

# La Birra

CURIOSITÀ E SEGRETI DALL'ANTICHITÀ AD OGGI

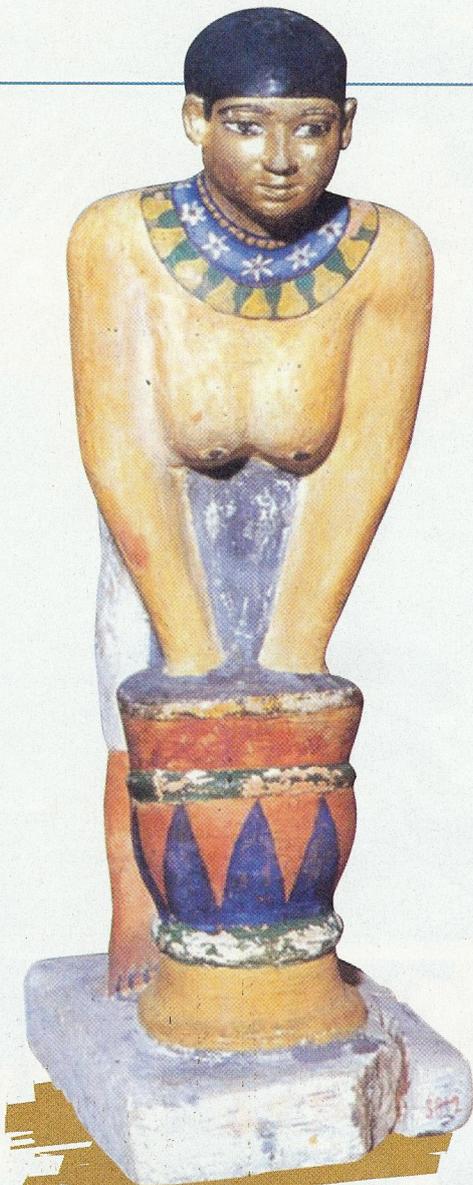
Stando ai documenti scritti, **la birra è la bevanda alcolica più antica**. Intorno al 3.000 a.C., Sumeri ed Egiziani bevevano fiumi di birra. Era un alimento più che una bevanda e si conoscevano birre dolci, come birre forti e birre leggere. In diversi miti mesopotamici la preparazione e il consumo delle diverse birre sono descritti o accennati ed hanno un ruolo primario nello sviluppo delle storie. Uno degli dei maggiori del pantheon sumerico, En.lil, era il dio birra. La parola 'birra' si scriveva e forse si pronunciava come la parola 'acqua' e la parola 'sperma': *a*. En.lil era il dio *a*, quindi il dio acqua, il dio birra, il dio sperma. Questo dà un'idea dell'importanza che la birra aveva nella vita, oltre che nel culto, dei Sumeri.

Poiché i Sumeri vivevano nel Sud di quello che oggi è l'Iraq, la disponibilità di acqua potabile era scarsa e la birra era una bibita **più igienica**, oltre che più gradevole e più nutriente. È probabile che i **Sumeri** consumassero anche vino di palma ma non conoscevano la vite che, del resto, stentava a crescere nel sud dell'Iraq come anche in Egitto.

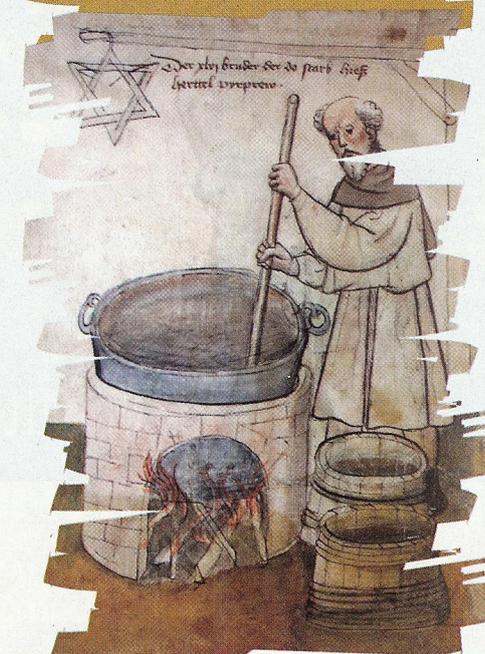
Gli archeologi fanno risalire la preparazione della birra a molti millenni prima dei più antichi documenti scritti, per cui possiamo pensare che la birra si beve, cifra tonda, da 10.000 anni. Un alimento che ha una storia così antica e di successo non può avere effetti dannosi rilevanti, altrimenti sarebbe poco a poco scomparsa dall'uso.

