

LBRIS

We know
books

Prof. univ. dr. med. Manfred Walzl
Mag. Michael Hlatky

Berea

Izvor de sănătate

Nu citiți mai departe ...	pag.	9
Ce este berea?	pag.	10
Știință și medicină populară	pag.	13
Faima berii	pag.	16
Paracelsus, Hildegard von Bingen	pag.	18
Băutorii de bere sunt mai sănătoși	pag.	23
Legea purității din 1516	pag.	33
Infarctul miocardic – dușmanul poporului	pag.	38
În căutarea protecției	pag.	39
O „frână împotriva inflamațiilor“	pag.	43
Cu trup și suflet pentru inimă și minte	pag.	45
Băutorii de bere sunt mai inteligenți	pag.	47
Ajutor în caz de demență?	pag.	48
Cum stă treaba cu zahărul?	pag.	51
Secretul hameiului	pag.	55
Protejează berea împotriva cancerului?	pag.	60
Xanthohumul-ul – spiritul universal?	pag.	62
Risc mai redus de pietre la rinichi	pag.	65
Băutura ideală pentru sportivi	pag.	66
Concentrare, performanță ridicată, reacție mai bună	pag.	69
Multe vitamine	pag.	72
Cine mai este astăzi sănătos, este doar insuficient investigat medical ..	pag.	74
Orzoaica pentru bere, malțul	pag.	79
Berea conferă frumusețe	pag.	81
Drojdia de bere	pag.	83
Substanțele din componența drojdiei de bere	pag.	86
Baia în bere	pag.	87

Și ce spun femeile despre asta?	pag. 87
Substanțe minerale valoroase	pag. 89
Un remediu „nou“ împotriva osteoporozei.	pag. 92
Povestea despre „burta de bere“	pag. 96
Gena DD, inamicul	pag. 97
Dovezi clare	pag. 98
Te obosește berea?	pag. 99
O băutură bună pentru seniori	pag. 102
Setea „nobilă”	pag. 103
Apa	pag. 105
O plăcere sănătoasă	pag. 107
Ajutor pentru digestie și metabolism	pag. 111
Alcoolul: Remediu sau unealta diavolului?	pag. 113
Savurarea berii cu măsură (nu neapărat în Măsură)	pag. 114
Testul dumneavoastră personal de alcool	pag. 116
Berea în fața etilotestului	pag. 117
Și acum încă o scurta lecție despre bere	pag. 120
Cum se obține berea?	pag. 122
Plămădirea	pag. 122
Fierberea mustului de bere	pag. 123
Fermentația	pag. 126
Maturarea berii	pag. 127
Berile de tip Lager vieneze	pag. 128
La final	pag. 134
Bibliografie	pag. 137
Autorii	pag. 141

Berea este băutura alcoolică cea mai băută, dar și unul dintre cele mai vechi alimente și delicatese pe care le cunoaște omenirea. Legea germană a purității definește ingredientele permise ale berii: apă, malț și hamei. Drojdia, ca declanșator al fermentației alcoolice, nu era cunoscută în secolul al XVI-lea.

Descrierea exprimată în limbaj sec juridic german prezintă ingredientele permise și procesele de producție a berii. Dar explică această

Legea germană a berii și Codex Alimentarius Austriacus definesc deja mai exact materiile prime:

Berea este o băutură cu conținut de alcool și bioxid de carbon, produsă din cereale, hamei și apă, prin tehnica plămădirii și fierberii malțului și fermentată prin drojdie.

Cerealele utilizate sunt orzul, grâul, orezul, porumbul sau produși ale acestora.

