**LA PRIMAVERA NEL BICCHIERE (di birra)**

**IL GIOCO DEGLI ABBINAMENTI, IN VISTA DELL’ESTATE**

*Donne che amano la birra e mangiare leggero ed equilibrato? No problem!*

*Da AssoBirra arriva una guida agli abbinamenti di stagione più leggeri e naturali.*

Arriva il caldo e inizia la stagione en plein air della birra, che quest’anno si celebra al femminile. Sono infatti 6 su 10 le italiane appassionate di questa bevanda, con un picco nella generazione delle Millennials (18-35 anni). Il loro approccio alla birra? La moderazione (tanto da registrare, con 14 litri l’anno, i consumi procapite più bassi d’Europa), l’abbinamento con il cibo (il 70% dei consumi sono a pasto, il 13% come aperitivo, spesso rinforzato) e, soprattutto, il desiderio di mangiare sano. **Secondo una ricerca Doxa-AssoBirra**, le italiane che amano la birra dichiarano di “fare sempre attenzione a **mangiare equilibrato” (64%)**, di “seguire la **dieta mediterranea” (54%)** e di “scegliere sempre **cibi molto leggeri” (35%).** E **1 su 2** (44%) preferisce bere birra agli eventi all’aperto.

Cosa c’è di meglio allora di un pic-nic nel segno della leggerezza, in cui la birra incontra i sapori primaverili? Per gli abbinamenti migliori di questa bevanda con le primizie e i sapori di stagione, ecco i consigli di AssoBirra, che alla passione femminile per la birra ha dedicato la campagna e il blog “Birra, io t’adoro” ([www.birraiotadoro.it](http://www.birraiotadoro.it)).

*“Con ‘Birra, io t’adoro’ vogliamo raccontare alle donne italiane che un consumo di birra prudente e consapevole può essere compatibile con uno stile di vita moderno, equilibrato ed attivo –* afferma **Filippo Terzaghi, direttore di AssoBirra.** *Nella ricerca di un cibo sano, leggero e mediterraneo, l****’abbinamento fra birra e prodotti dell’orto è l’ultima e più intrigante tendenza*** *di un'alimentazione sana ed equilibrata. Perché la birra –* spiega Terzaghi *- nel suo accompagnare i sapori delicati senza sovrastarli, offre caratteristiche e profili particolarmente adatti all’abbinamento con il mondo vegetale, probabilmente migliori di quelli del vino. E, tra gli alcolici, è quello con il minore contenuto di alcol (in media tra i 4 e i 5% vol., ma ci sono anche le birre analcoliche) e il meno calorico (circa 68 kcal per un bicchiere da 0,20 l). La sua ricetta traduce tutta la natura e semplicità di 4 ingredienti semplici e naturali come acqua (oltre il 90%), cereali, lievito e luppolo, che le dà il suo caratteristico gusto amaro. In più è senza coloranti o conservanti e OGM-free.”*

**Birra e primavera, tra orto e grigliate ecco gli abbinamenti per una tavola nel segno della natura**

Come regola di base, **birre più leggere** e bionde ben si abbinano con ortaggi verdi, in modo particolare quelli in foglie, e con i crudi, **mentre le più rotonde e morbide**, magari rosse, sposano meglio cotture e salse, come risotti, minestre e vellutate. **Le più dolci**, infine, permettono di sperimentare possibilità inesplorate nel mondo della frutta.

Nel caso di verdure crude, come **insalate** o **pinzimonio**, servite da sole o semplicemente condite da olio e sale o da una leggerissima vinaigrette, la scelta può cadere sulle birre Analcoliche (perfette anche con fagiolini e cavolfiori all’agro o con l’insalata caprese), o sulle più profumate Blanche. Nel caso in cui si comincino invece ad usare **salse** (ad esempio in insalate arricchite da **maionese**, formaggio fresco e **frutta** **secca**) si potrà optare per le Lager o le Pils più leggere.

Proprio le tipologie di birra più consumate (Lager e Pils), sono anche le più versatili sulla tavola di stagione: le Lager sono perfette con le **verdure cotte in tegame o al forno**, ma anche con ortaggi estivi come **melanzane**, **zucchine** o **peperoni** (perché no, cotte assieme in una **ratatouille**).

Se si ha a che fare con verdure ferrose, come **carciofi**, **asparagi**, **spinaci** e **barbe** **di** **frate**, allora il matrimonio d’amore va ricercato nel luppolo più accentuato e più amaro delle Pils, ottime anche per sgrassare i **fritti**, si tratti di verdure pastellate o di ortaggi fritti “al naturale”.

Sempre tra assaggi e antipasti, La Lager accarezza i profumi di campo di una **omelette alle erbe aromatiche**.Mentre con sapori più decisi e profumati di una torta rustica come l’erbazzone o una pizza di scarola, la birra più indicata va cercata tra quelle di frumento. Una Blanche ha la morbidezza di fondo che riprende la base della pizza e una speziatura che completa i profumi del condimento.

La primavera è anche la stagione adatta per imbattersi, lungo sentieri e siepi di Piemonte, Lombardia e Veneto, in piante di **luppolo selvatico**: le sue infiorescenze (chiamate **luvertin**, **luertis** o **bruscandoli** a seconda del territorio), sono un ingrediente perfetto per **frittate, insalate cotte e risotti**. Da abbinare, naturalmente ad una chiara bel strutturata.

Primi come una **pasta al pesto** o piatti con ortaggi saltati necessitano invece di una componente che contrasti il condimento. La si trova in una Pils dal carattere netto o in una Bock, migliore per i **risotti**.

La **frutta** può invece suggerire abbinamenti con alcune Ale, soprattutto quelle dolci e scarsamente luppolate, che accompagnano bene crostate con marmellata o crema e frutta fresca.

Senza contare che, passando dal bicchiere al piatto, la birra può anche essere utilizzata, proprio come il vino, per marinare, sfumare o mantecare gli ingredienti. L'accorgimento classico è utilizzarla per rendere più leggera e croccante la pastella.

**E se il bel tempo invita a una grigliata en plein air? Per quante (55%) amano bere birra “nelle feste e grigliate con gli amici”**, basti sapere che la brace, di terra o di mare, “chiama” la struttura e il malto delle Bock: ideali sia con gli spiedini di carne mista che con il pesce, i crostacei e i molluschi alla griglia.

**Per info ufficio stampa AssoBirra**

INC – Istituto Nazionale per la Comunicazione

Matteo de Angelis – 06.44160834 – 334 6788708 – [m.deangelis@inc-comunicazione.it](mailto:m.deangelis@inc-comunicazione.it)

Federica Gramegna – 06.44160886 – 373 5515109 [f.gramegna@inc-comunicazione.it](mailto:f.gramegna@inc-comunicazione.it)