

CRISTIAN SINISI

WINE YOGA

L'armonia dei sensi



C.S. EDIZIONI

Elogio ai sensi, che ci permettono la conoscenza dell'universo

Buona Vita da Cristian Sinisi

Un Ringraziamento

A tutti i miei maestri di yoga ed anche ai vari docenti del corso per sommelier A.S.P.I. (Associazione Sommelierie Professionale Italiana, con particolare stima a Claudio Maspes), che si sono succeduti per la crescita della mia conoscenza del vino.

A chiunque, in modi diversi, si sia prodigato per la realizzazione o la diffusione di questo libro, se lo puoi leggere è anche per merito del loro apporto energetico e\o lavorativo.

Alla Vite ... ops alla Vita che ci sostiene nel nostro evolvere continuo.

Grazie, grazie, grazie

Cristian Sinisi

Chi è Cristian Sinisi?

Cristian Sinisi è maestro di yoga dal 1996, da quel momento di cambiamento della sua vita, ha continuato a studiare, leggere formarsi e aggiornarsi.



È Master Reiki Usui dal 2001, poi diventa master Komyo e Master Karuna©.

Ha frequentato per diversi anni un monastero Zen fino a diventare Shiatsu-ka; non pienamente soddisfatto si scrive ai corsi di “touch for health”

per diventare Kinesiologo Specializzato e istruttore di kinesiologia. Cristian, è un massaggiatore affermato, che ha lavorato e insegnato in diverse accademie, spa e centri termali prestigiosi; tra i pionieri in Italia dell’hot stone massage; del massaggio hawaiano, con il bamboo, con le

conchiglie, le candele e i pennelli. Ha formato migliaia di estetiste e massaggiatori in tutta Italia e non solo.

Autore dei libri:

1. "La salute multidimensionale";
2. "Felicità in 14 passi";
3. "Dal viso all'anima";
4. "Il Codice dell'energia vol.1 i Chakra";
5. *"Bamboo massage"*;
6. *"Candel massage"*;
7. *Hot Stone massage*;
8. *Co-autore insieme a Silvia Bergonzi, di: "Come districarsi nel complesso mondo del marketing"*;
9. *Co-autore di "Pedicure Spa"*;
10. *Co-autore di "Manicure Spa"*;
11. *Co-autore di Rituali estetici per mani e piedi*;
12. *Co-autore di Rituali estetici per il viso*;
13. *Tecniche antiage per il viso*;
14. *Rituals estetici per il corpo*;
15. *Yoga: quello che dovresti sapere sullo yoga*;
16. *Pilates. Postura Benessere*;
17. *Card Luce e Armonia*.
18. *Wine yoga l'armonia dei sensi*.

(se ne sei sprovvisto, puoi ordinarli ora via e-mail a: info@cristiansinisi.it così, acquistandoli in gruppo potrai ricevere un'offerta esclusiva). Allievi,

lettori e clienti di Cristian, sanno che mira a sviscerare i temi che tratta, da differenti angolazioni, fornendo così nuovi punti di vista al lettore, una visione propriamente Olistica dal greco Olos = il tutto.

❖ Ha creato la linea cosmetica naturale e biologica “LA”: con oltre 50 referenze tra: creme, maschere, oli, sieri, gel, fanghi, scrubs ed emulsioni. www.la-cosmetici.it

❖ Collabora con le più prestigiose accademie di formazione per massaggiatori ed estetiste.

❖ Scrive per vari settimanali del benessere.

Validi motivi per acquistare questo libro:

- a) Per ridurre lo stress;
- b) Per conoscerti meglio;
- c) Per conoscere lo yoga;
- d) Per conoscere il vino;
- e) Per avvicinarti al buon bere consapevole;
- f) Per avvicinarti alla spiritualità;
- g) Per RI-scoprire i tuoi sensi e educarli al bere sano.

Entra a far parte dei miei gruppi, cerca su Facebook o Instagram: Cristian Sinisi e scegli il gruppo che più ti interessa.

Eccovi alcune lezioni pratiche, tratte dal bagaglio di esperienze spirituali di Cristian Sinisi, frutto di pratica, studio e ricerca dal 1996, con l'augurio di poter aiutare la tua crescita spirituale. L'autore è a disposizione di scuole, biblioteche, associazioni per corsi, seminari e iniziative promo-libri, firmacopie.

Ogni tecnica insegnata e illustrata nel presente libro è da considerarsi materiale scaturito dalla pratica ultraventennale, dalla sperimentazione e dalla continua ricerca.

Ti consigliamo di consultare il tuo medico, prima di optare per una scelta operativa.

In nessun caso né l'autore, né l'editore potranno essere chiamati in causa per manovre, esercizi, tecniche o assunzioni eseguite senza controlli e/o in modi errati, oppure per inottemperanze dettate dalla negligenza o dall'incompetenza dell'operatore e/o consumatore.

IL VINO

Le Prime Tracce di Vinificazione

La vinificazione ha radici profonde nella storia dell'umanità. Le prime tracce risalgono a circa 6000 anni fa, con prove archeologiche scoperte nel Caucaso, precisamente in Georgia, Armenia e Iran. Gli archeologi hanno trovato antiche anfore con residui di vino, segno che già allora le persone avevano scoperto il processo di fermentazione dell'uva.

Il Vino nelle Antiche Civiltà

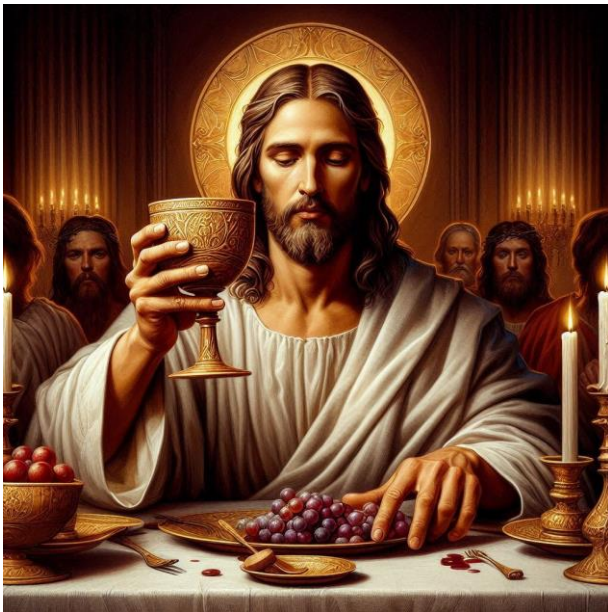
Il vino non era solo una bevanda, ma aveva un ruolo centrale nelle antiche civiltà. Nell'Antico Egitto, il vino era riservato alle classi superiori e utilizzato nei rituali funebri. Analisi di come il vino è stato utilizzato in diversi contesti culturali e spirituali.

Il vino ha una storia ricca e variegata, intrecciata con molte tradizioni culturali e spirituali in tutto il mondo. Dalle antiche civiltà alle pratiche religiose moderne, il vino ha assunto un ruolo simbolico e rituale significativo.

Cristianità

Il Vino come Simbolo del Sangue di Cristo

L'Eucaristia: Nella tradizione cristiana, il vino è un elemento centrale della Santa Messa. Durante l'Eucaristia, il vino rappresenta il sangue di Cristo versato per l'umanità. Questo sacramento è un momento di profonda devozione e riflessione spirituale per i fedeli.



La Cena del Signore: L'ultima cena di Gesù con i suoi discepoli, come descritto nei Vangeli, è un evento fondamentale nella cristianità. Durante

questa cena, Gesù offre il pane e il vino come simboli del suo corpo e del suo sangue, stabilendo il rito che verrà poi ripetuto dai cristiani di tutto il mondo.

Grecia Antica



Il Dio Dioniso: Nella mitologia greca, Dioniso è il dio del vino, della fertilità e del teatro. I Greci celebravano Dioniso con feste chiamate Dionisie, che includevano processioni, spettacoli teatrali e abbondanti libagioni di vino.

Il Simposio: Una pratica sociale e culturale in cui gli uomini greci si riunivano per discutere di

filosofia, politica e arte, mentre bevevano vino. Il simposio era una combinazione di piacere, discussione intellettuale e rituale religioso.

Roma Antica

Il Dio Bacco: Equivalente romano di Dioniso, Bacco era venerato con feste note come Baccanali, caratterizzate da eccessi di vino, musica e danza. Queste celebrazioni erano momenti di licenza e liberazione dai rigidi costumi sociali.

Uso Quotidiano del Vino: Per i Romani, il vino era una bevanda quotidiana. Era consumato da tutte le classi sociali e spesso miscelato con acqua e spezie. Le tavole dei banchetti romani erano abbellite con diverse varietà di vino, riflettendo la ricchezza e la raffinatezza della società romana.

3. Tradizioni Pagane e Cerimonie Moderne

Tradizioni Pagane

Riti di Fertilità: Nelle culture pagane, il vino era spesso associato a riti di fertilità e abbondanza. Durante le celebrazioni di primavera, come Beltane, il vino era offerto agli dèi della terra e consumato per garantire un raccolto abbondante.

Rituali di Passaggio: In molte culture pagane, il vino era usato nei rituali di passaggio come matrimoni e cerimonie di iniziazione. Il bere vino simboleggiava la partecipazione al ciclo della vita e della morte, e il legame con le divinità della natura.

Cerimonie di Degustazione Moderne

Degustazioni e Eventi Enogastronomici: Oggi, il vino continua ad avere un ruolo centrale nelle cerimonie sociali e culturali. Degustazioni di vino, festival enogastronomici e visite a cantine sono momenti di celebrazione del patrimonio vinicolo e delle tradizioni locali.

Wine and Yoga: Le moderne pratiche di Wine Yoga combinano il benessere fisico dello yoga con il piacere sensoriale della degustazione del vino. Questi eventi offrono un'esperienza olistica, unendo corpo, mente e spirito attraverso il movimento e la consapevolezza sensoriale, a volte nelle sale yoga a volte nelle vigne, ma comunque sempre molto coinvolgenti.

Il Colore dei vini a cura di Marcello Leder fondatore de: "i quattro calici"

Il Colore dei vini è determinato dalla presenza di sostanze coloranti presenti soprattutto nella buccia degli acini. Le sostanze coloranti presenti nel vino appartengono alle famiglie dei flavoni e degli antociani, rispettivamente responsabili della colorazione dei vini bianchi e dei rossi. Relativamente al loro colore, i vini si distinguono quindi in vini bianchi, vini rossi e vini rosati.



I vini bianchi vengono ottenuti nella maggior parte dei casi vinificando uve a bacca bianca. Dal momento però che la stragrande maggioranza delle sostanze coloranti delle uve è presente nella buccia, è possibile ottenere vini bianchi anche a partire da uve a bacca nera, effettuando la sgrondatura, ossia la separazione delle bucce dal mosto immediatamente dopo la

spremitura, cioè non effettuando alcuna macerazione delle bucce assieme al mosto.

I vini rosati si ottengono a loro volta da uve a bacca nera, limitando molto il contatto dei mosti con le bucce, ossia riducendo il più possibile il tempo di macerazione (rosé de saignée, letteralmente “per sanguinamento”) oppure per assemblaggio di un vino rosso con un vino bianco, cosa possibile nell’assemblaggio delle cuvée degli spumanti e generalmente vietata per i vini fermi a denominazione di origine.

I vini rossi si ottengono molto semplicemente da uve di vitigni a bacca nera, effettuando la sgrondatura dopo un congruo tempo di macerazione delle bucce al contatto con i mosti, variabile da vino a vino e a seconda dei risultati che si intendono ottenere (in genere alcuni giorni).

Ciascuno dei tre colori base dei vini ha diverse sfumature, che dipendono da vari fattori, tra i quali: caratteristiche del vitigno, durata della macerazione, processo di vinificazione, età del vino, etc.

Le tonalità del colore dei vini

Le sfumature cromatiche dei vini bianchi

Giallo paglierino: tipico dei vini giovani, che può eventualmente assumere sfumature verdoline o dorate ai due estremi della scala, verdoline per i vini più freschi e di pronta beva, dorate per i vini con più struttura;

Giallo dorato: tipico di vini più strutturati, come passiti e vendemmie tardive, o vini che abbiano subito un periodo di affinamento piuttosto lungo. La colorazione più intensa con tono dorati può anche essere di origine varietale, ossia caratteristica per vitigni con bucce dalla pigmentazione più intensa;

Giallo ambrato: caratteristico di vini decisamente concentrati, passiti o liquorosi o che abbiano subito maturazione anche ossidativa (Marsala, Sherry, Madeira).

Le sfumature cromatiche dei vini rosati

Rosa tenue: tipico dei vini rosati caratterizzati da brevissima macerazione delle bucce;

Rosa cerasuolo: tipico della stragrande maggioranza dei rosati. Colore molto elegante, per gli spumanti si presenta spesso con il tipico cromatismo della buccia di cipolla (pelure d'oignon);

Rosa chiaretto: a dispetto del nome, è la sfumatura più intensa della categoria dei rosati. Anticamente i vini rossi tenui o rosati di media intensità venivano definiti con questo nome (Clairet) tutt'oggi utilizzato oltralpe per definire i vini rosati fermi.

