CERVEJAS DE GASTRONOMIA

Em busca do reconhecimento

Quando bebo, ouço o que dizem as rosas, as tulipas e os jasmins. Ouço mesmo o que não me pode dizer a minha bem-amada!
Omar Kháyyaám

Até a poucos anos a cerveja era tida por muitos como uma bebida impossível de se harmonizar com a culinária mais refinada.
Coube à confraria de empresários das microcervejarias, amantes confessos do produto mudar esse estigma.
Os microcervejeiros estão provando que beber – cerveja – é verbo transitivo.
Em suas casas, verdadeiros templos pós-modernos com toques medievais, esses empresários, com preparo intelectual e talento, encarregaram-se de elevar a cerveja ao seu posto natural de bebida nobre.

Microcervejarias e brewpubs são locais de lazer e diversão para se praticar a arte do encontro, com a indisfarçável desculpa de se consumir cervejas especiais, produzidas ali mesmo, conhecidas como cervejas gourmet ou cervejas de gastronomia. Estabelecimentos relativamente novos no Brasil e muito tradicionais na Europa, sobretudo na Bélgica, Alemanha, Inglaterra e Áustria, onde o mercado das cervejas de gastronomia é bem desenvolvido.

Apesar do triunfo das grandes cervejarias industriais, muitas microcervejarias artesanais prosperaram, mundo afora, produzindo cervejas em pequenas quantidades, usando métodos tradicionais. Estas pequenas cervejarias são responsáveis por preservar as honradas tradições, sabores e estilos clássicos dessa milenar bebida, descoberta pelos sumérios há seis mil anos.

Reza essa tradição que a receita por elas utilizada deva incluir apenas água, malte, lúpulo e fermento. Sob nenhuma condição se pode acrescentar arroz, milho, sorgo ou xarope de maltose, como ocorre em algumas grandes cervejarias. A cerveja dessas casas é elaborada sem pressa e leva em média um mês para ficar pronta. Nesse período passa por quatro processos: cozimento, fermentação maturação e filtração.

No final dos anos 80 o mundo redescobriu o fascínio das microcervejarias, que se espalharam pelos cinco continentes. Nos Estados Unidos, em 1988, havia 124 dessas casas instaladas. Hoje são mais de 1300, com a produção de cervejas de gastronomia tendo crescido de 400 mil barris/ano para mais de 5 milhões de barris/ano, acumulando um crescimento de 50% ao ano. No Japão, no final de 1996, havia perto de 50 casas, hoje são aproximadamente 250.

Na Alemanha, 2 mil microcervejarias estão em funcionamento nesse início do milênio, algumas com mais de dois séculos de atividade. Porém, há 150 anos atrás, no início da era industrial, havia mais de 15.000 desses estabelecimentos espalhados por aquele país.

No Brasil, a pioneira foi a Bavarium Park, de Curitiba, fundada em 1986, que dez anos depois deu origem a Alles Bier. O mercado só ganhou impulso em 1995, com o surgimento da DADO Bier em Porto Alegre. Nos últimos seis anos, surgiram cerca de 35 casas, de norte a sul do país, oferecendo uma excelente opção de entretenimento e gastronomia que vai de encontro ao paladar cervejeiro do brasileiro e conquista novos clientes a cada dia.

Muitos fatores têm contribuído para esse sucesso, a começar pela própria cerveja que, com seu sabor e refrescância inigualáveis, é a bebida alcoólica mais

No final dos anos 80 o mundo redescobriu o fascínio das microcervejarias, que se espalharam pelos cinco continentes.

apreciada e mais consumida do mundo, alcançando as mais diferentes classes sociais.

O preço acessível e a grande variedade de tipos também são fatores importantes para o seu sucesso, mas, sem dúvida, a fácil harmonização da cerveja com qualquer tipo de comida, sobretudo no que tange às cervejas de gastronomia, torna-a uma bebida mais que adequada para qualquer ocasião.

No Brasil, quarto país consumidor de cerveja, depois dos Estados Unidos, China e Alemanha, a cerveja detém 78% da preferência nacional.

Templos para reverenciar a cerveja

A produção das microcervejarias brasileiras oscila entre 15 e 20 mil litros/mês, garantindo um faturamento de cerca de U$50 milhões por ano. Para Telmo Cortes de Carvalho e Silva, presidente da Associação Brasileira das Microcervejarias (Abmic), o setor ainda tem muito que crescer "a cerveja, embora muito apreciada e consumida pelos brasileiros, é muito pouco conhecida e estigmatizada como bebida popular, sem nenhum glamour, e isso não é verdade".

