Osoby interesujące się zdrowym żywieniem na pewno znają określenie superżywność (z ang. superfoods). Są to produkty pochodzenia naturalnego, które cechuje nadzwyczajne bogactwo wartości odżywczych i zdrowotnych, przy jednoczesnej niskiej kaloryczności. Mianem superżywności określa się np. komosę, spirulinę, ziarna kakaowca, migdały, aloes, jagody goji itd. Na tej samej fali stworzono określenie: superowoc (z ang. superfruit). Jednym z superowoców, którego w dodatku nie trzeba sprowadzać z żadnej Ameryki Południowej czy Azji, jest czarna porzeczka. Owoc o ciekawych właściwościach, produkowany w Polsce na gigantyczną skalę, świetnie nadający się na domowe czerwone wino. Co warto o nim wiedzieć?

Historia

Czarną porzeczkę (Ribes nigrum L.) zaczęto uprawiać dopiero w XV w. Z pierwotnych siedlisk w strefie umiarkowanej rozpowszechniła się w całej Europie, Azji, trafiła do Ameryki Północnej, a nawet do Nowej Zelandii, gdzie jest uprawiana z dużym zaangażowaniem (w NZ powstała międzynarodowa organizacja zrzeszająca kraje, produkujące czarną porzeczkę – International Blackcurrant Association).

Nazwa czarna porzeczka ma wywodzić się od rzeki, których brzegi miała porastać porzeczka. Inną popularną potoczną nazwą jest smorodina, co wyjaśnia się charakterystycznym zapachem czarnej porzeczki, nie przez wszystkich lubianym. Co ciekawe, olejki zapachowe można znaleźć w każdej części rośliny: owocach, liściach, łodygach i korzeniach.
W obecnej chwili Polska jest prawdziwą potęgą w uprawie czarnej porzeczki – należy do nas około **70% produkcji w skali Europy i 30-40% w świecie.**

Wartości odżywcze i zdrowotne

Dzięki wysokiemu poziomowi antocyjanów i witaminy C, które są ważnymi antyoksydantami, czarna porzeczka ma dużą wartość zdrowotną. Witamina C jest niezbędna do prawidłowego funkcjonowania organizmu, zaś polifenole zawarte w porzeczce, szczególnie antocyjany, poprawiają działanie układu sercowo-naczyniowego, mózgu, układu moczowego a nawet wzroku. Czarna porzeczka zawiera również witaminę P, dzięki której lepiej przyswajamy

witaminę C. Jagody porzeczki zawierają duże ilości soli mineralnych. Są to: potas, sód, wapń, fosfor i magnez, a także siarka, chlor, żelazo, cynk, miedź, bor, jod, kobalt, molibden i mangan. Sok z czarnej porzeczki zawiera przede wszystkim fruktozę (ponad 5%), glukozę (ok. 3%), kwasy organiczne (ok. 3%), a także pektyny, garbniki, karoten, olejki eteryczne.

Wolne rodniki i antyoksydanty

Antyoksydanty znajdujące się w czarnej porzeczce pomagają w walce z wolnymi rodnikami, wnikającymi do naszych organizmów. Wolne rodniki to niezwykle reaktywne i szkodliwe substancje, będące produktem ubocznym procesów zachodzących w naszych ciałach (jak spaliny wydalane przez samochód). Atakują nas również z zewnątrz, np. w dymie papierosowym, zanieczyszczeniach powietrza i promieniowaniu. Uszkodzenie komórek i tkanek spowodowane przez wolne rodniki jest nazywane uszkodzeniem oksydacyjnym. Organizm człowieka wykształcił własny system obronny przeciwko wolnym rodnikom. Jeśli jednak działanie wolnych rodników przewyższa możliwości antyoksydacyjnej obrony organizmu, to może być to czynnikiem w rozwoju chorób związanych ze starzeniem się tkanek, takich jak choroby serca, nowotwory i zaćma.

Antyoksydanty zawarte w owocach takich jak czarna porzeczka działają tak samo jak przeciwutleniacze produkowane przez nasze ciała – zatrzymują wolne rodniki.

Czarna porzeczka a wino

Owoc ten dzięki dużej dostępności w sezonie i łatwości w obróbce jest popularnym materiałem na wino. Czarne porzeczki powinny być zbierane i przerabianie w stanie dojrzałości. Jednak nawet wówczas domowy winiarz nie uniknie podstawowego problemu porzeczek – bardzo wysokiej kwasowości. Jak zostało zauważone wyżej, czarna porzeczka odznacza się kwasowością na poziomie średnio 3%, tymczasem prawidłowa wartość dla wina wytrawnego to 0,6%, a słodkiego od 0,8 do 1%. Istnieją trzy popularne sposoby obniżania kwasowości w winach porzeczkowych:

-

dodatek wody. Dopuszcza się nie większe niż dwukrotne rozwodnienie (2 l wody na 1 l soku). W rezultacie rzadko kiedy otrzymuje się udane i zbalansowane wino – pozostaje ono albo wciąż zbyt kwaśne, albo na skutek rozcieńczenia staje się puste i nijakie w smaku.

-

dosładzanie wina. Wino po skończonej fermentacji dosładza się, tak aby cukier równoważył wysoką kwasowość. Poziom kwasów nie zmienia się, ale nie jest on już tak wyczuwalny. Podstawowy minus – nie każdy lubi wina słodkie.

-

kupaż. Zmieszanie kwaśnego wina porzeczkowego z winem o niskiej kwasowości. W rezultacie można otrzymać ciekawe wino, jednak samo przygotowanie wina o niskim poziomie kwasów może być problematyczne – wino o zbyt niskiej kwasowości jest narażone na zepsucie.

Na szczęście te niedoskonałe metody można zastąpić jedną, która umożliwia otrzymanie wina o kwasowości i ekstrakcie odpowiednim dla wina wytrawnego. Podstawy teoretyczne tej metody zostały przedstawione w artykule: Sposoby odkwaszania niektórych moszczów i win .

Kolejną kwestią, o której należy pamiętać przy wyrobie win porzeczkowych jest ochrona cennych antyoksydantów. Te prozdrowotne substancje mogą zostać utracone przez zbytnie narażenie moszczu i wina na działanie powietrza. Dlatego, poczynając od maceracji miazgi, tłoczenia soku, poprzez zlewanie znad osadu pofermentacyjnego i dojrzewanie, wino powinno być chronione dwutlenkiem siarki lub jego połączeniem z kwasem askorbinowym. O używaniu SO2 można przeczytać w artykule: Dwutlenek siarki w winie