**Focus 3**

**GUSTO, NATURA E LEGGEREZZA:**

**I COMANDAMENTI DELLA BIRRA A TAVOLA PER LE DONNE DI “PER ME UNA BIRRA”**

**EVELINA FLACHI: “LA BIRRA NON INGRASSA E BEVUTA NELLE GIUSTE QUANTITÀ FA BENE ALLA SALUTE”**

*Specialista in Scienza dell’alimentazione e nutrizionista, docente, giornalista, consulente RAI e divulgatore scientifico televisivo e radiofonico, da 10 anni partecipa alla “Prova del cuoco”, con una sua rubrica di cibo e salute. Da giugno 2015 è nello spazio di Unomattina “Le forme del gusto in Expo”, per promuovere pregi e valori nutrizionali dei nostri prodotti locali utilizzati da grandi chefs.*

Iniziamo a sfatare un antico pregiudizio comune a molte donne: **la birra non ingrassa**. In termini assoluti non esiste un alimento che faccia ingrassare o dimagrire, l’aumento di grasso dipende piuttosto da un incremento calorico. Questo significa che una birra - che **di per sé ha già un valore calorico medio -** incide relativamente sulla quota calorica giornaliera, a meno che non la si accompagni a un eccesso di grassi o alla totale mancanza di attività motoria.

La birra, se consumata a pasto e in dosi moderate ̶ la “taglia” giusta è la classica “spina piccola” da 0,20 l che contiene appena 68 Kcal - fa bene alla salute grazie alle proprietà dei suoi nutrienti. **Malto, luppolo e lievito sono fonte di aminoacidi liberi, sali minerali e vitamine**. La birra, inoltre, contiene polifenoli e flavonoidi, dal prezioso potere antiossidante**,** che prevengono a rallentare i processi di invecchiamento di tutto l’organismo. Senza trascurare, poi, **l’apporto di sali minerali, soprattutto di potassio, sodio e calcio** (quest’ultimo in quantità minori) **e di una dose** **minima di zuccheri.**

La birra piace tanto al genere femminile perché è un prodotto che **soddisfa le esigenze di ogni donna, anche quelle delle cosiddette “ortoressiche**”, ovvero coloro che hanno un’ossessione nei confronti delle diete salutari ed evitano qualsiasi eccesso alimentare. La birra va incontro ai loro gusti perché a tavola si **sposa facilmente ai sapori della tradizione mediterranea ma anche a quelli di altre culture gastronomiche**. Rispetto al passato, poi, le donne sotto i 35 anni amano la birra a prescindere dall’occasione, che sia un pranzo, un aperitivo con gli amici o una cena al ristorante o in famiglia. Pur prediligendo il **connubio “pizza e birra**”, il sabato sera, un **punto d’incontro** **con la generazione precedente** che beve birra soprattutto in occasione delle uscite nel fine settimana. La mia **ricetta preferita** da abbinare alla birra? La “**Torta di scarola, olive taggiasche e uvetta”, una pizza adatta a chi è intollerante al lattosio** e a chi deve tenere a bada grassi e colesterolo, essendo priva sia di mozzarella sia di grassi saturi. È un piatto bilanciato grazie all’insieme di carboidrati, proteine, grassi vegetali e Omega 3 con le fibre e i minerali contenuti nella scarola. Ideale per chi vuole accompagnare una birra con una pizza gustosa e salutare.

**SANDRA SALERNO: “LA BIRRA E’ CITTADINA DEL MONDO, COME ME. E STA BENE CON TUTTO, PER QUESTO PIACE ALLE DONNE”**

*Food blogger e food reporter, 10 anni fa la sua passione totale ed estraniante per tutto quello che ruota attorno al mondo food le ha cambiato la vita ed è diventata la sua professione con il blog “Un tocco di zenzero*”, *vera e propria enciclopedia culinaria di oltre mille ricette fra appetizer e paste fresche, finger food e piccola pasticceria. Ricette, recensioni, racconti di viaggio e consulenze sono il suo pane quotidiano.*