A Abmic, fundada em 1998, congrega 21 das microcervejarias espalhadas pelo país, e tem feito inúmeras ações no sentido de representar e defender os interesses do segmento, além de alicerçar as bases desse nicho de mercado extremamente promissor. "O nosso setor de cervejas diferenciadas existe, é crescente e deverá se consolidar nos próximos anos", prevê.

Silva ressalta - com a autoridade de proprietário da Cervejaria Continental, com filiais em São Paulo e Florianópolis - que o setor exibe fôlego mesmo com o aumento do dólar, já que, os equipamentos usados nas casas ainda são importados. Segundo ele, esses equipamentos estão sendo, pouco a pouco, nacionalizados com perspectivas de futura exportação.

Outro fator apontado por ele como extremamente positivo é a geração de empregos. Cada casa emprega em média 50 funcionários diretos, distribuídos entre cozinha, balcão, salão, segurança etc. O processo de produção ocupa em média apenas três funcionários.

Sempre diligente com os associados, Silva aconselha aos empresários do setor que sejam obsessivos na busca de qualidade do produto. E alerta que em 1996 algumas casas que tentaram segmentar acoplando danceterias foram moda e desapareceram rapidamente.

Segredo de polichinelo

O empenho maior da associação tem sido a difusão do conceito de cerveja de gastronomia, através da participação em

Ele descobriu que a bebida fermentada faz com que

feiras e concursos de cervejas. Para tanto, estão programados diversos cursos sobre o tema, abordando a história, os tipos e os métodos de fabricação, os usos culinários e outras curiosidades, com direito a degustação de cervejas variadas e eventos relacionados à alta gastronomia de todo o país.

Max Michel Darqué

Além disso, promoverá mensalmente almoços e jantares beergastronômicos, abertos ao público em geral, que serão assinados por renomados chefs de cozinha, no qual os participantes terão oportunidade de degustar, harmonizadas com os pratos do cardápio, as cervejas produzidas pelas microcervejarias do Brasil, com orientação de experientes profissionais da área.

O primeiro desses almoços foi realizado recentemente na Cervejaria Continental, em São Paulo e contou com a participação de chefs de cozinha de prestígio como Benedita Ricardo de Oliveira (Benê), Benon Chamilian (Restaurante Khayyan), Giancarlo Marcheggiani (Terraço Itália), Max Michel Darqué (Michel Darqué Café e Restaurante Zöe) e o chef pâtissier Waldeilton Gomes de Lima (Pâtisserie Delikat, O Leopolldo e Bar des Arts). Cada profissional elaborou um prato e todos tiveram a cerveja gastronômica em sua composição. Os chefs convidados puderam mostrar que a bebida pode ser um auxílio luxuoso à arte culinária. A cerveja é antes de tudo um ser vivo e, como ingrediente de culinária, torna harmônicos os temperos de toda natureza, emprestando à carne, ao peixe, à caça e até a sobremesa aromas e sabores inusitados.

Um desses premiados chefs fez da cerveja gastronômica o seu segredo de polichinelo e a utiliza diariamente em seu restaurante. Substituiu o vinho em muitos pratos e continua a fazer novas experiências. Ele descobriu que a bebida fermentada faz com que nenhum ingrediente do prato predomine ou desapareça.

É tempo de se pensar o quanto uma cerveja gastronômica, produzida quase que artesanalmente, pode fazer por um almoço ou jantar, como ingrediente ou como bebida para acompanhamento.

Silva avalia que assim haverá uma redenção da bebida "Vamos mostrar, através da informação sobre o produto e com as próprias cervejas de gastronomia produzidas por nossas casas, que a cerveja pode ser tão sofisticada em seu preparo e refinada em seu paladar como um bom vinho".

Na verdade os empresários do setor têm uma ambição bem mais ousada. Pretendem fornecer cerveja, em barris, para consumo imediato, uma vez que a cerveja gastronômica não é pasteurizada, a restaurantes de todo o país.