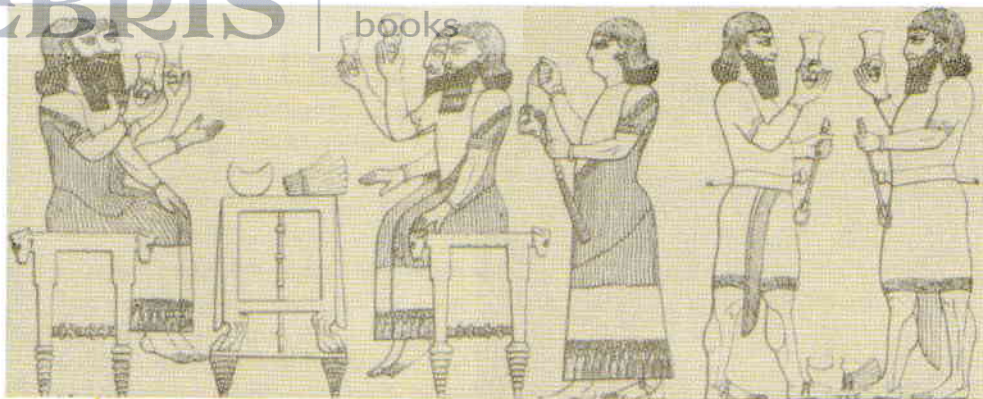
definiție cu adevărat ce este de fapt berea, ce importanță a avut această băutură în trecut și ce importanță mai are ea și astăzi? După cum vom vedea, semnificația medicală a acestui aliment nu a fost subapreciată nici în trecut și nu trebuie subapreciată nici în viitor.

Berea este strâns legată de istoria culturii și civilizației umane, căci abia în momentul în care omul s-a stabilit într-un anumit loc și a început să

facă agricultură, s-a preocupat de posibilitatea de a cultiva soiuri de cereale cum ar fi grâu Emmer, alac, orz, grâu, secară sau ovăz. Surplusul de cereale – adică grânele care nu au mai fost necesare pentru consum, la producerea de pâine – a putut fi transformat, prin fermentație, în bere, sau – mai bine spus – într-o băutură asemănătoare berii. Producerea de bere a reprezentat însă și o formă de depozitare, „pâinea lichidă“ putând fi mai ușor păstrată, în ulcioare din ceramică, la adăpost de insecte, șoareci și șobolani, decât cerealele depozitate vrac și care nu puteau fi protejate de dăunători.



Reprezentare egipteană: Un oriental bea bere cu un pai.



Ospățul regelui Sargon al II-lea al Asiriei (721–705 înainte de Hristos) în palatul din Dur Scharrukin (Chorsabad).

Adevăratul inventator al berii nu mai poate fi identificat cu certitudine. Probabil că ea a fost „inventată” sau descoperită de mai multe ori în culturi diferite, independent una față de cealaltă. Una dintre cele mai plauzibile explicații pentru faptul că din cereale s-a produs o băutură alcoolică este următoarea:

Resturile de pâine au ajuns într-un recipient cu apă, soarele a încălzit apa și drojdiile „sălbatică” existente în aer au început să inițieze procesul de fermentație. Foarte curând după aceea, acest proces inițial spontan și neplanificat a început să se practice în mod conștient. Această băutură asemănătoare berii, obținută prin fermentație „sălbatică”, nu se poate însă compara cu berea, așa cum o știm noi astăzi, deși procesul biochimic de producție a rămas neschimbat de atunci. Ba mai mult, primele beri erau tulburi și conțineau resturi din cerealele utilizate în cadrul procesului de producție. Imaginile cu sumerienii care beau bere (cca. 3000 î. Hr.) îi prezintă pe aceștia cum beau bere cu paiul, pentru a nu trebui să înghită și resturile de cereale și zaț aflate în ea. Se pierdea în mare parte și acidul carbonic răcoritor și pișcător din bere, asta ca să nu mai vorbim de faptul că berea nu putea fi răcită în regiunile calde.