Le sfumature cromatiche dei vini rossi

Rosso porpora: tipico dei vini rossi giovani e beverini;

Rosso rubino: caratteristico della maggior parte dei vini rossi, anche di media struttura e affinamento;

Rosso granato: colorazione assunta dai vini rossi concentrati e di lungo affinamento, soprattutto se condotto in legno;

Rosso aranciato: indice di sicuro stato evolutivo maturo del vino se a livello di sfumatura. Se particolarmente evidente può anche indicare uno stato ossidativo spinto o altra alterazione del vino dovuta all'età.

I VINI ROSSI



Il vino rosso è un tipo di vino prodotto principalmente da uve a bacca nera, che include le bucce durante la fermentazione per ottenere il colore rosso caratteristico, la varietà di vini rossi disponibili è semplicemente incredibile.

L'Italia da sola offre una vasta gamma di vitigni autoctoni, con ben 545 varietà di vite da vino registrate nel 2019. Ma non finisce qui: a livello globale, ci sono oltre 1300 varietà di vino rosso da scoprire e apprezzare. Dai robusti Barolo e Brunello di Montalcino ai morbidi Chianti e Amarone. Scoprire la diversità dei vini rossi è come un viaggio enologico senza fine.

Vitigni Principali di Vini Rossi

Cabernet Sauvignon



Origine: Bordeaux, Francia.

Colore: Rosso rubino intenso.

Caratteristiche: Tannico, corposo, fruttato con note di ribes nero, cedro, grafite, tabacco e pepe nero.

Aree di Produzione: Diffuso in tutto il mondo, particolarmente in Francia, California, Australia e Cile.

Abbinamenti: primi piatti, selvaggina, carne rossa, formaggi stagionati, piatti saporiti.

Temperatura di servizio: tra i 14° e 20°.

Merlot

Pinot Noir

Syrah/Shiraz

Sangiovese

Processi di Produzione del Vino Rosso

La Vendemmia dei vini rossi

La fermentazione alcolica:

La macerazione:

La fermentazione malolattica:

Invecchiamento:

Il VINO e l'orgonomia a cura di Roberto Maglione



Recentemente è stato condotto uno studio in cui un vino rosso Gutturnio (annata 2015) è stato invecchiato all'interno di botti Tonneau tipo ORAC. Questa metodologia di invecchiamento non è convenzionale poiché non è mai stata utilizzata prima dall'industria enologica. È il primo tentativo in assoluto di migliorare la qualità di una sostanza liquida, come un vino, mediante l'uso di un apparato simile a ORAC. Il vino è stato trattato con 4,46 anni di invecchiamento non convenzionale a cui hanno seguito 3,11 anni di invecchiamento tradizionale in botti Tonneau standard. L'invecchiamento totale è stato di 7,57 anni. Il campo energetico organico, il pH e gli indicatori gusto-olfattivi sono stati monitorati durante tutta la parte non convenzionale del processo. Vini Gutturnio simili che hanno seguito solo l'invecchiamento standard

sono stati considerati come controllo. Un aumento del campo organico del +20,2% (Experimental Life Energy Meter, Heliognosis LM4) e una diminuzione del pH di -9,8% è stato riscontrato alla fine dell'invecchiamento non convenzionale per il vino Gutturnio 2015 trattato rispetto ai vini Gutturnio di controllo. Per quanto riguarda le proprietà gusto-olfattive, il vino rosso Gutturnio 2015 invecchiato non convenzionale ha perso progressivamente parte della sua aggressività alcolica risultando molto più morbido e gradevole al palato. Quindi non mostrava la sua vera età, essendo apparentemente più giovane. Inoltre, se lasciato all'aria per qualche ora, o anche per alcuni giorni, il gusto migliorava notevolmente con una maggiore appetibilità, meno acidità e un sapore meno piccante abbinato a note più piccanti. Le variazioni sopra indicate non sono state invece riscontrate nei vini Gutturnio di controllo.

Alcuni vini possono presentare la presenza di una pellicola superficiale bianca e questo è tipico dell'alterazione di alcuni lieviti. Quando questi vini vengono esposti per alcuni giorni all'energia organica concentrata (all'interno di un ORAC standard) le pellicole scompaiono, facendo sembrare il trattamento un antisettico naturale.

L'esposizione di un vino rosso Gutturnio ad un'elevata concentrazione di energia organica per un tempo

prolungato sembrava apportare diversi benefici. Sono stati osservati miglioramenti nel contenuto energetico organico, nel pH e nelle proprietà gusto-olfattive, nonché la scomparsa della pellicola bianca superficiale rispetto ai vini di controllo dello stesso stile e provenienza.

L'invecchiamento del vino può determinare cambiamenti nella qualità del vino e nel valore monetario. Molti fattori sono coinvolti nell'invecchiamento, ma i più importanti sono il tipo di vino (1), le condizioni di conservazione (2) e l'investimento di capitale. Oggigiorno l'invecchiamento del vino viene tradizionalmente effettuato in botti di legno di rovere. Le prime testimonianze storiche dell'invecchiamento del vino si trovano nel periodo romano. I romani apprezzavano i vini lasciati invecchiare. I vini venivano conservati in vasi o anfore di terracotta sigillati e lasciati lì per 15-20 anni, e talvolta per decenni, prima di essere considerati maturi. Galeno, il fisico greco, riferì che all'epoca venivano utilizzati metodi di invecchiamento artificiale come il riscaldamento o l'affumicatura dei vini che potevano produrre vini con le stesse qualità di un vino invecchiato naturalmente con il vantaggio di essere disponibili in un tempo più breve. Dopo il crollo dell'Impero Romano, l'apprezzamento dei vini invecchiati scomparve per circa 10 secoli. Nel XVII secolo, con l'introduzione dei tappi di sughero e delle

bottiglie di vetro, l'invecchiamento in bottiglia venne preso in considerazione e fu pioniere in Inghilterra. Nello stesso periodo furono sviluppati o riconsiderati altri metodi come i) l'aggiunta di alcolici a un vino parzialmente fermentato per produrre vini fortificati; ii) il sistematico rabbocco (3) di un sistema solera (4); o iii) il riscaldamento del vino.

Oggi l'invecchiamento naturale del vino in botti di legno o in bottiglia è la metodologia d'elezione. Tuttavia, viene praticato anche l'invecchiamento artificiale del vino. Possiamo trovare in quest'ultimo gruppo diversi metodi come i) esporre il vino all'ossigeno o a temperature estreme; ii) agitarlo per favorire gli effetti dell'ossigeno disciolto; o iii) esporlo a radiazioni o onde ultrasoniche o magnetiche. Ultimamente sono state adottate condizioni di conservazione insolite e sperimentali come i) conservare bottiglie di vino sott'acqua; ii) ad alta quota; o iii) per l'invecchiamento è stata presa in considerazione anche una varietà di temperature e umidità (5).

Durante l'invecchiamento vengono monitorati una serie di indicatori per valutare la qualità del vino e la sua evoluzione nel tempo. I parametri fisico-chimici (acidità, pH, tannini e alcol) e gli attributi organolettici (colore, odore, gusto e sensazione) sono i più importanti. Per quanto a conoscenza degli autori, il

contenuto di energia organica o bioenergia (6) di un vino non viene monitorato e studiato, né durante l'invecchiamento, né in alcuna fase dell'intero processo. Non sarebbe quindi possibile dire se, dalla fermentazione al prodotto finale, il contenuto di energia organica cambi radicalmente o se le radiazioni di campo prodotte dalle molecole del vino normalmente cambino in modo significativo. È noto che l'energia organica può essere accumulata o aumentata la sua concentrazione rispetto a quella disponibile nell'ambiente esterno, mediante l'utilizzo di particolari apparecchi, detti accumulatori organici (ORAC). Questi dispositivi sono simili ad una scatola composta da strati alternati di materiale organico (generalmente lana grezza di pecora, cotone grezzo, lana di vetro, fibra di vetro e lana di roccia) e inorganico (generalmente lamiera di ferro zincato, lana di acciaio inossidabile e lamiera di acciaio o ferro o schermo) materiali. Lo strato più esterno è organico e quello più interno inorganico (7). Con tali dispositivi un organismo vivente, o sostanze liquide o solide, se esposti sistematicamente e continuamente al campo concentrato disponibile al suo interno, potrebbero aumentare il proprio contenuto di energia organica, e quindi il campo energetico organico che irradia.

Secondo Reich l'energia organica o bioenergia può migliorare le condizioni generali di salute e suggeriva una ricarica bioenergetica dell'organismo, attraverso

l'uso sistematico di un ORAC, al fine di mantenere in buono stato il sistema immunitario e la salute generale (8). Tale carica potrebbe essere effettuata anche indirettamente attraverso l'assunzione di alimenti o liquidi ad alto contenuto di orgone o che sono stati caricati di orgone all'interno di un ORAC.

Non è mai stato tentato l'invecchiamento dei vini all'interno degli ORAC. Si è pensato se questo tipo di invecchiamento potesse aumentare il contenuto di energia organica e il relativo campo del vino invecchiato in modo simile a quanto osservato caricando altri fluidi o solidi granulari all'interno degli ORAC. L'acqua del rubinetto tenuta continuamente all'interno di un piccolo ORAC 10 volte per 474,5 ore ha osservato un aumento del campo energetico organico (misuratore Heliognosis LM4), del +7,8%; mentre l'acqua di mare trattenuta all'interno per 527 ore ha avuto un incremento del 99,3% (9). Il presente studio è stato effettuato per verificare se un ORAC, costruito secondo i criteri sviluppati da Reich, potesse aumentare la carica organica o bioenergetica di un vino rosso conservato all'interno per l'invecchiamento per un certo periodo di tempo. Parallelamente sono state monitorate anche alcune proprietà chimiche, gustative e olfattive per verificare se il suddetto invecchiamento potesse avere qualche influenza su tali proprietà. Tale studio potrebbe essere considerato un esempio di uso sistematico di dispositivi organici per

migliorare le proprietà organiche o bioenergetiche di un fluido, ed è il primo in assoluto a considerare un vino rosso e un apparato simile a ORAC. Questo tipo di invecchiamento del vino può essere considerato non convenzionale e incluso nel gruppo delle metodologie di invecchiamento naturale in quanto non sono state apportate modifiche ai parametri ambientali che influenzano l'invecchiamento, come temperatura, umidità, pressione, ossigeno e onde magnetiche secondarie. Tutti i parametri sopra indicati sono quelli dell'ambiente di cantina per tutto il periodo di invecchiamento. Per il processo sperimentale, la variazione apportata alle botti di legno tradizionalmente utilizzate è stata l'introduzione di strati di materiali organici e inorganici all'interno della botte. Anche il contenitore più interno della botte di vino era di acciaio inossidabile. Ciò è stato fatto per soddisfare gli standard di un ORAC. Ciò differisce dall'uso deliberato di strutture monomateriale come cemento, acciaio inossidabile o altri materiali inerti utilizzati oggi per la fermentazione del vino e i recipienti per l'invecchiamento. Queste strutture convenzionali non sono stratificate e sostituiscono totalmente l'utilizzo del legno nella realizzazione delle vasche.

MATERIALI E METODI

Nella presente indagine è stato considerato un vino rosso Gutturnio, prodotto dall'azienda vinicola La Pietra, Castell'Arquato, Italia. Il vino proviene dall'annata 2015. È un vino fermo, composto da 60% Barbera e 40% Croatina, senza solfiti aggiunti, non filtrato né chiarificato. È stato fermentato con il procedimento del cappello sommerso con lieviti indigeni e lasciato macerare con le sue bucce. Il vino non è mai stato sottoposto, dalla pigiatura all'imbottigliamento, ad alcun trattamento meccanico o chimico. Le immagini in figura 1 mostrano il vigneto di Barbera e Croatina (a sinistra nella figura), e uno degli autori (Walter Vioni della cantina La Pietra di Castell'Arquato) con un'uva di Croatina (a destra nella figura).



Figura 1

L'ORAC è stato realizzato convertendo due Tonneau (doghe di rovere francese) della capacità di 600 L ciascuno nei quali sono stati aggiunti tre strati alternati di materiali organici e inorganici. La parte superiore e quella inferiore delle botti di legno sono state adattate in modo simile. Nella parte più interna di ciascuna botte è stato inserito un serbatoio cilindrico in acciaio inox alimentare della capacità di 300 L che fungeva da contenitore per il vino da invecchiare. Nel complesso, la sequenza dei materiali che caratterizzano le botti ORAC dallo strato esterno a quello interno è stata la seguente: legno di rovere (più esterno), lana d'acciaio, lana di pecora, lana d'acciaio, lana di pecora e acciaio inossidabile alimentare (più interno). Il coperchio di ciascuna botte era dotato di una camera d'aria per mantenere la botte sottovuoto.

