



## 20 cêntimos a borbulhar

**Algumas cervejas podem melhorar a conservação se a garrafa tiver menos ar. Nos rótulos, faltam mais conselhos sobre como guardar e a tabela nutricional**

Pão e cerveja partilham a mesma origem: cereais. Na Antiguidade, ambos eram fontes nutritivas de igual peso. A primeira cerveja, semi-líquida, nasce na Babilónia. Pasta de cevada e *engrain*, uma variedade de trigo, e pouco álcool, assim foram as primeiras cervejas. Os vestígios da cervejaria mais antiga do Mundo estão no Egipto e datam de 5400 a.C.

› As vantagens da utilização da flor de lúpulo na preparação da cerveja, apresentadas pela

abadessa Santa Hildegard, no séc. XI, conferiram aroma e sabor característicos e permitiram melhorar a conservação. Uma nova etapa começou em 1859, quando Pasteur identificou os agentes causadores da fermentação, demonstrando que a mesma se dava pela acção das leveduras de cerveja. Tal permitiu que a cerveja se mantivesse com qualidade por mais tempo. Estes avanços, aliados ao início da produção industrial do frio, deram um impulso ao

desenvolvimento da indústria cervejeira moderna.

A cerveja, ao contrário da maioria dos vinhos, com teor alcoólico superior, perde qualidade com a idade. Água, malte (cevada), lúpulo, leveduras e outros cereais são os ingredientes de base desta bebida.

### Beber pouco e sem barriga

› A cerveja não é factor de obesidade. Consumida com moderação pode ser um bom com-

plemento numa dieta saudável e equilibrada. De facto, a cerveja tem, em quantidades apreciáveis, componentes importantes: vitaminas do complexo B, vitamina PP, fosfatos, aminoácidos e hidratos de carbono. Alguns estudos indicam que um consumo moderado poderá ter um efeito estimulante nas funções digestivas. O seu efeito diurético também é conhecido. As refeições são a altura ideal para consumir bebidas alcoólicas. Nunca é demais alertar,

## A NOSSA SELECÇÃO NA GRADE

- › Em Novembro de 2007, comprámos 28 amostras de cerveja branca do tipo *pilsen* ou *lager*. Objectivo: verificar a qualidade das cervejas com álcool de baixa fermentação (entre 4 a 5%), nacionais e estrangeiras.
- › Verificámos se o volume e o teor alcoólico indicado no rótulo correspondia ao real. Medimos o extracto primitivo em graus Plato, que traduz a quantidade de ingredientes utilizados na preparação da cerveja. Calculado a partir da percentagem de proteína, hidratos de carbono e álcool, verificámos o valor energético, bem como a percentagem de sódio e a sua contribuição para o aporte diário. Analisámos ainda o chamado “volume espaço de cabeça” para saber o teor de oxigénio no interior da garrafa ou lata.
- › Realizámos uma prova de degustação com um painel de provadores profissionais.



Analisámos no laboratório e provámos no copo quase três dezenas de cerveja

## BEBIDA POR CAMADAS

Nem muito nem pouco fria: a temperatura ideal da cerveja que testámos oscila entre 5° e 7°C

**Gás**  
Teor equilibrado para uma cerveja e espuma abundante e cremosa

**Espuma**  
Com espessura de 1 cm, deve manter-se enquanto a cerveja é bebida

**Álcool** 5%  
**Vitaminas, minerais, proteínas e hidratos de carbono** 5%

**Água** 90%  
Para a cerveja branca, recomenda-se copos cilíndricos e altos. Já para a escura é preferível arredondado. Ambos devem ser de vidro de espessura fina



porém, para os perigos de um consumo abusivo do álcool.

› Em média, nas cervejas testadas, esta bebida contém cerca de 45 kcal por cada 100 mililitros, inferior ao de um copo de leite e ao de quase todas as bebidas alcoólicas. Cai assim por terra a teoria de que os grandes apreciadores de cerveja têm uma barriga mais proeminente. Um muito divulgado estudo inglês, da University College, de Londres, analisou dados sobre a República Checa, país com maior índice de consumo de cerveja per capita, e concluiu que não há uma re-

lação entre o consumo moderado de cerveja e o aumento significativo da linha de cintura ou do volume do corpo em geral. O mito da “barriga de cerveja” desfez-se.