medicină populară

Haideți să nu ne amăgim: arta de a vindeca științific și medicina populară au avut mereu probleme să coexiste. Ceea ce una dintre ele elogia – și va mai elogia și în continuare – este fie contestat de către cealaltă, fie, pe de altă parte, considerat a fi truc, lucrarea dracului. Așa se întâmplă și cu alcoolul. Pentru medicina universitară acesta a fost până nu demult prohibit în orice formă. Pe de altă parte, în medicina populară – în dulapurile cu medicamente ale bunicii – tincturile și picăturile pe bază de alcool au avut întotdeauna locul lor bine stabilit. Mai ales porția zilnică de vin sau bere a fost apreciată de către strămoșii noștri pentru efectul ei de stimulare a sănătății. Unde ar fi chichița: versurile despre bere și vin nu au avut cu adevărat o bază științifică, ci se bazau doar pe lucruri transmise din generație în generație și pe observație...

Pe lângă efectul său de băutură care te amețește ușor și îți creează o stare de euforie – și, după cum bine știm astăzi, datorită faptului că, din punct de vedere istoric, această băutură era una dintre puținele băuturi care nu puneau probleme în ceea ce privește igiena – berea a fost dintotdeauna un „aliment” hrănitor, chiar dacă recunoașterea științifică a acestei calități a venit doar de puțină vreme. Consumată în cantități rezonabile, berea poate contribui foarte mult la starea de bine și la menținerea sănătății. Așa a ajuns să fie acest produs natural străvechi mereu foarte apreciat.

Timp de secole, berea a fost utilizată ca medicament natural și suport de administrare de medicamente și de plante medicinale, mai ales în medicina populară. Odată cu descoperirea remediilor moderne, această știință tradițională a fost uitată, iar berea a devenit o simplă băutură răcoritoare cu proprietăți de aliment.

Niciun alt aliment – căci așa și trebuie să fie numită berea – nu a cunoscut în ultimii ani o schimbare de imagine mai pregnantă decât berea. Ea a devenit unul dintre subiectele foarte interesante de cercetare pentru medicină, publicându-se peste 3000 de lucrări științifice referitoare la aspectele diverse referitoare la sănătate și la efectul de stimulare a sănătății pe care le are **consumul rațional de bere**. Nu trebuie să se ascundă nici faptul că, în caz de consum în exces, efectele secundare negative ale alcoolului le

anulează pe cele pozitive pe care ni le dorim. Independent de conținutul de alcool, și berile cu conținut redus de alcool, respectiv cele fără alcool, conțin ingredientele care stimulează sănătatea.

Pe scurt: efectele pozitive sunt demonstrabile științific în cazul afecțiunilor de pietre la rinichi, boli cardiovasculare și osteoporoză – bolile tipice ale civilizației lumii vestice. Foarte promițătoare sunt și rezultatele testelor referitoare la substanțele conținute în hamei în ceea ce privește tratarea cancerului. În plus, vitaminele și microelementele conținute în bere – în special în malț și în drojdia de bere – acoperă o mare parte a necesarului zilnic și contribuie astfel în mod important la o alimentație echilibrată.

Alergătorul de maraton și alți sportivi care practică sport de rezistență apreciază efectul izotonic al berii și preferă deci berea multor băuturi energizante și izotonice, ceea ce este încă un aspect de menționat.

Berea trecută ca remediu pe certificatul medical va rămâne și pe viitor doar un vis al multor



iubitori de bere. În orice caz, însă, ea poate fi caracterizată ca fiind o băutură cu relativ puține efecte secundare negative și cu efecte pozitive medicale – dacă este consumată moderat.

