

La cerveza, una bebida con historia

Laura Rodríguez

Foro para la investigación de la cerveza y estilos de vida.

La cerveza es posiblemente la bebida con contenido alcohólico más antigua de la historia. Las civilizaciones más importantes de la Antigüedad extendieron su cultura y consumo hasta encontrarnos, actualmente, ante una de las bebidas más populares del mundo y, por supuesto, en España. Pero, ¿cómo es esta bebida... ¿qué es la cerveza? ¿cuándo se originó? ¿cómo forma parte de nuestra alimentación y cultura gastronómica? ¿qué efectos tiene?

La cerveza es una bebida fermentada, de baja graduación alcohólica (4°-5°), con unas características específicas en su composición que la diferencian del resto de bebidas y que le confieren un especial interés nutritivo. Elaborada a partir de ingredientes naturales (agua, cebada malteada y lúpulo), tiene un bajo contenido calórico (45 kcal/100 ml) y aporta numerosos nutrientes (vitaminas del grupo B, fibra y minerales).

Origen de la cerveza

Buscar el origen de la cerveza es prácticamente una tarea imposible, más aún si tenemos en cuenta que las cervezas prehistóricas, aparte del empleo de cereales sometidos a un proceso de fermentación, tenían muy poco que ver con las espumosas cervezas de hoy en día.

Es en la antigua Mesopotamia, cuna de algunas de las más importantes transformaciones sociales y culturales de la historia de la humanidad, donde la producción y el consumo de cerveza comienza a generalizarse. Las primeras referencias históricas, hace 6.000 años a.C., demuestran que la cerveza era consumida por la civilización sumeria.

Tan popular era la cerveza en Mesopotamia que incluso se utilizaba como forma de pago a los funcionarios de la época y, como ocurre en nuestros días, era también la bebida estrella en comidas y eventos sociales ya que tanto hombres como mujeres de todas las clases sociales la consumían.

Siglos más tarde, los egipcios la convirtieron en bebida nacional y la extendieron por todos los países vecinos y la cuenca del mediterráneo. Era la bebida de los vivos, los muertos y los dioses. Existían varios tipos de cerveza, la mayoría de ellas elaboradas con la excelente cebada que se cultivaba en el delta del Nilo. Los egipcios

fueron, además, los primeros en utilizar la malta, sin duda una de las grandes conquistas de la historia de la cerveza.

El primer historiador, el griego Herodoto, destacó que esta bebida tenía propiedades medicinales al asegurar que era muy apropiada para los dolores estomacales y para la picadura de escorpión. Además, relataba que las mujeres egipcias, muy preocupadas por su belleza y grandes expertas en cosmética, utilizaban la espuma de la cerveza para ungirse y conservar el frescor natural de la piel.

Tanto los griegos que la llamaban "zythos" como los romanos que la denominaban "cerevisia", de Ceres (diosa griega de la agricultura) continuaron utilizando la cerveza en todos sus imperios. Hipócrates, padre de la medicina, alabó esta bebida asociándola con importantes beneficios saludables: "La cerveza es un calmante suave que apaga la sed, facilita la dicción, fortalece el corazón y las encías".

Más tarde, a medida que se iba extendiendo la civilización a lo largo del Mediterráneo la cerveza encontró nuevas posibilidades de desarrollo. Como los sumerios y los egipcios, los vikingos veneraban la cerveza y su elaboración como una actividad divina y galos y germanos perfeccionaron la técnica de fabricación original con métodos similares a los actuales.

La cerveza contribuyó sin duda a alegrar el corazón del hombre y hacerle más soportable su existencia durante la oscura y larga Edad Media. Su elaboración y consumo estaban tan extendidos que no era algo que llamara la atención a los intelectuales de la época. Más novedoso fue, en cambio, que los monjes en sus monasterios se dedicaran no solo a elaborar producir la cerveza, sino a mejorarla y obtener nuevas variedades. Fue en estos monasterios donde la elaboración de cerveza se convirtió en un verdadero arte.

A finales del siglo XIII, pero sobre todo entre el XIV y el XVI, surgen los primeros centros productores de cerveza en Alemania. Durante este periodo la cerveza es de consumo generalizado en todos los estratos sociales en Europa.