› Proteínas, hidratos de carbono e álcool são os principais contribuintes para o valor calórico das cervejas. Nas marcas que testámos este valor oscila, em 100 ml, entre 36 kcal, na Imperial e na Cergal, e 44 kcal, na Coral e na Super Bock. As primeiras têm o teor mais baixo de hidratos de carbono e de álcool, ao contrário da Super Bock.

»

## As melhores cervejas e nomeadas



- ★ Melhor do Teste
- Escolha Acertada
- € Escolha Económica
- Muito bom
- + Bom
- Médio
- Medíocre
- Mau
- n.a. Não se aplica

### CERVEJA BRANCA COM ÁLCOOL: CARACTERÍSTICAS E RESULTADOS DO TESTE

Escolha Económica + Muito bom + Bom □ Médio — Medíocre ● Mau n.a. Não se aplica		Análises laboratoriais										Características sensoriais (3)			APRECIACÃO GLOBAL		PREÇO (€) Dezembro de 2007 (entre... e...)	
		Volume (ml)		Teor em álcool		Riqueza do mosto	Valor energético (kcal/100 ml)	Sódio	Quantidade de ar	Total	Rotulagem	Amargor	Gás	Degustação				
		anunciado	medido	anunciado	medido													
Marca e designação																		
★	Sagres	330	■	5	■	■	39	+	■	■	+	●	●	+	■/+	<div></div>	0,41 - 0,47	1,24 - 1,41
●	Finkbräu (Lidl)	330	■	4,8	■	■	39	■	■	■	+	●	●	+/□	■/+	<div></div>	0,21 - 0,22	0,63 - 0,65
	Tagus	330	■	5	■	■	41	+	■	■	□	●	●	+	+	<div></div>	0,28 - 0,37	0,85 - 1,11
	Dia Lager (Minipreço)	250	■	4,8	■	■	38	■	■	■	+	●	●	+/□	+	<div></div>	0,23	0,93
	Auchan (Jumbo/Pão de Açúcar)	330	■	4,8	■	■	38	■	■	■	+	●	●	+/□	+	<div></div>	0,28 - 0,31	0,85 - 0,93
	Zarco (1)	330	■	4,5	■	■	41	+	□	+	+	●	●	+	+	<div></div>	0,29 - 0,30	0,88 - 0,90
	Heineken	250	■	5	■	■	41	■	□	+	□	●	●	+	+	<div></div>	0,47 - 0,53	1,89 - 2,13
	Cristal	330	■	5,1	■	■/+	39	■	□	+	+	●	●	+	+	<div></div>	0,29 - 0,38	0,88 - 1,16
	Imperial	250	■	4,5	■	■	36	■	■	■	+	●	●	□	+	<div></div>	0,25 - 0,33	1 - 1,32
	Bud	300	■	5	■	■	39	■	■	■	□	●	●	+/□	+	<div></div>	0,79 - 0,86	2,63 - 2,87
	Carlsberg	250	■	5	■	■/+	39	+	■	■/+	□	●	●	+/□	+	<div></div>	0,37 - 0,46	1,46 - 1,83
	Coral	330	■	5,3	■	■	44	+	□	+	+	●	●	+/□	+	<div></div>	0,45 - 0,47	1,36 - 1,43
	Falsbourg (E. Leclerc)	250	■	4,5	■	■	37	■	■	■	—	●	●	+/□	+	<div></div>	0,30	1,18
	Super Bock	330	■	5,6	■	■	44	+	□	+	+	●●	●	+/□	+	<div></div>	0,41 - 0,49	1,25 - 1,48
	Kronenbourg 1664	250	■	5	■	■/+	42	■	□	+	□	●	●	+/□	+	<div></div>	0,68 - 0,75	2,73 - 2,99
	Continente (Continente/Modelo)	330	■	4,8	■	■	39	■	□	+	+	●	●	+/□	+	<div></div>	0,23	0,70
	Top Budget (Intermarché)	330	■	4,7	■	■	37	■	□	+	+	●	●	+/□	+	<div></div>	0,26 - 0,29	0,79 - 0,88
	Grolsch	250	■	5	■	■	42	+	□	+	□	●●●	●	+/□	+/□	<div></div>	0,48 - 0,53	1,93 - 2,13
	Especial Melo Abreu (2)	250	■	5,3	■	■/+	43	+	□	+	+	●	●	+/□	+/□	<div></div>	0,35 - 0,40	1,40 - 1,60
	Lowenbrau	330	■	5,2	■	■/+	42	■	□	+	□	●	●	+/□	+/□	<div></div>	0,99 - 1,28	3 - 3,88
	El Corte Inglés	250	■	4,8	■	■/+	41	■	□	+	□	●	●	+/□	+/□	<div></div>	0,36	1,43
	Cergal (Feira Nova/Pingo Doce)	330	■	4,7	■	■/+	36	+	□	+	□	●	●●	+/□	+/□	<div></div>	0,21	0,63
	Stella Artois	330	■	5,2	■	■	42	■	□	+	□	●	●	+/□	+/□	<div></div>	1,19 - 1,69	3,61 - 5,12
	Budweiser Budvar	330	■	5	■	■	42	■	□	+	+	●●	●	□	+/□	<div></div>	1,19 - 1,39	3,61 - 4,21
	Cintra	330	■	4,8	■	■/+	38	■	□	+	+	●	●	□	+/□	<div></div>	0,33 - 0,38	1 - 1,16
	Bitburger	330	■	4,8	■	■	40	■	□	+	□	●●	●	□	+/□	<div></div>	0,99 - 1,29	3 - 3,91
	Marina (Continente/Modelo)	330	■	5	■	■/+	37	■	●	+/□	□	●	●	+/□	+/□	<div></div>	0,21 - 0,22	0,63 - 0,65
	Corona Extra	330	■	4,6	■	■/+	41	+	●	+/□	□	●	●	+/□	+/□	<div></div>	1,08 - 1,30	3,28 - 3,93