Apropos de aprecierea valorii. Aceasta este pare-se că la fel de veche ca și berea însăși. În cele mai vechi citate literare păstrate ale lumii – *Epopoea* sumeriană a lui *Ghilgameș* – berea își avea locul ei bine stabilit. Scrijelit pe douăsprezece plăcuțe de ceramică descoperite în orașul Uruk din Irak-ul de astăzi, se poate citi despre transformarea în om a unei creaturi legendare, jumătate om, jumătate animal – servitorul lui *Ghilgameș*: „Sălbaticul *Enkidu* bău berea, de șapte ori bău din ea. Spiritul său se eliberă, iar el vorbi cu voce tare. Bucuria îi umplu trupul, iar chipul său străluci. Își spală corpul murdar cu apă, se unse cu ulei – și deveni OM.“

Literatura germană nu a putut fi inferioară acestei scrieri. În lucrarea nord-germană *Edda*, o culegere de cântece și poezii, este elogiată berea. Ba mai mult, se răspândea chiar ideea de consum rațional al băuturii care se pare că era cea mai iubită băutură:

„Nu te lipi de pahar, bea cu măsură.“

Cu măsură, nu neapărat în Măsură. Să ne înțelegem bine.

Cu măsură, nu neapărat în măsură. Să ne înțelegem bine!

Căci **Măsura** – este necesar să explicăm – reprezintă doar în Bavaria o unitate de măsură uzuală pentru lichide. În mod ideal ea reprezintă exact un litru. La festivalul de bere Oktoberfest, dar și cu alte ocazii, măsura este ceva mai mică. Câteodată halbele de bere se servesc umplute doar cu 0,7 litri. Halbele din piatră care nu sunt transparente au adesea o capacitate chiar mult mai redusă.

Deci, încă o dată:

Importantă nu este – și acum este foarte clar – să bei din **Măsura**, ci cu **măsură**.

Pentru majoritatea oamenilor, berea este doar o băutură răcoritoare ușor alcoolică și o delicată care, datorită naturaleții ei, este apreciată în întreaga lume. Până în Evul Mediu însă, berea a fost și unul dintre cele mai importante medicamente, iar conținutul ei de alcool a servit în principal ca mediu purtător, respectiv ca solvent pentru substanțele active ale diverselor plante medicinale și aditivi care se adăugau în bere înainte de apariția Legii bavareze a purității din 1516. Pentru a înțelege astăzi berea, care este dominată de tradiția acestei Legi a purității, acesteia i se adăugau ingrediente inimaginabile, ca de pildă măselariță, ulei de ienupăr, frunze de cânepă, pelin, rozmarin, chiar și muscar pestriț uscat (ciupercă otrăvitoare). Toate acestea sunt remedii ale căror efecte naturopatice sunt de necontestat, multe dintre aceste droguri – cu sensul de medicamente – având efect de lărgire a conștiinței și de declanșare a stării de euforie, depășind și intensificând cu mult efectul alcoolului.



Berea s-a băut mai ales în cadrul acțiunilor ritualice – se poate chiar spune precreștine – efectele psihedelice ale consumului ritualic de bere fiind utilizate pentru a realiza contactul dintre oameni și zei. Berea a fost venerată ca dar al zeilor, a fost apreciată ca medicament miraculos și a fost utilizată în aceste practici magice. Cânepa cu efect afrodisiac a

fost înlocuită cu hameiul amar, mai ales ca urmare a presiunii exercitate de către Biserica Catolică foarte influentă la acea vreme – care a dorit să inhibe influențele păgâne care încă mai existau în Evul Mediu. Deoarece în mănăstiri se consuma o cantitate de bere deloc neglijabilă, prin introducerea pe post de condiment a hameiului, cu efectul lui de calmare, de inhibare, s-a putut menține cu mai mare ușurință o viață contemplativă în chiliile din mănăstiri, decât dacă s-ar fi utilizat cânepa afrodisiacă! Până în zilele noastre hameiul se mai utilizează ca remediu natural în caz de tulburări de somn. O bere puternic condimentată cu hamei (Pils), băută seara, relaxează, liniștește și contribuie la un somn sănătos; ea nu va avea cu siguranță efectele negative pe care le au calmantele și somniferele, chiar dacă, așa cum vom arăta, efectul de somnifer al berii nu mai este la fel de puternic astăzi cum a fost la sortimentele de altădată.



Boabe de ienupăr



Pelin