



Dat is nog eens goed nieuws: **als je wijn met mate drinkt, is hij behalve lekker en feestelijk óók gezond**, zegt wijnkenner Harold Hamersma. Dus dat wordt genieten tijdens het kerstdiner, met naast Harolds kerstwijntips, ook een praktische wijnhandleiding van vinologe Mintia Nicolai.

Doe mij een lekker glaasje wijn (of twee)



'Wijnschrijver' en journalist **Harold Hamersma** is volgens het blad *Wine & Food Association* in 2012 'de meest invloedrijke Nederlander in de wijnbranche'. Hij won onlangs de oeu-vreprijs voor wijn-columnisten van *The Wine & Food Association*.

In de keuken van Harold Hamersma staan tientallen wijnflessen in gelid opgesteld. De wijnkenner proeft naar schatting vijfduizend liter wijn per jaar, waarvan het overgrote merendeel na een rondgang in zijn mond wordt uitgespuugd. Zijn fascinatie gaat echter verder, ook uit eigenbelang natuurlijk, want Hamersma wilde antwoord op de vraag of wijn eigenlijk wel gezond is. Hij sprak met medisch specialisten en bestudeerde wetenschappelijke onderzoeken en universitaire publicaties uit binnen- en buitenland over de invloed van wijn (dus geen bier, whisky of andere alcoholische dranken) op ons lichaam. Dat leverde niet alleen goed nieuws op, maar ook zijn boek *Wijnreis door mijn lichaam*, dat hij onlangs actualiseerde en met een paar hoofdstukken uitbreidde. "Wijn is een prachtig product dat respect verdient," zegt Hamersma als we achter een espresso aan de keukentafel zijn gaan zitten. "Het is een sociale en intelligente drank. Je 'zuipt' het niet, het is meer een sociale 'superlijm' waar je aan tafel met elkaar over praat. Ik heb tenminste nog nooit gehoord van jongeren die zich in zuipketen met wijn in coma drinken. Al is er altijd een 'maar': als je bijvoorbeeld verslavingsgevoelig bent, moet je ook met wijn oppassen. Maar dat geldt voor heel veel producten. Als je alcohol zou willen verbieden, moet je ook voedsel gaan verbieden. En auto's. Dat zijn net zo goed zaken die levensgevaarlijk kunnen worden als je er niet goed mee omgaat."

Je boek is erg lovend over de positieve effecten van wijn op onze gezondheid. Heeft alle wijn dat effect?

"Nee, het geldt alleen voor rode wijn. Dat komt omdat alleen bij het maken van rode wijn de stof resveratrol, waarvan er een hoge concentratie in druivenschillen en de pitjes zit, behouden blijft. Bij witte wijn worden die schillen en pitjes zo snel mogelijk aan de kant geschoven. En bij rosé draaien ze te kort in het wijnmaakproces mee om er profijt van te hebben."

Wat is resveratrol precies?

"Resveratrol is een zogenaamde flavonoïde. Daarvan zitten er honderden in met name rode wijn. Het zijn chemische stofjes die in geneeskrachtige kruiden, groentes, fruit en noten zitten en die een natuurlijke bescherming vormen tegen schadelijke bacteriën en schimmelinfecties. Maar ook tegen de zogenaamde vrije radicalen (dit zijn schadelijke moleculen die zich aan 'gezonde' moleculen vastmaken en hun functie ondermijnen, en onder meer vroegtijdige veroudering, kanker en hart- en vaatziekten kunnen veroorzaken, red). Resveratrol verlengt de levensduur van de cellen en werkt in combinatie met andere stoffen in rode wijn als een soort ontkalker in ons vatensysteem. Door het aankloeken van LDL cholesterol verstrammen de vaatwanden. Resveratrol breekt dat slechte LDL cholesterol af en maakt het goede HDL aan, het 'Hoop Doet Leven'-cholesterol volgens internisten."

HAROLDS WIJNTIPS VOOR HET KERSTDINER

- Wil je 'schuimend' het kerstdiner beginnen? Probeer dan eens een goede cider. Die bevat maar drie procent alcohol, is fris en opent de smaakpapillen al een beetje.
- Voor wie bij vier of vijf gangen verschillende wijnen wil schenken: de regel is dat je van lichtere naar zwaardere wijnen serveert. Overweeg bij meerdere gangen het 'Bob-arrangement,' dus halve glaasjes. Zo kun je meerdere glazen drinken zonder aangeschoten te raken.
- In plaats van een zoet dessert zou je kunnen afsluiten met een klein glaasje ijskoude zoete dessertwijn, zoals een *Moscato d'Asti*, die maar een paar procent alcohol bevat.
- Kijk voor wijntips in de tijdschriften van de supermarkten zoals *Allerhande* of *Hallo Jumbo*. Die adviezen passen ongetwijfeld in hun eigen verkoopstraatje, maar de wijnkopers zijn daar druk mee doende geweest dus is het advies ongetwijfeld goed.