**La preparazione della birra** è descritta in alcuni miti e in altri testi sumerici e **non era sostanzialmente diversa da quella attuale**, né per la materia prima, in prevalenza orzo, né per la successione dei processi tecnologici; la differenza principale era nella scala: domestica nell'antichità, per lo più industriale oggi. Non è ben chiaro però se la birra sumerica ed egiziana era **aromatizzata con erbe** o altro come la birra europea che deve il suo gradevole sapore amarognolo al luppolo. Questo ha una certa importanza perché al luppolo sono attribuiti alcuni effetti spiacevoli sulla salute. Certamente il **luppolo** nella birra non ha una storia così lunga come la birra stessa, ma abbastanza lunga per mettere in evidenza eventuali **effetti sulla salute** del bevitore.

Ho il sospetto che si tratti una delle tante bufale che circolano sugli alimenti e sui



NELL'ANTICHITÀ  
LA BIRRA ERA  
CONSIDERATA  
IL PANE LIQUIDO



loro effetti sulla salute.

Non è una bufala nel senso che il luppolo nella birra non c'è, ma nel senso che certi effetti del luppolo proprio non sono documentabili seriamente. C'è da dire tra l'altro che il luppolo è in quasi tutte se non tutte le birre europee mentre negli USA è in pochissime. Ma gli effetti sul bevitore sono gli stessi, il che mette in sospetto sull'attività del luppolo.

Vediamo intanto perché si usa il **luppolo**: si dice di solito che è per dare alla birra un **gusto amaro** che contrasta piacevolmente con la dolcezza del malto. Sarà anche vero, ma per migliaia di anni il gusto era forse corretto usando altre erbe e sappiamo che il luppolo è stato introdotto solo alla fine del Medioevo. Oltre a dare il gusto, il luppolo **controlla la fermentazione** rallentando quelle dannose e, a birra fatta, la **conserva** fresca e buona più a lungo.

Niente a che fare con la salute.

La birra potrebbe avere un effetto ingrassante e femminilizzante, sia sul maschio che sulla femmina. A volte viene consigliata per favorire la montata latte e per aumentare le quantità di latte. Contiene quindi sostanze ad **azione ormonale femminile**, sostanze di tipo estrogeno.

È un fatto che sul maschio bevitore abituale di birra si nota facilmente: chi non ha mai visto i bavaresi all'Oktoberfest, grassi, niente barba, pelle liscia come bambini... È un'evidenza confermata clinicamente: la birra aumenta la secrezione di prolattina e diminuisce il livello di testosterone.

D'altra parte, le proprietà calmanti del luppolo porterebbero gli uomini a rilassarsi e a vivere l'amore con meno ansie. Problema: dato che la birra si fa con acqua, orzo, lievito e luppolo, è immediato pensare che acqua, orzo e lievito, prodotti di uso comune senza effetti sulla virilità o sulla femminilità siano da escludere come cause. Dunque l'attenzione va rivolta al **luppolo**.

Così è stato: sono stati cercati prodotti **fito-estrogeni** nel luppolo e naturalmente sono stati trovati (i chimici analisti sono molto bravi). Su due sostanze è stata fissata l'attenzione: l'8-prenilnaringenina e lo xantoumolo (scusate i nomi: non li ho inventati io). L'8-prenilnaringenina è in effetti un potente fito-estrogeno e lo xantoumolo ancora di più.

