

Wyjaśnijmy od razu – intencją tego materiału nie jest napisanie peanu o piwie, bo zawiera alkohol, a picie go w nadmiernych ilościach powoduje nieobliczalne skutki.

Piwo nie jest obojętne dla naszego organizmu.

Spożywane jednak w rozsądnych ilościach, a w niektórych przypadkach po niezbędnej konsultacji z lekarzem ...

...nie musi szkodzić



Foto: deviant ART

Piwo zawiera około 40 związków mineralnych, które dostarczają nam energii. Także witamin w piwie jest sporo. 1 litr tego napoju dostarcza około 200 mg różnych witamin, takich jak B6 (35 proc. dziennego zapotrzebowania), B2 (20 proc.), niacyna (65 proc.), a także witaminy A, D, E i H. Podobnie ma się rzecz z zawartością związków mineralnych w piwie. 1 litr piwa w dużym stopniu pokrywa zapotrzebowanie na: magnez (50 proc.), fosfor (40 proc.), potas (20 proc.).

Piwo to bogate źródło soli mineralnych i witamin z grupy B, które korzystnie wpływają na układ nerwowy, działają pobudzająco na układ trawienny.

Zawarty w piwie chmiel i sole potasowe działają moczopędnie, przepłukując nerki z zalegającego w nich piasku i drobnych kamieni. Trunek ten, podobnie jak czerwone wino, zapobiega odkładaniu się skrzepów w arteriach krwionośnych, a więc chroni w pewnym stopniu przed zawałem serca i udarem. Istnieje powszechne przekonanie o bardzo

wysokiej kaloryczności piwa. Okazuje się jednak, że piwo samo w sobie nie wpływa na wagę ciała.

Wartość kaloryczna

jasnego piwa wynosi około 450 kcal/litr i jest znacznie niższa od wartości kalorycznej mleka, soków owocowych czy słodkich napojów.

- Zestawiając wartości odżywcze piwa z różnymi pokarmami, łatwo się przekonać, że średnia wartość odżywcza jednego litra normalnego piwa to tyle, co m.in. 210 g chleba, 568 g ziemniaków, 940 g jabłek, 64 g masła, 570 g mleka.
- Grupa naukowców pod przewodnictwem prof. Shela Gorinsteina z Uniwersytetu Hebrajskiego stwierdziła nawet, że piwo ma właściwości odchudzające. Dokładniej liofilizat piwa, czyli to, co pozostaje po odparowaniu z niego wody i alkoholu. Sam alkohol, jak wiemy, jest wysokokaloryczny.

Piwo wskazane jest dla ludzi którzy stosują dietę niskotłuszczową, niskobiałkową, bezsolną lub niskocholesterolową. Lekarze uważają, że kobiety mogą sobie pozwolić na szklanek (200-250 ml) piwa dziennie, a mężczyźni na wypicie małego piwa (ok. 330 ml). Większe ilości pite systematycznie szkodzą i mogą doprowadzić do uzależnienia.

Od piwa nie tyjemy

gdyż powoduje ono odwodnienie tkanek, a dodatkowo ma pozytywny wpływ na proces spalania węglowodanów i tłuszczów, które zostają szybciej przetrawione

Badania przeprowadzone w Anglii wykazały, że w porównaniu do abstynentów, umiarkowani amatorzy mają o 20 proc. mniejsze szanse na zawał, oraz nawet 30-40 proc. rzadziej zapadają na choroby układu krwionośnego.

Najłatwiej uzależniają się

od alkoholu kobiety i młodzi ludzie do 25. roku życia. Większa ilość piwa, działając moczopędnie, wypłukuje z organizmu pierwiastki i sole mineralne, m.in. wapń. Napój ten jest niewskazany dla osób chorych na serce, cierpiących na nadciśnienie tętnicze i schorzenia trzustki. Także pacjenci przyjmujący systematycznie leki stosowane w chorobach przewlekłych powinni skonsultować z lekarzem, czy mogą sobie pozwolić od czasu do czasu na szklanekę tego napoju.

- Piwo jest bogatym źródłem antyoksydantów i zawiera wiele witamin z grupy B oraz substancji, które zmniejszają poziom złego cholesterolu we krwi. Odżywcze i zdrowotne walory piwa zostały potwierdzone przez medycynę. Wytwarzane tylko z naturalnych składników: czystej wody, zboża i drożdży, piwo jest w 96 proc. przyswajalne przez organizm, pozwala na zachowanie równowagi biologicznej oraz dostarcza nie-zbędnych protein, soli mineralnych i witamin. Drugim nośnikiem energii zawartej w tym napoju są cukry: glukoza, fruktoza, sacharoza. 1 litr piwa pokrywa dzienne zapotrzebowanie na metioninę i lizynę w 27%, walinę w 29%, zaś fenyloanilinę aż w 46%. Zawiera białka i aminokwasy, a także witaminy z grupy B (ułatwiający procesy trawienne, regulujące przemianę materii) i przeciwutleniacze (witaminę E i betakaroten - prowitamina A, obie chronią przed zawałem). Ma tyle samo protein, ile znajduje się w soku grejpfrutowym. Żelazo (zabezpieczające przed anemią), fosfor i wapń (potrzebne do wzrostu kości i zębów), potas i magnez (wspomagające me-



Foto: deviant ART

tabolizm) to kolejne cenne składniki chmielowego napoju.

