotweine Italiens ist. Dieser Rotwein verzaubert förmlich unsere Sinne durch seine atmosphärische Dichte und hebt das Gemüt mit der Kraft der Sonne, die in ihm wohnt.**

© Syda Productions - fotolia.com

Die Valpolicella, Heimat des Amarone, liegt in der Region Venetien in den lessinischen Bergen nördlich von Verona und östlich des Gardasees. Dieses italienische Weinbaugebiet unterteilt sich in drei Gebiete: Die Valpolicella Classica mit den Tälern von Fumane, Marano und Negrar, dazu kommt die Valpolicella Valpantena, die ca. 12 km parallel dazu bis in die Vororte von Verona reicht, sowie die übrige Valpolicella, welche die Täler von Alpone und Mezzane und ebenfalls noch Teile von Verona umfasst. Bereits zur Zeit des großen römischen Reiches wurde im Veroneser Gebiet Wein angebaut. Als sich dann das Christentum ausbreitete, entwickelte sich der anfänglich nur sporadische Weinanbau immer mehr

zu einer großflächigen Kultivierung. Heute werden neben dem Amarone in der DOC Valpolicella als Spezialitäten noch der Recioto, der Superiore und der Superiore Ripasso hergestellt. Das Kürzel DOC auf den Etiketten garantiert bei italienischen Qualitätsweinen die originale Herkunft aus dem jeweiligen Anbaugebiet.



### Von der Rebe zum Trocknen

Seinen Charakter und Geschmack erhält der Amarone della Valpolicella durch die Mischung aus verschiedenen Rebsorten und seine aufwändige Herstellung. Hauptsächlich finden die Trauben von Corvina, Corvinone Veronese, Rondinella und Molinara Verwendung, die in unterschiedlichen Anteilen gemischt werden. Je nach Verfahren der Winzer werden noch kleinere Anteile anderer Rebsorten wie zum Beispiel Sangiovese Croatina und Sangiovese Oseleta zugegeben. Die Herstellung von Amarone darf ausschließlich aus so genannten rosinierten Trauben erfolgen, die nur noch 50 Prozent der ursprünglichen Feuchtigkeit enthalten. Nach der Lese werden die Trau-



ben dazu für 2 - 4 Monate unter dem Dach auf Holzgittern oder in speziellen Holzkisten getrocknet. Während dieses Prozesses werden die Trauben mehrmals gewendet und verlieren dabei die Hälfte ihres Gewichtes.

### Rosinierte Trauben mit Aromen

Von diesem Zeitpunkt an spricht man von rosinierten Trauben, die jetzt eine sehr hohe Konzentration an vielfältigen Aromen enthalten und zur Herstellung von Amarone geeignet sind. Nach dem Pressen der Trauben dauert die Fermentation bis zu 2 Monate. Während des anschließenden Reifevorgangs in Eichenholzfässern wird ein Großteil des im Most vorhandenen Zuckers in Alkohol umgewandelt. Das Ergebnis ist ein kräftiger Alkoholgehalt von 15 – 17 % und ein unvergleichlicher Geschmack, der süß und samtig, aber auch leicht bitter in sich ruht (italienisch: amaro = bitter). Die tiefrote Farbe des Amarone leuchtet wie eine dunkle Sonne und sein Geruch versprüht den Duft von Beeren, Gewürzen und Kräutern. Aufgrund seiner atmosphärischen Dichte ist der Amarone ein langlebiger Wein, der seinen Charakter und Geschmack bei richtiger Lagerung lange Jahre behalten kann. Das beste Alter hat er in der Regel mit 5 - 8 Jahren, seine ideale Trinktemperatur liegt bei 18 - 22 C. Der Alkoholgehalt und seine aromatische Vielfalt ergänzen kräftige Gerichte sehr gut. Pasta, Fleisch, insbesondere Wild, würzige Käsesorten, frische Feigen, fruchtige und schokoladige Desserts, aber auch süßsaure asiatische Speisen werden durch den gleichzeitigen Genuss von Amarone harmonisch ergänzt.

### Lebenseelixier für die Gefäße

Bereits in der Antike war Rotwein dafür bekannt, bei Störungen des Herz-Kreislaufsystems positiv zu wirken. Um 400 vor Christus war es der griechische Pionier Hippokrates, der Wein erstmals zu einem Teil der medizinischen Heilkunst machte. Als Beruhigungs- und Schlafmittel, bei Kopfschmerzen, allgemeinen Verstimmungsständen und bei Augenerkrankungen wurde Wein daraufhin eingesetzt, im antiken Rom auch zur oberflächlichen Behandlung von Wunden und bei bakteriellen Darmerkrankungen.

### Aromatische Verbindungen als bioaktive Substanzen

Die Fortschritte im Bereich der Lebensmittelchemie und analytischen Technik enthüllten in letzter Zeit neue Wirkstoffe im Wein. Zum Beispiel Polyphenole, deren positive Effekte auf das Herz-Kreislaufsystem durch Studien nachgewiesen werden konnten. Natürliche Polyphenole sind aromatische Verbindungen, die in Pflanzen als bioaktive Substanzen wie Farbstoffe (Flavonoide), Geschmacksstoffe und Gerbsäuren (Tannine) vorkommen. Rote Weinbeeren enthalten sehr viele dieser Phenole, die unter anderem vor freien Radikalen schützen, Fettablagerungen in Gefäßen mindern können und als Substanzen in ihrem natürlichen Umfeld vielfältige Schutzwirkungen zeigen.

### Das „French Paradoxon“

In Frankreich, dem Land mit dem weltweit größten Weinverbrauch, liegt das Herzinfarktrisiko für Männer und Frauen zwischen 40 und 69 Jahren nur halb so hoch wie in anderen Industrienationen. Und dies,

obwohl die Franzosen laut Studien genauso fettreich essen und im Schnitt sogar mehr Zigaretten rauchen. Dieses Phänomen bezeichnet man als das „French Paradoxon“.

### Rotwein in der Wissenschaft

Nach einer Studie der Queen-Mary-Universität London (veröffentlicht in Nature, Band 444, Seite 566) kann regelmäßiger, maßvoller Konsum von hochwertigem Rotwein (die besten Ergebnisse zeigten zwei im Eichenfass gereifte Rotweine)

- Herzinfarkten und Gefäßerkrankungen vorbeugen,
- die Regulierung von Blutdruck und Cholesterinwerten unterstützen,
- den Harnfluss steigern,
- die Knochenentkalkung verlangsamen,
- durch die enthaltenen Antioxidantien positiv auf die Zellalterung einwirken.

Der moderate Genuss von hochwertigem Rotwein macht das Leben im Herbst und in der kalten Jahreszeit also nicht nur gefühlt und innerlich etwas angenehmer und wärmer, sondern kann dazu auch noch einen Beitrag zur Gesundheit liefern. Die Devise dabei lautet aber stets: Hochwertiger und weniger ist mehr! •