(1) Marca exclusiva da Madeira. (2) Marca exclusiva dos Açores. (3) Quanto mais ●, mais amarga e gaseificada é a cerveja.





Carlsberg

Coral

Falsbourg  
(E. Leclerc)

Super Bock

Kronenbourg  
1664Continente  
(Continente/  
Modelo)Top Budget  
(Intermarché)
[www.deco.proteste.pt](http://www.deco.proteste.pt)

 Simulador  
Será que bebi  
demais?


&gt;&gt;

## Menos ar na garrafa

> Avaliámos a riqueza dos ingredientes através do extracto primitivo. Em princípio, quanto maior for, mais elevado será o grau alcoólico da cerveja. Todas as marcas distinguiram-se neste aspecto. Também medimos a acidez (pH). Apenas a Auchan apresenta uma acidez um pouco elevada demais para uma cerveja tipo *pilsen*, o que pode significar uma fermentação demasiado lenta e tal reflectir-se na frescura da cerveja.

A acidez também nos indica a quantidade de malte: quanto mais elevada a primeira, maior o conteúdo da segunda. A cerveja do Corte Inglês apresentou um valor mais baixo. Porém, na globalidade, os fabricantes não “poupam” nos ingredientes. Desta forma, denominações como Premium, Prestige ou Genuine beers não acrescentam valor.

> A quantidade de sódio é determinada pela água utilizada. O teor difere bastante entre as marcas testadas, sobretudo entre a Kronenbourg 1664 e a Cergal.

> A quantidade de oxigénio e a temperatura de conservação podem influenciar o desenvolvimento de um aroma e sabor velho. Por isso, quanto menos ar estiver na garrafa ou lata,

melhor. Um bom sistema de enchimento evita qualquer problema. A Marina e a Corona Extra chumbaram neste critério (☹). Na prática, estas cervejas, ainda longe do final do prazo de validade, podem vir a perder frescura.

## Rotulagem incompleta

> Os fabricantes pouco se esforçam no que à rotulagem diz respeito, tentando apenas incluir o que é obrigatório. Informação nutricional, conselhos de conservação e para bem servir cerveja são importantes. Para sabermos o tempo que passa entre o fabrico e o momento em que bebemos a cerveja, a data de embalagem é uma informação útil. O extracto seco primitivo e o tipo de

&gt;&gt;

## SEM MUITAS CALORIAS

130  
KcalVinho  
200 ml118  
KcalGinja  
50 ml111  
KcalWhisky  
50 ml90  
KcalCerveja  
200 ml67  
KcalVinho do Porto  
50 ml

## CREMOSA E BORBULHANTE

Espuma abundante e cremosa, líquido límpido e suavemente borbulhante, temperatura correcta para o gosto e o aroma sobressaírem: uma boa cerveja *pils* ou *lager* apresenta estas características. Beba-a logo depois de aberta.

O copo deve estar limpo, lavado e seco. Vestígios de gordura impedem a estabilidade da espuma.

Não guarde a cerveja por mais de 6 meses, evite choques térmicos e abrigue-a do calor e da luz. Se tiverem cápsula, coloque-as em pé.