Le immagini in figura 2 mostrano una vista dall'alto (immagine in alto a sinistra) e una vista laterale (in alto a destra) di uno dei due barili ORAC con gli strati organici/inorganici e il serbatoio in acciaio inossidabile; le due botti ORAC con coperchio durante la fase di invecchiamento (in basso a sinistra); e la tessera identificativa riportante il tipo di invecchiamento attaccata alla botte ORAC (in basso a destra).



figura 2

La cantina in cui è stato invecchiato il vino Gutturnio 2015 si trovava nei sotterranei dei locali dell'azienda vinicola La Pietra. Le temperature della cantina oscillavano tra i 13°C durante l'inverno e i 20°C durante l'estate. L'umidità è stata di circa il 70% durante tutto l'anno. Prima di essere travasato nelle botti ORAC (Tonneau), il vino Gutturnio 2015 è stato sottoposto ad un invecchiamento tradizionale per 1134 giorni o 3,11 anni in Tonneau standard della capacità di 600 L ciascuno (10). Alla fine di dicembre 2018 il vino è stato trasferito nelle botti ORAC per

L'invecchiamento è ivi conservato per più di quattro anni fino all'inizio di giugno 2023 (11). Complessivamente, la durata dell'invecchiamento non convenzionale del vino nelle botti ORAC è stata di 1627 giorni ovvero 4,46 anni. Se consideriamo anche l'invecchiamento nelle tradizionali botti di legno, l'invecchiamento subito dal vino Gutturmo 2015 è stato in totale di 2761 giorni ovvero 7,57 anni, la maggior parte dei quali (58,9%) svolto all'interno delle botti ORAC. Pochi giorni prima del trasferimento del vino dalle botti di legno standard Tonneu alle botti ORAC, e con passaggi regolari durante tutto il periodo di invecchiamento non convenzionale, il campo organico o bioenergetico, il pH e le proprietà gusto-olfattive del vino Gutturmo 2015 sono stati monitorati su campioni prelevati dalle botti ORAC (12). Il campo organico o bioenergetico irradiato dal vino è stato misurato mediante l'Experimental Life Energy Meter (LM4) (Heliognosis, Canada) (13); pH mediante sensore appropriato (HI98107, Hanna, Usa) (14); e le proprietà



gusto-olfattive mediante
valutazione diretta di uno degli
autori (Walter Vioni). Al termine
del campo organico
(bioenergetico) di
invecchiamento non
convenzionale (botti ORAC),
sono stati determinati anche il
pH e le proprietà gusto-olfattive
di un vino Gutturnio di diverse
annate. Questi ultimi vini sono
stati prodotti dalla stessa
azienda con lo stesso blend di
vitigni Barbera e Croatina,
sottoposti agli stessi processi e
invecchiati in botti Tonneau
standard seguendo quindi
esclusivamente un procedimento
tradizionale (15). Questi vini
sono stati considerati come
controllo. Le annate considerate
sono state 2010, 2011, 2018,
2019, 2020, 2021 e 2022.

RISULTATI E ANALISI DEI DATI

Di seguito sono riportati i dati relativi al campo organico (bioenergia), al pH e agli indicatori gusto-olfattivi ottenuti durante le fasi di monitoraggio.

Campo organico (bioenergia)

Il grafico in figura 3 mostra il comportamento del campo organico irradiato dal vino Gutturnio 2015 durante l'invecchiamento non convenzionale nelle botti ORAC (quadrati blu e linea tratteggiata blu), e quello relativo ai vini Gutturnio di controllo (quadrati neri e linea tratteggiata nera) (16). Il parametro indicativo del campo organico irradiato dal campione di vino, denominato OFG0.65, è stato misurato in LMU/g. Vedere (17) per la spiegazione di queste unità e termini. Dal grafico in figura 3 si può osservare che l'andamento del campo organico (bioenergia) del vino Gutturnio 2015 nel tempo è positivo, mentre i vini controllo hanno un andamento piatto o quasi orizzontale che non mostra alcuna variazione nel tempo. Al termine dell'invecchiamento nelle botti ORAC (dopo 1627 giorni o 4,46 anni di carica organica) il vino Gutturnio 2015 ha osservato un aumento del +32,0 % rispetto al campo organico che il vino aveva poco prima dell'inizio dell'invecchiamento nelle botti ORAC. Inoltre è stato riscontrato anche un aumento del +20,2% al termine del periodo di

invecchiamento non convenzionale rispetto al campo organico dei vini di controllo (18).

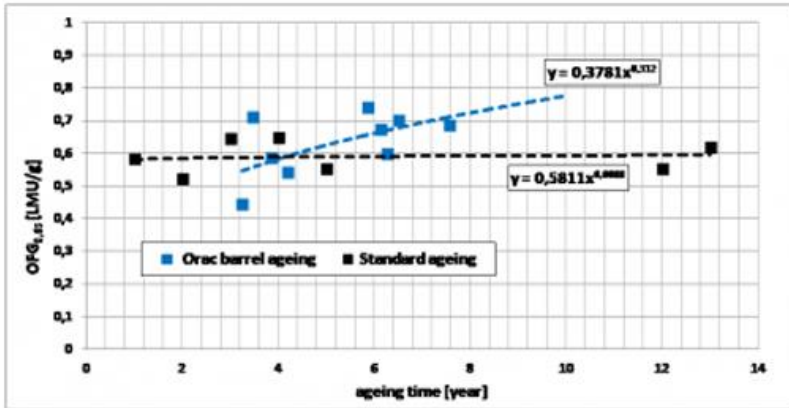


Figura 3

pH

L'andamento del pH per entrambi i gruppi di vino è mostrato in figura 4. Dal grafico si può osservare che l'andamento è molto simile per i due gruppi, anche se il vino Gutturnio 2015 che ha subito un invecchiamento non convenzionale all'interno delle botti ORAC (quadrato blu e linea tratteggiata blu) ha osservato una leggera riduzione nel tempo. Il pH dei vini Gutturnio di controllo è risultato praticamente costante rispetto al tempo di invecchiamento (19). Al termine dell'invecchiamento non convenzionale (dopo 1627 giorni o 4,46 anni) il vino Gutturnio 2015 ha osservato una diminuzione del -9,8% rispetto al pH

che il vino aveva appena prima dell'inizio dell'invecchiamento nelle botti ORAC.

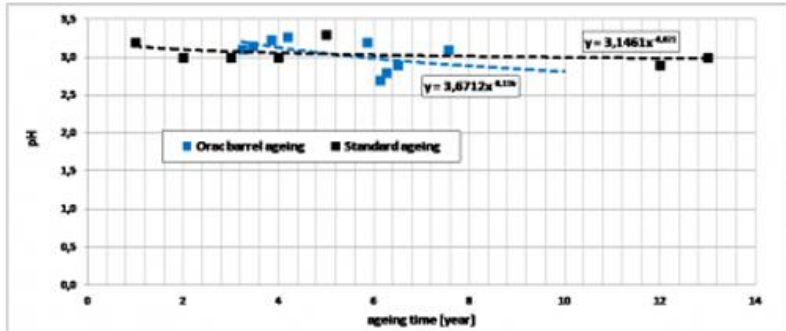


Figura 4

Indicatori gusto-olfattivi

Il monitoraggio gusto-olfattivo, effettuato durante l'invecchiamento non convenzionale all'interno delle botti ORAC, ha evidenziato che il vino Gutturnio 2015, rispetto ai vini Gutturnio controllo sottoposti ad invecchiamento tradizionale, ha perso progressivamente parte della sua aggressività alcolica risultando molto più morbido e gradevole al palato. palato, non dimostrando quindi la sua vera età essendo apparentemente più giovane. Inoltre, se lasciato all'aria per qualche ora o anche per qualche giorno, il gusto migliorava notevolmente con una maggiore appetibilità, meno acidità e un sapore meno piccante, e con note più piccanti.

Durante l'invecchiamento nelle botti ORAC il colore tende a diventare più cristallino e ad un rosso carico (20): "... lo senti che è un vino d'annata, lo senti che ha fatto un lungo affinamento in botte, lo senti che ha un corpo strutturato, una persistenza decisa e un bouquet ampio, ma senti anche un vino "giovane", un vino VIVO, spigoloso ma corposo al contemporaneo. Si capisce che parliamo di un vino con un potenziale di invecchiamento indeterminato, un vino che non potrebbe trarre beneficio dallo scorrere del tempo, eppure è già pronto, completo, appagante."

"... senti che è un vino d'annata, senti che ha subito un lungo affinamento in botte, senti che ha un corpo strutturato, una notevole persistenza e un profumo ampio, ma senti anche che è un vino "giovane", un vino VINO VIVO, deciso ma allo stesso tempo robusto. Capite che stiamo parlando di un vino dal potenziale di invecchiamento indefinito, un vino che potrebbe solo trarre beneficio dal passare del tempo, eppure è già pronto, completo e soddisfacente".

Pellicola superficiale bianca

Un ultimo punto osservato durante l'invecchiamento non convenzionale del vino Gutturino 2015 all'interno delle botti ORAC è relativo alla pellicola bianca che potrebbe formarsi sulla superficie del vino a causa della presenza di lieviti particolari, come Candida

Mycoderma, Pichia o Hansenula. Questa pellicola biancastra, tipicamente somigliante ad un'aggregazione di tanti piccoli fiori, si può formare nelle botti durante l'invecchiamento e normalmente può essere prevenuta con una scrupolosa pulizia ed igiene dei locali e delle botti, e con l'aggiunta di sostanze antisettiche sulla superficie delle botti. il vino all'interno delle botti che bloccano l'azione dei lieviti e quindi il processo di formazione della pellicola biancastra. Inoltre, la stessa formazione potrebbe formarsi anche nel prodotto imbottigliato. Questo fenomeno non è mai stato osservato sul vino Gutturio 2015 maturato nelle botti ORAC né nel vino imbottigliato dopo la fine dell'invecchiamento non convenzionale anche se il vino non era più conservato all'interno di alcun apparato organico. Questo è stato un risultato inaspettato in quanto non faceva parte della ricerca.

Sono state poi pianificate ed effettuate alcune prove su altri vini al fine di ottenere conferma delle osservazioni sopra riportate. Le immagini di figura 5 mostrano una bottiglia di vino Ortrugo (21) dell'annata 2022 dove sulla superficie del vino si potrebbe osservare la tipica patina biancastra (contrassegnata da un cerchio bianco nell'immagine a sinistra in figura); e la stessa bottiglia di vino Ortrugo dopo essere stata conservata per 10 giorni in un ORAC 5 volte a misura d'uomo dove non si vedevano

tracce del film precedente (a destra nella figura) (22). Le bottiglie dello stesso vino Ortrugo con la patina biancastra conservate in cantina (sottoposte a nessun trattamento organico) la presentavano ancora dopo 10 giorni. Il trattamento organico è riuscito a sciogliere tutta la pellicola biancastra che era visibile sulla superficie del vino prima di inserire le bottiglie all'interno dell'ORAC.



Figura 5

DISCUSSIONE

È stato condotto uno studio per verificare se l'invecchiamento di un vino rosso all'interno di un contenitore strutturato come ORAC, dove è disponibile una concentrazione di energia organica maggiore rispetto all'ambiente esterno, può aumentarne il campo e il contenuto di energia organica e migliorarne le caratteristiche. Il vino rosso considerato per lo studio è un Gutturnio, un vino rosso tipico della regione Emilia-Romagna, Italia, che deve essere bevuto entro 1-2 anni. Generalmente il vino non viene invecchiato più di 2 anni anche se, talvolta, l'invecchiamento può durare fino a 6 anni.

Nel nostro studio il vino rosso Gutturnio è stato lasciato invecchiare all'interno di botti ORAC (Tonneau) per 4,47 anni consecutivi. L'invecchiamento cosiddetto non convenzionale ha seguito un periodo di 3,11 anni di invecchiamento tradizionale all'interno di botti Tonneau standard. Il campo organico irradiato dal vino al termine dell'invecchiamento non convenzionale era superiore (+30,2%) rispetto a quello all'inizio del processo (linea tratteggiata blu in figura 2). Ciò potrebbe significare che il vino ha aumentato il suo campo energetico organico acquisendo una quantità di energia organica dall'interno della struttura ORAC alla quale era permanentemente esposto. Questo risultato è in linea con quanto osservato da Maglione

negli esperimenti in cui liquidi, come acqua di rubinetto o di mare, venivano lasciati all'interno di ORAC standard per circa 20 giorni. In tutti i casi testati è stato osservato un aumento del contenuto di energia organica del fluido (Heliognosis LM4) variabile dal +7,8% al 99,3% (23).

Un confronto con vini Gutturnio di controllo dello stesso stile ha mostrato che il campo energetico organico da essi irradiato era inferiore (-20,2%) e costante nel tempo (linea tratteggiata nera in figura 2). I risultati sopra riportati potrebbero confermare l'ipotesi che liquidi di diversa natura, se conservati all'interno degli ORAC, aumentano la loro concentrazione di energia organica. Ciò è supportato dal fatto che i vini Gutturnio che non sono conservati all'interno di botti ORAC e quindi non esposti ad alcun campo caratterizzato da una concentrazione di orgone superiore a quella dell'ambiente esterno, non mostrano alcuna variazione del loro campo e contenuto energetico organico nonostante l'invecchiamento. durò circa 13 anni (24).