El siglo XVIII marcó el comienzo de una época dorada para la cerveza con la introducción de la botella de cristal y la incorporación de la máquina de vapor en su elaboración en 1784. Ya en el siglo XIX se introdujeron nuevos procesos de fermentación gracias a los estudios de químicos y biólogos, pero sobre todo de Louis Pasteur (1822-1895). A partir de entonces, la expansión de la producción y consumo de cerveza fue imparable.

Correspondencia: Laura Rodríguez.
Foro para la investigación de la cerveza y estilos de vida.
E-mail: Laura.Rodriguez@bcw-global.com

Historia de la cerveza en España

La cerveza está presente en la península Ibérica desde hace al menos 5000 años, tal y como lo demuestran las investigaciones realizadas en distintos yacimientos arqueológicos. Los hallazgos de cerveza más antiguos de Europa se corresponden con los de la cueva Can Sadurní en Begues (Barcelona). Se trata de molinos con evidencias de cereal malteado, fechados en el Neolítico Antiguo (del 3000 a.C.), así como de un recipiente cerámico con restos de cerveza.

Con la caída del Imperio Romano y la invasión de la península por pueblos de origen germánico, el consumo de la cerveza se generalizó aún más. La llegada de los musulmanes en el siglo VIII marcó un paréntesis hasta la llegada de Carlos V al trono, cuando la cerveza tomó un nuevo impulso en nuestro país. La afición del monarca a la cerveza era tal que le acompañó hasta sus últimos días. Tras su abdicación en 1556 se retiró al monasterio de Yuste y allí estableció una pequeña cervecera dirigida por su cervecero personal.

A finales del siglo XVII durante el reinado de Carlos II, el Hechizado, el consumo de cerveza aumentaba progresivamente y se levantaron dos grandes cerveceras en Madrid. Más adelante, en pleno siglo XIX los habitantes de Madrid consumían ya una media de cinco litros de cerveza por año y Barcelona y Santander se convirtieron en importantes centros cerveceros.

A principios del siglo XX la producción de cerveza rondaba en España los quince millones de litros y comenzaron a formarse las grandes compañías cerveceras del país. Hoy en día, las cerveceras españolas producen alrededor de 35 millones de hectolitros y España es el tercer productor de cerveza de Europa, solo por detrás de Alemania y Polonia; y es el décimo productor del mundo.

Un alimento presente en nuestra dieta desde la Antigüedad

La Dieta Mediterránea, Patrimonio Inmaterial de la Humanidad de UNESCO, describe no solo la alimentación de una zona geográfica, sino un estilo de vida: las relaciones sociales que giran alrededor del hecho alimentario, el ritmo de las comidas, su forma de preparación y su consumo... En definitiva, una filosofía de vida que define la cultura y los patrones mediterráneos. En España, tomar una caña o un vino forma parte de nuestras tradiciones, costumbres y gastronomía, y son las bebidas protagonistas de un rito tan arraigado como es el "tapeo" que invita al encuentro social con amigos y familiares.

Múltiples estudios demuestran que la dieta mediterránea es quizás el modelo alimentario más saludable del planeta y el consumo moderado de bebidas fermentadas, entre ellas la cerveza, está incluido dentro de ese patrón. En torno a una buena cerveza y unas tapas o raciones se esconden no solo un acervo cultural único, si no también largas tertulias, momentos compartidos, veladas inolvidables y amistades.

El consumo moderado de bebidas fermentadas, entre ellas la cerveza, puede formar parte de una alimentación saludable dentro de la Dieta Mediterránea actual, por las propiedades que les confieren su baja graduación alcohólica y las materias primas con las que están elaboradas, como demuestra la evidencia científica. Se entiende por consumo moderado de cerveza entre 400-600 ml/día de cerveza en varones y entre 200-300 ml/día en mujeres.

