**Focus 3**

**UN SORSO DI BIRRA CON… LA NUTRIZIONISTA E LO CHEF**

*Due interviste su birra e primavera tra diete, falsi miti duri a morire, sapori di primavera e cucina dell’orto.*

*Con la nutrizionista Elisabetta Bernardi e lo chef Marco Martini*

**Elisabetta Bernardi, nutrizionista, Biologa con Specializzazione in Scienza dell’alimentazione, ha un’esperienza ventennale nella comunicazione scientifica e nella ricerca scientifica applicata alla nutrizione per lo sport.**

**Un identikit della birra?**

La birra è tipicamente costituita da acqua, cereali, luppolo e lievito. L'orzo è il cereale più usato. Il luppolo, con il suo gusto amaricato, bilancia la dolcezza del malto e agisce anche come conservante. Il lievito fermenta la birra in alcol. Alcune birre sono realizzate con altri cereali: grano, mais, o riso. La gradazione alcolica varia a seconda del tipo di birra, ma la maggior parte varia dal 4% al 6% di alcol. Senza contare che da diversi anni sono disponibili anche versioni meno alcoliche e perfino birre analcoliche.

**La birra è adatta alle donne italiane e, più in generale a uno stile di vita equilibrato?**

Il consumo moderato di birra negli adulti può essere compatibile con uno stile di vita sano. Se si beve con moderazione, la birra (come il vino) può anche avere alcuni benefici per la salute. Può infatti aumentare la quantità di colesterolo buono, ma bisogna limitare il consumo a non più di un bicchiere al giorno per le donne, due bicchieri al giorno per gli uomini. Il consumo moderato di alcol è stato associato a un minor rischio di malattie cardiovascolari in molti studi epidemiologici in tutto il mondo. Studi di intervento hanno identificato che i principali processi attraverso i quali questi benefici si attuano sono oltre al colesterolo buono, sono la coagulazione del sangue e il metabolismo del glucosio.

Recenti ricerche suggeriscono anche una minore incidenza di artrite reumatoide nelle donne che hanno un consumo moderato di birra. La birra contiene alti livelli di silicio. La ricerca ha scoperto che una moderata assunzione di birra potrebbe avere altri due effetti sulla salute delle ossa: il consumo moderato di etanolo inibirebbe la perdita ossea, e il silicio aumenterebbe la formazione ossea.

Il luppolo e i cereali della birra contribuiscono alla nostra assunzione di carboidrati, vitamine del gruppo B e potassio. Ma ciò non significa che ci si debba “nutrire” di birra, perché bere troppa birra, o qualsiasi altro tipo di bevanda alcolica, è dannoso. L’eccesso di alcol spazza via qualsiasi beneficio per la salute derivante da un consumo prudente e responsabile.

**Sfatiamo alcuni stereotipi: sarà vero che la birra non è parte della dieta Mediterranea?**

La dieta mediterranea è un patrimonio culturale e rappresenta il modello alimentare più sano riconosciuto in tutto il mondo. Olio d'oliva, cereali, frutta ortaggi svolgono un ruolo importante in questa dieta insieme ai legumi latticini e pesce, ma anche il consumo moderato di bevande fermentate come vino e birra. Quindi sia vino che birra! Tra l’altro birra nasce in Mesopotamia e si è sviluppata nel bacino mediterraneo assai prima del vino… circa 7mila anni fa. E i popoli mediterranei ne facevano largo uso.

**Sarà vero che la birra fa venire la pancia?**

Quando vediamo un uomo con la pancia pensiamo al fatto che abbia esagerato con la birra… Tuttavia, non c’è alcuna prova scientifica per sostenere che il consumo moderato di birra produca grasso addominale. I fattori di rischio sono altri: l'età, il fumo, l'inattività fisica, il sonno insufficiente, elevato apporto di grassi. Troppe calorie di qualsiasi tipo fanno venire la pancia! Ricordiamo però che con le “calorie liquide” è facile esagerare, non danno sazietà. Allora, che cosa si fa quando si vuole godere di una birra, ma si vuole evitare di assumere troppe calorie?  Sceglierne una piccola e leggera. Per esempio, un bicchiere da 0,20 l di birra chiara, cioè la tipologia e il formato preferiti dalle donne italiane, apporta appena 68 calorie.

