

Non solo buona e gustosa La birra fa bene alla salute

Questa bevanda ha un'importante funzione preventiva

È buona, gustosa e dissetante, ma farà anche bene? Sono molte le persone che si domandano se la birra sia nociva o meno alla salute. A tal riguardo, spesso l'immagine che si ha di questa bevanda è negativa, associata a fenomeni legati ad un consumo esagerato di alcol. Niente di più sbagliato: secondo quanto riportato da Assobirra, infatti, medici e nutrizionisti considerano questa bevanda salutare, efficace per prevenire alcune malattie e complicanze. L'importante è evitare gli eccessi: la quantità consentita varia a seconda del sesso, dell'età e della condizione fisica. E soprattutto a seconda che si debba guidare o meno.

Per il cuore

Ma quali sono i benefici di un buon boccale di birra? Secondo una ricerca olandese pubblicata su "Lancet", un consumo quotidiano aiuta a prevenire gli infarti in misura maggiore rispetto al vino rosso: un'assunzione moderata di alcol, dunque, è essenziale per mantenere in buona salute l'apparato cardiocircolatorio. Ma la birra permette di prevenire anche alcune conseguenze del

diabete. Secondo uno studio statunitense, pubblicato sul Jama (Journal of American Medical Association), un bicchiere al giorno di bevande a basso contenuto di alcol proteggono da complicanze cardiovascolari di tipo 2.

Per lei

Per quanto riguarda, invece, i vantaggi specifici per le donne, secondo una ricerca dell'Istituto de Agroquímica y tecnología de alimentos (IATA) di Valencia, il consumo della birra ritarderebbe la comparsa della menopausa.

Ossa in salute

La birra fa bene alle ossa: merito degli elementi presenti in questa bevanda, come il fosforo, lo iodio, il magnesio, il potassio e il calcio. La birra pastorizzata, inoltre, contiene anche la vitamina B12, utile per il sistema nervoso



A tavola

Trovare l'abbinamento perfetto per ogni tipologia di portata



Si sente molto parlare degli abbinamenti tra vino e cibo: i sommelier sono in grado di scovare sempre l'etichetta giusta per ogni portata, esaltando i sapori nel piatto con creatività e abilità. E la birra? Anche questa bevanda, infatti, è più adatta per determinate ricette piuttosto che per altre. Ad esempio, partendo dagli antipasti, con i frutti di mare è perfetta la Irish stout, mentre con il pesce affumicato si consiglia di puntare su una bitter inglese o una doppelbock. Le insalate, particolarmente delicate, richiedono invece una lager leggera. La festa dei sapori più decisi inizia con i primi piatti: le rosse irlandesi sono infatti l'ideale

con le zuppe di legumi, che possono essere accompagnate anche da una lager particolarmente aromatica. Quest'ultima può essere servita in abbinamento con risotti e minestre. Invece un bel piatto all'amatriciana, con pomodoro, guanciale e pecorino, si presenta molto bene con una birra chiara dal sapore corposo. Capitolo secondi piatti: pesce o carne? Nel primo caso la scelta migliore è una Pils bavarese o una Lager leggera. Nel secondo, spazio anche alle belghe o ad una Scotch Ale con le carni rosse, mentre con quelle bianche meglio restare su Pils e Lager. Per quanto riguarda il dolce, se è al cioccolato, sono perfette le stout britanniche.



La Mozzarella dal 1978



www.latteriamortaretta.it