Zywiec pochodzące z szyszek chmielu mają właściwości bakteriobójcze - mogą np. zwalczać bakterie odporne na antybiotyki. Występująca w piwie niacyna (witamina PP) chroni przed gruźlicą. Piwo może być w niewielkich ilościach zalecane przez lekarzy przy schorzeniach przewodu moczowego, w chorobach gastrycznych (ze względu na swój skład zapobiega marskości wątroby), w stanach przed- i pooperacyjnych pęcherzyka żółciowego. Zapobiega tworzeniu się kamieni nerkowych, zmniejsza ryzyko choroby wieńcowej i zawału. W umiarkowanych ilościach ułatwia trawienie, działa pobudzająco na apetyt, dlatego mogą je

pić ludzie starsi czy rekonwalescenci. Piwo wchłaniane jest przez organizm cztery razy szybciej niż mleko. Podawane w odpowiedniej temperaturze znakomicie gasi pragnienie, gdyż jest napojem naturalnie gazowanym, powstałym w wyniku całkowicie naturalnego procesu warzenia i fermentacji. Nie zawiera sztucznych dodatków, jak substancje koloryzujące czy smakowe, ani tłuszczów.

Obniża napięcie nerwowe, redukuje stres.

Przeprowadzone przez prof. L.A. Greenberga z Uniwersytetu w Yale doświadczenie wykazało, że spożycie połowy półlitrowej butelki piwa redukuje napięcie o prawie 13 proc., zaś wypicie butelki o 37 proc. Alkohol zawarty w piwie jest rozpuszczony, dzięki czemu następuje jego szybka asymilacja, bez obciążania organizmu. 2/3 litra piwa powoduje wzrost stężenia alkoholu we krwi do 0,5 promila. Po upływie godziny stężenie spada o 0,1-0,2 promila. Umiarkowane spożywanie piwa jest więc bezpieczne dla zdrowia, więcej - może być zalecane jako środek profilaktyczno-wspomagający w niektórych schorzeniach.

Polewka piwna, zabieleniana

Zagotować kwartę (litr) piwa z korzeniami, jak obok. Gdy się zagotuje, wlać do niego 3 kwatki (3/4 litra) dobrej, kwaśnej śmietany, ubitej dobrze z 4-ma żółtkami i łyżką mialkiego cukru, rozbijając mocno rogalikiem (trzepaczką lub mikserem), nie dać się już temu zagotować, aby się nie zwarzyło, lecz tylko rozgrzać i podać z serem pokrajany w kostkę. Jeżeli polewka nie dość słodka, dodać osobno cukru z cynamonem. Zamiast śmietany można dodać 6 żółtek.

Polewka winna

Kwartę (litr) zwykłego białego wina rozpuścić z trzecią częścią wody, dodać cukru, ¼ funta (12-16 deka) (można i ½ funta, albo 25 deka, czyli ¼ kilo), kilka kawałków cynamonu, parę goździków, (trochę kwiatu muszkatołowego kto lubi), zagotować raz i odstawić (a nie gotować), rozbić mocno rogalikiem, gdy się pienieć będzie, podawać zaraz na stół z biszkopciami. Polewkę winną podaje się zwykle we filiżankach przed obiadem.

Post scriptum

W dziewiętnastowiecznej „Znakomitej Kuchni Krakowskiej” zawierającej praktycznie wypróbowane przepisy do przyrządzania smacznych i zdrowych potraw, ciast, itd. dla oszczędnych gospodarstw, ułożonej przez Maryę Gruszecką, można było według autorki ugotować 366 obiadów; dania – od zup i potraw jadanych w dni powszednie i postne, po wymyślne i wykwintne potrawy, którymi delectowano się i popisywano w gronie znacznych gości i nie tylko na okoliczność świąt.

W przedmowie do swojego dzieła Marya Gruszecka pisze: „Książkę starałam się uczynić jak najpraktyczniejszą, z którejby czerpały naukę i doświadczenie młode nasze gosposie ze średniego stanu mieszczańskiego i urzędniczego.”

Uważana lektura „Znakomitej Kuchni” ukazuje nam ówczesne domy krakowskich obywateli od kuchni – z obyczajami, nawykami żywieniowymi i wszechobecną troską... „by nie przekroczyć ustalonego z góry budżetu, jako że powinnością każdego rozumnego człowieka jest obliczanie się ze swoimi dochodami, by nie wydawać nad możność.”

Z rozdziału zup postnych wybraliśmy polewki, których bazą jest piwo i wino. Czy smaczne i oszczędne? Można przekonać się osobiście, pod warunkiem, że nie pogubimy się w przeliczaniu kwart, kwatek i funtów na litry i dekagramy.

Lus

Polewka piwna, czysta

Kwartę (litr) niezbyt mocnego piwa zagotować z kawałkiem cukru, cynamonu, kilku goździkami, troszkę skórki cytrynowej (kto lubi z rodzynkami), dodać wreszcie trochę soku cytrynowego. Gdy się zagotuje, podawać od razu na stół z serem zwykłym, pokrajany w kostkę.

