

# Μπύρα. Αχνή, απολαυστική... και αντιοξειδωτική.



## Νερό

Αποτελεί περισσότερο από το 90% της μπύρας. Το νερό, λόγω της περιεκτικότητάς του σε άλατα, επηρεάζει σημαντικά τη γεύση της μπύρας και εξηγεί εν μέρει γιατί ορισμένοι τύποι μπύρας συνδέονται με συγκεκριμένες περιοχές. Σήμερα, οι προμήθειες καθαρού νερού παραμένουν ιδιαίτερα περιζήτητες.

## Κριθάρι

Δημητριακό πλούσιο σε ζυμώσιμα σάκχαρα. Τα σάκχαρα αυτά προσδίδουν γλυκιά γεύση, ενώ παράλληλα, παρέχουν τα απαραίτητα ιχνοστοιχεία ώστε η μαγιά να παράγει αλκοόλη. Αυτά τα ζυμώσιμα σάκχαρα βρίσκονται και σε άλλα δημητριακά, όπως ποικιλίες σιταριού και σίκαλης, που χρησιμοποιούνται ευρέως στη ζυθοποιία. Άλλες μορφές σακχάρων βρίσκονται σε συστατικά γνωστά ως συμπληρώματα και περιλαμβάνουν το ρύζι, τον αραβόσιτο, και πολλές λιγότερο γνωστές ποικιλίες που υπάρχουν σε άλλες περιοχές.

Το κριθάρι πρέπει να γίνει βύνη πριν χρησιμοποιηθεί στη ζυθοποιία. Η βυνοποίηση είναι η διαδικασία κατά την οποία ο κόκκος κριθαριού φτάνει στο ψηλότερο δυνατό σημείο περιεκτικότητας σε διαλυτό άμυλο, που του επιτρέπει να βγάλει ρίζες (να βλαστήσει) όπως ένα κανονικό, φωτοσυνθετικό φυτό. Είναι σε αυτό το στάδιο που ο κόκκος έχει πλούσια περιεκτικότητα σε άμυλο, το οποίο χρειάζεται ως τροφή για να αναπτυχθεί. Έπειτα, ο βυνοποιός βράζει τους κόκκους σε θερμοκρασία που τερματίζει τη διαδικασία ανάπτυξης, επιτρέπει όμως σε ένα φυσικό ένζυμο που διασπά το άμυλο (και το μετασχηματίζει σε σάκχαρο ή μαλτόζη) να παραμείνει ενεργό. Είναι αυτό το σάκχαρο ή μαλτόζη που η μαγιά μετασχηματίζει σε διοξειδίο του άνθρακα και αιθυλική αλκοόλη.

Το κριθάρι είναι πλούσιο σε βιταμίνες, ανόργανα συστατικά, μαλτοδεξτρίνες και διαλυτές ίνες. Η σημαντικότερη ομάδα βιταμινών στην μπύρα είναι οι βιταμίνες της ομάδας Β (νιασίνη, ριβοφλαβίνη-B2, Β9-φολικό οξύ, Β6 και Β12). Όσον αφορά τα ανόργανα συστατικά που περιέχει η μπύρα, το ποτό διαθέτει εξαιρετική αναλογία νατρίου-καλίου: είναι χαμηλή σε νάτριο και πλούσια σε κάλιο.

## Λυκίσκος

Ανθοφόρο φυτό, τα άνθη του οποίου χρησιμοποιούνται ως συντηρητικά. Τα αιθέρια έλαιά του προσδίδουν γεύση (πικρικός λυκίσκος) και άρωμα (αρωματικός λυκίσκος) που εξισορροπούν τη γλυκάδα της βύνης. Συνήθως χρησιμοποιείται αφού αποξηρανθεί. Η πικρή γεύση του λυκίσκου αποσπάται κατά τη διάρκεια του βρασίματος. Το άρωμα εξασφαλίζεται από τα αιθέρια έλαια των αρωματικών λυκίσκων.

Κάθε ποικιλία λυκίσκου έχει δική της ξεχωριστή γεύση και άρωμα.

Αυτό το ιδιαίτερο συστατικό, που χρησιμοποιείται σχεδόν αποκλειστικά στη ζυθοποιία, είναι πηγή αντιοξειδωτικών, ειδικά ξανθοουμύλης.

## Μαγιά

Είναι ουσιαστική κινητήριος δύναμη για τη διαδικασία παραγωγής μπύρας, εξίσου σημαντική για τη γεύση και την όλη ποιότητα της μπύρας με οποιοδήποτε άλλο συστατικό. Ένας νέος ζυθοποιός μπορεί να υποτιμήσει το συγκεκριμένο συστατικό, εφόσον δεν έχει την ίδια αιγλή με τ' άλλα. Η αλλαγή της ζύμης θα δώσει δραστικά διαφορετικές μπύρες.

Ακριβώς λόγω της φυσικής διαδικασίας μετασχηματισμού των υδατανθράκων, η μπύρα, όπως και τα άλλα ποτά που παρασκευάζονται με ζύμωση, διατηρεί τις θρεπτικές ουσίες και ιδιότητες των συστατικών της.

