

# Яку їжу любить вино

**Вино - чи не єдиний напій, який вимагає особливо культурного, ба навіть естетичного споживання.**

**Адже його потрібно пити невеликими ковточками, насолоджуючись кожною краплиною. Вино «любить», щоб ним смакували. І щоб відчутти його аромат найбільш тонко, його потрібно кілька хвилин потримати у роті, перш ніж ковтнути.**



Кілька ковтків вина перед їжею корисні для травлення, моторики кишечника, а також обміну речовин. Але мова йде саме про хороше сортове червоне вино. Біле ж не настільки корисне, оскільки частенько може «грішити» консервантами.

Існує твердження, що регулярне і правильне вживання вина корисне для здоров'я. Однак така профілактика насправді корисна далеко не всім. Не рекомендується вживати вино людям з алергією, астмою. Діабетикам можна пити вино лише у поєднанні з вуглеводною їжею, аби уникнути різкого зниження цукру в крові. Не сумісне споживання вина разом з ліками – є ризик різкого підвищення кров'яного тиску.



## Прості правила підбору вина до страв

Прості страви рекомендовано подавати з винами, що мають насичений аромат і багатий смаковий букет, а складні – навпаки, з простим і легким вином, без домішок і додаткових ароматів. Це головне правило в поєднанні вина та страви. Цього достатньо, щоб навчитися правильно підбирати їжу до напою. Але не варто обмежуватися лише цим. Можна з легкістю скласти найвишуканіше меню, пам'ятаючи декілька простих правил відповідності вина і основної страви.



Приміром, до білого сухого вина найбільш пасують овочі в будь яких варіаціях приготування, особливо смажені, а також риба.

У білого солодкого вина арсенал співвідношень більш багатий. З ним чудово поєднуються м'які та тверді сири, ковбаси, різні види солодошів.

До білого звичайного вина підійдуть м'які сири, хліб, риба, морепродукти, птиця.



З ігристим чудово поєднуються риба, м'які та тверді сири, овочі, борошняні вироби.

Що стосується найбільш корисного - червоного вина, гастрономічне співвідношення страв тут залежить від його виду.

Приміром, до легкого червоного вина пасують смажені овочі, морепродукти, м'ясо птиці.

З червоним звичайним - тверді сири, м'ясо - птиця і яловичина, а також ковбаса і смажені овочі.



З червоним насиченим прекрасно поєднуються ковбаса, твердий сир, яловичина.

А от з червоним десертним можуть посмакувати борошняні та солодкі вироби, м'які сири й ковбаси .

Варто зауважити, що існують продукти, до яких вино підібрати надзвичайно важко. Сюди належать спаржа, зелені бобові, брюссельська капуста, шоколад.



Що стосується шоколаду, то єдине вино, яке може з ним впоратися, – портвейн. Сам смак шоколаду дуже насичений, нав'язливий, так би мовити. Тож краще за шоколад із портвейном, годі й придумати. Любителям горіхів та сухофруктів портвейн також припаде до смаку.

А от до шашлика слід брати кріплене червоне вино, витримка якого не менше 12 місяців в дубовій бочці. До калорійної їжі також потрібно брати не менш міцне вино. Основне завдання цього напою – змити їжу з рота після страв. А ніжне слабке червоненьке з жирною їжею не впорається.



Тандем «легка їжа плюс міцне вино» теж не підходить, бо воно лишає після себе потужний післясмак, що не дає нам відчутти смак їжі.

Це ж стосується десертів, які, як відомо, є дуже калорійними, до них підходить лише міцне вино.



## Як правильно зберігати вино

Але, погодьтеся, навіть правильно підібране до їжі вино не принесе нам задоволення, якщо були порушені умови його зберігання і воно втратило свій смак. Адже воно, на відміну від міцного алкоголю, є живим організмом і постійно розвивається. І з часом цей напій стає або кращим, або гіршим.

Існує 4 критерії зберігання вина: правильна температура, відсутність ультрафіолету, правильна вологість і відсутність вібрації. Ті люди, які цінують вино, намагаються зберігати його у винному погребі або в винній шафі. В принципі, можна було б зберігати вино в холодильнику при температурі 8-12 градусів за Цельсієм, але він не захищає напій від вібрацій. Вино ж, у свою чергу, потребує спокою. Навіть після транспортування йому дають певний термін, аби воно заспокоїлось, а до того його не вживають.





Найновіші дослідження одного з університетів Канади показують, що келих червоного вина прирівнюється до години в тренажерному залі. Секрет в тому, що ресвератрол, який міститься в червоненькому, укріплює м'язи – робить їх сильнішими і витривалішими, підвищує роботу серця – відтак, загальну працездатність організму.

Тому келих вина в день дозволить людям, які з різних причин не можуть займатися в тренажерних залах, тримати себе в тонусі. Червоне вино має здатність регулювати рівень цукру в крові і має антивіковий ефект. Дослідження показали, що люди, які випивають келих червоненького, рідше хворіють на рак.



А гармонійне і правильне поєднання вашого улюбленого вина зі стравами ще й забезпечить вам незабутні враження від щасливих митей вашого життя. Тож смакуйте, komponуйте і будьте здоровими!

**Джерело:** [jisty.com.ua](http://jisty.com.ua)