

Lời mọt tình c đã đưa a tĩ s khám phá ra cách ch bi n món n c “Tinh Th n”, u ng cho tĩ tĩ n cùng say x n này.

Truy n thuy t k i là cách đây trên m i ngàn năm, m t cô bé đang ăn mi ng bánh mì khô u ng v i ly n c i nh, thì có b n g i đi ch i trò nh y đây. Cô ta ném mi ng bánh vào ly n c, đĩ trên m t bàn r i ch y ra ngoài. Đó là mi ng bánh cũ b quên trong c p sách đã lâu, có bám b i xanh.

M y ngày sau bà m đĩ n bàn th y ly n c trong trong, có mùi th m th m. Đang khát n c, bà bèn u ng. M t lúc sau c m th y trong ng i s ng khoái, lên tinh th n. Bà khoe v i ông ch ng và ng ý mu n có thêm. Chi u v , ông ch ng làm n c đó cho v và gia đình. L i xóm b t ch c và thiên h cũng làm theo. Th là Bia ra đĩ i.

Anh ng g i là **Beer**, Pháp ng là **Biere** tĩ ch Latin “**Bibere**” nghĩa là “**U ng**”.

Ng i Vi t ta phiên âm là **LA DE** tĩ ch **La Biere** cho tĩ n vi c s sách.

Tĩ ng Đ c, **Baere** tĩ ch **Barley** là lo i lúa m ch dùng nhi u nh t đĩ làm la de.

Trung hoa g i bia là **Ty t u** vì có ít **ethanol**.

Theo các nhà kh o c , thì la de đĩ c dân chúng thành phĩ Babylon ch ra đĩ u tiên m t cách khá quy mô, cách đây trên 6000 năm. H ngâm n c cho h t lúa m ch lên m c xanh, nghi n nát, trĩ n v i n c, đĩ dấm ngày r i u ng. Khi đó, la de r t đĩ c dân chúng a thích, mà kh năng bi n ch g i h n nên các Lãnh Chúa bèn đĩ t ch đĩ kh u ph n. Dân lao đĩ ng ch đĩ c m i ngày hai lít, công nhân viên nhà n c ba lít, quan ch c cao c p và quý ngài tu sĩ năm lít.

Tĩ Ai C p, la de lan tràn ra các n c khác và đĩ c phĩ thông trĩ c khi nho đĩ c trĩ ng làm rĩ u

vang, vào thời kỳ đầu quốc La Mã. Con dân đầu quốc coi la de như thực phẩm uống của người đi, còn họ uống thực phẩm dành cho Thiên Linh, đây là rượu vang.

Cũng nên nhắc là việc nấu la de, theo luật đời xưa, là việc làm của người. Đón sau Thiên Chúa giáng sinh thì la de được đưa vào thực phẩm hàng ngày, ai mua cũng được.

Chuyện này cũng có lý do. Vì đã có một thời kỳ, làm la de được các tu viện hầu như dành quyền nấu tiên chế bí truyền và là nguồn lợi ích đáng kể cho các tôn giáo. Ngoài lợi ích, các tu sĩ còn mua tiền do dùng la de chung với thực phẩm ngon mà họ được cung cấp. Đón thời la de không bị cấm trong thời gian ăn chay, nên các ngài tận dụng và mua ít tu sĩ được chia tới 5 lít một ngày.

Chẳng sau thời kỳ Công Cách giáo hội Thiên Chúa Giáo La Mã, đưa đón sự thành lập các giáo hội Tin Lành vào thế kỷ 16, sự nấu đã được quy định làm bia này cho tu viện mua để bán. Bia được các nhà sản xuất thực phẩm trách nhiệm.

Những phiên công nhận là như kiện thực của các tu sĩ mà không nghề làm bia tiến bộ rất nhiều, từ việc một miếng bánh rơi vào ly nước thì những máy móc, tuy thô sơ, nhưng mau lẹ, làm được nhiều lợi ích an toàn và sinh, có phẩm chất ngon hơn.

Không sản xuất bia thực sự của thời vào đầu thế kỷ 19 với sự sáng chế ra máy hơi của James Watt và họ thực làm như của Carl von Linde. Trước đó, bia thực được làm vào mùa Đông, thu tiền tiền cho sự lên men của bánh. Tuy nhiên khám phá ra họ thực làm như, bia được sản xuất quanh năm. Đầu máy hơi nước của James Watt giúp sự sản xuất bia thực lợi về sự lợi ích nhiều hơn.