È stato inoltre misurato il campo energetico organico di un vino Gutturnio annata 2021 prodotto da un'altra azienda vinicola seguendo trattamenti chimici convenzionali e invecchiamento tradizionale. In genere il prezzo di vendita di tali vini è basso denotando qualità medio-basse del prodotto. Si è riscontrato che

il valore del campo organico irradiato dal vino era di 0,44 LMU/g (25). Questo valore è inferiore a quelli riscontrati per i vini Gutturnio controllo (circa -34,1%) (26), e molto inferiore (-61,6%) a quello riscontrato per il vino Gutturnio 2015 al termine dell'invecchiamento non convenzionale all'interno delle botti ORAC (27).

Si può dedurre che il vino Gutturnio 2015, se conservato all'interno delle botti ORAC per l'invecchiamento, potrebbe trarne beneficio e aumentare il suo contenuto di energia organica. L'aumento dell'energia organica interna al termine del processo di invecchiamento può essere inteso anche come un aumento delle qualità salutistiche del vino. Questo aumento non è stato osservato per i vini di controllo, e ancor meno per il vino prodotto utilizzando sostanze chimiche o additivi per regolare o aggiustare parametri o indicatori del vino. Il pH è un indicatore che incide su molti fattori importanti, ad esempio il modo in cui il vino si presenta, appare e dura. Il vino è acido, con pH generalmente compresi tra 2,9 e 4,2. I vini con un pH più basso sono meno ospitali nei confronti dei batteri nocivi, invecchiano meglio e hanno un colore più chiaro e brillante. I vini con valori di pH più elevati tendono ad avere un sapore piatto, un aspetto opaco ed essere più suscettibili al deterioramento batterico e alla crescita di *Brettanomyces* sp. lievito (28). Ci sono anche effetti

negativi sulla stabilità del colore. Infatti, i vini con valori di pH bassi sono caratterizzati da una maggiore concentrazione di ioni idrogeno che aumenta l'efficacia della forma molecolare dell'anidride solforosa (SO₂) come antimicrobico. Il pH elevato (>3,5) e la SO₂ a basso peso molecolare favoriscono la formazione di composti volatili indesiderati, come sapori sgradevoli di topo, tramite batteri lattici (a causa della presenza di *Lactobacillus* sp. e *Pediococcus* sp). (29). Inoltre, a bassi valori di pH, l'elevata concentrazione di ioni idrogeno forza la molecola del pigmento in una forma con carica positiva e colore rosso brillante.

All'aumentare del pH il vino rosso passa dal rosso brillante al rosso violaceo e infine al rosso brunastro opaco. Pertanto, un livello di pH ottimale non è solo necessario per la stabilità del vino e l'equilibrio microbiologico, ma è anche direttamente collegato al colore e alle proprietà sensoriali del vino. Nel nostro studio il pH del vino Gutturnio 2015 prima dell'inizio dell'invecchiamento non convenzionale nelle botti ORAC era in media 3,22, mentre al termine del processo di invecchiamento non convenzionale era 2,90. Questa riduzione del pH non è stata ottenuta con nessun metodo di acidificazione attualmente disponibile come l'acidificazione chimica, fisica e microbiologica (30). La riduzione del pH è stata semplicemente il risultato dell'esposizione del vino Gutturnio 2015 al campo ad alta concentrazione di

energia organica disponibile all'interno delle botti ORAC durante il periodo di invecchiamento non convenzionale. Si è trattato di una riduzione naturale avvenuta in un periodo di 4,46 anni. Tuttavia, nonostante quanto sopra, possiamo solo fare ipotesi sui meccanismi che regolano la relazione tra energia organica e composti chimici del vino, e anche la temperatura e l'umidità della cantina che potrebbero

aver prodotto tale diminuzione del pH. Pertanto, questa relazione rimane sconosciuta e apre una finestra per ulteriori studi. Di conseguenza, il pH più basso e quindi la maggiore concentrazione di ioni idrogeno nel vino hanno fatto aumentare la percentuale di SO₂ in forma molecolare attivando così un maggiore effetto antimicrobico. È interessante notare che la concentrazione di SO₂ nel vino Gutturmo 2015 è quella tipica del vino poiché nessun composto solforato di alcuna forma è stato aggiunto artificialmente al vino durante l'intero processo.

Per quanto riguarda il colore, abbiamo osservato durante l'invecchiamento non convenzionale la colorazione passare da un rosso piatto e opaco ad un rosso più brillante. Questo potrebbe essere considerato l'effetto della diminuzione del pH. Ciò è in accordo con quanto riportato in letteratura dove una riduzione del pH nei vini rossi è concomitante con un

aumento della brillantezza della colorazione rossa dovuta ad una modificazione delle molecole dei tannini del pigmento che si trasformano in una forma caratterizzata da una colorazione positiva carica e un colore rosso brillante (31).

Un altro effetto dell'abbassamento del pH si riscontra nella degustazione. Si è riscontrato che il vino tendeva ad avere, al termine dell'invecchiamento non convenzionale, un gusto più giovane per la sua età. In effetti, la vera età del vino sembrava difficile da determinare essendo apparentemente più giovane dal gusto che dalla sua età effettiva. Ciò è in pieno accordo con quanto riportato in letteratura (32). Inoltre, si è constatato che il vino era molto più morbido e gradevole al palato il cui cambiamento potrebbe essere ricondotto alla riduzione del pH. Poiché il vino Gutturino 2015 non è stato chiarificato né filtrato, è caratterizzato da una maggiore quantità di fenoli e tannini rispetto a quella dei vini chiarificati chimicamente con bentonite, gelatina di pesce o caseina. La filtrazione in questi vini trattati chimicamente viene effettuata successivamente in modo da eliminare i depositi. Tuttavia, nello stesso processo di filtrazione possono essere eliminati dal vino anche alcuni tannini e fenoli. I fenoli sono responsabili dei cambiamenti di colore e gusto durante l'invecchiamento del vino. Poiché il contenuto

di fenoli è più elevato nel vino Gutturino 2015, si potrebbe ipotizzare che i fenoli, (dove il fenolo è l'elemento base) interagendo con l'energia organica all'interno delle botti ORAC, potrebbero essere stati gradualmente convertiti nei vari tipi di derivati (compresi i tannini pigmentati responsabili del cambiamento del colore).

Anche il pH potrebbe aver contribuito ad accelerare questo cambiamento. Il fenomeno sopra descritto non è stato osservato nei vini Gutturino controllo dove gli indicatori di pH, colore e gusto non hanno mostrato un apprezzabile cambiamento nel tempo.

Un'ulteriore osservazione riguarda il vino Gutturino 2015. Dopo la conclusione dell'invecchiamento non convenzionale, se esposto all'aria o lasciato areato con la bottiglia aperta (da alcune ore a pochi giorni) il gusto migliora notevolmente. C'era una maggiore appetibilità, meno acidità, un sapore meno piccante e note più speziate. In generale, aerare un vino per alcune ore prima di servirlo potrebbe essere considerato vantaggioso da alcuni consumatori. L'esposizione del vino all'ossigeno dell'aria potrebbe favorire lo sviluppo del profumo del vino, in quanto il vino inizia a sprigionare altri composti (33). Altri autori, invece, ritengono che l'azione dell'ossigeno disciolto in un vino sano al momento del consumo sia dannosa e che più lunga è l'aerazione, più diffuso sarà

il suo aroma e meno marcati i suoi attributi sensoriali. Secondo quest'ultima visione, dal momento in cui il vino viene esposto all'aria alcune delle sue impressioni sensoriali potrebbero andare perdute. E questo può essere osservato soprattutto nei vini fragili poiché possono resistere all'ossigeno solo per pochi minuti prima di soccombere all'ossidazione (34). Questo è un comportamento tipico dei vini che sono stati sottoposti a processi fisici e chimici durante tutto il loro processo di vinificazione. Le considerazioni sopra esposte non possono essere applicate al vino Gutturmo 2015. In seguito ad un invecchiamento non convenzionale si è riscontrato che più lungo è il periodo di aerazione, migliori sono le sue qualità sensoriali. Non esiste alcuna spiegazione per questo fenomeno. Ciò che è stato osservato va contro le pratiche accettate. Sembra che le qualità sensoriali del vino stiano cambiando verso un quadro migliore quanto più lunga è l'esposizione all'ossigeno, a differenza dei vini invecchiati convenzionalmente.

Un ultimo fenomeno osservato è legato alla formazione della patina bianca sulla superficie del vino dovuta all'alterazione di alcune specie di lieviti, il più comune dei quali è la *Candida micoderma*, che necessita di ossigeno per la loro caratteristica crescita e metabolismo. Il fenomeno può iniziare con la formazione di piccole isole di una pellicola sottile sulla superficie dei serbatoi di vino o delle botti non

completamente piene e poi può svilupparsi in una biomassa densa, da cremosa a grigia. Lo sviluppo della pellicola bianca superficiale può verificarsi anche sulla superficie dei vini imbottigliati. Generalmente la pellicola superficiale bianca si forma a temperature superiori a 15°C. Non è mai stata osservata la formazione di tali pellicole sulla superficie del vino Gutturnio 2015, maturato nelle botti ORAC. Questo anche se la temperatura in cantina in alcuni periodi dell'anno è stata ben superiore ai 15°C. Nel periodo estivo, infatti, si raggiungono valori anche di 20 °C. Inoltre, la formazione della pellicola bianca superficiale non è stata riscontrata nemmeno nel vino Gutturnio imbottigliato dopo la conclusione dell'invecchiamento non convenzionale all'interno delle botti ORAC.

In un successivo esperimento separato abbiamo osservato che la pellicola superficiale bianca che si era formata nel vino Ortrugo imbottigliato scompariva completamente dopo aver esposto per alcuni giorni il vino imbottigliato ad elevate concentrazioni di energia organica all'interno di ORAC standard. Nessuna variazione è stata invece riscontrata nelle bottiglie rimaste in cantina (non sottoposte al trattamento organico).

Mantenere un vino in bottiglia che presenta una pellicola superficiale bianca in un ORAC per alcuni giorni potrebbe trarre vantaggio dalla ricarica. Il

sottoprodotto della degradazione dei lieviti sembrava essere invertito ed eliminato in un tempo relativamente breve. Di conseguenza, si potrebbe anche sostenere che l'invecchiamento non convenzionale del vino Gutturino 2015 all'interno delle botti ORAC potrebbe aver sia impedito la formazione della pellicola biancastra (durante l'invecchiamento) sia fatto sì che questa non si formasse mai nel prodotto imbottigliato anche se il prodotto era non più conservato all'interno di un apparato organico. Pertanto, l'azione inibitrice della carica organica o bioenergetica sui lieviti filmogeni potrebbe durare più a lungo della sola carica all'interno delle botti ORAC in quanto successivamente non si è osservata la formazione della pellicola bianca superficiale nel vino imbottigliato. Pertanto, se i risultati sopra riportati venissero confermati da ulteriori ricerche, la carica organica potrebbe essere considerata anche un antisettico naturale, una valida alternativa, facile da usare ed economica, alle sostanze antisettiche normalmente utilizzate dagli enologi come l'isotiocianato di allile o simili.

CONCLUSIONE

È stata condotta una ricerca per esaminare l'influenza delle botti tipo ORAC sulla qualità di un vino rosso Gutturino (annata 2015) lasciato invecchiare ivi per un certo periodo di tempo. Questo studio è il primo in

assoluto ad essere stato effettuato su un liquido e su un vino in particolare. La metodologia di invecchiamento può essere classificata come non convenzionale poiché basata su un apparato non tipico del settore enologico. Di seguito sono riportate le conclusioni più importanti tratte dallo studio.

- i. Durante l'invecchiamento in botti ORAC (Tonneau) è stato osservato un aumento del campo di energia organica (bioenergia) irradiato e quindi del contenuto di energia organica del vino rosso Gutturnio 2015 rispetto ai vini Gutturnio dello stesso stile dopo invecchiamento tradizionale in botti Tonneau standard considerate di controllo.
- ii. Una discreta diminuzione del pH medio è stata osservata durante l'invecchiamento in botti ORAC (Tonneau). L'andamento del pH medio per i vini rossi Gutturnio controllo (sottoposti ad invecchiamento tradizionale) è rimasto invece praticamente costante nel tempo.
- iii. È stato osservato un miglioramento delle qualità sensoriali del vino Gutturnio 2015 maturato in botti ORAC (Tonneau). Questa variazione può essere intesa come conseguenza dell'interazione del vino rosso Gutturnio 2015 con l'energia organica disponibile all'interno delle botti ORAC che ha influenzato il pH e di conseguenza le

proprietà gusto-olfattive. Questa variazione non è stata osservata nei vini Gutturnio controllo dove gli indicatori sopra indicati sono rimasti praticamente invariati.

