**Focus 3**

**DONNE CHE AMANO LA BIRRA, PAROLA AGLI ESPERTI**

**adua villa: sempre più giovani donne nei corsi di formazione sulla birra**

*Sommelier masterclass e consulente enogastronoma, Adua Villa è docente dei corsi di formazione dell’Associazione Italiana Sommelier. Volto noto della televisione italiana, da dove dispensa consigli sul mondo del vino con eleganza, allegria e semplicità. Non tutti sanno però che è anche una grande appassionata di birra!*

I risultati di questo studio confermano un innegabile, crescente interesse delle donne verso la birra. Tanto **che più della metà dei partecipanti ai corsi AIS sulla birra sono donne, soprattutto 25-35enni.** La passione al femminile verso la birra riflette due tendenze: **è il segno di una loro curiosità culturale verso tutto quello che ruota attorno al cibo e all’abbinamento**, ma riflette anche un desiderio di emancipazione: come per il vino, le donne vogliono conoscere la birra per essere in grado di scegliere da sole.

**I motivi? Il cambiamento dei gusti, innanzitutto**. Complice una tendenza aiutata dall’alta gastronomia - ma sempre più trasversale - per cui **l’amaro “fa rima” con qualità**. E il gusto luppolato della birra, rientra, assieme a caffè, cioccolato e olio extravergine d’oliva, tra i sapori che ormai incuriosiscono il gentil sesso. Va detto però che la maggior parte delle donne preferisce ancora le tipologie di birra più delicate, rotonde e profumate.

Ma non va sottovalutato che **oggi le donne sono consumatrici ma anche acquirenti**. A differenza di qualche anno fa, nella loro lista della spesa questa bevanda è passata da acquisto “per la famiglia” (partner, marito, coinquilino, ecc) a qualcosa da comprare per se stesse, per il proprio gusto e piacere. Sanno che non è più un prodotto solo estivo e sono venuti meno alcuni pregiudizi… per questo **comprare una birra per se stesse è diventato un gesto naturale, senza la “paura” di venir giudicate.** E lo vedo anche tra le mie amiche “non esperte”, nelle telefonate e nello scambio di messaggi che si apre con la frase “aperitivo da me, prendo due birre”…

**La birra piace alle donne anche per il suo vissuto: è immediata e semplice, ma non banale**. In un mondo frenetico, ricco di stimoli che dobbiamo sempre interpretare di fretta, tra la riunione che incombe e il treno che sta partendo … ecco, la birra mi accompagna nei momenti di relax in cui posso finalmente essere me stessa. Forse **è questo il bello della birra: che non ti fa parlare di lei mentre la consumi. Ma ti fa parlare con le persone con cui la condividi**. Sì, è la bevanda per i miei momenti di relax, per la mia cena sul divano.

E a proposito di cena e abbinamento, **non serve essere grandi esperti per trovare il beer pairing perfetto**. anche le birre chiare come Lager e Pils, le più classiche e beverine, si sposano alla perfezione con piatti leggeri e sfiziosi a misura del gusto femminile, con una versatilità che manca al vino rosso. Perfette con le verdure, ma anche con il pesce, specie quello crudo, la cui tendenza dolce è meravigliosa con la birra. Da consumatrice abituale di carne, poi, non posso non citare il barbecue, che in Venezuela, dove sono cresciuta, preparavamo marinato con birra e spezie.

Il mio abbinamento del cuore? Provatela con gli spaghetti alle vongole. Il segreto è spadellare i molluschi sfumandoli con la birra, darà al tutto una deliziosa punta di amaro che si rincorrerà dal piatto al bicchiere.

**Nicola Sorrentino: birra compatibile con uno stile di vita attivo e la sana alimentazione**

*Medico specialista in scienza dell’alimentazione Nicola Sorrentino da oltre 30 anni si occupa di problemi legati alla corretta alimentazione. Docente presso l’Università degli Studi di Pavia e relatore di numerosi convegni scientifici, è autore di molti libri su diete e corretta alimentazione e collabora con diverse testate giornalistiche.*

Ma chi lo dice che una giovane donna attenta alla sua alimentazione e con uno stile di vita attivo non possa concedersi una birra? Io da medico e da nutrizionista che ha dedicato alla “buona” alimentazione 30 anni di professione, non lo penso davvero. La birra deriva dal malto d’orzo, che mescolato con acqua, lievito e luppolo, dà origine ad **una bevanda semplice e naturale secondo una ricetta che è sempre uguale da migliaia di anni**. È vero, la birra è alcolica, ma è anche la bevanda alcolica che ha il più basso contenuto in alcol (circa il 4-5 %) e il più alto contenuto in acqua (circa il 93 %) e l’unica che esiste anche in versione analcolica.

Contiene piccole quantità di nutrienti utili in una buona e sana alimentazione come maltodestrine, aminoacidi, potassio, silicio e vitamine del gruppo B. I polifenoli del luppolo, usato per dare alla birra il suo caratteristico sapore amarognolo, hanno funzioni utili e protettive per la salute che la scienza sta sempre più chiarendo e definendo.

**Il potere energetico della birra è modesto, appena 68 Kcalorie in un bicchiere da 0,20 l**, la “taglia” preferita dalle giovani donne italiane. Circa le stesse di un’analoga quantità di succo di frutta e meno di un calice di vino bianco o rosso da 0,125 l. Non è vero quindi che la birra faccia ingrassare a meno che non sia bevuta in quantità smodate. **E la scienza ha recentemente smontato anche il mito della “pancia da birra”**. La ricetta giusta per non ingrassare è quella di seguire una dieta varia ed equilibrata, accompagnandola con un adeguato e costante esercizio fisico.

**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)