'Onderzoek wees uit dat matige drinkers optimistischer in het leven staan dan geheelonthouders'



Daarnaast remt het veroudering en ontstekingen, heeft het een preventieve werking tegen kanker, diabetes, dementie en osteoporose, en zo kan ik nog wel even door gaan. Resveratrol werkt zelfs als een soort *Wegenwacht* voor je DNA: als een cel zich niet helemaal jofel opstelt, is dat stofje in staat om de capaciteit van die muitende cel te repareren. Dit is allemaal wetenschappelijk vastgesteld. Het klinkt een beetje *Tell Sell*-achtig, maar het is toch mooi meegenomen. Mits je met mate drinkt natuurlijk. Maar ja, er tellen in het leven natuurlijk ook nog heel veel andere dingen mee om gezond te blijven: je genetische aanleg, je levensstijl, hoe je eet, of je beweegt en of je uitkijkt bij oversteken en dergelijke. Maar toch, door het dagelijks drinken van een glas rode wijn valt er preventieve gezondheidswinst te halen."

Wel pech dat vrouwen over het algemeen echte witte-wijndrinkers zijn.

"Ik denk dat dit komt doordat de smaak van witte wijn en rosé net wat gemakkelijker en frisser is. Mannen houden over het algemeen meer van de zwaardere, vollere smaak van rood. Wat ook mee kan spelen - maar dat is een hypothese - is dat vrouwen mogelijk onbewust kiezen voor wijnen waar wat minder alcohol in zit, omdat ze er minder goed tegen kunnen. Vrouwen hebben namelijk minder lichaamsvocht waardoor alcohol minder goed wordt verdund. Ook wordt het minder goed in de maag afgebroken dan bij mannen, waardoor er meer alcohol in het bloed terecht komt. Vrouwelijke hersenen zijn bovendien gevoeliger voor het effect van alcohol en het kleinere postuur speelt ook mee."

Wat moeten we eigenlijk onder matig drinken verstaan?

"De richtlijn van de *Gezondheidsraad*, dat is een onafhankelijk wetenschappelijk adviesorgaan, is twee standaardglazen voor mannen en één voor vrouwen per dag."

En een standaardglas is...

"Daar is eigenlijk geen eensluidend antwoord op te geven omdat dat internationaal verschilt. Een standaardglas in Nederland mag maximaal 10 gram pure alcohol bevatten. Maar er zijn ook landen waarin het standaardglas 14 gram bevat."

Moet wijn voor, tijdens of na de maaltijd worden gedronken?

"Nederlanders vertonen raar drinkgedrag omdat wijn hier vaak voor of na de maaltijd wordt gedronken. Wat wonderlijk is en bovendien minder goed voor je. Wijn is bedoeld om je eten mee weg te spoelen. Bovendien brengt het je spijsvertering sneller op gang. Drink dat glas dus bij voorkeur tijdens de maaltijd. Dan drink je ook niet snel te veel, omdat je aan het eten en aan het praten bent."

En die twee aanbevolen alcoholoze dagen?

"Het gezondheidseffect daarvan is wetenschappelijk niet bewezen. Ik denk dat dit meer een mentale kwestie is; als je bang bent anders afhankelijk te worden van je dagelijkse glas wijn, kun je die inlassen. Maar het hoeft niet. Je weet zelf of je te veel drinkt. Of te veel rookt. Of te veel eet."

Dan is er nog een ander gezond aspect van wijn: het genieten.

"Precies! Genieten van het leven is heel gezond. Het is wetenschappelijk bewezen dat het je immuunsysteem versterkt als je een goed gesprek hebt, naar mooie muziek luistert, een mooie film ziet, een voorstelling of een mooie maaltijd gebruikt met goede wijn in prettig gezelschap. Een groot onderzoek in Frankrijk wees uit dat matige drinkers optimistischer in het leven staan dan geheelonthouders. Daarnaast hebben ze minder last van stress en meer van het gezonde HDL cholesterol in hun bloed. Dat is overigens niet alleen aan het drinken van wijn toe te schrijven hoor, matige wijndrinkers blijken er over het algemeen een betere levensstijl op na te houden. Ze eten gezonder en bewegen meer."