- iv. Le caratteristiche sensoriali sono migliorate significativamente quando il vino rosso Gutturnio 2015, dopo la conclusione dell'invecchiamento non convenzionale nelle botti ORAC (Tonneau), è stato lasciato aerare all'interno della bottiglia aperta da poche ore ad alcuni giorni. Ciò è contrario a quanto generalmente riportato in letteratura per i vini rossi lasciati a contatto per lungo tempo con l'ossigeno dove le caratteristiche sensoriali peggiorano con il tempo a causa dell'ossidazione (34).
- v. I vini con pellicola superficiale bianca, tipica dell'alterazione di alcuni lieviti, se esposti per alcuni giorni all'energia organica concentrata all'interno di un ORAC standard scomparivano rendendo il trattamento un antisettico naturale.

Nel complesso l'esposizione di un vino rosso Gutturnio per un certo periodo di tempo a campi energetici organici concentrati in botti tipo ORAC (Tonneau) aumenta il suo contenuto energetico organico, diminuisce il pH e migliora gli indicatori sensoriali. Inoltre, è stato osservato che l'esposizione può avere

proprietà antisettiche. Trattandosi di uno studio pilota, sono necessarie ulteriori ricerche per confermare i risultati di cui sopra sia su vini dello stesso stile, sia su vini di stile e provenienza diversi. Inoltre, dovrebbero essere considerati anche parametri geografici come la temperatura, l'altitudine, il tipo di terreno, il luogo in cui viene coltivata l'uva e il modo in cui riesce a maturare. Dato che il vino rosso Gutturnio oggetto di questo studio non è mai stato sottoposto a trattamenti artificiali o chimici durante l'intero processo produttivo, dalla pigiatura all'imbottigliamento, vanno considerati anche i vini sottoposti a trattamenti chimici nel processo produttivo.



Potete acquistare i vini della Cantina la Pietra direttamente in via case sparse Pietra n.7, 29014 Strada Per Bacedasco, Castell'Arquato (PC). O direttamente dal sito: www.cantinelapietra.com

L'Approccio Biodinamico nel Miglioramento del Vino

Introduzione alla Viticoltura Biodinamica

La viticoltura biodinamica è un approccio olistico e sostenibile all'agricoltura che considera il vigneto come un ecosistema integrato, in cui ogni elemento interagisce armoniosamente con gli altri. Questo metodo si basa sui principi sviluppati da Rudolf Steiner, un filosofo, educatore e esoterista austriaco, che ha gettato le fondamenta dell'agricoltura biodinamica nei primi decenni del XX secolo.

Breve Biografia di Rudolf Steiner

Principi della Viticoltura Biodinamica

Calendario Lunare e Cosmico:

Considerazione del Vigneto come Organismo Vivente:

TECNICHE DI DEGUSTAZIONE DEI VINI ROSSI

Osservazione

Olfatto

Gusto

Valutazione Finale

Abbinamenti Gastronomici

- Carni Rosse e Selvaggina:
- Pollame:
- Formaggi:
- Piatti Vegetariani e Vegani:

Conservazione e Servizio del Vino

SCELTA DEL BICCHIERE:

Ovviamente anche la forma del bicchiere può influire notevolmente sull'esperienza di degustazione. Ecco una descrizione dettagliata dei principali tipi di bicchieri utilizzati per i vini rossi.

Standard Red Wine Glass:

Bordeaux Glass:

Burgundy Glass:

Cabernet/Merlot Glass:

Riesling/Zinfandel Glass:

Syrah/Shiraz Glass:

I VINI BIANCHI

Il vino bianco è un tipo di vino prodotto principalmente da uve a bacca bianca o nera, vinificate senza le bucce, per ottenere un vino dal colore chiaro.

Ti allego le immagini delle varie uve, perché studiando la floriterapia l'immagine del fiore di Bach, può aiutare a capire il "carattere" del fiore, la sua storia, potresti utilizzarle per una visualizzazione creativa.

Vitigni Principali di Vini Bianchi

Chardonnay

Sauvignon Blanc

Riesling

Pinot Grigio/Pinot Gris

Chenin Blanc

La Vendemmia dei vini bianchi

Possiamo dire che il processo è pressoché simile a quello dei vini rossi, la sostanziale differenza è legata al monitoraggio della maturazione che viene attuato, per le uve bianche, perché è un processo cruciale che richiede attenzione ai dettagli per garantire che le uve siano raccolte al momento ottimale, massimizzando la qualità del vino finale. Questo processo comporta diverse fasi e tecniche, che possono essere suddivise come segue:

1.1. Analisi Visiva:

1.2. Analisi Chimica:

1.3. Campionamento:

1.4. Decisione sul Momento della Vendemmia:

1.5. Tecnologie Moderne:

TECNICHE DI DEGUSTAZIONE DEI VINI BIANCHI

Osservazione

Olfatto

Gusto

Valutazione Finale

Abbinamenti Gastronomici

GLI SPUMANTI



Gli spumanti sono vini effervescenti caratterizzati dalla presenza di anidride carbonica, che crea bollicine. Esistono tre metodi di Produzione degli Spumanti

Metodo Champenoise (Metodo Tradizionale\classico)

Metodo Charmat (Metodo Martinotti)

Metodo Ancestrale

Tipologie di Spumanti

Classificazione per Dolcificazione

Classificazione per Provenienza

Classificazione per Vitigni Utilizzati

Tecniche di Degustazione degli Spumanti

Osservazione

Olfatto

Gusto

Valutazione Finale

➤ Abbinamenti Gastronomici

Conservazione dello Spumante

Spumanti e champagne consigliati per voi

Bortomiol Banda Rossa



Il Bortomiol Banda Rossa Millesimato DOCG è un eccellente esempio di Prosecco Superiore, che proviene dalla rinomata regione del Prosecco di Valdobbiadene, nel cuore del Veneto, Italia. Questo spumante si distingue per la sua qualità e il rigoroso processo di produzione che segue le norme DOCG (Denominazione di Origine Controllata e Garantita), garantendo così un alto standard di eccellenza.

Caratteristiche del Vino:

- Vitigno: Glera, il vitigno classico utilizzato per il Prosecco, caratterizza questo spumante con la sua freschezza e vivacità.

- **Colore:** Si presenta con un colore giallo paglierino brillante, talvolta con riflessi verdognoli, tipico del Prosecco giovane e di qualità.
- **Perlage:** Fine e persistente, una qualità distintiva che indica la raffinatezza della carbonazione naturale ottenuta attraverso la fermentazione in autoclave secondo il metodo Charmat.
- **Naso:** Al naso, il Bortomiol Banda Rossa offre un bouquet aromatico ricco e complesso, con note fruttate di mela verde, pera e agrumi, seguite da sfumature floreali di glicine, fiori bianchi e acacia, che si fondono in un piacevole equilibrio con lievi sentori di lievito e pane fresco.
- **Palato:** In bocca, il vino è vivace ma equilibrato, con un'acidità croccante che si intreccia perfettamente con una dolcezza sottile, portando a un finale pulito e rinfrescante. La struttura è morbida, con una cremosità che accarezza il palato, rendendolo elegante e appagante.
- **Abbinamenti Gastronomici:** Questo Prosecco è versatile a tavola, eccellente sia come aperitivo che in accompagnamento a piatti leggeri come antipasti di mare, carpacci di pesce o piatti vegetariani delicati. È anche un ottimo compagno per piatti della cucina asiatica leggermente speziati.

Occasioni di Consumo:

Il Bortomiol Banda Rossa Millesimato DOCG è ideale per celebrare occasioni speciali, grazie al suo profilo elegante e festoso. È perfetto per brindisi in festività, ricevimenti o semplicemente come raffinato inizio di una serata speciale. Con il suo carattere distintivo e la sua raffinatezza, il Bortomiol Banda Rossa Millesimato DOCG rappresenta un'ottima scelta per chi cerca un Prosecco di alta qualità che esprima il terroir unico di Valdobbiadene con eleganza e vivacità. La sua capacità di coniugare freschezza e complessità lo rende un esemplare di spumante apprezzato sia dai neofiti che dai palati più esigenti.

Temperatura di servizio 6-8 °C

Champagne Baron de Marck



Lo Champagne Baron de Marck è uno spumante raffinato prodotto nella prestigiosa regione della Champagne, in Francia. Questo champagne è rappresentativo dello stile classico della zona, noto per la sua eleganza e complessità. Ecco una descrizione dettagliata che sottolinea le caratteristiche distintive di questo rinomato champagne:

Caratteristiche del Vino:

Vitigni: Tipicamente, come molti Champagne, il Baron de Marck potrebbe essere prodotto da un blend di: Pinot Meunier 50%; Chardonnay 25%; Pinot Nero 25%. Questi vitigni conferiscono al vino equilibrio tra corpo, acidità e aromi fruttati.

- **Colore:** Si presenta con un colore giallo dorato luminoso, segno di una buona maturazione in bottiglia.
- **Perlage:** Le bollicine sono fini e persistenti, creando una mousse delicata e invitante al calice, simbolo dell'alta qualità della sua produzione.
- **Naso:** Al naso, il Baron de Marck offre un'esplosione di aromi freschi e vivaci, con note di frutta a polpa bianca come pera e mela, accenti di agrumi e sfumature floreali di biancospino e acacia. Non mancano lievi tocchi di pane tostato e mandorla, derivanti dalla sua maturazione sui lieviti.
- **Palato:** In bocca, il vino si esprime con una vibrante acidità che bilancia perfettamente la sua struttura. Gli aromi di frutta fresca si mescolano con una cremosità sottile che porta a un finale lungo e pulito, con una leggera mineralità che ricorda la craie tipica dei terreni della Champagne.
- **Abbinamenti Gastronomici:** Questo champagne è estremamente versatile. Si sposa splendidamente con antipasti leggeri, piatti a base di pesce e frutti di mare, come ostriche e tartare di salmone. È anche ideale con piatti di pollame delicati o come accompagnamento a un dessert non troppo dolce, come una mousse al limone.

Occasioni di Consumo:

Il Champagne Baron de Marck è perfetto per celebrare occasioni speciali, rendendo ogni brindisi un momento memorabile. È ideale per aperitivi eleganti, cene raffinate o come regalo per appassionati di vino. Con il suo profilo classico e la sua finitura impeccabile, il Champagne Baron de Marck è un esemplare eccellente di ciò che la Champagne ha da offrire. Rappresenta una scelta sicura per chi cerca uno champagne di qualità, capace di soddisfare sia il bevitore occasionale che il collezionista esperto. La sua eleganza e complessità lo rendono un favorito persistente tra gli amanti dello champagne.

Temperatura di servizio 4-6 °C

Champagne Moët & Chandon Rosé Impérial



Lo Champagne Moët & Chandon Rosé Impérial è una delle espressioni più seducenti e ricche di fascino prodotte dalla celebre maison Moët & Chandon, situata nella regione della Champagne in Francia. Questo champagne rosé è noto per la sua vivacità e il suo stile glamour, che lo rendono una scelta popolare per celebrazioni e momenti speciali.

Caratteristiche del Vino:

- **Vitigni:** Tipicamente, il Moët & Chandon Rosé Impérial è un blend di: Pinot Noir (45%); Pinot Meunier (35%); Chardonnay (20%), la predominanza di Pinot Noir che conferisce al vino la sua caratteristica tonalità rosata e la sua struttura corporea.
- **Colore:** Presenta un colore rosa vivace con riflessi ramati, che già visivamente suggerisce la sua ricchezza aromatica.

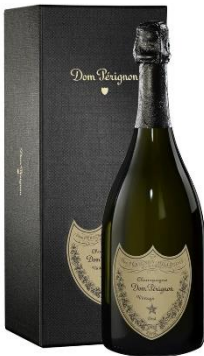
- **Perlage:** Le bollicine sono fini e persistenti, testimoni della qualità della vinificazione e della maturazione secondo i rigorosi standard della maison.
- **Naso:** Al naso, lo Champagne Moët & Chandon Rosé Impérial è intensamente aromatico, con profumi di frutti rossi freschi come fragola, lampone e ciliegia, arricchiti da sfumature floreali e un leggero tocco speziato. Note di rosa e pepe si fondono con una sottile presenza di erbe aromatiche e pane tostato.
- **Palato:** In bocca, il vino è pieno e succoso, con un'eccellente bilancia tra potenza fruttata e freschezza acidula. I sapori di frutti rossi si mescolano con accenti di frutta esotica e agrumi. Il finale è lungo e persistente, con un piacevole retrogusto di frutta rossa matura e una delicata nota balsamica.
- **Abbinamenti Gastronomici:** Questo champagne è straordinariamente versatile. Si abbina splendidamente con piatti a base di carne bianca, come il pollo arrosto o l'anatra all'arancia. È anche ideale con sushi, sashimi o piatti a base di pesce e frutti di mare. Per un abbinamento più audace, può essere servito con dessert al cioccolato fondente o frutti di bosco.

Occasioni di Consumo:

Moët & Chandon Rosé Impérial è perfetto per celebrare occasioni importanti come anniversari, matrimoni o semplicemente per aggiungere un tocco di lusso a un aperitivo serale. È anche un regalo di grande effetto per gli appassionati di champagne. Con la sua accattivante presentazione e il profilo aromatico ricco e complesso, lo Champagne Moët & Chandon Rosé Impérial rappresenta una delle scelte più eleganti e raffinate per gli amanti dello champagne rosé. La sua capacità di combinare profondità e freschezza lo rende un favorito indiscusso per una vasta gamma di palati e occasioni.

