Birra, il gioco degli abbinamenti in vista dell'estate

birra-abbinamenti-169e87d2

Arriva il caldo e inizia la stagione en plein air della birra, che quest’anno si celebra al femminile. Sono infatti 6 su 10 le italiane appassionate di questa bevanda, con un picco nella generazione delle Millennials (18-35 anni). Il loro approccio alla birra? La moderazione (tanto da registrare, con 14 litri l’anno, i consumi procapite più bassi d’Europa), l’abbinamento con il cibo (il 70% dei consumi sono a pasto, il 13% come aperitivo, spesso rinforzato) e, soprattutto, il desiderio di mangiare sano. Secondo una ricerca Doxa-AssoBirra, le italiane che amano la birra dichiarano di “fare sempre attenzione a mangiare equilibrato” (64%), di “seguire la dieta mediterranea” (54%) e di “scegliere sempre cibi molto leggeri” (35%). E 1 su 2 (44%) preferisce bere birra agli eventi all’aperto.

Cosa c’è di meglio allora di un pic-nic nel segno della leggerezza, in cui la birra incontra i sapori primaverili? Per gli abbinamenti migliori di questa bevanda con le primizie e i sapori di stagione, ecco i consigli di AssoBirra, che alla passione femminile per la birra ha dedicato la campagna e il blog “Birra, io t’adoro” (www.birraiotadoro.it <http://www.birraiotadoro.it>).

“Con ‘Birra, io t’adoro’ vogliamo raccontare alle donne italiane che un consumo di birra prudente e consapevole può essere compatibile con uno stile di vita moderno, equilibrato ed attivo – afferma Filippo Terzaghi, direttore di AssoBirra. Nella ricerca di un cibo sano, leggero e mediterraneo, l’abbinamento fra birra e prodotti dell’orto è l’ultima e più intrigante tendenza di un'alimentazione sana ed equilibrata. Perché la birra – spiega Terzaghi - nel suo accompagnare i sapori delicati senza sovrastarli, offre caratteristiche e profili particolarmente adatti all’abbinamento con il mondo vegetale, probabilmente migliori di quelli del vino. E, tra gli alcolici, è quello con il minore contenuto di alcol (in media tra i 4 e i 5% vol., ma ci sono anche le birre analcoliche) e il meno calorico (circa 68 kcal per un bicchiere da 0,20 l). La sua ricetta traduce tutta la natura e semplicità di 4 ingredienti semplici e naturali come acqua (oltre il 90%), cereali, lievito e luppolo, che le dà il suo caratteristico gusto amaro. In più è senza coloranti o conservanti e OGM-free.”

Birra e primavera, tra orto e grigliate ecco gli abbinamenti per una tavola nel segno della natura

Come regola di base, birre più leggere e bionde ben si abbinano con ortaggi verdi, in modo particolare quelli in foglie, e con i crudi, mentre le più rotonde e morbide, magari rosse, sposano meglio cotture e salse, come risotti, minestre e vellutate. Le più dolci, infine, permettono di sperimentare possibilità inesplorate nel mondo della frutta.

Nel caso di verdure crude, come insalate o pinzimonio, servite da sole o semplicemente condite da olio e sale o da una leggerissima vinaigrette, la scelta può cadere sulle birre Analcoliche (perfette anche con fagiolini e cavolfiori all'agro o con l'insalata caprese), o sulle più profumate Blanche. Nel caso in cui si comincino invece ad usare salse (ad esempio in insalate arricchite da maionese, formaggio fresco e frutta secca) si potrà optare per le Lager o le Pils più leggere.

Proprio le tipologie di birra più consumate (Lager e Pils), sono anche le più versatili sulla tavola di stagione: le Lager sono perfette con le verdure cotte in tegame o al forno, ma anche con ortaggi estivi come melanzane, zucchine o peperoni (perché no, cotte assieme in una ratatouille).

Se si ha a che fare con verdure ferrose, come carciofi, asparagi, spinaci e barbe di frate, allora il matrimonio d'amore va ricercato nel luppolo più accentuato e più amaro delle Pils, ottime anche per sgrassare i fritti, si tratti di verdure pastellate o di ortaggi fritti "al naturale".

Sempre tra assaggi e antipasti, La Lager accarezza i profumi di campo di una omelette alle erbe aromatiche. Mentre con sapori più decisi e profumati di una torta rustica come l'erbazzone o una pizza di scarola, la birra più indicata va cercata tra quelle di frumento. Una Blanche ha la morbidezza di fondo che riprende la base della pizza e una speziatura che completa i profumi del condimento.

La primavera è anche la stagione adatta per imbattersi, lungo sentieri e siepi di Piemonte, Lombardia e Veneto, in piante di luppolo selvatico: le sue infiorescenze (chiamate luvertin, luertis o bruscandoli a seconda del territorio), sono un ingrediente perfetto per frittate, insalate cotte e risotti. Da abbinare, naturalmente ad una chiara bel strutturata.

Primi come una pasta al pesto o piatti con ortaggi saltati necessitano invece di una componente che contrasti il condimento. La si trova in una Pils dal carattere netto o in una Bock, migliore per i risotti.

La frutta può invece suggerire abbinamenti con alcune Ale, soprattutto quelle dolci e scarsamente luppolate, che accompagnano bene crostate con marmellata o crema e frutta fresca.

Senza contare che, passando dal bicchiere al piatto, la birra può anche essere utilizzata, proprio come il vino, per marinare, sfumare o mantecare gli ingredienti. L'accorgimento classico è utilizzarla per rendere più leggera e croccante la pastella.

E se il bel tempo invita a una grigliata en plein air? Per quante (55%) amano bere birra “nelle feste e grigliate con gli amici”, basti sapere che la brace, di terra o di mare, “chiama” la struttura e il malto delle Bock: ideali sia con gli spiedini di carne mista che con il pesce, i crostacei e i molluschi alla griglia.