**E sul detto popolare “la birra fa latte”?**

In passato si raccomandava alle mamme che allattavano di bere la birra, perché si credeva potesse aumentare la produzione del latte. Oggi si sa che la birra non soltanto non aumenta la produzione di latte, ma che il periodo della gravidanza e dell’allattamento rientra in quelle specifiche circostanze e fasi della vita in cui la scelta più sicura è astenersi dal bere alcolici. Anche alla luce del fatto che la scienza non ha ancora saputo individuare il livello di consumo al di sotto del quale si può bere senza rischi.

**La birra ingrassa?**

Se contiamo le calorie nel bicchiere, la birra non ingrassa. Una “chiara” piccola da 0,20 l corrisponde a un valore calorico modesto, circa 68kcal. Meno di quelle contenute in un’analoga quantità di succo di frutta o in un calice di vino, bianco o rosso, da 0,125 l. Va detto che, in senso assoluto, non esistono alimenti ingrassanti o dimagranti. E la birra non fa eccezione, perché è necessario tenere conto delle quantità generalmente consumate. Ma da questo punto di vista le italiane hanno un approccio al consumo molto “maturo”: sono, in Europa, quelle che consumano meno birra in assoluto (14 litri pro capite) e quasi sempre associandola al cibo. Il 70% dei consumi sono a pasto, a casa o fuori, il 13% come aperitivo, spesso rinforzato da cibo, e solo il 17% come dopo cena con gli amici. Anche le quantità sono decisamente ridotte: il 43% sceglie la piccola da 0,20 l (o anche meno), il 38% indica la bottiglietta da 0,33 l e solo il 19% la media (0,40 l). La ricetta giusta per non ingrassare resta comunque quella di seguire una dieta equilibrata, che può prevedere un consumo moderato e prudente di alcol, accompagnandola con un costante esercizio fisico quotidiano. Un bicchiere di birra a pasto ci può stare benissimo perché ha, tra l’altro, meno calorie rispetto a quelle di succhi di frutta o della maggior parte delle bibite zuccherate che vengono abitualmente inserite nelle abitudini alimentari quotidiane.

**Arriva la bella stagione e cresce il desiderio di arrivare in forma all’estate: quali sono i tuoi consigli?**

Consumare tanta frutta e ortaggi di stagione: insalate e verdure cotte, pomodori, ricchi di antiossidanti e vitamina c (licopene) e verdure giallo arancio che arriveranno tra poco. Misurare la quantità di grassi, preferendo l’olio extra vergine di oliva, ma al massimo 2 cucchiai a pasto. Non bisogna però essere troppo severi con se stessi: le diete che privano troppo sono difficili da seguire. Per questo il mio approccio è tagliare le calorie mantenendo però nei limiti del possibile le abitudini alimentari.

Consiglio di iniziare il pasto con le verdure, perché aumenta il senso di sazietà. Ed è utile anche aumentare il consumo di fibre, che possiamo trovare anche in pane, pasta e cereali integrali. Ma non bisogna dimenticare l’attività fisica. Anche il semplice camminare a passo svelto almeno 40’ al giorno dà una mano.

**La birra è compatibile con un regime dimagrante?**

Un bicchiere di birra al giorno va sempre bene, nella dieta e nella vita di tutti i giorni. L’importante è ricordarsi di limitarne il consumo al pasto o per aperitivo. Nel mio caso, quando torno a casa dopo una giornata di lavoro, con mio marito spesso ci regaliamo una birra prima di cena, pasteggiando con carote, lupini, frutta secca. È il nostro modo di iniziare la serata. Amo soprattutto le Lager e la speziatura delle Weizen.

**Marco Martini, premiato come Chef emergente d’Italia 2013, una stella Michelin ottenuta per la prima volta nel 2009, a soli 24 anni. E conquistata nuovamente nel 2014 nel suo nuovo ristorante romano. La sua cucina unisce ricerca, creatività e sapori di una volta, nel segno di materie prime di altissima qualità, dei sapori dell’orto e di un menù che strizza l’occhio anche a vegetariani e celiaci.**

**La primavera porta tanti ortaggi, verdure e erbe spontanee. Li ritroviamo nei tuoi piatti?**

L’orto è parte integrante della nostra filosofia di cucina. Partiamo da materie prime di altissima qualità, prodotti biologici e a chilometro zero tipici della nostra regione. Questo fa sì che i piatti vegetariani, vegani o per celiaci, siano sempre disponibili al momento della richiesta, a garanzia della freschezza e della qualità di ogni singola ricetta.

