

LA CERVEZA, EL SONIDO Y EL SABOR DEL ÁMBAR

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

BEBIDA FERMENTADA Y SALUDABLE



Daniel de Luis
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

D

icen que la cerveza hay que saber beberla y escucharla. Ni sirve cualquier vaso, copa o jarra, ni es solo cuestión de gusto –sino que interviene la vista, el oído y el olfato–, ni todas frías ni todas a temperatura ambiente. Dicen que

debe consumirse ni muy fría ni muy caliente –aunque el verano hace replantearse las limitaciones en cuanto a la temperatura y el recipiente helado–, y aseguran que es la mejor compañía para cualquier delicia gastronómica o sencillo bocadillo.

Para los expertos, beber la cerveza helada, aunque es una práctica bastante extendida, no es recomendable. Y lo argumentan: El frío inhibe los receptores gustativos de la lengua e insensibiliza el paladar, impidiendo disfrutar de muchos de los matices de este zumo de cebada tan extendido. Las más suaves aceptan mejor el frío, y de ahí la lógica de que en el sur sean con dicha personalidad. Las más intensas y con mayor complejidad, las artesanas, es mejor consumirlas a temperaturas ligeramente superior-

res para no perder matices. También influye la zona, el norte –y más al norte, como Inglaterra o Alemania– invitan a una bebida casi caliente y su sabor y disfrute es también extraordinario. Acompañan a una buena merienda, a una cena ligera, como tentempié, o cualquier comida, pero tienen un lugar de prioridad en una buena barra de bar o en casa.

También dicen los expertos que la cerveza se disfruta mucho más servida en una copa, y las hay para cada una de las variedades que ayudan a potenciar el sabor, retenien-

do o liberando aromas, la textura y la percepción. Pero un vaso sencillo de tamaño medio es también una gran elección. En todos los casos, desde luego, sea botella o de grifo, hay que servir las bien con la justa medida de espuma, especialmente las cañas, y de un barril que no esté aburrido de su escaso uso.

Y si de una cata se trata y, por lo tanto, de probar diferentes cervezas, siempre es mejor empezar por la más suave y terminar por la más intensa. Este lógico viaje de sabores permitirá identificar matices; degustarlas a la inversa

perjudicaría a las suaves. Para saber si la copa está bien limpia y la cerveza bien cuidada, hay que hacer la prueba del ‘encaje de Bruselas’. Sencillo: Hay que inclinar la copa para ver si la espuma se adhiere a las paredes de la misma. Si deja estas marcas similares al tejido belga de hilo de lino, es que todo va bien.

Es una larga tradición la que llega a cada copa y la que combina con el estilo de vida y el tapeo tan español, eso sí, con responsabilidad y moderación, dado que, aunque hay versión sin él, es una bebida con alcohol.

Por cada 100 gramos



ANA SANTIAGO

UN POCO DE HISTORIA

EL HOMBRE PRIMITIVO Y SUS BEBIDAS DE CEREALES

Numerosos antropólogos aseguran que, hace cien mil años, el hombre primitivo elaboraba una bebida a base de raíces cereales y frutos silvestres que antes masticaba para desencadenar su fermentación. Se cree que la cerveza tuvo su origen en Mesopotamia, hace más de siete mil años. La evidencia más antigua es una tablilla sumeria en la que se observan varias personas tomando cerveza de un mismo recipiente. Los babilonios heredaron de los sumerios el arte del cultivo de la tierra y la elaboración de cerveza. También se sabe que los egipcios fueron los primeros en comercializarla. Fue tan popular que, incluso, se podían pagar impuestos con ella. La bautizaron con el nombre de ‘zythum’ y le agregaron ingredientes que la enriquecían de aroma y color. La cerveza se encuentra en casi todas las culturas. En los países nórdicos, se ofrecía cerveza a Wotan; el gigante Oegir era el cervecero y Thor el dios del trueno, el protector de la cerveza. La cerveza pasó de Egipto a Europa a raíz de las cruzadas. Los caballeros de regreso a sus países la llevaban consigo.

La cerveza contiene sobre todo agua (97%), lo que unido a su baja graduación alcohólica y al hecho de presentar en su composición maltodextrinas, es una bebida con alto poder hidratante. Solo tenemos que pensar en sus ingredientes, agua, cebada y lúpulo, así como su proceso de producción, fermentación de baja graduación, para comprender las propiedades nutricionales mencionadas.

Es una bebida con bajo aporte calórico, alrededor de 30 calorías por 100 mililitros, con 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, fundamentalmente aportan las del grupo B (fólico, B1 y B6), es decir, vitaminas que nos ayudan a obtener energía en nuestro metabolismo. El aporte de minerales es importante, aunque moderado, en forma de calcio, fósforo, magnesio y potasio. Es llamativa la poca cantidad de sodio que aporta esta bebida. Aunque el aporte de minerales depende más del agua con el que se fabrica cada cerveza, presentando más minerales las cervezas elaboradas con aguas duras.

Asimismo, hay otras sustancias no nutritivas, con importantes efectos sobre nuestra salud, 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.

Esta composición nutricional hace que se haya relacionado a la cerveza con una disminución del riesgo cardiovascular, por el efecto del moderado contenido del alcohol que aporta sobre la concentración del colesterol bueno (HDL). También es importante un efecto sobre la salud del hueso al aportar calcio y fósforo. Incluso existen trabajos que muestran su efecto beneficioso en la gestación por el aporte de fólico. Su poder de rehidratación tras esfuerzos físicos es importante, debido a la composición de sodio y maltodextrinas. En resumen, esta bebida de baja graduación alcohólica presenta unas propiedades nutricionales únicas debido a la mezcla especial de agua, cebada y lúpulo.