Uma bebida com propriedades medicinais

A cerveja pode ser considerada uma das únicas bebidas alcoólicas que tem valor nutritivo, devido aos seus ingredientes: água, cevada, lúpulo e fermento. É rica em fibras, estimulando as funções do aparelho urinário como um todo, assim como regulariza as funções intestinais. Logicamente, que para se obter estas vantagens, deve-se consumi-la com moderação, segundo especialistas, um consumo de no máximo 1 litro por dia. Tem na nobreza de seus ingredientes, várias características que a torna indicada para diversos males do organismo.

Água

A água utilizada deve ser mineral e puríssima. A água é parte fundamental do processo de fabricação, sendo que diversas cervejarias precisaram investir milhões de dólares em tratamento de água, para que a cerveja mantivesse seu sabor. E é por este motivo que uma cerveja, de uma mesma marca, feita com a mesma fórmula mas em fábricas diferentes, possui sabores diferenciados. A água é o ingrediente primário da cerveja. Sais e minerais dissolvidos na água podem afetar o seu sabor, diretamente ou indiretamente, podendo conferir sabores salgados ou metálicos. A sua influência indireta ocorre através

A Cervejaria Colorado, de Ribeirão Preto, localizada na avenida Independência, no Alto da Boa Vista, é a primeira microcervejaria do interior paulista e suas instalações exigiram um investimento de mais de U$ 1 milhão.

A cidade foi escolhida para o negócio cervejeiro pelo *status* de "Capital do Chopp" e pela qualidade de sua água (exaustivamente analisada), considerada por especialistas americanos como 100% adequada para a fabricação de cervejas do tipo lager.

A casa tem uma produção de cerca de 20 mil litros de cerveja por mês e é a única fábrica que produz chope na "Terra do chope". Com marca própria, que em alusão à cidade recebeu o nome de Ribeirânia, a Cervejaria Colorado produz as cervejas Ribeirânia Pilsen, de sabor suave e corpo leve, Ribeirânia Weissbier, uma cerveja forte, não filtrada e mais encorpada e Ribeirânia Âmbar, com malte caramelizado e cor escura.

A cerveja stout Black River é o mais novo produto da Cervejaria Colorado, uma bebida feita com cevada tostada e café com

nenhum ingrediente do prato predomine ou desapareça.

de alterações nos processos químicos durante a mistura da cerveja.

A Cevada

Tipo de gramínea pertencente a espécie *Hordeum Vulgare L.*, com inúmeras variedades. Entre as mais conhecidas estão a Aura, Gimpel, Stenia, Alexis, Arena e Donett. O grão de cevada é composto de três partes: o embrião, sua parte viva e mais importante; o endosperma, que é abundante e contêm amido; e a casca constituída de celulose, que protege o grão e é usada como camada filtrante no processo de clarificação. Na composição química da cevada encontramos proteínas, cinzas, amidos e vitaminas que enriquecem nutritivamente a cerveja.

A Levedura

A fermentação alcoólica e outros processos industriais importantes dependem da ação de enzimas, sintetizadas pelas leveduras e bactérias utilizadas no processo de produção. Algumas enzimas são empregadas com fins médicos no tratamento de áreas de inflamação local. A tripsina é usada para eliminar substâncias estranhas e tecido morto das feridas e queimaduras. Enzimas são substâncias orgânicas especializadas, compostas por polímeros de aminoácidos, que agem como catalisadores no metabolismo dos seres vivos. Com sua ação, regulam a velocidade de muitas reações químicas implicadas neste processo. Algumas enzimas, como a pepsina e a tripsina, que intervêm na digestão das proteínas da carne, controlam muitas reações diferentes, enquanto que outras são muito específicas e podem apenas acelerar uma reação. Outras liberam energia para a contração cardíaca e a expansão e contração dos pulmões. Muitas facilitam a conversão de açúcar e alimentos em diversas substâncias que o organismo precisa para a construção de tecidos, além da reposição de células

Microcervejaria invade a Capital do Chopp

baixo teor alcoólico, em torno de 3,8%, bem ao gosto do brasileiro.

A Cervejaria Colorado é a única do país que fabrica cerveja de trigo não filtrada. A Ribeirânia Weissbier é uma cerveja perfeita para ser degustada em dias quentes, com uma rodela de limão no copo ou acompanhando uma boa sobremesa. Este estilo de cerveja é o que mais cresce entre o público jovem na Alemanha. Por não ser filtrada, esta cerveja amarela e turva, preserva intactos os complexos sabores do malte e da levedura em suspensão.

