



lekkerbier

N I E U W S K R A N T

29-09-2011

Jaargang 2, 9^e editie prijs: €0⁰⁰

Bier als sportdrink, goed idee?

Na een wedstrijd is het belangrijk zo snel mogelijk de verbruikte energie en het vochtverlies aan te vullen. Alcohol is hiervoor niet de goede oplossing omdat het door zijn dehydrerende werking zorgt voor meer vochtverlies. Het is dus beter je dorst te lessen met enkele glazen water, fruitsap, sportdrink of beter nog ALCOHOLVRIJ BIER!

Een onderzoek betreft dit onderwerp is uitgevoerd in Duitsland aan de Technische Universität München. Uit hun onderzoek (welke geplaatst is idoor



Medicine & Science in Sports & Exercise) blijkt dat alcoholvrij witbier uiterst geschikt fungeert als sportdrink. Voor het onderzoek hebben deelnemers aan de marathon van München in 2009

3 weken voor en 2 weken na de wedstrijd per dag 1 tot 1,5 liter alcoholvrij witbier of een speciaal gebrouwen placebo gedronken. De placebo bevatte dezelfde ingrediënten als het witbier, enkel de polyfenolen ontbraken. Na het lopen van een marathon raakt het immuunsysteem verstoord. Zo treden

er versterkte ontstekingsreacties op en daardoor schieten de niveaus van het ontstekingswit interleukine-6 en de witte bloedcellen/leukocyten omhoog. Uit het onderzoek kwam naar voren dat de witbier drinkers na de marathon minder interleukine-6 en tot 20 procent minder leukocyten in het bloed hadden dan de drinkers van de placebo.

Verantwoordelijk voor dit effect zijn dus de polyfenolen. Van deze plantaardige stoffen wordt al een tijd gedacht dat ze ontstekingsremmend en anticarcinogeen zijn. Ondanks deze vermoedens waren de onderzoekers zelf verrast hoe duidelijk dit naar voren kwam in het onderzoek.

Spelt bier

Regionale spelt bieren

Spelt is een oud graan dat al minstens 3000 jaar wordt verbouwd. Echter was spelt in de 20e eeuw bijna verdrongen door 'gewone tarwe'. Speltgraan bracht minder op per hectare en het pellen kostte meer tijd. Het pellen moet gebeuren in een pelmolen omdat het kaf veel vaster op het graan zit dan bij tarwe.

Spelt is de laatste tijd weer in opkomst in Nederland. Vooral door de belangstelling vanuit de biologische landbouw - Spelt is beter bestand tegen ziekten, heeft minder bemesting nodig en de harde korrel heeft een hoog gehalte aan gluten wat gunstig is voor het bakken van brood e.d.

In 2005 zaaide Boer Wim Jennissen zijn eerste Spelt op zijn bolle akkers in Liempe. Met zijn spelt worden heerlijke streekproducten gemaakt. Zo gebruikt brouwerij Sint Servattumus het samen met andere streekproducten zoals Schijndelse hop voor zijn speltbieren. Het assortiment aan regionale speltbieren van Sint Servattumus bestaat uit 7 bieren: Enkelbier, Dubbelbier, Tripelbier, Honingbier, Bokbier, Witbier & Spelt-Stout. Bij Lekkerbier vindt u 3 van deze bieren, namelijk:

Spelt Enkel (5,6%) een verfrissend lichtzoet bier en net als de andere spelt bieren van Sint Servattumus bovengistend.

Spelt Dubbel (7,5% alc.) een donker gekleurd bier met een volmondige lichtzoete smaak.

Spelt Tripel (8,0%) lichtkleurig en heeft een verrassend zoete smaak.

De molenaars van diverse wind- en watermolens uit de streek verwerken het graan op ambachtelijke wijze tot eerste klas volkorenmeel. Naast het speltbier worden ook speltbroden en koeken gemaakt. De oer oude traditie wordt zo gezamenlijk in ere hersteld.



ZET IN UW AGENDA!

Zondag 25 maart van 14:00 tot 19:00 uur
Oud gevangenis de Blokhuispoort
te Leeuwarden

Organiseert Lekkerbier samen
met Cafe de Markies en de Blokhuispoort:

BIERFESTIVAL

Binnenkort in de Lekkerbier nieuwskrant meer info

Tasty Lady

Door vrouwen, voor vrouwen (en mannen)

Veel mensen denken dat vrouwen alleen van zoete en slappe biertjes houden. Maar volgens de vrouwen van Tasty lady is niets minder waar. Om dit statement kracht bij te zetten hebben deze vrouwen in samenwerking met de Eem brouwerij een heerlijk speciaal bier gebrouwen, Tasty lady een bier door vrouwen, voor vrouwen (en mannen)

Tasty Lady is een prettig doordrinkbaar bier met 6,2% alcohol. De smaak is zacht bitter met fruit en citrus in de aroma's.

Ook benieuwd naar de smaak van de vrouwen? Tasty lady is verkrijgbaar bij Lekkerbier de bierwinkel.



KLEINE RAMP

Toen Yvette Hebing 13 september de winkel kwam openen, kwam haar een overheerlijke bierlucht tegemoet. Ondanks de grote liefde voor bier, zat hier toch wel een vreemd luchtje aan...

De abdijbieren waren met stelling en al naar beneden gekomen... Na het afvoeren van bakken vol glasscherven en het nodige dweilwerk is de stelling compleet vernieuwd. De abdijbieren staan nu weer veilig op hun plaats.

Steenberge

Premium Pilsner Krat 24x25cl



Nu tijdelijk voor maar: €9,50

Wat is Bok bier

Ieder maand nemen we een biersoort onder de loep. Deze maand lichten we het seizoensgebonden bockbier uit.

De seizoenen veranderen en daarmee ook de bieren. Het is bijna oktober en dus tijd voor de Bockbieren! Maar wat is bockbier eigenlijk? Naast dat het in Nederland het meest gedronken speciaal bier is?

Bockbier is een seizoensgebonden donker, pittig bier waarop talloze variaties worden gemaakt. Het alcoholpercentage ligt oorspronkelijk rond de 6,5% en het bier heeft een robijnrode karamelachtige kleur welke is te danken aan de gebrande mouten. Naast het branden wordt het bier ook langer gekookt dan normaal.

Van oorsprong was bockbier bijna altijd een ondergistend bier. Maar tegenwoordig is veel meer mogelijk en komen er steeds meer zwaardere bovengistende bockbieren op de markt. De enige eis die aan bockbier wordt gesteld is dat het een stamwortgehalte van minimaal 15,5 Plato heeft, d.w.z. dat het moutsuikergehalte in het wort minimaal 15,5% moet zijn. De bockbieren worden in Nederland traditioneel aan het begin van oktober gelanceerd.



Nieuw

OLA DUBH reserve 12

Harviestoun Brewery
Afkomst: Alva, Engeland
Type: donker ale gerijpt in houten whisky vaten
Alc: 8,0% Inh: 33cl.



Melton Red

Belvoir Brewery
Afkomst: Old dalby, Engeland
Type: Red ale
Alc: 4,3% Inh: 50cl.



Cotleigh Barn Owl

Cotleighbrewery
Afkomst: Wiveliscombe, Engeland
Type: Dark ale
Alc: 4,5% Inh: 50cl.

