

# Hroznové víno podporuje hubnutí



## Vinná réva

**Vinná réva patří mezi nejstarší kulturní rostliny pěstované člověkem** – prapůvodní formy byly rozšířené již před 130 miliony let. Její pravlastí bylo pravděpodobně Zakavkazsko a Střední Asie.

Plody vinné révy mají různé barvy – od zelené, zelenožluté, žluté po červenou až tmavofialovou. Hrozny se konzumují buď čerstvé nebo sušené (ve formě rozinek), **zhruba 90 % hroznů se však zužitkuje při výrobě vína a dalších nápojů (např. moštu)**. Hroznové víno pěstované v chladnějších oblastech má nižší obsah cukru, zatímco hrozny z teplého, suchého podnebí bývají mnohem sladší.

## Proč je hroznové víno zdravé?

Ve středověku se za pomoci hroznů **lécila angína a kašel**. Hroznové víno sloužilo **také ke snižování tělesného tuku, pomáhalo při otocích**. V případě **kožního poranění** byly využívány listy hroznového vína, které se na pokožku přikládaly.

Hroznové víno patří mezi jedno z nejzdravějších druhů ovoce vůbec – **podporuje imunitu, prospívá při únavě, nervozitě a depresích, posiluje nervy, působí příznivě na naši krásu**. Nedávné vědecké výzkumy prokázaly, že lidé žijící v oblasti Středozemního moře vděčí za svoje pevné zdraví právě hroznovému vínu.

**Hrozny působí na rozšíření cév**, čímž se v nich zvyšuje průtok krve. Krevní destičky tak nevytváří

sraženiny, což zabraňuje ukládání cholesterolu na stěnách artérií. **Tím se snižuje riziko jejich ucpávání, k němuž dochází při arterioskleróze.**

V hroznech (především v jejich slupkách a jadérkách) je dále **obsažen resveratrol, který vykázal při experimentech protirakovinné účinky.** Z dalších látek je to pak **křemík, který zpevňuje pokožku, posiluje vlasy a nehty.** Hroznové víno je také skvělým bojovníkem **proti celulitidě.** Hrozny mají kolem 80% vody, kromě toho také řadu cenných látek a vitamínů, mezi nejvýznamnější patří již zmíněný **křemík, draslík, železo, kyselina askorbová či vinná a vitamíny B, B3 a P.** Obsažená **glukóza (hroznový cukr) se dostává rychle do krve a dodává tělu hodně energie, kyselina vinná pak působí močopudně a vyplavuje z našeho těla škodlivé látky.** I když organické kyseliny dodávají hroznovému vínu nakyslou chuť, mají v krvi alkalizující účinek. Alkalizace krve a moče ulehčuje likvidaci kyselého metabolického odpadu (např. kyseliny močové) z ledvin. Pravidelná konzumace hroznového vína je **prospěšná zejména pro lidi trpící dnou či obezitou.**

Hroznové víno rovněž **pomáhá například při vysokém krevním tlaku,** pokud se jí 2 hodiny po jídle. Denně bychom však měli sníst maximálně 2 kg těchto sladkých kuliček. Hroznová šťáva **pomáhá léčit i například potíže se zácpou.** V případě zácpy je potřeba po dobu několika dní pít hroznovou šťávu od 3 ml na 1 kg vaší tělesné hmotnosti a postupně dávky zvyšovat - maximálně však na 600 ml. Hroznová šťáva se konzumuje 2 hodiny před jídlem a 3 hodiny po něm.

Pozor! V kombinaci s některými jinými potravinami mohou hrozny podráždit žaludek. **Nevhodné je míchat hroznové víno s keřírem, mlékem, perlivou vodou či alkoholem.**

## Hroznový olej

Olej lisovaný ze semen hroznů obsahuje velké množství bioaktivních látek. Již ve starověku byl ceněn především pro své kosmetické účinky, ačkoliv v poslední době nachází čím dál více uplatnění i při vaření. A čím je tak léčivý? **Hroznový olej omezuje vznik křečových žil, otoky a bolesti nohou. Působí na zvýšení elasticity pokožky a vitalitu krevních buněk.** Obsahuje vysoké hodnoty vitamínu E, **posiluje svaly, srdce a imunitní systém.** Obsah lecitinu dále **pozitivně ovlivňuje nervy, mozek a produkci krve.** Vysoký podíl (71%) kyseliny linoleové - Omega 6 v hroznové oleji **kladně ovlivňuje hladinu cholesterolu v krvi.** Kromě těchto mnoha pozitivních účinků navíc hroznový olej **rozpouští i žlučové kameny.** Vnější aplikace hroznového oleje **napomáhá například při hojení ran.**

**Hroznový olej je ideální pro přípravu pokrmů.** Má světle zelenou barvu s jemným oříškovým až hroznovým aroma a **je skvělý pro dochucení salátů, omáček, těstovin, sýrů či masa.** Ačkoliv je **hroznový olej lisovaný za studena, je možné jej zahřát na velmi vysoké teploty (až 252 °C) bez rizika jeho přepálení.** Je tak velmi vhodný i pro tepelnou úpravu jídel jako je restování, smažení atd.

## Rozinky prospívají zubům a dásním

Rozinky jsou sušené plody vinné révy a **stejně jako hroznové víno či hroznový olej jsou i rozinky velmi zdravé.** První doložené záznamy o konzumaci rozinek jsou přes 4 000 let staré. Rozinky byly oblíbenou pochoutkou ve starověké Persii, Mezopotámii, Egyptě, Řecku a Římě. **Náš článek věnovaný rozinkám si můžete přečíst ZDE**

# Jak se vyrábí víno?

**Bílé víno se získává z bílých, růžových, červených nebo modrých hroznů** révy vinné. Po sběru se oddělí bobule od třapin, čímž vznikne tzv. rmut (narušené slupky hroznů), který se **pod tlakem lisuje**. Tím se zároveň odstraní slupky a pečičky. Vzniklý **mošt se následně odkalí** - zbaví nečistot a mikroorganismů. **Poté se nechá mošt kvasit** (kvasinky přeměňují jednoduché cukry na alkohol, oxid uhličitý a teplo.) V tuto chvíli **vzniká burčák** - nápoj s obsahem alkoholu zhruba 6 %. Postupně cukr prokvasí a odumřelé kvasinky se usadí na dně nádoby. **Mladé víno se poté stáčí a následuje filtrace** a příprava k lahvování. Bílým vínům vyrobených z červených nebo modrých hroznů se říká klaret.

**Růžové víno se vyrábí z modrých hroznů bez nakvášení, červené víno se pak dělá pouze z modrých hroznů** (protože červené barvivo se nachází pouze v těchto odrůdách), a to **nakvášením nebo jejich tepelným zpracováním**. Při jeho výrobě se rmut nechá několik dní kvasit - slupky tak zůstávají v kontaktu s kvasící šťávou. **Kvašení probíhá delší dobu a za vyšší teploty než u bílého vína**. V červeném vínu jsou tak ve vyšší míře třísloviny a také léčivá protirakovinná látka resveratrol (ze slupek i z jader).