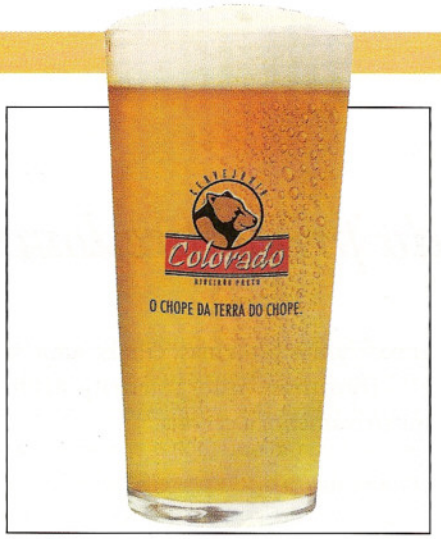
Há quase três anos em Ribeirão Preto, a microcervejaria confronta com a tradição da Choperia Pingüim por ter conquistado um público diferenciado, que já descobriu que as cervejas especiais são tão saborosas quanto os bons vinhos. Emoldurada por um belíssimo projeto arquitetônico, que salta aos olhos a Cervejaria Colorado é considerada uma das mais charmosas casas noturnas de Ribeirão Preto, reunindo choperia, restaurante, adega climatizada com elaborada carta de vinhos e espaço para shows e eventos.

O cardápio é variado, com pratos sofisticados da cozinha internacional, tira-gostos tradicionais e criações exclusivas do chef português Victor Neves, conhecido por sua grande experiência com gastronomia internacional.

Antes de assumir as criações da cozinha da Colorado passou pelos hotéis Beau Rivage e Continental, da Suíça, Ritz da França, Hilton, da Ilha da Madeira, Carlton, de Genebra, Palm Beach de Togo e Fasano de São Paulo.

Entre suas especialidades constam pratos com carnes e peixes, além de sedutoras sobremesas.

sanguíneas e a liberação de energia química necessária à movimentação dos músculos. Muitas enzimas precisam, para seu funcionamento, da presença de um íon ou uma molécula que recebe o nome de coenzima.



O Lúpulo:

Imprescindível na fabricação da cerveja e muito utilizado como ornamental, o lúpulo é uma trepadeira herbácea vivaz cultivada na região temperada setentrional. A planta feminina forma os amentos cônicos pendentes. Essa estrutura, um conjunto de brácteas imbricadas e frutos, é a parte utilizada na fabricação da cerveja. Os amentos são recobertos por um fino pó amarelo, chamado lupulina, responsável pelo aroma e pelo gosto amargo da cerveja.Possui também diversos óleos essenciais aromáticos, responsáveis pelo aroma e pelas propriedades diuréticas da cerveja.

Microcervejarias na Alemanha

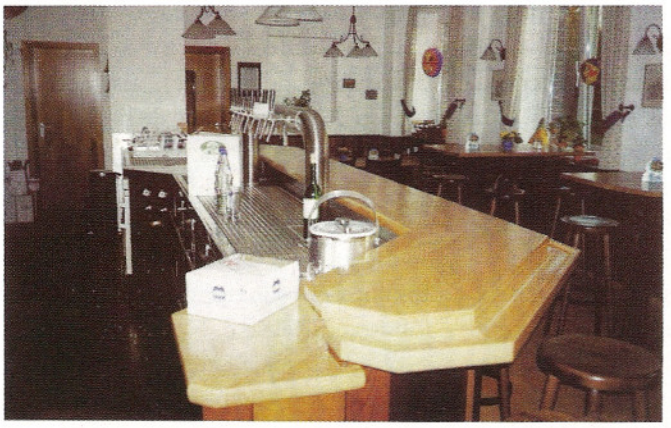
Matthias R. Reinold - Mestre cervejeiro formado pela Universidade Técnica de Berlim, com, especialização em Gestão pela Qualidade Total, no Japão. Trabalhou por mais de 15 anos na Cia. Cervejaria Brahma, autor de mais de 80 artigos sobre Tecnologia Cervejeira e Gestão pela Qualidade Total. É autor do livro Manual Prático de Cervejaria. Desde 1995 é consultor de empresas.
E-mail: mreinold@uol.com.br

O surgimento das cervejarias para gastronomia na Alemanha foi uma resposta à uniformidade e semelhança das bebidas produzidas pelas grandes empresas, que produzem para satisfazer o paladar da maioria. As microcervejarias demonstram que seus produtos diferem significativamente, em termos de caráter e individualidade. A cerveja de cada cervejaria possui um caráter único, inconfundível. Cada Pilsen, Bock, Kölsch ou Weizen apresenta as características típicas de onde foi produzida.