Le ricette di “Per me una birra” sono state **selezionate soprattutto in base alle calorie degli ingredienti** e la scelta è volutamente ricaduta su **piatti leggeri ma sfiziosi**, ideali per una donna che non si vuole privare né del gusto né della linea. Per il lavoro di ricerca degli abbinamenti mi sono basata principalmente sulle mie **abitudini e sulla mia curiosità. Piatti dove sapori tradizionali si incontrano con i sapori che mi hanno conquistata nei miei viaggi a tema food, sempre alla ricerca di ciò che di buono c’è nel mondo.**

E che si ritrovano nelle mie ricette anche quando sono a casa, a Torino, con la mia famiglia. Cerco sempre di assemblare ingredienti light, privilegiando il mix di sapori e fantasia, senza appesantire il fisico. D’altra parte **oggi la classica “abbuffata” a tavola non va più di moda.** Inoltre, grazie alla Rete, siamo sempre più attenti e informati su cibi e corretta alimentazione, tanto che anche la spesa settimanale è più consapevole e etica.

**La birra è per definizione una bevanda che sta bene con tutto.** Leggera, naturale e poco calorica, si fa amare dalle donne al primo sorso per la sua versatilità e perché su alcuni sapori risulta vincente rispetto al vino, più impegnativo da abbinare. Negli ultimi anni, poi, c’è stato **un vero e proprio boom della birra, tanto che negli stessi supermercati se ne possono trovare di diverse varietà**. Ed è anche questa maggiore possibilità di scelta che ha permesso alle giovani generazioni di apprezzarla in tutti i suoi stili e sfumature di gusto.

**STEFANIA CORRADO: “LA BIRRA E’ UN OTTIMO INGREDIENTE E UNO STRUMENTO DI AGGREGAZIONE”**

*Chef consulente e docente, una laurea in Economia in Cattolica, un percorso di studi concluso a Yale e un’esperienza di account in un’agenzia pubblicitaria alle spalle, prima della svolta food nel 2011 con il lancio del blog 4youfood. Stefania cucina per pochi o per molti, da sola o accanto a uno chef stellato come Davide Oldani o Tano Simonato, per ospiti in piedi o seduti, nei locali o nelle case, sulla terraferma o in mezzo al mare.*

Nell’interpretare i piatti della web app “Per me una birra” sono stata molto attenta a scegliere ingredienti sani ma allo stesso tempo originali, in grado di dare un sapore nuovo alle ricette, in quanto **credo che alla birra corrisponda un ideale di aggregazione e non di privazione**. Le donne di oggi vogliono rimanere in salute ma senza rinunciare a piatto gustoso, diverso dal consueto. È a una donna moderna e metropolitana che mi sono ispirata per gli abbinamenti, facilitata dall’idea che **la birra non sia una bevanda prettamente maschile**, anzi ve ne sono alcune, tipo la Blanche, che considero più adatte a un palato femminile.

**La birra**, poi, **è un ingrediente a tutti gli effetti**, come ho potuto sperimentare negli ultimi anni nella mia cucina. E in tal senso **dà più soddisfazioni del vino** perché il suo sapore luppolato non si perde e finisce quindi per caratterizzare qualsiasi ricetta, al contrario del vino quando viene utilizzato per sfumare un piatto.

Se dovessi scegliere una ricetta tra quelle di “Per me una birra”, non ho dubbi, sceglierei il “**Merluzzo confit, asparagi, latte speziato e tartufo nero”** perché è saporita, elegante ma leggera, come il mio ideale di cucina.

In generale, ho utilizzato molto le **verdure**, patrimonio importante di antiossidanti e proteine, privilegiando la rapida cottura, oppure il crudo per non andare ad intaccare i principi nutritivi. Ho cercato poi di amalgamare questi piatti con **il formaggio di capra**, tra i prodotti che amo di più, senza dimenticare gli ingredienti che richiamano le mie origini per metà istriane e metà pugliesi.

**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 – 06.44160856 – 373 5515109 [f.gramegna@inc-comunicazione.it](mailto:f.gramegna@inc-comunicazione.it)