Temperatura di servizio 10 - 12 °C

Champagne Dom Perignon



Ho tenuto volutamente per ultima la degustazione del “re” ovvero lo Champagne Dom Pérignon, sperando

che il tuo palato e la tua capacità di degustazione si siano affinati con l'esperienza. Il Dom Perignon è uno dei nomi più prestigiosi e riconoscibili nel mondo dello champagne, rappresentativo dell'eccellenza e del lusso.

Dom Perignon e le sue origini.

Nel 1670, Dom Perignon (1638-1715), un monaco di una cantina dell'abbazia benedettina di Hautvillers, fu il primo a praticare l'assemblaggio delle uve, che migliorò la qualità del vino e fece scomparire alcuni difetti. Secondo la leggenda, è Dom Pérignon ad aver introdotto l'uso del tappo di sughero, attaccato alla bottiglia tramite uno spago di canapa impregnato d'olio, che permetteva al vino di mantenere la freschezza e la schiuma. Prima di Dom Perignon, tutti i vini da Champagne erano vini rossi. Il vino della regione di Epernay, noto anche come "vino del fiume", era tuttavia più leggero degli altri e godeva di un'ottima reputazione in tutto il regno. Prodotto da uve nere, come il vino rosso, il primo vino bianco della Champagne ha richiesto un'attenzione particolare per diventare un vino raffinato dai "riflessi cristallini". La prima annata, realizzata con un vino del 1921, fu commercializzata a partire dal 1935 su idea di Laurence Venn. La storia moderna del Dom Perignon Vintage Champagne cominciò nel 1936, quando Robert-Jean de Vogue, presidente della maison Moët & Chandon, decise di creare una bottiglia che non avesse eguali, selezionando le migliori riserve della vendemmia 1921. Da allora il Dom Perignon è sempre

stato uno Champagne Millesimato prodotto unicamente nelle migliori annate.

Caratteristiche del Vino:

- **Vitigni:** Dom Pérignon è tipicamente un blend di Pinot Noir e Chardonnay, che varia a seconda dell'annata. Questi vitigni conferiscono al champagne la sua struttura complessa e la capacità di invecchiare graziosamente.
- **Colore:** Presenta un colore dorato luminoso, con riflessi che possono variare da tonalità di verde pallido a ramato, a seconda dell'età.
- **Perlage:** Le bollicine sono estremamente fini e persistenti, un risultato della lunga maturazione in cantina che è standard per ogni bottiglia di Dom Pérignon.
- **Naso:** Al naso, Dom Pérignon offre un'esplosione di aromi complessi e stratificati. Inizialmente, si possono percepire note di frutta a polpa bianca, come mela e pera, evolvendosi in agrumi e frutta esotica. Con l'invecchiamento, emergono toni di tostatura, caffè, cioccolato, oltre a sfumature di mandorla, brioche e note minerali.
- **Palato:** In bocca, Dom Pérignon è sinonimo di equilibrio perfetto tra densità e leggerezza. La sua complessità si svela in strati, con una vibrante acidità e una ricca espressione fruttata che si intreccia con note cremose e tostate. Il

finale è lungo, pulito e incredibilmente persistente, con un retrogusto che ricorda le note minerali e saline.

















- **Abbinamenti Gastronomici:** Questo champagne si abbina magnificamente con una vasta gamma di piatti. È superbo con ostriche, tartufi e caviale per via della sua struttura e complessità. Anche piatti più ricchi, come aragosta o persino carni bianche con salse cremose, si sposano bene con la sua ricchezza.

Occasioni di Consumo:

Dom Pérignon è ideale per occasioni molto speciali, celebrando momenti di grande significato come anniversari, successi significativi o riunioni importanti. È anche un regalo molto prestigioso, rappresentando non solo un gesto generoso, ma anche un segno di grande rispetto e stima. Dom Pérignon è più che uno champagne; è un simbolo di lusso e di raffinatezza. Ogni flacone è testimonianza dell'impegno incessante nella ricerca della perfezione. Con la sua capacità di invecchiare con eleganza, offre un'esperienza di degustazione che rimane impressa nella memoria, rendendo ogni occasione un momento storico. Ogni sorso è un viaggio attraverso la ricchezza e la complessità che solo pochi champagne al mondo possono offrire.

Abbinamenti vini e formaggi

Essendo un amante dei formaggi ti consiglio il corretto abbinamento vini/formaggi per esaltare i sapori e l'esperienza gustativa.

BRIE		—		CHARDONNAY
GOUDA		—		MERLOT
CHEDDAR		—		CABERNET SAUVIGNON
GRANA		—		CHIANTI
GRUVIERA		—		SAUVIGNON BIANCO
GORGONZOLA		—		RIESLING
RICOTTA		—		PINOT GRIGIO
MOZZARELLA		—		SAUVIGNON BIANCO

LA LEGGENDA DELLO YOGA



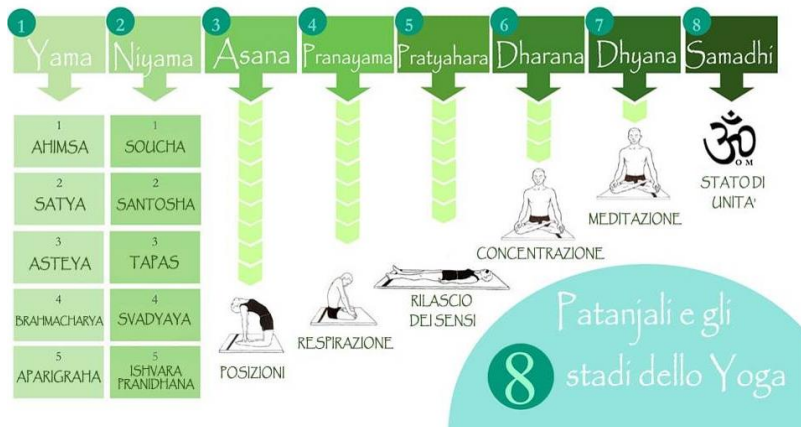
Secondo la leggenda, un pesce chiamato Matsyendra si trovava vicino a una caverna dove il dio Shiva (nella foto) insegnava alla sua sposa Parvati le posizioni magiche (asanas) dello Yoga, destinate esclusivamente agli dèi. Ascoltando questi insegnamenti, Matsyendra si trasformò in un uomo e divenne il primo yogin, tramandando in segreto queste tecniche ai suoi discepoli.

Le prime tracce dello Yoga risalgono ad un'antica civiltà della valle dell'Indo (3000 a.C.), dove sono stati trovati sigilli e tavolette raffiguranti posizioni yoga.

Popolazioni nomadi (il Popolo Ario 2000-1000 a.C.), si insediarono nella valle dell'Indo, fondendosi con la popolazione locale e sviluppando una cultura avanzata che includeva pratiche religiose e filosofiche documentate nei Veda, testi sacri dettati direttamente dal Brahma.

La parola "Hatha Yoga" deriva dai termini sanscriti Ha (solare) e Tha (lunare), rappresenta l'equilibrio psicofisico e l'unione di corpo, mente e spirito.

Gli otto stadi dello Yoga secondo Patanjali



Gli Yoga Sutra di Patanjali definiscono il percorso yogico in otto stadi, chiamati Ashtanga Yoga:

1 Yama (astinenze):

- Ahimsa (Non violenza): Evitare la violenza nelle azioni, parole e pensieri.
- Satya (Verità): Essere sinceri in tutte le azioni, parole e intenzioni.
- Asteya (Non rubare): Non prendere ciò che non ci appartiene, incluse le idee e il tempo altrui.
- Brahmacharya (Autocontrollo): Controllare l'energia sessuale e gli impulsi sensoriali.
- Aparigraha (Non avidità): Vivere con ciò che è necessario senza accumulare beni superflui.

2 Niyama (osservanze):

- Saucha (Purezza): Pulizia del corpo e della mente.
- Santosha (Contentezza): Accettare e trovare gioia nel momento presente.
- Tapas (Austerità): Disciplina e determinazione nel cammino spirituale.
- Svadhyaya (Studio individuale): Studio dei testi sacri e riflessione sul sé.
- Ishvarapranidhana (Abbandono verso Dio): Devozione e abbandono all'Altissimo.

3 Asana (posture):

Posizioni fisiche che facilitano la stabilità e il comfort, fondamentali per la concentrazione mentale.

4 Pranayama (controllo del respiro):

Tecniche di respirazione che rallentano il ritmo respiratorio e mentale.

5 Pratyahara (ritrazione dei sensi):

Ritirare i sensi dagli oggetti esterni per favorire la concentrazione interna.

6 Dharana (concentrazione):

Fissare l'attenzione su un oggetto specifico, isolandosi dal mondo esterno.

7 Dhyana (meditazione):

Contemplazione continua senza sforzo cosciente sull'oggetto di meditazione.

8 Samadhi (unificazione):

Identificazione completa tra il soggetto e l'oggetto, raggiungendo l'illuminazione spirituale.

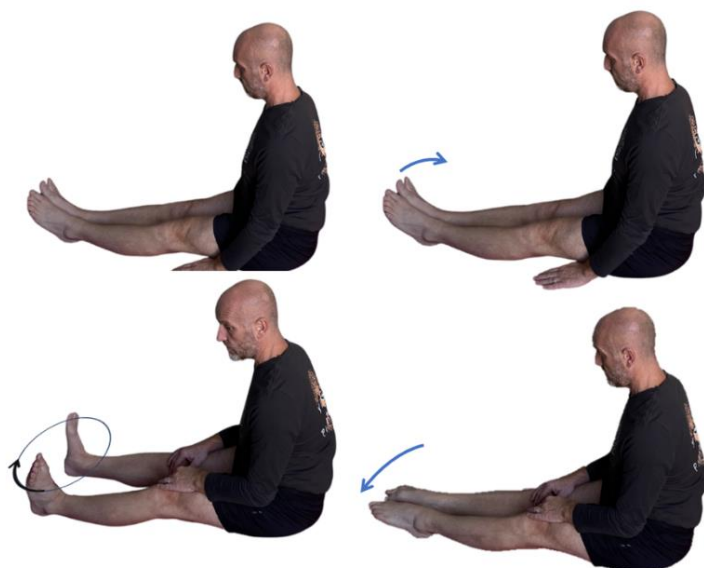
Approfondiamo le Asana

Ti anticipo, grazie ad un appunto che un mio ex allievo mi ha fatto, che troverai testi con nomi differenti delle posizioni, devo ricordarti quindi, che esistono vari stili di yoga e ognuno dà nomi differenti alle posture, inoltre, alcuni maestri danno nomi propri alle posture. In India esistono oltre 390 lingue e centinaia di dialetti (secondo un censimento condotto nel 1961, le lingue erano 1652) quindi, capirai che la tua attenzione deve rivolgersi altrove, perché troppo mentalismo sulla questione del nome devierebbe lo scopo della tua pratica su dettagli del tutto irrilevanti ai fini pratici.

Preparazione della lezione

Le lezioni potranno iniziare dalla posizione in piedi oppure da seduti, dopo il saluto e alcuni momenti per calmare la mente ed il respiro si passerà ad un riscaldamento delle varie articolazioni del copro, dando enfasi alle parti più utilizzate durante la sessione di asana.

Nel periodo invernale col wine yoga si prediligono vini rossi o bianchi fermi e strutturati, nelle stagioni calde invece, prediligi vini bianchi frizzanti o spumanti. Prima di bere un sorso di vino osservalo (meditazione trataka), annusalo lasciandoti avvolgere dai suoi profumi, poi assaggialo e fai alcune posizioni.



Preparazione 1

Da seduti, con le gambe distese eseguite delle mobilitazioni delle caviglie flettendo ed estendendo il piede. Poi eseguire delle rotazioni orarie e antiorarie.

BENEFICI = rafforza le articolazioni.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 2

Da seduti, con le gambe distese eseguite delle mobilitazioni delle caviglie flettendo ed estendendo il piede. Poi eseguire delle rotazioni orarie e antiorarie.

BENEFICI = rafforza le articolazioni.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 3

Da seduti, con le gambe distese eseguite dei piegamenti della gamba portandola al busto (cercate di avvicinarla il più possibile) poi distendetela in avanti.

BENEFICI = rafforza l'articolazione dell'anca.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 4

Da seduti, con le gambe distese portate la mano destra verso le dita del piede sinistro e ruotate il busto dal lato opposto, aprendovi all'indietro, se non avete problematiche alle spalle alzate il braccio tenendo una linea orizzontale con le braccia.

BENEFICI = rafforza le articolazioni di bacino e spalle, rendendo flessibile la schiena.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 5

Da seduti, con le gambe distese portate una gamba flessa sulla gamba opposta, e oscillate dal ginocchio verso il suolo, poi eseguite delle rotazioni puntando il ginocchio. Mantenete il ginocchio al suolo per alcuni respiri.