Trong việc làm bia, nhà bác học Pháp Louis Pasteur cũng công nhận một khám phá quan trọng: Đó là sự tìm ra những nấm lên men mà ông đã trình bày trong nghiên cứu của ông “ Etude de la Biere”, vào năm 1876. Nhờ khám phá này mà ngày nay ta đã nuôi được men và dùng rượu rất trong không nghề làm bia và rượu vang.

Một khoa học gia khác người Đan Mạch, Christian Hansen, đã thành công trong việc tách một

th n m, tr ng trong dung môi dinh d ng và dùng hàng loạt vào vi c lên men lúa m ch đ làm bia.

## Làm bia.

Mu n có m t lon bia, ta c n b n v t li u chính y u: N c, ngũ c c, men và cây Hoa Bia (Hop=Houblon).

### a-Ngũ c c

Bia có th đ c làm t g o (Vi t Nam, Trung Hoa Nh t B n), ngô (Th dân American Indian), mì (Đ c wheat), lúa m ch đen ( Nga, ryes) y n m ch ( Oats) nh ng thông th ng nh t v n là b ng h t lúa m ch ( Barley) r i đ n lúa mì. Ngô và g o cho lo i bia kém ph m ch t.

Lúa m ch có ngu n g c t Châu Á và Ethiopia và là lo i ngũ c c đ c s n xu t đ ng hàng th t sau lúa mì, g o và ngô. Lúa m ch có l ng carbohydrates khá cao, t i 67% và 13% ch t đ m.

Tr c h t, m ch đ c ngâm trong n c đ m t tu n cho n y m m đ ng th i tinh b t c a m ch đ c chuy n hóa thành đ ng maltose. Sau đó m ch có m m đ c đun chín r i s y khô, say kh i v r i ngâm trong n c nóng. Đ ng trong m ch s hòa vào n c cho m t dung d ch có v ng t.

Dung d ch này đ c đun sôi kho ng hai gi đ di t h t vi khu n. Đây là lúc mà Hoa Bia đ c thêm vào đ t o ra v đ ng cho bia.

### b-Hoa bia

Houblon là lo i cây leo có hoa m c thành t ng chùm. Hoa đ c s y khô đ t o v đ ng cho bia. Đun càng lâu thì ch t đ ng c a hoa bia càng tan nhi u trong n c, bia s đ ng h n.

Nghiên cứu M cho biết cây Hoa Bia có chứa ch ng oxy hóa Antioxidant Prenylated Flavonoids rất tốt để giúp c th gi m nguy c b các b nh tim, ung th , sa sút trí tu và cao cholesterol.

Dung dịch d c đ ngu i, v t h t lá hoa bia và c n bã ra r i men đ c thêm vào.

## c-Men

Men bia là nh ng n m nh li ti có kh năng chuy n đ i tinh b t ra đ ng. N m có nhi u trong thiên nhiên.

Hai lo i men th ng dùng trong k ngh bia là *Sacchromyces cerevisiae* n i lên m t dung dịch và lo i *Saccharomyces uvarum*, chìm đ i đáy. M i ngày sau men s chuy n hóa h u h t đ ng maltose và lúc đó ta đã có m t lon bia.

Nh ng ch a đ , mu n có h i s i b t, bia đ c chuy n vào m t bình đ i u hòa đ lên men l n th hai và có h i carbonates. Vì còn v n đ c, nên bia đ c l c.

Bia vô lon ho c chai đ c đun nóng (Pasteurized) đ di t h t các vi khu n còn sót và đ ch n s lên men.

Draft bia không đun nóng nh ng ph i gi đ nhi t đ l nh cho t i khi dùng đ bia thôi lên men. U ng ngay sau khi s n xu t, Draft bia ngon h n vì trong khi chuy n tr đ i xa, s thay đ i nhi t chung quanh nh h ng t i ph m ch t c a bia.

## đ-N c

N c dùng đ làm bia cũng r t quan tr ng. N c có nhi u khoáng ch t thì bia đ ng h n là n c

có ít khoáng chất.

Beer cũng như rượu vang có từ 2-6% Ethanol trong khi đó rượu mạnh như whisky, gin, vodka có từ 45-50% ethanol.