De hecho, la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC), incluye en la Pirámide de la Alimentación Saludable las bebidas fermentadas (cerveza, vino, cava y sidra) de forma opcional y moderada. Asimismo, la Fundación Dieta Mediterránea incluye el consumo moderado de bebidas fermentadas dentro de las recomendaciones en la Pirámide de la Dieta Mediterránea afirmando que "siempre que las creencias religiosas, médicas y sociales lo permitan, se considera parte de la misma un consumo moderado de vino u otras bebidas fermentadas (como referencia, una copa al día para las mujeres y dos para los hombres)".

Efectos sobre la salud de su consumo moderado

En la Edad Media fueron los religiosos, botánicos destacados, quienes se cree que introdujeron el lúpulo como nuevo ingrediente de la cerveza, asegurando su conservación durante más tiempo. Desde la Antigüedad, el lúpulo se ha empleado en la medicina tradicional por sus propiedades antibacterianas (desinfectaba el agua con la que se hacía la cerveza), su actividad antiinflamatoria y sus propiedades sedantes y diuréticas.

La cerveza posee más de 2000 componentes que proceden de sus ingredientes o son consecuencia del proceso de fermentación de sus materias primas. Su composición nutricional ha generado una creciente investigación y se han publicado numerosos estudios científicos que confirman su actividad antioxidante y, por lo tanto, sus beneficios sobre la salud. La cerveza es una buena fuente de vitaminas, especialmente de la mayoría de vitaminas B, en especial de folatos (vitamina B9), esenciales para el buen funcionamiento del sistema nervioso y la regeneración celular.

Según estudios de la Universidad de Extremadura y del King's College of Londres, la cerveza posee minerales como silicio, magnesio, fósforo y potasio, que podrían estar asociados a la prevención de enfermedades óseas, disminución de riesgo de la enfermedad de Alzheimer y mejora de los síntomas de la menopausia. Por otro lado, la cerveza es una bebida con muy bajo contenido en sodio, por lo que puede ser considerada una bebida opcional en la confección de dietas hiposódicas.

La cerveza contiene además polifenoles que, como antioxidantes naturales, podrían proteger contra las enfermedades cardiovasculares y en la reducción de los fenómenos oxidativos responsables del envejecimiento del organismo. Uno de los polifenoles más destacados de la cerveza es el xanthohumol, presente en el lúpulo, que según diversas investigaciones científicas podría poseer actividad quimioprotectora.

Entre los componentes de la cerveza destacan las maltodextrinas naturales, carbohidratos complejos de absorción lenta que se metabolizan liberando progresivamente unidades de glucosa. En nutrición deportiva, las maltodextrinas facilitan una adecuada hidratación, lo que sugiere que la cerveza podría considerarse como bebida apta para ser consumida, de forma moderada, por los deportistas después de la práctica de ejercicio.

Otro de los nutrientes que contiene la cerveza es la fibra soluble, que ayuda a evitar el estreñimiento y contribuye en la lucha contra la hipercolesterolemia. El consumo moderado de cerveza ayuda a cubrir los requerimientos de fibra soluble, siendo la bebida de con mayor aporte de este nutriente a nuestra dieta.

Es imprescindible recordar, no obstante, que los efectos sobre la salud del consumo moderado de cerveza son adecuados para adultos sanos, acompañando la bebida de alimentos y en compañía, como es costumbre en los países mediterráneos. Además, hay que señalar que el exceso de consumo de alcohol es dañino para la salud, y que en el caso de mujeres embarazadas o lactantes, menores, personas con medicación, en horario laboral o que vayan a conducir, el consumo de alcohol debe de evitarse por completo.

La cerveza en la mesa

La cerveza es un buen complemento para muchas de las comidas tradicionales españolas, en algunos casos incluso con aquellos platos que no se hubiesen imaginado en un primer momento, la cerveza encuentra con los ácidos maridajes de gran interés gastronómico. Los platos picantes o muy especiados son aliviados con un poco de cerveza, por lo que platos como chiles, guindillas, wasabi o dentro de los ingredientes más clásicos el ajo, el pimentón y los salazones encuentran en las cervezas su mejor aliado.

