

# Bajo control

POR MARÍA GIJÓN

**E**n estas fechas, el ‘solo una copita’ tiene muchos números de terminar con la triste escena de verte bailando *La Macarena* con tu primo en la cena familiar. Las celebraciones, los compromisos y los encuentros navideños en los que el alcohol acaba siendo el rey de la mesa se acumulan. Hablamos con Meritxell Falgueras Febrer, sumiller autora del libro *Qué beber cuando no bebes* (Ed. Urano), para que nos proponga alternativas ‘sin’ pero con altas dosis de *glamour* y sabor. “Las ventajas de no beber son muchas: piel más hidratada; mejora de la tonicidad muscular; mayor rendimiento en el gimnasio; disminución más rápida de peso –el vino tiene más de 100 calorías por copa y los cócteles más de 300, ¡ve sumando... o restando!–, etc. Además, se duerme muchísimo mejor. ¿Sabías que beber alcohol no permite que lleguemos a una fase más profunda del sueño?”, enumera la experta. En el otro lado, las consecuencias de su abuso, que pueden ir desde cirrosis del hígado, pasando por problemas en el sistema inmunitario o daño cerebral. Pásate a la banda de los *teetotalers* –anglicismo con el que se ha bautizado a los abstemios–, que cuenta con gurús como J. Lo y Jared Leto, ¡y despídete de la resaca!

## GIN-TONIC

Alternativa: Tónica.

Sí, lo sabemos, el *gin-tonic* ha conseguido hacerse un hueco en el panorama más *hipsteriano*, pero con esta alternativa sin *gin* marcarás tu propia tendencia y no te la jugarás. “La tónica, conocida en algunos países como agua quinada, es un refresco carbonatado aromatizado con quinina, un ingrediente que le da un característico sabor amargo. Se le reconocen muchísimas propiedades: digestivas, analgésicas y hasta antimalaria”, indica la especialista.

**Nos gusta:** ¡Deja la ginebra en el mueble bar! Tal y como recomienda Falgueras: “Echa en un vaso o en una copa tipo globo unos cubitos de hielo hecho con agua mineral. Apuesta por una buena tónica. para ello, fijate en la pureza de sus ingredientes y en su combinación a través de las relaciones dulce-amargo, la armonía de las notas aromáticas, el postgusto y el grado de burbuja. Sírvela con calma, haciendo que se deslice por el mango de la cuchara, así las burbujas no se romperán y mantendrá íntegra toda su efervescencia”. Ya solo te falta añadir los aderezos: ¿un poquito de jengibre o pimienta negra?



## VINO TINTO

Alternativa: Mosto.

Benefíciate del poder antioxidante de la uva negra sin los efectos negativos del alcohol cambiando el vino por este zumo dulce. Recuerda que estamos hablando de una de las frutas que más flavonoides tiene; en concreto, es rica en resveratrol. Aunque la uva también es famosa por su contenido en vitamina E, que ayuda a regenerar tejidos. Por lo tanto, es 100% recomendable si lo has dado todo en el gimnasio o en la pista. ¡Ah! Tampoco hay que olvidar lo mucho que nuestra circulación sanguínea agradecerá que la tomemos más allá de las campanadas de Fin de Año.

**Nos gusta:** Muchos tienen un elevado contenido en azúcares (inada de poner hasta arriba de mosto!). Desde aquí, te animamos a que te lances a preparar tu propio zumo de uva con la batidora (y luego lo cueles) o, directamente, utilices un extractor de zumos *cold press*.



## CHAMPÁN

Alternativa: Sidra.

Esta bebida fabricada con el jugo fermentado de la manzana tiene más azúcar que el champán, pero su contenido de alcohol es muy bajo, lo que se traduce en menos kilocalorías.

**Nos gusta:** “Hay sidra sin alcohol”, apunta Falgueras. Si en tu familia brindar en Navidad con champán o cava es casi una experiencia religiosa, apuesta por un *brut nature* o *extra brut*. Sí, es más amargo, pero eso se debe a que tiene menos azúcar.



## CERVEZA

Alternativa: Cerveza 0,0.

“Aunque los sumerios y los egipcios ya consumían cerveza sin alcohol, que obtenían mediante un proceso en el que calentaban el líquido para cortar la fermentación, el origen de la cerveza *sin* actual lo encontramos en la época de la Ley Seca de Estados Unidos. En aquel momento, las fábricas que no cerraron tuvieron que pensar en alternativas para sobrevivir y así empezaron a producir los *cereal beverages*, bebidas a base de grano que eran conocidas popularmente como las *near beer* –casi cerveza–, que normalmente contenían menos de un 0,5% de alcohol y se elaboraban mediante un proceso de evaporación que retiraba el alcohol necesario para cumplir con la ley”, explica la experta.

Aunque puntualiza: “Actualmente, las etiquetas ‘sin alcohol’, no son sinónimo de ‘ausencia total de alcohol’. Es físicamente imposible eliminar el 100% de una bebida fermentada (como es la cerveza)”.

**Nos gusta:** Fíjate bien en la etiqueta, advierte la sumiller: “Legalmente las ‘0% alcohol’ pueden contener hasta un 0,9%; las 0,0, mucho menos: 0,09”. Prueba las variedades 0,0 de San Miguel; nosotras nos quedamos con la San Miguel 0,0 Isotónica.



## VINO BLANCO

Alternativa: Vino desalcoholizado.

Tal y como cuenta Falgueras: “Se trata de un vino ya elaborado al que se le extrae el alcohol (tiene menos del 0,9%) mediante métodos no agresivos. Tiene hasta cuatro veces menos calorías que un vino tradicional”. Eso sí, no lo confundas con el mosto, “que es zumo de uva con todo el azúcar”, señala.

**Nos gusta:** El primer vino desalcoholizado de España viene de la mano de las Bodegas Torres con ‘Natureo Muscat’. Esta variedad es excelente como aperitivo, ideal para todo tipo de pescados, mariscos y arroces. Sírvelo a 7-9 °C. **W11**

