

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

## Cerveza, refrescante y amarga

**Bebida.** Castilla y León es una de las tres comunidades autónomas con mayor producción artesanal de este zumo de cebada fermentada que llegó a España de la mano de Carlos V

### COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
<b>97</b> g	<b>30</b> kcal	<b>0</b> g	<b>0</b> mg	<b>2,4</b> g

ANDREA D. SANROMÁ



## Sabrosos chorizos a la cerveza



**A. D. S.** Para el chorizo a la cerveza se combinan dos productos que gozan de fama y reconocimiento por estas tierras. Lo primero que hay que conseguir en su carnicería de confianza son unos buenos chorizos para guisar. Una vez que tenemos chorizo para cocer, que son más tiernos, se pueden pinchar con un tenedor para evitar que al cocerse se rompa la piel. Además, de esta forma también se facilita que pueda absorber mejor el sabor de la cerveza.

Aunque lo más habitual es preparar el chorizo a la sidra, utilizar cerveza es otra opción igualmente rica. El proceso de preparación sería el mismo. Muy sencillo. En una cazuela se coloca el chorizo que se cubre con cerveza, se añade una hoja de laurel y se deja a fuego fuerte. En el momento en el que rompa a hervir se baja el fuego y se mantiene durante media hora. Se van moviendo con cuidado para todos queden bien cocinados y, antes de servir, hay que esperar al menos unos cinco minutos para no quemarte.

A la hora de servir los chorizos, pueden presentarse enteros o cortados en rodajas de similar grosor.

Castilla y León, tierra de vinos por excelencia, hace años que abrió las puertas de sus tierras a la producción de la cerveza artesana. De acuerdo con el informe elaborado por la Asociación Española de Cerveceros Artesanos Independientes (AECAI) publicado en 2021, esta región con el 10% ocupa el tercer puesto en la producción nacional, por detrás de Andalucía y Cataluña. Esta bebida con el paso de los años se ha ido asentando cada vez más entre los gustos de la población. Y aunque la mención más antigua de la cerveza se remonta a escritos en lenguaje sumario, 4.000 años a. C, fue Carlos V quien a su llegada a Castilla se

trajo consigo también la cerveza a un país y a una región tradicionalmente vinícola.

Hoy esta bebida ha entrado a formar parte de los productos de alta gama con una elaboración que se compara, en ocasiones, con la producción de grandes vinos. Y al igual también que los vinos, la cerveza se ha incorporado al mundo gastronómico. Su uso en la preparación de guisos no es algo nuevo y especialmente recurrente si se trata de recetas de carne roja para potenciar su sabor. Así podemos incluirla en potajes, estofados de carne de ternera, de caza y también de cerdo. Pero eso sí, habrá que tener en cuenta si lo más aconsejable para cada una de estas propues-

tas es emplear tostadas, negras o rubias.

En el campo de los postres, uno de los que mayor aceptación tiene es el conocido como el 'birramisú', una variante del tradicional tiramisú italiano pero que incorpora esta bebida en su elaboración. Los pasos son los mismos pero la diferencia está en que a la hora de empapar los bizcochos de soletilla, en lugar de hacerlo en café se opta por una cerveza negra.

Otra opción, en este caso con la cerveza Guinness, es la tarta de chocolate Guinness, aunque lo cierto es que el sabor amargo de la cerveza queda bastante rebajado con el chocolate. Como se utiliza una taza de cerveza, la re-

comendación añadida en las recetas inglesas es que disfrutes del resto de la bebida mientras degustas el pastel que por cierto hace un guiño también en su presentación. El color oscuro del bizcocho y la suave cobertura de un esponjoso queso crema batido con un poco de azúcar glass simulan la espuma de la cerveza bien tirada.

Por cierto que el chocolate negro es uno de los productos que bien pueden acompañar una cata de cervezas. Otra opción son los clásicos quesos que ensalzan los sabores de la cerveza a degustar. En ambos casos, hay que saber también el tipo de quesos y de chocolates que mejor funcionan con cada cerveza.

## Una bebida fermentada saludable

**DANIEL DE LUIS**

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



La cerveza contiene sobre todo agua lo que, unido a su baja graduación alcohólica y al hecho de presentar en su composición maltodextrinas, la convierte en una bebida con alto poder hidratante. Para comprender sus importantes propiedades nutricionales solo tenemos que pensar en sus ingredientes: agua, cebada y lúpulo, así como su proceso de producción, fermentación de baja graduación.

Se trata de una bebida con bajo aporte calórico y una composición de macronutrientes que dominan los hidratos de carbono, con una presencia testimonial de proteínas (0,3 gramos por 100) y

nula cantidad de grasas y colesterol.

Con respecto a las vitaminas, al derivar de un cereal, son fundamentalmente del grupo B (fólico, B1 y B6), es decir aquellas que ayudan a obtener energía en nuestro metabolismo. El aporte de minerales es moderado, en forma de calcio, fósforo, magnesio, y potasio. Es llamativa la poca cantidad de sodio. Aunque la contribución de minerales depende más del agua con el que se fabrica cada cerveza, de manera que las más minerales son aquellas elaboradas con aguas duras.

Asimismo, hay otras sustancias no nutritivas, con importan-

tes efectos sobre nuestra salud en la cerveza, como son la fibra y los antioxidantes, que provienen fundamentalmente del tercer componente de la cerveza, el lúpulo. Este elemento que se añade a la cerveza durante su elaboración sirve para darle ese toque amargo, y aporta multitud de polifenoles.

En resumen, esta bebida de baja graduación alcohólica presenta unas propiedades nutricionales únicas debido a la mezcla especial de agua, cebada y lúpulo. Su poder de rehidratación tras esfuerzos físicos es importante, debido a la composición de sodio y maltodextrinas.