

Wijnen

Langer leven dankzij rode wijn

Hubrecht Duijker

Waarom leven er veel honderdjarigen in bergdorpen op Sardinië? Waarom telt het departement Gers dubbel zoveel mensen van negentig of ouder dan het Franse gemiddelde? Volgens professor Roger Corder heeft dit te maken met de wijnen die men daar drinkt. 'Een mens is zo oud als zijn bloedvaten', stelt de Britse wetenschapper — en bepaalde typen wijn houden de vaten beter in conditie dan andere. Rode wijnen vooral. Want, zoals Corder schrijft in *The Wine Diet*, juist die bevatten heilzame stoffen. Diverse drankonderzoeken hebben aangetoond dat niet bier, noch whisky, pure alcohol, water of witte wijn beschermen tegen atherosclerose (vetopbouw in de bloedvaten en verharding van de slagader), maar alleen rode wijn. Dit dankzij elementen

die daarin royaal aanwezig kunnen zijn, waaronder polyfenolen. Binnen deze groep, zo ontdekte de in Londen werkzame deskundige, zijn het vooral de procyanidins die, als effectieve antioxidanten, vet creerende stoffen ontwapenen en de binnenwand van onze bloedvaten beschermen. Een glas rode wijn geeft gemiddeld 35 à 45 milligram procyanidins, wat neerkomt op een kwart

tot een derde van de dagelijks gewenste hoeveelheid. Andere, eveneens rijke bronnen voor deze stoffen zijn appel, granaatappel, veenbessen, walnoten, kaneel en bittere chocolade met minstens 70 procent cacao.

Bevatten alle rode wijnen evenveel procyanidins? Dat niet. De wereld vraagt tegenwoordig vooral om soepele, fruitige wijnen die snel kunnen worden gedronken en daarom weinig tannine bevatten — terwijl procyanidins juist tannineachtig zijn. Ze belanden namelijk vooral via de druivenpitten in de wijn. Rassen met relatief veel pitten geven dus de gezondste wijnen. Bovendien helpt een relatief dikke schil, omdat ook daarin polyfenolen volop present plegen te zijn. Rond Sardijnse bergdorpen vond Roger Corder diverse van dit soort druivenvariateiten, allemaal regionale, die dan ook wijnen geven met hoge concentraties aan procyanidins. Een van die wijnen heet Kent'annos, wat staat voor 'Honderd Jaar'.

In Gers worden voornamelijk rode wijnen gedronken van de tannat, een druif die, zoals zijn naam al aangeeft, van nature veel tannine bevat en daarmee een grote verschaffer van procyanidins is. In zijn laboratorium heeft de professor van alle mogelijke soorten rode wijn hun gehalte aan procyanidins gemeten, en vervolgens aan elk type één tot vijf hartjes toegekend. De enige Franse wijn die consequent de hoogste score haalde, was Madiran, een van voornamelijk tannat vervaardigde wijn uit Gers en twee aangrenzende departementen.

Vijf hartjes werden tevens toegekend aan (Côtes de) **Saint-Mont**, gemaakt in dezelfde regio en wettelijk zelfs meer tannat bevattend. Behalve mogelijk levensverlengend zijn beide wijnsoorten uitstekende begeleiders van wild, stoofschotels en oude, harde kazen van schaaap of koe. Aanbevolen en betaalbaar, namelijk vijf euro kostend, zijn de Madirans Terroirs de Tilhet 2004 (C1000) en Tuguets 2004 (Jumbo). Bepaald formidabel, ook qua presentatie, is de net gearriveerde, door de Guide Hachette gelauwerde Madiran Plénitude 2004 (circa € 18 bij slij-

ters). Rode (Côtes de) Saint-Mont ligt voor vier à vijf euro onder allerlei merknamen bij allerlei ketens (Albert Heijn, C1000, Coop, Deen, Dekamarkt, Hema, Jan Linders, Jumbo, Plus, Super de Boer, Vomar) en zelfstandige slijters. Die laatste verkopen ook de fustgelagerde, nog vitale Château de Sabazan 2003 uit hetzelfde gebied (circa € 13). Wie deze wijnen drinkt, kan volgens Roger Corder met recht roepen 'Gezondheid!'. ■

The Wine Diet, Roger Corder (Sphere, 2007) Slijtersadressen via info@dgrswijn.nl.

www.hubrechtduijker.com

VIJF HARTJES WERDEN
TOEGEKEND AAN
MADIRAN EN (CÔTES
DE) SAINT-MONT