Para “tirar” a cerveja, incline um pouco o copo, verta-a com lentidão sobre o bordo, sem formar espuma. Com o copo meio cheio, endireite-o bruscamente e afaste-o de forma progressiva da garrafa ou da torneira.



Copo sem gordura, para uma espuma estável

&gt;&gt;

fermentação também deveriam constar.

> Apenas cinco marcas apresentam a denominação mais correcta (Cerveja Pilsener, por exemplo). A Falsbourg não se preocupa em traduzir a denominação em nenhuma parte do rótulo. Mais: refere a lista de ingredientes, mas em francês. No El Corte Inglés e Stella Artois, esta lista é tão reduzida que o malte é o único ingrediente mencionado. A informação nutricional é esquecida.

> Todas as cervejas, excepto a Bud, que indica a data de embalagem, embora em inglês, referem apenas o prazo de validade.

> Poucos fabricantes aconselham sobre a melhor forma de beber cerveja. A Falsbourg não traduziu tal informação para português.

> A classificação da cerveja é baseada no teor alcoólico e no extracto primitivo, expresso em graus Plato. A diferença entre uma cerveja corrente e uma especial pode estar neste extracto. Todas as cervejas enquadram-se naquela denominação, daí que designações como

res, a classificação de “bom”.

> Quatro paladares distintos estão associados à cerveja: amargo, ácido, salgado e doce. O lúpulo é o grande responsável pelo amargor na cerveja, enquanto o adocicado deve-se ao malte. A sensação de acidez é provocada pelo gás. Por sua vez, o cálcio, magnésio ou sódio podem conferir um sabor salgado. Mas é sobretudo o

malte a contribuir para muitos aromas, como o adocicado, torrado, chocolate e café.

A designação *bouquet* é atribuída aos componentes aromáticos derivados do lúpulo, descritos como florais e apimentados, entre outros.

Bactérias, oxidação ou ainda efeito da luz podem, por sua vez, originar alguns odores indesejáveis.

## BEBER COM A LÍNGUA DE CAMÕES



### Tagus abusa no slogan

Embora remeta para uma explicação no interior, esta frase é enganadora e pode influenciar negativamente.



### Falsbourg só em francês

Ricos conselhos de conservação, mas a Falsbourg não os traduziu para português.



### Bud com data em inglês

Só a marca Bud indica a data de embalagem, sugerindo uma validade de 1 ano. Pena é que esteja em inglês.

## Cinco pelo preço de uma

Descobrimos grandes diferenças de preço entre as marcas testadas. Em geral, a cerveja em garrafa é 20% mais barata do que em lata.

Assim, ao optar pela nossa Escolha Acertada (Finkbräu), poderá poupar por litro, face à Stella Artois, de qualidade inferior, quase 3 euros. Desta forma, pelo preço de uma, poderá comprar cinco garrafas.

## Poucos fabricantes aconselham sobre a melhor forma de beber cerveja. A informação nutricional é esquecida

Prestige, Premium ou De luxe não passam de estratégias de puro marketing.

### Sabor sem surpresas

> Na nossa prova profissional de degustação, foram considerados o odor, sabor, aroma, “sensação de boca”, *aftertaste* e espuma. Nenhuma das marcas que testámos superou, para o paladar dos nossos provado-

## ESCOLHA ACERTADA



> Os comerciantes devem implementar a redução do ar no interior da garrafa, para melhorar a conservação da cerveja. A informação nos rótulos poderia ser mais completa. Mensagens do tipo “Beba com moderação” são facultativas. Mas urge uma lei completa e exigente que torne estas menções obrigatórias. Frases enganosas, como a da embalagem da Tagus, são inadmissíveis. Já comunicámos a nossa insatisfação à Direcção-Geral do Consumidor. É importante que a lei refira as características microbiológicas a ter em conta na cerveja, como a contagem de microrganismos a 30°C e a pesquisa de enterobacteriaceae.

> A Sagres (entre € 0,41 e € 0,47) é a Melhor do Teste. Pela boa relação entre qualidade e preço, a **Finkbräu** (entre € 0,21 e € 0,22), do Lidl, é Escolha Acertada. Se não encontrar este supermercado, a Continente é uma boa alternativa.

> Na Madeira, a Escolha Acertada é a Zarco (entre € 0,29 e € 0,30). No arquipélago dos Açores é a Continente (€ 0,29). Aqui, a Tagus é a alternativa.