## Một vài loại bia

Như đã nói ở trên, bia có thể làm từ lúa mì, ngô, gạo như ngũ cốc lúa mạch thì ngũ cốc dùng nhiều như.

Ngay cả làm từ lúa mạch, bia cũng có nhiều loại tùy theo men nổi hay chìm, nhiệt độ và thời gian để mạch lên men, sự lên men Hoa bia, thời gian và nhiệt độ nổi của bia. Theo luật, bia không được có quá 5% chất rượu ethanol.

-Ale như h啤n beer và dùng men nổi mà beer thì dùng men chìm để i đáy.

-Bitter là la de có nhiều Hoa bia nên để ng啤n và để c dân Anh rất thích.

-Lager cũng là la de như, men u啤t, rất phổ thông bên Đ啤c.

-Malt liquor như h啤n beer.

-Shandy là h啤n h啤p beer với nước chanh (lemonade) hoặc ginger beer)

-Sake của Nhật để c啤t gạo, có nồng để ethanol từ 14-%, nên th啤ng để c啤t là rượu gạo rice wine. Như ng啤c sake là một loại beer vì cũng để c啤t làm啤ng sự lên men của gạo. Sake không có men, không có啤i, hâm nóng uống ngon啤n, trong khi đó beer啤i uống啤nh啤i đã.

## Dinh dưỡng

Vì ph n ng di n ăn u n g, ngoài n c, bia có m t s l n g các ch t dinh d n g r t khiêm nh n g vì đa s đ b tiêu h y trong quá trình ch b n.

M t ly 360 cc (12 Oz) cho 140 calories mà 60% là do ch t r u ethyl alcohol c a bia; 17mg calcium; 28mg magnesium; 40mg phosphore; 85mg potassium; r t ít Zinc, sinh t B.

Các ch t đ m, ch t béo, sinh t C và sinh t hòa tan trong ch t béo đ u có r t ít nên bia đ c nhi u ng i coi nh ch n g b d n g gì ngoài m t s calories. Ch n g th mà bác sĩ David Williams c a đ i h c Wales, Anh Qu c đ c v o là trong ch n g trình gi m béo, nên u n g n a lít bia m t ngày vì bia có t i 93% là n c lã, không đ n g, không ch t béo.

Bia còn gi h n g v th m ngon n u tiêu th trong vòng hai tháng sau khi làm, do đó không nên mua tích tr quá nhi u và quá lâu. C t bia ch mát, không có ánh n n g m t tr i đ bia kh i lên mùi.

Ly đ u n g bia c n s ch, không v t m vì m làm bia h t b t.

Cũng không nên u n g bia quá nh vì nhi t đ th p làm gi m mùi th m c a bia.

## Bia và Sức Kh e

Trang báo Forbes ngày 17 tháng 3 năm 2008, tác gi Allison Van Dusen có nêu ra 8 lý do lành m nh đ u n g bia, căn c vào m t s nghiên c u khoa h c. Đó là t 30-35% ít b heart attack, tăng ch t béo lành HDL, gi m r i ro máu c c, gi m hóa già, b o v kh i t v ong vì b nh tim m ch, tăng trí tu gi m Alzheimer, giúp x n g ch c m nh, gi m bi n ch n g ti u đ n g.

Nh n g Allison nh n m nh ch v a ph i moderation. V a ph i là 240 cc, ngày hai l n, quý bà th ch ½ mà thôi.

## Tin Mạn về BIA

T&#225;c Gi&#7843;: Bác sĩ Nguyễn Ý Đức

Th&#7913; B&#7843;y, 05 Th&#225;ng 12 N&#259;m 2009 16:20

---

Lưu ý là uống bia mãn ngày mãn tháng, lon trước lon sau thì hậu quả tại hậu cũng như. Chẳng hạn như trở thành bệnh nghiện rượu, xơ cứng ung thư gan, ung thư miệng... là chưa kể phá vỡ an ninh trật tự công cộng khi say xỉn, gây gổ hèn thù, than chửi thóa ng xuyên cửa khám như khám lộn. Ngoài ra, có nghiên cứu cho là uống vài ly bia/ngày có thể tăng rủi ro ung thư như hoa nôi gi.

Thành ra bia không phải là tốt cho mọi người.

Nhà giáo sư Charlie Bamforth, Đại học California ở Davis, nhắc nhở là không nên coi bia như một đồ uống lành. Uống bia vì ý thích nhưng vấn đề là đi uống cần nhớ.