

# Męska złocista rozkosz

Zimne, orzeźwiające, pyszne. Trzeci po wodzie i herbacie najchętniej spożywany napój na świecie. Piwo – jeden z naszych ulubionych trunków.

Co jest w kuflu?

Przede wszystkim woda, ale też grzyby, kwiaty i ziarna.

Piwo większość swojego smaku bierze z chmielu – pnącza, którego kwiaty przypominają zielone małe szyszki. Alkohol zaś powstaje w tym napoju na bazie zboża – na ogół z jęczmienia, który poddaje się słodowaniu (czyli namaczaniu przed odpowiednio długi czas, by wyodrębnić jego cukry). Następnie niewielkie, jednokomórkowe grzyby, czyli drożdże dzięki specjalnym enzymom rozkładają węglowodany i w wyniku tego procesu powstają piwne procenty.

Drożdże najczęściej są filtrowane zanim trunek trafi do butelek, jednak pozostawiają po sobie drobne resztki i ślady, m.in. smak.

Z badań opublikowanych w 2010 roku wynika, że w piwie zawarta jest zaskakująco duża ilość białek – aż 62, z czego 40 pochodzi z drożdży. Te proteiny są kluczowe dla tworzenia się wspaniałej gęstej pianki, gdy nalewamy złocisty napój.

Pij na zdrowie

Szyszki chmielu dają piwu zarówno charakterystyczny posmak goryczki jak i kwiatowy aromat. Są doskonałym źródłem zbawiennych antyoksydantów. Zawierają ich więcej niż czerwone wino, zielona herbata czy produkty sojowe. Co więcej jednak, jako jedyne posiadają w swoim składzie flawonoid – ksantohumol, który może być pomocny w walce z rakiem prostaty.

Niestety zła wiadomość jest taka, że dobroczynne związki występują w bardzo niewielkich ilościach i aby odnieść z nich korzyści, trzeba by wypijać około 450 litrów piwa dziennie!

Naukowcy liczą jednak, że uda im się wydzielić wartościowe przeciwutleniacze, by produkować pigułki antynowotworowe.

Lubili oni...

Piwo jest znane od tysiącleci. Już w szóstym milenium p. n. e. starożytni Sumerowie odkryli sztukę drożdżowej fermentacji, a w XIX wieku przed Chrystusem zapisali na glinianych tabliczkach recepturę warzenia w postaci hymnu do Ninkasi – bogini gorzkawego napoju.

Inne kultury na świecie opracowały metody produkcji piwa samodzielnie i niezależnie, ale

co zaskakujące, dość często czynność ta miała powiązania z pierwiastkiem żeńskim. W kulturach egipskiej i zuluskiej (podobnie jak w sumeryjskiej) istniały boginie, a nie bogowie złocistego trunku – odpowiednio Tenenit i Mbaba Mwana Waresa. W jednym z plemion antycznej Persji to kobiece elity zajmowały się warzelnictwem, zaś wieki później w Europie piwowarstwo było domeną głównie kobiecą. Według antropologów dopiero pod koniec XVIII stulecia piwo stało się napojem typowo męskim.

...lubimy my

Według danych z lipca 2010 roku piwo jest napojem preferowanym przede wszystkim przez panów. Spośród 67% dorosłych Amerykanów, którzy piją alkohol, aż 54% mężczyzn uznało piwo za swój ulubiony napój wyskokowy, podczas gdy porównywalnie to samo stwierdziło tylko 27% kobiet.

Najczęściej sięgają po nie ludzie młodzi. Połowa ankietowanych w przedziale wiekowym 18-34 lat umieściła piwo w czołówce najchętniej wybieranych trunków.

W Polsce warzelnictwo to jedna z najprężniej rozwijających się gałęzi rodzimej gospodarki. Od kilku lat znajdujemy się w dziesiątce krajów o największym spożyciu piwa na świecie. Corocznie wypijamy ponad 30 milionów hektolitrów złocistego napitku.

Nie tylko trunek

Piwo daje przyjemność nie tylko podczas picia. Kucharze używają go także przy przyrządzaniu sosu barbecue, niekiedy do wypieku chleba, a także podczas grillowania mięs.

Jednak najbardziej nietypowym pomysłem wykorzystania trunku, a w zasadzie pozostałości po nim, czyli puszek wykazał się pewien emerytowany tapicer z Houston – John Milkovisch. Ozdobił swój skromny domek zgniecionymi metalowymi pojemnikami. Gdy zmarł w 1988 roku jego siedzibę przekształcono w muzeum.

Jasne pełne, proszę!

Lubisz lager? Podziękuj średniowiecznym warzelnikom z Bawarii. Bez ich eksperymentów piwo jasne pełne zapewne by nie istniało.

Według najnowszych odkryć lager wynaleziono, gdy zimą fermentowano ciemnobrązowe ale. Drożdże *s. cerevisiae* (tzw. górnej fermentacji) nie mogły przeprowadzić procesu w zbyt niskiej temperaturze, dlatego połączono je z bardziej odpornymi *s. bayanus* (tzw. drożdżami szampańskimi). W rezultacie otrzymano szczep *s. pastorianus* (czyli drożdże tzw. dolnej fermentacji) zdolny do fermentacji w temperaturze 5-10<sup>o</sup> C. Dzisiaj tę ostatnią odmianę grzybów wykorzystuje się powszechnie w warzeniu piw jasnych pełnych.

Tylko w ciemnych butelkach

Wiele osób mylnie sądzi, że to wiek lub zbyt długie chłodzenie powodują, że piwo traci swoje właściwości. Tymczasem to światło szkodzi złocystemu napitkowi najbardziej,

doprowadzając do utleniania i niszczenia smaku oraz zapachu. Fotoliza izohumulonu przyczynia się do powstawania charakterystycznego skunksowego odoru. By chronić alkoholowy napój przed wpływem promieni słonecznych wlewa się go najczęściej do ciemnych – zielonych bądź brązowych – butelek.

Dla mocnych kości

Piwo podobnie jak inne trunki (z wyjątkiem wina) znacząco zwiększa ryzyko wystąpienia nowotworu gardła lub przełyku oraz chorób wątroby, dlatego zapewne w najbliższym czasie nie zakwalifikuje się do działu ze zdrową żywnością.

Jednak dla zagorzałych piwoszy mamy też dobrą wiadomość. Ich ulubiony napój zawiera spore ilości krzemu, który zapobiega osteoporozie. Już kilka kufli może dostarczyć taką ilość zbawiennego dla kości składnika, która pokryje dzienne zapotrzebowanie organizmu. Co więcej błonnik i witaminy z grupy B znajdujące się w ziarnach zbóż pobudzają trawienie i ogólnie korzystnie wpływają na pracę przewodu pokarmowego. Niestety dieta piwna nie jest wskazana, bo pół litra jasnego trunku zawiera aż 200-250 kalorii – to tyle, co taka sama ilość 2-procentowego mleka.