Heeft onze onwennigheid met het juiste gebruik van wijn misschien ook te



maken met het feit dat Nederlanders relatief 'jonge' wijndrinkers zijn?

"Klopt, we hebben wijn pas begin jaren zeventig ontdekt toen het voor het eerst in de supermarkt in de schappen kwam. Dat was de beroemde *Pinard* in een kartonnen pak. Maar het heeft ook te maken met onze calvinistische achtergrond: *gij zult niet genieten!* Dat kwam uit het geloof voort. Van eten diende je vroeger ook niet te genieten. Je werkte een stampot naar binnen en daarna ging je weer hard aan het werk. Alleen de arts, de notaris en de burgemeester dronken wijn. Terwijl in de wijn producerende landen van oudsher bij alle lagen van de bevolking de fles standaard op tafel staat als onderdeel van de maaltijd. En die wordt zeer gedisciplineerd gedronken."

Is er een definitie te geven van een goede wijn?

"Dat is de wijn die je lekker vindt. Ik sprak bij een proeverij een keer een vrouw die vertelde dat ze het liefst een zoete Duitse witte wijn dronk die ze aanvulde met 7-up en ijsblokjes. Vond ze lekker. Nou, kreten van afschuw in het publiek! Maar ik vind het prima. Goede wijn is de wijn die je met plezier drinkt en dat heeft niets met prijskaartjes te maken. Het kan ook de huiswijn van de supermarkt zijn waarvan de gemiddelde kwaliteit overigens prima is. De gemiddelde prijs van een fles wijn in de supermarkt is - schrik niet - ruim onder de drie euro. Die prijs ligt zo laag omdat mensen vaak meerdere flessen tegelijk in de aanbieding kopen, maar ook omdat de extra voordelige supermarkthuiswijnen in een literfles hier populair zijn. Dat drukt de gemiddelde prijs enorm. Zoek eens wat bewuster in het schap. Kies een iets duurder - tussen de zes en de acht euro - wijn. Je proeft het verschil, want voor die paar euro meer is de kwaliteit echt in de wijn gaan zitten."

WINNEN!

Margriet verloot tien pakketten met de boeken *Wijnreis door mijn lichaam, over de positieve effecten van wijn drinken* (t.w.v. € 15) en *De Grote Hamersma 2013* (t.w.v. € 19,95), waarin de lekkerste wijnen in alle prijsklassen worden getest. Een geweldig naslagwerk om in te bladeren en om informatie uit te putten, een onmisbare bron voor iedere wijnliefhebber. Kans maken? Stuur vóór 28 december een e-mail met het onderwerp 'Wijnboeken' naar informatie@margriet.nl of schrijf naar Redactie Margriet, postbus 40009, 2130 KM Hoofddorp. Alleen winnaars krijgen bericht.



Vinologe **Minta Nicolai** heeft van jongs af aan een passie voor eten en drinken. Ze werkte als marketeer bij een wijnimporteur, schreef *Hoge hakken aan de wijn* en verleent haar medewerking aan diverse culinaire producties in diverse media. Daarnaast schrijft en ontwikkelt ze recepten en adviseert ze horecagelegenheden bij het samenstellen van hun wijnassortiment.

EN WELKE WIJN DRINKEN WE DEZE KERST?

Vinologe Minta Nicolai benadrukt dat wijn en eten kunnen elkaar enorm kunnen versterken, en ook naar beneden halen. "In sommige gevallen kun je dan denken dat de wijn niet goed is. Meestal is de wijn prima en gaat het om een ongelukkige combinatie. Daarom geeft Minta met de feestdagen in het vooruitzicht praktische tips voor een perfecte avond - althans, als het aan de wijn ligt! Maar hoe bepaal je wat een geschikte wijn is? Supermarkten, wijnwinkels en restaurants maken vaak gebruik van wijnstijlen om aan te geven binnen welke categorie een wijn valt. In Minta's boek *Hoge hakken aan de wijn* deelt ze de wijnsoorten steeds in drie stijlen in. "Zo blijft het overzichtelijk, maar kan binnen ieders stijl ook worden gevarieerd. Als je eenmaal weet binnen welke stijl een wijn valt, is het gemakkelijker om de juiste keuze te maken bij een gerecht. Het draait, net als in een huwelijk, allemaal om de balans. Als deze goed is, kan het - bijna - niet misgaan. Dus bij een gerecht waarin frisse tonen de boventoon voeren, is een wijn uit de stijl *fris & elegant* de beste keuze. Heeft een gerecht zowel frisse als rijpe tonen, dan zijn *soepel & fruitig* of *vol & rond* een prima keuze. Als het gerecht vooral bestaat uit krachtige, rijke en volle smaken, kies dan voor *vol & aromatisch* bij wit of krachtig & robuust bij rood."