Conceitualmente a cervejaria para gastronomia é uma microcervejaria, que produz cerveja para consumo no próprio local ou pub (pub é a abreviação de "public house"). Nelas os equipamentos individuais, como a sala de cozimento, podem ser vistos pelos freqüentadores. O cliente pode observar o cervejeiro no trabalho e com isto se identificar com a "sua cerveja". Muitas vezes o empreendedor é cervejeiro e anfitrião ao mesmo tempo. As cervejas produzidas para gastronomia se diferem significativamente das convencionais em termos de caráter e individualidade. Hoje, o mercado de cerveja alemão (e mundial) tende claramente para a polarização. De um lado, várias marcas podem ser compradas em supermercados por um preço baixo. Estes produtos têm como matérias-primas o mesmo malte, lúpulo, ajunto e água e possuem processos de produção semelhantes. São cervejas de preço baixo que apresentam "qualidade assegurada", e pouca ou nenhuma personalidade. Na contra-mão desse processo cresce o setor de cerveja gastronômica, um produto associado à experiência de um mestre cervejeiro e ao estilo e individualidade do consumidor.

A antiga profissão de cervejeiro vive o seu renascimento, como aconteceu com o sapateiro que fabrica sapatos sob medida, o alfaiate, o padeiro e outras mais. Essa mesma situação ocorre em qualquer lugar onde o mercado de produtos mais baratos e massificados gera uma demanda por produtos únicos com um valor exclusivo para os clientes. No caso da cerveja de gastronomia, isto pode ser percebido através das propriedades, como frescor e paladar individual - que resulta da utilização de matérias-primas especiais e a aplicação de processos de produção próprios.

A cervejaria para gastronomia é um conceito que se adapta à demanda do



mercado e é a resposta para a concentração e fusão de empresas na indústria cervejeira.

A gastronomia ligada a microcervejaria coloca um desafio para quem as planeja e opera. Não apenas pelo fato de se juntar à produção de cerveja a um restaurante.

Por isto, o restaurante e a cervejaria devem ser ajustados do ponto de vista temático e arquitetônico.

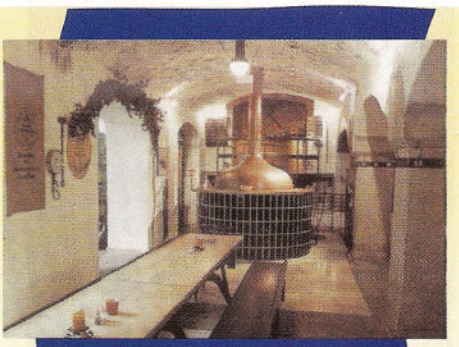
Arquitetura

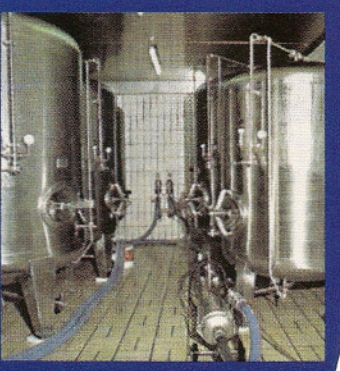
Várias construções possuem o seu próprio terreno ao redor e estas áreas livres podem ser utilizadas como área de vendas ao ar livre ("Biergarten"). As construções possuem um certo aspecto que harmoniza com o tema microcervejaria. A utilização de antigos prédios industriais ou residenciais cria uma impressão nostálgica.

O ambiente é muitas vezes dividido em vários planos (cervejaria Wäldchesbräu), em Frankfurt, onde a ordenação das mesas e cadeiras cria ambiente exclusivo. A utilização de diferentes tamanhos e formas de mesa quebra a monotonia.

No caso da Brauhaus Rheinbach, em Mönchengladbach, três casas históricas foram adquiridas e somente as fachadas preservadas. Todo o interior foi

Lucre produzindo sua própria cerveja.