BENEFICI = rafforza le articolazioni di bacino e ginocchia.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 6

Da seduti, con le gambe flesse unire le piante dei piedi ed eseguire dei movimenti oscillatori verso il suolo e verso il soffitto. Poi con le mani mantenete le ginocchia il più possibile verso il suolo alcuni respiri.

BENEFICI = rafforza le articolazioni di bacino e ginocchia.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 7

Da seduti, con una posizione comoda, lavoriamo con polsi e braccia chiudiamo e apriamo le dita ripetutamente, mantenendo il pollice all'interno delle dita chiuse a pugno eseguiamo delle rotazioni complete del polso in senso orario ed antiorario (riflessologia del collo, da eseguire in caso di tensioni), poi flettiamo ed estendiamo la mano sia con movimenti spontanei, sia aiutandoci con l'altra mano per aumentare il grado di flessione\estensione.

BENEFICI = rafforza le articolazioni di polso e dita.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 8

Da seduti, eseguiamo delle rotazioni orarie e antiorarie con le spalle, poi le solleviamo verso il soffitto e le lasciamo ricadere di colpo, le portiamo in avanti e in dietro ripetutamente. Flettiamo l'avambraccio portando le mani alle spalle e distendiamo il braccio (senza forzare sul gomito), ripetiamo più volte.

BENEFICI = rafforza l'articolazione scapolo\omeroale e aiuta a ridurre le tensioni muscolari di spalla, collo e braccio.

CONTROINDICAZIONI = NN



Preparazione 9

Da seduti, eseguiamo delle rotazioni orarie e antiorarie con il collo, poi flessioni ed estensioni, per ultimo ruota la testa verso destra e poi a sinistra. Alto e in basso. Esegui anche spinte contro una resistenza (isometriche).

BENEFICI = rafforza le vertebre cervicali e aiuta a ridurre le tensioni muscolari del collo.

CONTROINDICAZIONI = NN

Avvertenze generali alla pratica

Quando le posizioni sono laterali, eseguiremo sempre le posizioni prima a destra e poi a sinistra;

Ricorda che i due lati del corpo sono diversi, quindi non avvertire frustrazione se la posizione risulta migliore da un lato e meno dall'altro;

Manterremo la posizione finché sarà confortevole;

I tempi di mantenimento aumenteranno di lezione in lezione, di anno in anno;

Non forzare, non gareggiare;

Sii etico verso te stesso: rispetta ogni zona del corpo e i tempi del tuo corpo;

Vivi l'esperienza come uno stimolo a migliorare le qualità di pazienza e dedizione all'asana.

Parafrasando Paramhansa Yogananda, che diceva:
“Quando cesserai di voler riempire la tua coppa di felicità, ed inizierai a riempire quella degli altri, scoprirai, con meraviglia, che la tua sarà sempre piena.” Diciamo: “quando cesserai di voler riempire la coppa degli altri di vino, ti accorgerai con meraviglia che avrai più vino tutto per te”.

Il vino è tamasico?

La filosofia dello yoga classifica il vino come un alimento tamasico. Questo termine deriva dal concetto sanscrito di "tamas," che rappresenta l'oscurità, l'inerzia e l'ignoranza. Gli alimenti tamasici sono ritenuti capaci di diminuire la vitalità, indurre pigrizia e negatività, e ostacolare il progresso spirituale. La Bhagavad Gita, uno dei testi fondamentali della filosofia yoga, distingue tra tre qualità o "guna":

- sattva (purezza);
- rajas (passione);
- tamas (oscurità).

Gli alimenti sattvici sono freschi, leggeri e nutritivi, promuovendo la chiarezza mentale e la salute fisica.

Gli alimenti rajasici sono stimolanti e possono portare a irrequietezza.

Gli alimenti tamasici, come il vino, sono stati considerati pesanti perché portano alla confusione mentale e all'inerzia.

Vinificazione in Antica India

In relazione alla classificazione del vino come alimento tamasico si deve però considerare che circa 5.000

anni fa, le tecniche di vinificazione in India erano rudimentali e inadeguate per garantire la qualità e la sicurezza del vino. Non esistevano conoscenze sufficienti sulla fermentazione controllata e sull'igiene, portando spesso a creare bevande con alte concentrazioni di alcol, contaminanti e microrganismi patogeni. Uno studio pubblicato dall'Università di Pune sottolinea che le antiche pratiche di fermentazione non potevano prevenire la proliferazione di batteri e muffe tossiche, rendendo il vino non solo più inebriante, ma anche potenzialmente pericoloso per la salute. Inoltre, i residui di lievito non filtrati potevano causare problemi digestivi e malattie. È facile quindi pensare che a causa delle rudimentali tecniche di vinificazione di 5000 anni fa in India, bere vino influisse negativamente sulla salute fisica, non tanto per il vino in sé, ma più che altro perché il consumo di vino contaminato causa intossicazioni, problemi gastrointestinali e malattie croniche. La mancanza di tecniche di conservazione adeguate portava, inoltre, al deterioramento rapido del vino, causando torpore mentale e riducendo la capacità di concentrazione.

Fonti:

Bhagavad Gita, Capitolo 17, Versetti 7-10; Hatha Yoga Pradipika, Capitolo 1; Università di Pune, Dipartimento di Archeologia, Studio sul vino antico; Charaka Samhita, Sutrasthana, Capitolo 27.

Ambiente e Attrezzature per una lezione di wine yoga

PROGRAMMA BASE DI WINE YOGA

Creare un programma di yoga basato sui principi del "wine yoga" (yoga con vino) può essere un modo divertente e rilassante per combinare il piacere del vino con i benefici dello yoga. Ecco una serie di posizioni yoga che ben si prestano a essere praticate tenendo un bicchiere di vino, o semplicemente sorseggiandolo tra una posizione e l'altra. Assicurati di fare le posizioni in modo sicuro e di non esagerare con il vino per mantenere l'equilibrio e la consapevolezza.

1. Respirazione Iniziale (Pranayama)



Pratica: Seduti in posizione comoda, può essere la posizione del loto (Padmasana) o semplicemente a gambe incrociate, svuota la mente e concentrati sul vino che hai

assaggiato, al suo colore, profumo e gusto, apprezza il lavoro che è stato fatto per poterlo far arrivare nel tuo bicchiere e senti la gratitudine crescere dentro di te. **Tecnica di respirazione:** Inspira profondamente dal naso, trattieni per qualche secondo, espira lentamente. Ripeti per 5 minuti

2. Posizione della Montagna (Tadasana)



Pratica: In piedi, piedi uniti, braccia lungo i fianchi, inspirando alza le braccia (tenendo il calice tra le mani) al cielo e portati in punta di piedi. **Con il vino:** Tieni il bicchiere di vino con entrambe le mani davanti al petto come se stessi pregando.

3. Posizione del Guerriero II (Virabhadrasana II)



Pratica: gambe divaricate, gamba sinistra piegata, gamba destra distesa, braccia aperte lateralmente, porta il peso verso la gamba piegata. **Con il vino:** Tieni il bicchiere con la mano davanti mentre estendi l'altro braccio all'indietro.

4. Posizione dell'Albero (Vrksasana)



Pratica In piedi, sposta il peso sulla gamba sinistra, piega la gamba destra e appoggia la pianta del piede all'interno della coscia sinistra. Porta le mani unite al cuore oppure

sopra la testa. **Con il vino:** Tieni il bicchiere con una mano mentre l'altra rimane estesa verso l'alto o sui fianchi.

PROGRAMMA AVANZATO DI WINE YOGA

10. Posizione del Gatto e della Mucca (Marjaryasana/Bitilasana)



INSPIRO



ESPIRO

Pratica: In posizione di quadrupedia, alterna l'inarcare la schiena (Mucca) e l'incurvarla (Gatto). **Con il vino:** Sorseggia il vino dopo alcune ripetizioni, mantenendo la consapevolezza del movimento della colonna vertebrale.

11. Posizione del Piccione (Eka Pada Rajakapotasana)



Pratica: Dalla posizione del cane a faccia in giù, porta un ginocchio in avanti e piega la gamba portandola verso l'interno, allunga l'altra gamba all'indietro. **Con il vino:** Tieni il bicchiere davanti a te mentre ti pieghi in avanti per allungare i fianchi.

IL VINO E I CHAKRA VITALI DEL CORPO



La teoria energetica dei 7 chakra è un concetto centrale in varie tradizioni spirituali orientali, come l'induismo e il buddhismo. I chakra sono visti come centri di energia situati lungo la colonna vertebrale, ognuno dei quali corrisponde a specifici aspetti fisici, emotivi e spirituali dell'essere umano. La parola "chakra" deriva dal sanscrito e significa "ruota" o "disco", suggerendo l'idea di vortici di energia che ruotano.

Ecco un riassunto dei sette chakra principali:



Muladhara (Chakra della Radice): Situato alla base della colonna vertebrale, è associato alla sicurezza, alla stabilità e ai bisogni fondamentali di sopravvivenza. Il suo colore è il rosso.



Svadhithana (Chakra Sacrale): Posizionato nell'area del basso ventre, è collegato alla creatività, alla sessualità e alle emozioni. Il suo colore è l'arancione.



Manipura (Chakra del Plesso Solare): Localizzato nella zona dello stomaco, governa il potere personale, la volontà e la fiducia in sé stessi. Il suo colore è il giallo.



Anahata (Chakra del Cuore): Situato al centro del petto, è il centro dell'amore, della compassione e delle relazioni. Il suo colore è il verde.



Vishuddha (Chakra della Gola): Posizionato nella zona della gola, è associato alla comunicazione, all'espressione di sé e alla verità. Il suo colore è l'azzurro.



Ajna (Chakra del Terzo Occhio): Situato tra le sopracciglia, è il centro dell'intuizione, della visione interiore e della saggezza. Il suo colore è l'indaco.



Sahasrara (Chakra della Corona): Posizionato sulla sommità della testa, è connesso alla spiritualità, all'illuminazione e alla connessione con il divino. Il suo colore è il viola o bianco.

La teoria energetica dei chakra sostiene che quando questi centri di energia sono bilanciati e funzionano correttamente, l'individuo sperimenta benessere fisico, emotivo e spirituale. Al contrario, se uno o più chakra fossero bloccati o squilibrati, potrebbero sorgere problemi e disagi. La pratica del lavoro sui chakra, tramite meditazione, yoga, reiki e altre tecniche, mira a riequilibrare e armonizzare questi centri energetici per migliorare la salute e il benessere generale, come spiego nel mio libro: "Il Codice dell'energia vol. 1 i chakra", anche il vino può essere associato ai vari centri energetici.

MEDITAZIONE CON IL VINO



La meditazione è una pratica che ci permette di entrare in uno stato di consapevolezza profonda e di rilassamento. Il vino, quando consumato con moderazione e consapevolezza, può arricchire questa esperienza, stimolando i sensi e promuovendo un senso di benessere. Questo capitolo esplorerà come combinare la meditazione con l'arte della degustazione del vino per creare un'esperienza unica di mindfulness.

Preparazione alla Meditazione del Vino

Prima di iniziare, scegli un vino che ti piace particolarmente. Può essere rosso, bianco, rosato o spumante. L'importante è che sia di buona qualità e che tu

lo apprezzi. Trova un luogo tranquillo dove non sarai disturbato. Prepara un calice di vino e assicurati che l'ambiente sia confortevole e piacevole, magari con una luce soffusa e una musica rilassante.

1. Connessione con il Presente

SETTE USI ALTERNATIVI DEL VINO

Scopriamo insieme sette modi alternativi per utilizzare il vino nella vita quotidiana, andando oltre il semplice piacere del palato.

1. Vino come Ingrediente di Cottura



Il vino è spesso usato in cucina per aggiungere sapore e profondità ai piatti. Può essere utilizzato per sfumare una padella dopo aver rosolato carne o verdure, arricchendo così le salse. Il vino rosso è perfetto per stufati e brasati, mentre il vino bianco si abbina splendidamente con il pesce e i frutti di mare. Una riduzione di vino può trasformare un piatto ordinario in un'esperienza gourmet.

2. Pulizia di Vetri e Specchi



Può sembrare sorprendente, ma il vino bianco è un ottimo detergente per vetri e specchi. Basta spruzzare un po' di vino su un panno pulito e strofinare le superfici di vetro per rimuovere impronte e aloni. L'acidità del vino bianco aiuta a sciogliere lo sporco, lasciando i vetri brillanti e senza striature.

7. Come Repellente per Insetti



Il vino può essere usato come repellente per insetti, in particolare per le mosche della frutta. Basta riempire una ciotola con vino e aggiungere qualche goccia di detersivo per piatti. Le mosche saranno attratte dal vino, ma il detersivo romperà la tensione superficiale, intrappolandole.

Il vino è un alleato versatile che, oltre a deliziare i nostri sensi, può aiutarci in molte attività quotidiane. Da ingrediente culinario a detergente naturale, il vino dimostra di essere una risorsa preziosa in molte situazioni diverse.

F.A.Q.