Las verduras de sabores amargos (endibias, escarola, rúcula, espárragos e incluso alcachofas...) se ven equilibradas con el sabor intenso de algunas cervezas con cuerpo. Tanto en carnes como en pescados, los ahumados tienen en la cerveza el contrapunto perfecto y muchos platos grasos (cerdo, embutido, fritos, pescados azules...) también se complementan con la cerveza para limpiar el paladar. Los quesos, por su parte, se prestan al maridaje con cerveza y cualquier plato que lleve chocolate como ingrediente en su salsa encuentra en la cerveza una excelente compañera, sobre todo si es cerveza negra, que además tiene un alto contenido de polifenoles.

Esta bebida es también para golosos. Prueba de ello es la deliciosa combinación de los postres de intenso sabor a chocolate con una cerveza negra con cuerpo y su delicado gusto a regaliz, café y frutos secos.

Pero, pongamos algunos ejemplos:

1. ¿Con qué combinamos un buen ternasco de Aragón asado? Lo mejor, una cerveza ligera, de baja fermentación, lager pilsen o especiales con ligeras notas tostadas y destellos del amargor del lúpulo.
2. ¿Y unas sardinas? Con una lager tipo extra, de fondo amargo y notas de levaduras, todo un refinamiento para gourmets.
3. Y como nos vamos a olvidar, ¿qué cerveza puede acompañar a la sobrasada de Mallorca? En este caso, combina con una cerveza de alta fermentación, ligera y dulzona o una cerveza abadía, también de alta fermentación, de espuma algo tostada y untuosa. Son cervezas que realzan el sabor de la sobrasada y acentúan su gusto.
4. También elegiremos una cerveza abadía para acompañar a un buen queso manchego, jamón de calidad o unas anchoas.
5. Reservamos las cervezas tipo lager extra para platos como el mojo picón rojo.
6. Las lager especiales para el mojo picón verde, los mejillones, las aceitunas o las gambas.
7. Y las cervezas de alta fermentación también acompañan bien platos como la cecina.

Referencias

- Capel JC. La cerveza y los tesoros gastronómicos españoles. 2006.
- Gerhäuser C. Phenolic Beer Compounds to Prevent Cancer. *Beer in Health and Disease Prevention*. 2009; 68: 669.
- Goñi I, Díaz Rubio ME, Saura-Calixto F. Dietary fever in beer: Content, Composition, Colonic Fermentability and contribution to the diet. *Beer in Health Disease Prevention*. 2009; 28: 299.
- Cerveceros de España. Informe socioeconómico del sector de la Cerveza 2020. Cerveceros de España.
- Cerveceros de España. Libro de Oro de la Cerveza. Cerveceros de España. 2009.
- Cerveceros de España. Los maridajes de la cerveza y la gastronomía. Guía práctica para encontrar las mejores combinaciones. Cerveceros de España.
- Magalhães PJ, Carvalho DO, Cruz JM, Guido LF, Barros AA. Fundamentals and health benefits of xanthohumol, a natural product derived from hops and beer. *Natural Products Communication*. 2009; 4(5): 591-610.
- Martínez JR, Villarino A, Cobo JM "Propiedades de la cerveza sin alcohol". Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 7. marzo 2001.
- Bach-Faig A, Berry EM, Lairon D, Reguant J, Trichopoulos A, Dernini S, et al. Mediterranean diet pyramid today. Science and cultural updates. *Public Health Nutr*. 2011; 14(12A): 2274-84.
- Pedrera JD, Lavado JM, Roncero R, Calderón J, Rodríguez T, Canal M. Effect of beer drinking on ultrasound bone mass in women. *Nutrition*. 2009; 1057-63.
- Sendra JM, Carbonell JV. Evaluación de las propiedades nutritivas, funcionales y sanitarias de la cerveza, en comparación con otras bebidas. Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 3. febrero de 1999.
- Sripanyakorn S, Jugdaohsingh R, Elliott H, Walker C, Mehta P, Shoukru S, et al. The silicon content of beer and its bioavailability in healthy volunteers. *Br J Nutr*. 2004; 91(3): 403-9.
- Valls V, Codoñer P, González-San José ML, Muñoz P. Biodisponibilidad de los flavonoides de la Cerveza. Efecto antioxidante in vitro. Centro de Información Cerveza y Salud. Estudio 14. febrero 2005.