MICROCERVEJARIAS

TREXCO

Monte sua microcervejaria e lucre produzindo sua própria cerveja ou tenha um atrativo a mais para seu bar, restaurante, hotel, casa noturna ou estância turística. A TREXCO implanta desde unidades do tipo "faça você mesmo" até plantas de escala semi-industrial e ainda ajuda a formular a cerveja ideal para o seu estabelecimento. E para completar, a TREXCO auxilia na formulação dacerveja, fornece treinamento do pessoal e na "partida" do equipamento.

TREXCO Trading Ltda.

Av. Santo Amaro, 3.330 - cj. 44-04556-300 - Brooklin Novo - São Paulo - SP
Tel: (11) 5531-2688 - fax: (11) 5093-1904 - e-mail: utbras@terra.com.br

renovado, criando vários ambientes para a gastronomia. A presença de tetos elevados é mais adequada para a decoração do que tetos baixos, porque aumentam a vista livre para a sala de cozimento, que é o ponto de atração da cervejaria para gastronomia.
Em várias microcervejarias cria-se uma área livre defronte a sala de cozimento para a realização de eventos especiais. Em alguns projetos pode-se observar que o investimento em elementos decorativos é elevado e permite atingir determinada flexibilidade, o que é mais vantajoso que ter uma decoração fixa e imóvel (Unions Bräu) em Munique.

Balcão

Na cervejaria Brauhaus Stefanus, o balcão onde se servem as bebidas é desenhado para acomodar tanto consumidores de pé como sentados. Sua forma permite que se apóie o cotovelo em sua borda, enquanto se degusta a cerveja. Todos os pontos focais são dirigidos para a apresentação da cerveja. As colunas com suas torneiras para servir a cerveja, assim como a impressão visual criada pelo envasamento em garrafas tipo sifão, reforçam a apresentação do produto.

É hábito do cliente das microcervejarias alemãs consumir em casa as cervejas artesanais. Ele traz uma garrafa de vidro (tipo sifão), com capacidades que variam entre 1,5 e 3 litros e leva em troca uma garrafa cheia na hora.

Cozinha

Em algumas microcervejarias, a apresentação da culinária também se liga ao conceito de se viver uma experiência diferente. Próximo ao balcão onde se servem as bebidas, inclui-se um self-service para comidas, que serve para estender a idéia da apresentação dos produtos.
Também existem as cozinhas à mostra (show-cooking), segundo o conceito de caminhar através delas ou fluxo livre. É desejável que a cozinha - não é acessível aos clientes - tenha comida semipronta. Isto permite que o esforço maior seja dirigido à apresentação dos produtos.

Serviço

Pode-se observar que em alguns casos o atendimento é efetuado de maneira informal, muitas vezes pela própria família que administra o local. Geralmente os atendentes estão uniformizados e apresentam crachás com seus nomes. O serviço não se limita apenas ao servir dos pratos e bebidas, mas também inclui serviço de leva e traz (transporte do cliente), assim como serviço de manobrista e de boas-vindas na entrada.

Animação

Encontra-se todo tipo de animação, com fundo musical, etc. No entanto, deve-se observar que a animação promova a comunicação, envolvendo o cliente e não degenere em uma performance isolada.
Pelo fato de que nosso atual meio ambiente é altamente tecnológico e que nosso tempo livre é tomado pela mídia visual, a gastronomia pertence a uma das poucas áreas da vida diária onde a comunicação intensa é possível. Isto é algo que deve ser levado em conta pela cervejaria para gastronomia