'Goede wijn is de wijn die je met plezier drinkt en dat heeft niets met prijskaartjes te maken'

WIJNSTIJLEN

WITTE WIJN

FRIS & ELEGANT

Deze wijnen zijn licht van smaak en heerlijk verfrissend. Druivenrassen die binnen deze stijl vallen: sauvignon blanc, grüner veltliner, albariño en verdejo.

SOEPEL & FRUITIG

Dit zijn gemakkelijke, zachte wijnen met een fruitige smaak, die passen bij veel soorten gerechten van de druivenrassen: pinot grigio, pinot blanc, chardonnay (zonder houtlagering), chenin blanc en verdicchio.

VOL & AROMATISCH

Dit type wijn is krachtig, vol, rijp en rijk aan geur en smaak van de druivenrassen: viognier, gewürztraminer, chardonnay (met houtlagering), malvasia en marsanne.

RODE WIJN

SOEPEL & ZACHT

Dit zijn aangename, zachte wijnen die niet veel tannine bevatten (tannine zit in de schillen en pitten van druiven. Ze kunnen voor het stroeve gevoel in je mond zorgen dat je weleens hebt met een rode wijn): gamay, pinot noir, zweigelt en merlot.

VOL & ROND

Deze wijnen zijn rijk en aromatisch en bevatten rijpe, zachte tannines. Probeer in deze stijl eens een wijn van het druivenras primitivo, zinfandel, tempranillo, touriga nacional of sangiovese.

KRACHTIG & ROBUUST

Dit zijn volle en stoere wijnen. Ze smaken intens en zijn in hun jeugd vaak wat stugger. Laat ze nog even liggen, dan worden ze zachter en mooier. Druivenrassen met deze kenmerken zijn: syrah/shiraz, malbec, cabernet sauvignon, mourvèdre, cabernet franc en carmenère.

WELKE STIJL PAST BIJ WELK ETEN?

Als het voorgerecht bijvoorbeeld een tartaar van verse zalm is met mierikswortelcrème-fraiche en kappertjes, past een wijn uit de stijl **FRIS & ELEGANT** heel goed. De zuren in het gerecht sluiten namelijk mooi aan bij de frisse tonen van de wijn. Serveer je dezelfde tartaar bijvoorbeeld met een romige, volle sabayon of hollandaisesaus, dan is een **VOL & AROMATISCHE** wijn een betere keuze. Bij ossobuco als hoofdgerecht is een rode wijn uit de stijl **SOEPEL & ZACHT** een goede optie. Dit zijn vaak lichtere wijnen met wat meer zuren en dat is lekker bij het zachte vlees en de frisse tomaat in dit gerecht. Bij een hazenpeper of ander stoofvleesgerecht met wild en specerijen vormt een wijn uit de stijl **KRACHTIG & ROBUUST** de ideale combinatie. Wild heeft namelijk een krachtige, sterke smaak, en vaak zit er ook kruidkoek, jeneverbes en laurier in dit type gerechten. Die smaken zijn terug te vinden in de stoere wijnen uit de stijl **KRACHTIG & ROBUUST**. Het maakt dus niet zo veel uit of je voor vis, vegetarisch of vlees kiest; de saus, groenten, specerijen en bereidingswijze bepalen minstens zo sterk of het gerecht 'fris' of 'vol' is.

Deze ingrediënten geven vis, vlees of vegetarische gerechten een fris karakter: ● tomaat ● geitenkaas ● citroen ● kappertjes ● bleekselderij ● peterselie ● venkel **Met deze ingrediënten krijgen volle en rijpe tonen de overhand in het gerecht:** room ● paddenstoelen ● basilicum ● honing ● sojasaus ● specerijen als nootmuskaat en steranijs ● aardappel ● blauwe kaas

LIEVER GEEN ALCOHOL?

Voor mensen die geen alcohol (meer) willen drinken is er goed nieuws. Er is tegenwoordig ook lekkere alcoholvrije wijn te koop. Hiervoor is de zogenaamde reversed osmoses-techniek gebruikt, waarbij de echte wijnsmaak behouden blijft. Al naar gelang de wens, is de wijn helemaal alcoholvrij of een light variant met een lager alcoholpercentage dan gebruikelijk. Vraag ernaar bij de slijter.

productie: colette beyne.
tekst: heleen spanjaard, minta nicolai. fotografie: getty images.

Ook in de stemming gekomen van dit lekkers? Op Margriet.nl/wijn geven we mooie december-wijnprijzen weg!