

Birra: descrizione, proprietà, benefici

La birra, il cui nome deriva dal latino *bibere* e significa bere, è una bevanda molto antica, il cui consumo moderato aiuta a mantenere un buono stato di salute. Scopriamola meglio.

Che cos'è la birra

Una birra fresca in una torrida giornata d'estate è uno dei piccoli piaceri della vita. La birra, infatti, piace molto, e non solo in Germania. Ogni italiano ne consuma circa 28 litri l'anno. È una bevanda molto antica; le prime notizie risalgono infatti all'epoca dei babilonesi. Gli ingredienti tradizionali per ottenere la birra sono il malto, il luppolo e il lievito. Il malto, che per legge non deve essere inferiore al 60%, è in genere d'orzo, ma può essere anche di altri cereali, per esempio frumento o mais.

Una caratteristica importante della birra è la schiuma, che la protegge contro l'azione ossidante dell'ossigeno e serve quindi a mantenerne più a lungo l'aroma; la presenza di una schiuma bella stabile è indice di qualità e di freschezza.

La birra si serve a una temperatura compresa tra 7 e 10 gradi.

Proprietà e benefici della birra

La birra presenta numerose proprietà che derivano dalla sua composizione. Contiene una buona quota di vitamine e sali minerali e un ottimo rapporto calcio-fosforo, mentre il contenuto di sodio è molto basso. Per questi motivi ha un effetto diuretico.

Il luppolo contiene diversi tipi di flavonoidi che hanno dimostrato di avere proprietà antitumorali. In particolare, contiene xantumolo, una sostanza che pare utile nell'inibire la proliferazione delle cellule tumorali di alcuni tipi di carcinomi. Non tutte le birre contengono una quantità elevata di xantumolo, ma solo quelle con un alto contenuto di luppolo.

Grazie al contenuto di polifenoli, la birra ha, inoltre, proprietà antiossidanti.

Bisogna comunque ricordare sempre che si tratta di una bevanda alcolica e che va quindi consumata con moderazione.

La birra più ricca e quindi più benefica è quella cruda, cioè non pastorizzata.

Birra, alleata di

Sistema cardiovascolare, reni.

Tutti gli usi alternativi della birra

Una ricetta nella manica

La birra viene utilizzata spesso in cucina per preparare gustosi piatti, un classico è il pollo alla birra, usato, seppure con qualche variante, in tutta Europa. Si può preparare come segue.

Preparare un soffritto con carote, sedano e cipolla; rosolare il pollo tagliato a pezzi e condirlo con sale e peperoncino. Versare la birra, che deve essere preferibilmente bionda, (la quantità dipende da quella del pollo; per un quantitativo di carne adatto a quattro persone ci vuole in genere mezzo litro di birra).

Fare cuocere con la padella coperta per circa mezz'ora, togliere poi il coperchio e continuare la cottura fino al completo assorbimento della birra.

Curiosità sulla birra

Per fare la birra i chicchi di orzo vengono messi in acqua a germogliare, fino a ottenere l'umidità necessaria, e poi a germinare. Si ottiene in questo modo il malto, che viene poi tostato in forno.

La suddivisione cromatica della birra, e la conseguente distinzione in bionda, rossa e scura, dipende dalla maggiore o minore tostatura del malto.

Dopo la tostatura, il malto viene macinato e messo in acqua. Si ottiene così il mosto, che viene portato a ebollizione e poi filtrato; in questa fase si aggiunge il luppolo. Il mosto viene poi fatto raffreddare e quindi fermentare in appositi serbatoi.

Durante la fermentazione si aggiunge il lievito, che provoca la trasformazione del maltosio, contenuto nel composto, in alcol etilico e anidride carbonica.

In base al lievito utilizzato si ottengono birre a bassa o ad alta fermentazione. Dopo la fermentazione, la birra viene lasciata a maturare per alcune settimane in appositi contenitori.