

Pivo zabraňuje kornatění tepen



Jak se pivo vyrábí?

Pivo je neúplně dokvašený alkoholický nápoj, vyrobený ze sladu, chmele a vody. Nezasvěcené možná překvapí, že **1° neoznačuje procento alkoholu, ale procento zkvašeného cukru.** A pokud si chcete ten zkonsumovaný alkohol vypočítat, tak **1° se rovná zhruba 0,35 % alkoholu.**

Pivo je nápoj prověřený věky a **jeho příprava se vlastně po staletí nemění**, jen se postupně významně zdokonalovaly jednotlivé technologické kroky a zařízení.

Jaký je alespoň zjednodušeně popsany výrobní postup? **Čistý ječmen se na dva až tři dny zalije vodou. Poté se nechá klíčit** ve vrstvě 10 - 15 cm silné, až klíček dosáhne 3/4 délky zrna, **pak se postupně suší** při 80 °C. **Po vysušení se klíčky a kořínky odstraní, klíčky a slad se rozemelou. Šrot se vysype do nádoby s vodou** (na 1 kg šrotu 7 až 10 l vody) **a přivede k varu.** Potom se udržuje při teplotě 65 - 70 °C po dobu 3 hodina **zfiltruje se.** Přitom dochází k enzymatickým pochodům, při nichž se škrob štěpí na cukr a bílkoviny se částečně převádějí do rozpustného stavu. **Vzniká sladina, která se pak 2 hodiny vaří se 3 % chmele.** Tím získáme mladinu, kterou **filtrujeme a zkvasíme pivovarskými kvasnicemi** při teplotě 5 °C. **Kvašení probíhá 8 - 14 dní, teplota nemá přesáhnout 8 °C.** Pak se pivo stáčí **do sudu a nechá se dokvasit 3 - 6 týdnů.** Potom se stáčí do lahví a pije.

Pivo v mnoha podobách

Na světě se vyrábí velké množství druhů piv, která se liší podle koncentrace extraktu původní mladiny (7 až 24%). **Nejčastěji se připravují piva o hodnotě 10° a 12°.** Procentuální obsah alkoholu v pivech se pohybuje **od 3 do 5 %**. Dále se rozlišují **piva podle barvy na světlá a tmavá a podle použitých kvasinek při kvašení na svrchně a spodně kvašená.**

Nejsilnější tradici v přidávání ovoce při výrobě piva si uchovali Belgičané, zvláště ti z oblasti ležící jihozápadně od Bruselu. Speciálně připravené **pivo zraje ve velkých dubových nebo kaštanových sudech společně s celým ovocem (například třešněmi či malinami),** aby během tří až šesti měsíců získalo lahodnou ovocnou chuť a bohatou vůni.

Ještě bychom měli pro úplnost dodat, že **takzvané zázvorové pivo,** které známe například z anglosaské literatury (nebo jsme ho na vlastní jazyk okusili), **není pivo v pravém slova smyslu, protože nevzniká kvašením obilí.**

Proč je pivo zdravé?

Při spotřebě **malé skleničky piva denně** si člověk pokryje **zhruba 20 % denní potřeby vitamínu B2, 35 % vitamínu B6, 50 % niacinu a 25 % kyseliny pantothenové.** Jedno malé pivo obsahuje v průměru 200 mg biologicky aktivních látek. **Rozumné pití piva přispívá k vyšší hladině toho "hodného", tzv. HDL cholesterolu v krvi, který působí proti kornatění tepen, když se přitom hladina celkového cholesterolu v krvi nemění.**

Jsou rovněž známé pozitivní účinky piva na ženský organismus. Napěněný mok v sobě skrývá **prevenci osteoporózy, neboť obsahuje vápník i hořčík.** Je známo, že chmel patří mezi 300 rostlin, které mohou být **zdrojem přírodních látek s estrogením účinkem** nebo s účinkem hormonům podobným.

Důležité je však zopakovat, že se jedná o rozumné pití, tedy jen malou skleničku denně.