La quantità di vino che una persona consuma durante una lezione di Wine yoga o Wine Pilates dipende da diversi fattori, tra cui la durata della lezione, il numero di pause per sorseggiare, e la moderazione personale. Tuttavia, è importante mantenere un equilibrio tra il piacere del vino e la sicurezza e i benefici della pratica.

Moderazione: La parola chiave è moderazione. Un bicchiere di vino (circa 150 ml) è solitamente sufficiente per tutta la lezione.

Durata della Lezione: Per una lezione di 60 minuti, suddividere un bicchiere di vino in piccoli sorsi durante le pause tra le posizioni è una pratica comune.

Intervalli di Tempo: Offri momenti specifici durante la lezione per sorseggiare il vino, come all'inizio, alla metà e alla fine della lezione, o dopo ogni serie di posizioni.

Consapevolezza e Sicurezza: È essenziale che i partecipanti rimangano consapevoli e attenti ai loro corpi e ai loro livelli di equilibrio. Evitare di bere troppo, poiché l'alcol può influenzare la coordinazione e la sicurezza.

Quando bere durante una lezione?

Inizio della Lezione: Un brindisi iniziale con un piccolo sorso (30-50 ml).

Metà della Lezione: Dopo le prime serie di posizioni, un altro sorso (30-50 ml).

Fine della Lezione: Un brindisi finale e gli ultimi sorsi del bicchiere (restanti 50-90 ml).

Idratazione: Assicurati che i partecipanti abbiano anche accesso all'acqua per mantenere l'idratazione.

Alternativa Analcolica: Offri un'opzione analcolica, come un vino senza alcol o un succo di frutta, per chi preferisce non bere alcolici.

Consapevolezza: Incoraggia i partecipanti a bere lentamente e a godersi ogni sorso, mantenendo la consapevolezza del respiro e del movimento.

Conclusione

In generale, un bicchiere di vino rosso (circa 150 ml) è una quantità adeguata per una lezione di wine yoga o wine Pilates di circa un'ora. L'importante è praticare in modo sicuro e responsabile, assicurando che l'esperienza rimanga piacevole e benefica per tutti i partecipanti.

BIBLIOGRAFIA E WEBLIOGRAFIA

Il codice dell'energia vol.1 i chakra - di Cristian Sinisi – C.S. edizioni

Yoga, tutto quello che dovrete sapere su...- di Cristian Sinisi – C.S. edizioni

www.quattrocalici.it

www.wikipedia.it

Per conoscere insegnanti di wine yoga scrivi:

info@cristiansinisi.it

SOMMARIO

Elogio ai sensi, che ci permettono la conoscenza dell'universo ...	1
Un Ringraziamento	2
Chi è Cristian Sinisi?	3
Validi motivi per acquistare questo libro:	5
IL VINO	7
Le Prime Tracce di Vinificazione	7
Il Vino nelle Antiche Civiltà.....	7
Cristianità.....	8
Grecia Antica.....	9
Cerimonie di Degustazione Moderne	11
Il Colore dei vini a cura di Marcello Leder fondatore de: “i quattro calici”	12
Le tonalità del colore dei vini	14
I VINI ROSSI.....	16
Vitigni Principali di Vini Rossi.....	17
Cabernet Sauvignon.....	17
Merlot	18
Pinot Noir.....	18
Syrah/Shiraz	18
Sangiovese	18
Processi di Produzione del Vino Rosso	18
La Vendemmia dei vini rossi	18

La fermentazione alcolica:	18
La macerazione:	18
La fermentazione malolattica:.....	18
Invecchiamento:.....	18
Il VINO e l'orgonomia a cura di Roberto Maglione	18
L'Approccio Biodinamico nel Miglioramento del Vino	50
Introduzione alla Viticoltura Biodinamica	50
Breve Biografia di Rudolf Steiner	50
Principi della Viticoltura Biodinamica	50
Calendario Lunare e Cosmico:	50
Considerazione del Vigneto come Organismo Vivente:	50
TECNICHE DI DEGUSTAZIONE DEI VINI ROSSI.....	50
Osservazione.....	50
Olfatto.....	51
Gusto.....	51
Valutazione Finale	51
Abbinamenti Gastronomici	51
Conservazione e Servizio del Vino.....	51
SCELTA DEL BICCHIERE:.....	52
Standard Red Wine Glass:.....	52
Bordeaux Glass:.....	52
Burgundy Glass:	52
Cabernet/Merlot Glass:	52
Riesling/Zinfandel Glass:.....	52
Syrah/Shiraz Glass:.....	52

I VINI BIANCHI	53
Vitigni Principali di Vini Bianchi	53
Chardonnay	53
Sauvignon Blanc.....	53
Riesling.....	53
Pinot Grigio/Pinot Gris	53
Chenin Blanc	53
La Vendemmia dei vini bianchi	54
TECNICHE DI DEGUSTAZIONE DEI VINI BIANCHI	55
Osservazione.....	55
Olfatto.....	55
Gusto.....	55
Valutazione Finale	55
Abbinamenti Gastronomici	55
GLI SPUMANTI	56
Metodo Champenoise (Metodo Tradizionale\classico)	56
Metodo Charmat (Metodo Martinotti).....	56
Metodo Ancestrale	56
Tipologie di Spumanti.....	57
Tecniche di Degustazione degli Spumanti	57
Osservazione.....	57
Olfatto.....	57
Gusto.....	57
Valutazione Finale	57
□ Abbinamenti Gastronomici	57

Esempi Specifici.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Conservazione dello Spumante.....	57
Servizio dello Spumante .	Errore. Il segnalibro non è definito.
Conclusione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
Spumanti e champagne consigliati per voi	58
Abbinamenti vini e formaggi.....	70
LA LEGGENDA DELLO YOGA	71
Gli otto stadi dello Yoga secondo Patanjali	72
1 Yama (astinenze):.....	73
2 Niyama (osservanze):	73
3 Asana (posture):	73
4 Pranayama (controllo del respiro):.....	73
5 Pratyahara (ritrazione dei sensi):.....	74
6 Dharana (concentrazione):.....	74
7 Dhyana (meditazione):.....	74
8 Samadhi (unificazione):.....	74
Approfondiamo le Asana	74
Preparazione della lezione	75
Avvertenze generali alla pratica.....	85
Il vino è tamasico?	86
Ambiente e Attrezzature per una lezione di wine yoga	88
Accessori Necessari per la Pratica.	Errore. Il segnalibro non è definito.
PROGRAMMA BASE DI WINE YOGA.....	88
2. Posizione della Montagna (Tadasana)	89

3. Posizione del Guerriero II (Virabhadrasana II).....	90
4. Posizione dell'Albero (Vrksasana).....	90
5. Posizione della Barca (Navasana) Errore. Il segnalibro non è definito.	
6. Posizione del Cane a Faccia in Giù (Adho Mukha Svanasana).....	Errore. Il segnalibro non è definito.
7. Posizione del cobra (Bhujangasana)	Errore. Il segnalibro non è definito.
8. Posizione del Bambino (Balasana)	Errore. Il segnalibro non è definito.
9. Posizione del Cadavere (Savasana)	Errore. Il segnalibro non è definito.
Consigli Generali	Errore. Il segnalibro non è definito.
Conclusione.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
PROGRAMMA AVANZATO DI WINE YOGA.....	91
10. Posizione del Gatto e della Mucca (Marjaryasana/Bitilasana).....	91
11. Posizione del Piccione (Eka Pada Rajakapotasana)	92
12. Posizione della Mezza Luna (Ardha Chandrasana) Errore. Il segnalibro non è definito.	
13. Posizione della Sedia (Utkatasana)	Errore. Il segnalibro non è definito.
14. Posizione del Triangolo (Trikonasana)	Errore. Il segnalibro non è definito.
15. Posizione della Sfinge (Salamba Bhujangasana) Errore. Il segnalibro non è definito.	
16. Posizione del Corvo (Bakasana) Errore. Il segnalibro non è definito.	

18. Posizione del Pesce (Matsyasana).....**Errore. Il segnalibro non è definito.**

19. Posizione della Dea (Utkata Konasana) **Errore. Il segnalibro non è definito.**

20. Posizione della Pinza (Paschimottanasana) **Errore. Il segnalibro non è definito.**

Conclusione..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

IL VINO E I CHAKRA VITALI DEL CORPO 93

MEDITAZIONE CON IL VINO 98

Preparazione alla Meditazione del Vino 98

1. Connessione con il Presente 99

2. Esplorazione Visiva **Errore. Il segnalibro non è definito.**

3. Aromi e Profumi **Errore. Il segnalibro non è definito.**

4. Degustazione Consapevole**Errore. Il segnalibro non è definito.**

5. Riflessione e Consapevolezza....**Errore. Il segnalibro non è definito.**

6. Gratitudine..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

SETTE USI ALTERNATIVI DEL VINO 100

1. Vino come Ingrediente di Cottura 100

2. Pulizia di Vetri e Specchi 101

3. Marinare per Carne..... **Errore. Il segnalibro non è definito.**

4. Rimozione di Macchie. **Errore. Il segnalibro non è definito.**

5. Trattamenti di Bellezza**Errore. Il segnalibro non è definito.**

6. Compostaggio e Giardinaggio...**Errore. Il segnalibro non è definito.**

7. Come Repellente per Insetti.....	102
F.A.Q.....	103
Quando bere durante una lezione?	104
Conclusione.....	104
BIBLIOGRAFIA E WEBLIOGRAFIA.....	105
SOMMARIO.....	106

Potrebbero interessarti anche:

CRISTIAN SINISI



YOGA

QUELLO CHE DOVRESTI
SAPERE SULLO YOGA, IL
RILASSAMENTO E LA
MEDITAZIONE

C.S. EDIZIONI

CRISTIAN SINISI

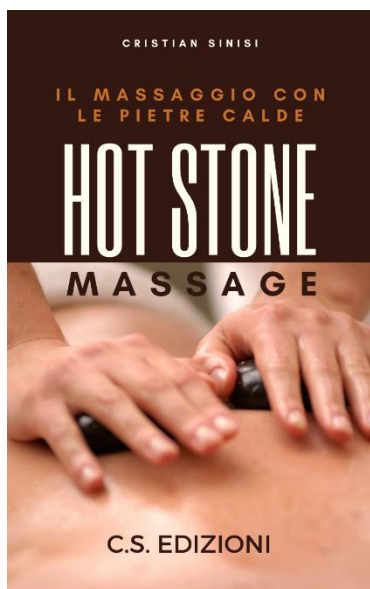
PILATES

POSTURA E BENESSERE



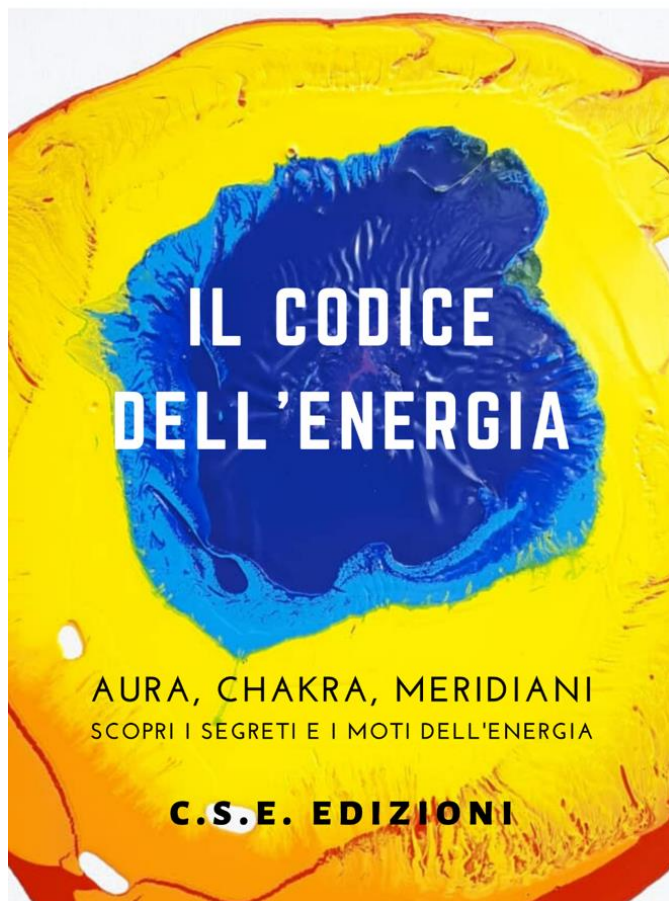
**MANUALE PRATICO, DI FACILE CONSULTAZIONE
RICCO DI FOTO A COLORI PER SCOPRIRE GLI ESERCIZI FONDAMENTALI E
AVANZATI DI PILATES MAT WORK E CON PICCOLI ATTREZZI**

C.S. EDIZIONI



CRISTIAN SINISI

DALL'AUTORE DE: LA SALUTE MULTIDIMENSIONALE, FELICITÀ IN 14 PASSI E
DAL VISO ALL'ANIMA ECCO IL NUOVO MANUALE





Per ordinare tutti i libri a condizioni promozionali,
scrivi a: info@cristiansinisi.it