Todo gosto é regra

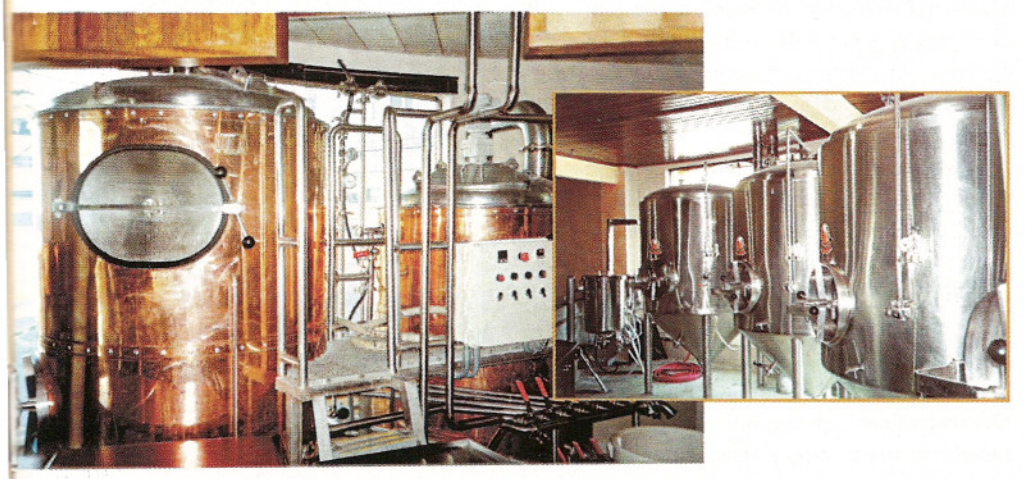
O Brasil já conta oficialmente, segundo a Abmic, com 35 microcervejarias. Porém, por todo o país surgem novas casas da noite para o dia, dando ao setor a perspectiva de ter atualmente mais de 50 estabelecimentos.

A estas se soma a mais nova microcervejaria, a Cervejaria Revivendo, de Guarulhos, São Paulo, inaugurada em junho deste ano.

A Revivendo foi montada em uma casa noturna, abrindo um novo campo no Brasil, já que usualmente estão associadas a restaurantes ou casas de entretenimento. Sua cerveja é do tipo pilsen, com formulação semelhante as existentes no mercado.

O consumidor brasileiro ainda não cultiva o gosto por cervejas diferenciadas, preferindo as que têm características próximas das industrializadas.

Muitas microcervejarias nacionais procuram fugir do lugar comum que é o das



cervejas tipo lager (pilsen) industrializadas. Nelas já podem ser encontradas cervejas do tipo stout (escura com 6,5% de álcool), red (encorpada, avermelhada, com teor alcoólico entre 5,0% e 5,5%), light (clara, menos encorpada com baixo amargor e 3% de álcool), lambic (semelhante as cervejas belgas, com sabor de framboesa e teor alcoólico em torno de 3,5%), bock (escura, encorpada, com maior teor de lúpulo e teor alcoólico de 5,5%), amber (encorpada, com médio teor de amargor), weizen ou weiss (de trigo, geralmente de alta fermentação) e claras, de baixa fermentação, mais encorpadas e com teor de amargor variado.

O hábito de consumir apenas cervejas filtradas também está mudando: cada vez mais o consumidor deseja degustar as que apresentem outras características.

Os 10 mandamentos para se servir e apreciar uma cerveja de gastronomia

1- Ela sai pronta da cervejaria: não pede, portanto, envelhecimento.

2- Deve ser guardada em pé, em lugar fresco e protegido do sol, para evitar oxidação prematura.

3- Se leva-la para casa, deixar resfriar na geladeira sem pressa. Não coloque no freezer, pois a violência no congelamento prejudica a bebida.

4- Depois de gelada, deve ser consumida e jamais voltar à geladeira.

5- A temperatura ideal para saborear as cervejas de gastronomia é entre quatro e seis graus. Tomá-las "estupidamente gelada", como se diz, prejudica tanto a formação de espuma na cerveja quanto "adormece" as papilas gustativas, comprometendo o sabor.

6- Copos e canecas pequenos e de cristal são os ideais, pois mantém melhor a temperatura e a espuma. Evite canecas de alumínio, que, tiram o prazer de apreciar o visual do líquido dourado.

7- Resíduos de gordura no copo são fatais para a bebida, acabam com o colarinho e liberam o gás carbônico, deixando o líquido meio choco.

8- Tomar cerveja sem colarinho é uma heresia. Dois dedos de espuma são ideais para reter o aroma e evitar a liberação do gás carbônico.

9- A espuma cremosa revela a persistência e bom estado da cerveja. Para aproveitá-la melhor, sirva derramando uma dose. Depois, espere baixar o colarinho. Em seguida, incline o copo até 45 graus, despejando o líquido devagar enquanto o colarinho sobe.

10- Com 90% de água, a bebida é hidratante. E com apenas três a cinco graus de álcool, a cerveja estimula o metabolismo - pelo menos quando ingerida moderadamente - e é rica em vitaminas, carboidratos, proteínas e aminoácidos. Apesar disso, não engorda. É folclore associar o consumo de 80 calorias de um copo de 200 ml com a formação de barriga. Os acompanhamentos gordurosos é que engordam.