Verdure e erbe spontanee sono sempre protagoniste dei miei piatti. In questo momento il nostro menù comprende 14 erbe aromatiche, tutte spontanee, come Edera terrestre, Crescione acquatico… e anche l’Acetosella, che in questa stagione cresce nei vasi, nelle vasche e sui marciapiedi. L’erba spontanea aggiunge al piatto sapori non comuni che ne diventano il complemento Per esempio, se al piatto serve una componente acida, la troviamo nell’acetosella, l’elemento dolce nel Centocchio, quello amaro nell’Edera terrestre.

**Come si fa a riconoscere le erbe giuste e a valorizzarle in cucina?**

Le erbe sono un territorio del gusto molto vasto. Ci abbiamo messo millenni a capire quali erbe e quali piante fossero buone e quali cattive. Il consiglio che posso dare è di recuperare questa cultura del cibo. Accostarsi con conoscenza e rispetto. Rispetto per la natura e la stagionalità, per esempio. Ormai abbiamo verdure e ortaggi disponibili tutto l’anno, ma è durante la loro stagione che rendono al massimo. Tra poche settimane arriveranno piselli, melanzane, pomodori. Voler mangiare le fragole a dicembre o le puntarelle a giugno è una forzatura.

E poi bisogna andare al mercato e guardare, sentire, annusare. E, naturalmente, assaggiare. Oggi vediamo esposta questa frutta perfetta e soda che sembra fatta con Autocad. Ma i nonni ci dicevano che l’albicocca beccata dall’uccellino è la più buona!

**Si può essere gourmet senza rinunciare alla leggerezza? E per un vegetariano?**

Certo! In generale i miei piatti rappresentano cose mangiate un po' da tutti, ma raccontate in modo nuovo. Sapori che riaccendono ricordi, riconoscibili prima di tutto al naso e al palato.Prendiamo il tonno al pomodoro per esempio: siamo partiti dal panino con pomodoro, tonno e maionese tipico dei pranzi al sacco in spiaggia*.* Nella nostra versione il tonno, crudo e marinato, è appoggiato su fette di pan carré al pomodoro, completano il piatto alghe, olio al basilico e un gel di panzanella.

Per un vegetariano, penso al mio “Assoluto di carota”, che riunisce in un piatto tutte le consistenze di questo ortaggio: in crema, gel e croccante, esaltato dalla delicatezza del cerfoglio.

**Qual è il tuo rapporto con la birra? Trova spazio nella tua cucina?**

Dopo 13 anni di rugby e terzi tempi, posso dire tranquillamente che la birra ha sempre fatto parte della mia vita! C’è un piatto in particolare che secondo me la sposa alla perfezione: **Tortello, mortadella, pizza bianca e pistacchi.** In pratica, il racconto della “pizza e mortazza” della tradizione romana. L’occhio ci mette un po’ a capirla, ma il palato la riconosce subito. Anche se la pizza bianca è sotto forma di brodo e la sua croccantezza la ritroviamo nel tortello con le gemme di sale, ripieno di mortadella e pistacchi. L’abbinamento, va da sé, è con la birra!

**Una ricetta facile e gustosa per un picnic di primavera? Da abbinare a una birra, naturalmente…**

Provate una pasta fredda: una classica ricetta del giorno dopo, amica del frigorifero e dell’ambiente. Da condire con dadini di mortadella o prosciutto cotto, formaggio, pomodorini, olive e foglie di basilico fresco. Il trucco è cuocere bene la pasta senza commettere l’errore di raffreddarla sciacquandola sotto l’acqua o lasciandola a scuocere in pentola. Se il tempo di cottura indicato sulla confezione è di 14 minuti, la facciamo bollire per circa 10 minuti, poi la scoliamo e la trasferiamo in un insalatiera coprendola con una pellicola trasparente. Che completerà la cottura (gonfiandosi a campana) lasciando poi la pasta integra, buona e soprattutto al dente anche per il giorno dopo. Con questo piatto unico ci va una birra speziata e ravvivante come una Blanche.

**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)