*Il luppolo  
amico o nemico  
dell'amore?*



Fatte le prove necessarie sugli animali, si è però concluso che:

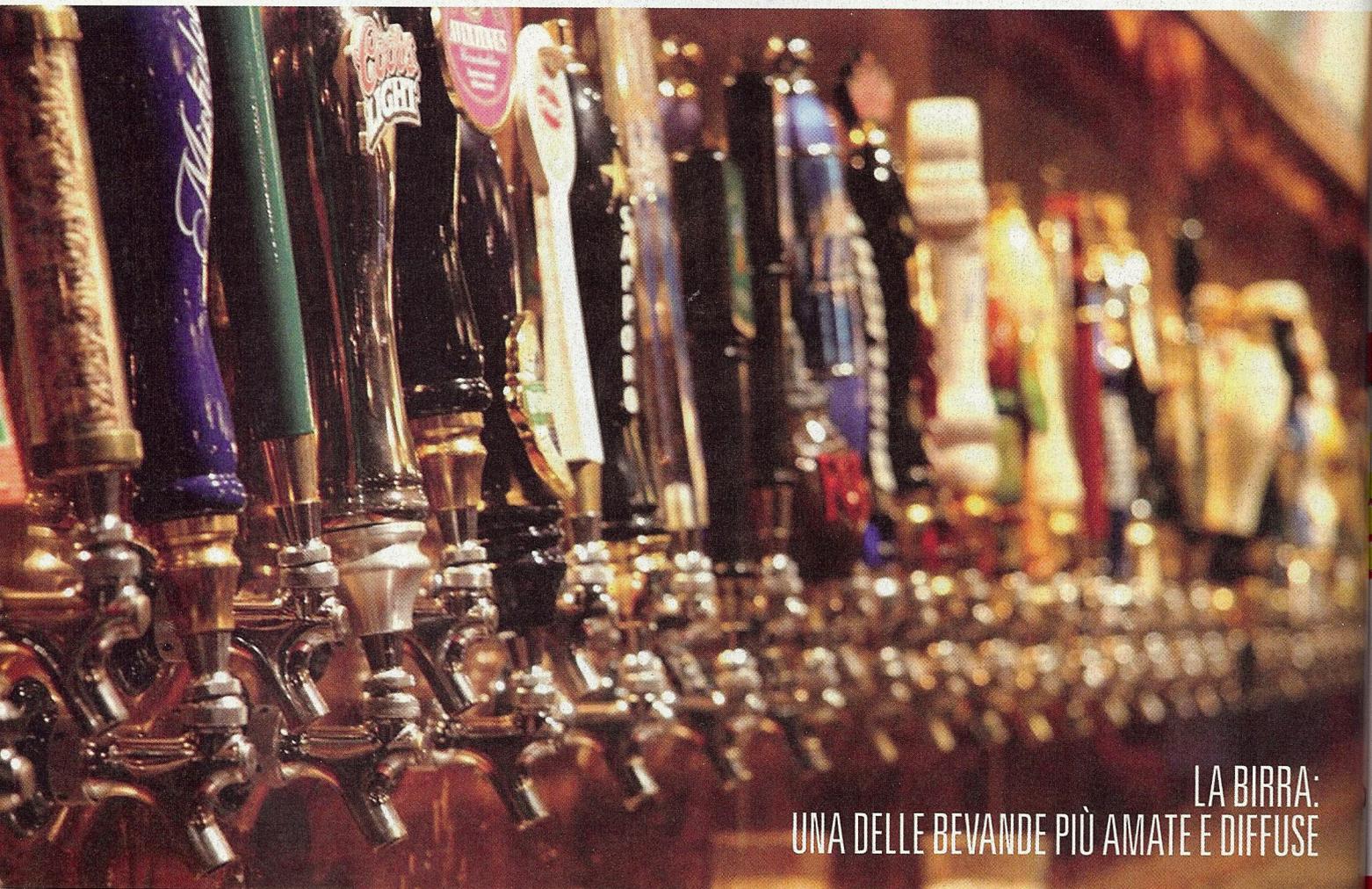
- l'8-prenilnaringenina, per quanto efficace, non lo sembra abbastanza perché nella birra ce n'è troppo poca.
- lo xantoumolo non ha nessun effetto per via orale, perché è insolubile in acqua e nei liquidi gastrici e quindi non è assorbito.

Va detto che intorno alla birra ruotano interessi almeno grandi come attorno al vino. Per paura di risultati spiacevoli la ricerca è stata ed è poco finanziata. Senza soldi, lo ripeto, non si fa scienza. Quello che dico va considerato provvisorio.

Se il luppolo non è, che cosa è?

C'è qualche dato convincente che individua il **responsabile nell'orzo**, e in particolare in alcuni polisaccaridi presenti nell'orzo usato per la birra e nel malto.

Altro non si sa.



LA BIRRA:  
UNA DELLE BEVANDE PIÙ AMATE E DIFFUSE