

Il vino fa bene...se lo bevi in compagnia

scritto da Veronica Zin | 3 Dicembre 2024



Il vino non è solo cultura, ma anche un potente connettore sociale e di benessere mentale. Dorli Muhr ci offre una riflessione profonda sul ruolo del vino nella creazione di connessioni autentiche, contrastando isolamento digitale e promuovendo il dialogo. Un invito a valorizzare la condivisione come rituale che favorisce l'equilibrio e la rigenerazione mentale.

Il vino non è solo una bevanda simbolo di cultura e tradizione, ma può assumere un ruolo come connettore sociale e benessere mentale. Infatti, proprio come gli atleti più attenti all'attività fisica e alla nutrizione si concedono un "cheat meal" per il piacere e l'equilibrio personale, così anche un bicchiere di vino, condiviso con gli amici, può diventare un'occasione per rilassarsi e staccare la spina,

rigenerando la mente.

Ed è questo aspetto, più legato alla natura conviviale del vino e alla sua capacità di unire le persone e creare dialogo, che si contrappone all'idea assolutistica secondo cui il vino faccia male.

Abbiamo approfondito il tema con **Dorli Muhr**, fondatrice di *Wine+Partners*, un'agenzia di comunicazione specializzata in vino e prodotti gastronomici di alta gamma, e della cantina **Muhr-van der Niepoort**, nota per la valorizzazione del Blaufränkisch e del terroir del Spitzerberg.

La sua filosofia enologica unisce metodi biologici e tecniche tradizionali per esaltare l'eleganza dei suoi vini, riflettendo la connessione tra vino, territorio e convivialità.

In questa intervista, Dorli Muhr offre una chiave di lettura alternativa, interpretando il vino come uno strumento di benessere sociale e mentale, giungendo alla conclusione che il vino possa fare bene quando ne bevi un bicchiere attorno ad un tavolo con gli amici.

Leggi anche: [*Vino e connessioni umane: i racconti autentici che l'intelligenza artificiale non può generare*](#)

In una recente conferenza in occasione dell'11° edizione di Wine2Wine hai parlato del ritorno all'analogico e dell'importanza della connessione umana, affermando che "il vino fa bene quando lo si condivide a tavola con gli amici". Cosa l'ha portata a riflettere su questo tema?

È stata la mia esperienza personale nella mia cantina.

Organizzo spesso eventi con gruppi tra 8 e 20 persone e quello che osservo è che gli ospiti non solo imparano, ma fanno nuove amicizie e si sentono a loro agio.

Questo tipo di connessione non si può ottenere dalle degustazioni online: l'ambiente è sicuramente formale, ma rimane distaccato e impersonale e non si va oltre.

Sono stata In Portogallo per alcuni mesi e lì, ad esempio, le degustazioni iniziano all'1 del pomeriggio e finiscono alle 9 di sera: il vino è il pretesto, il motivo per il quale ci si reca in una determinata cantina, ma la vera magia sta nella condivisione e nel dialogo tra le persone.

Il vino è spesso visto in conflitto con la salute fisica, soprattutto tra i giovani attenti a calorie e rischi. Come crede che, invece, il vino possa contribuire alla salute mentale e alla qualità della vita?

Non possiamo dire che bere vino faccia bene alla salute e l'alcol può creare dipendenza. Tuttavia, se consumato con moderazione – concetto che varia da persona a persona e non esiste un livello standard – il vino può aiutare le persone a rilassarsi, a sentirsi più positive e a godersi un momento in compagnia.

Mia figlia ha 20 anni ed è cresciuta in una famiglia in cui il vino ha un ruolo importante. E, nonostante all'inizio non avesse dimostrato grande interesse per il mondo del vino, successivamente ne ha scoperto la tradizione e la cultura e ora lo vede come un veicolo di socialità, pur essendo lei attenta all'attività fisica e alla proprio salute. L'importante è trovare un equilibrio tra consapevolezza fisica e piacere personale.

Durante la sua conferenza a Wine2Wine ha parlato anche di “depressione digitale” e dell’isolamento che i social media creano. In che modo il vino, associato a rituali sociali, può rispondere al bisogno di staccarsi dagli schermi e riscoprire il valore della presenza fisica?

Secondo me il vino non dovrebbe mai essere bevuto da soli. Aprire una bottiglia dovrebbe essere un atto sociale, per condividere esperienze e creare dialogo. La condivisione di una bottiglia può diventare un momento di decompressione e rigenerazione.

Considerando la mancanza di interazioni sociali in contesti lavorativi in cui si opera prevalentemente al computer, si perdono tre elementi importanti: il cambio di ruolo, il contatto fisico e la possibilità di confronto.

Davanti ad una bottiglia di vino questi tre elementi mancanti si recuperano facilmente: questo è il motivo per cui diciamo che il vino fa bene se condiviso. Perché allontana la depressione sociale, ci permette di riscoprire tutte le parti della nostra personalità, predispone un ambiente conviviale in cui il contatto fisico fa la differenza e ci mette nella posizione di confrontarci con qualcuno che può avere un’idea diversa dalla nostra.

Infatti, durante il covid abbiamo visto quanto sia dannoso l’isolamento per noi; condividere, parlare, confrontarsi sono aspetti fondamentali per il nostro benessere e, in questo senso, il vino rappresenta un veicolo straordinario per creare connessioni autentiche.

Leggi anche: [A Wine2Wine 2024 l’AI è protagonista, ma il](#)

settore del vino riafferma il valore dell'analogico

Come possiamo dunque promuovere il vino come veicolo di benessere e connessione sociale?

È fondamentale informare le nuove generazioni, educarle ad un consumo civile del vino che deve essere identificato come un elemento culturale che può integrare e unire diversi aspetti della nostra società.

Punti chiave

1. Il vino favorisce interazioni sociali e rigenera la mente.
2. Condividere una bottiglia contrasta isolamento sociale e digitale.
3. Il consumo di vino deve essere educato come esperienza culturale.
4. Le degustazioni in presenza promuovono dialogo e amicizie.