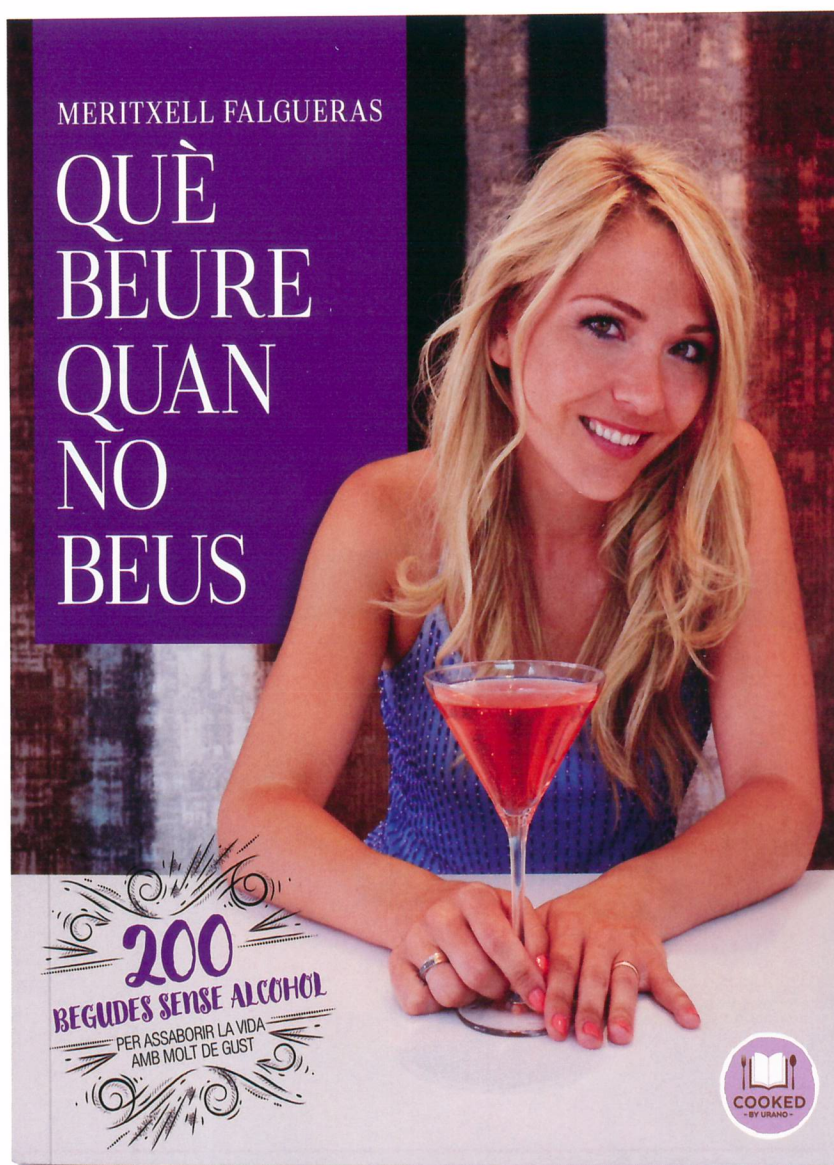




NO ET QUEDIS AMB SET!

Et servim en safata de plata dues receptes de còctels boníssims, boníssims –i saludables, saludables–, per als que no beuen alcohol (i per als que sí). Si us agraden, aquestes i cent noranta-vuit més són al llibre que acaba de publicar la sommelier Meritxell Falgueras, *Què beure quan no beus*.

Amb l'arribada de la calor –i la xafogor, siguem francs–, augmenta la set en gran mesura. No la podíem dir més clara, aquesta! Atès això, l'estiu és l'època esponerosa, vital i prolífica de les receptes líquides, per la fretura d'hidratació que hom té. Cada moment es pot assaborir de mil maneres diferents, i les begudes que hi mariden també han de ser especials i exclusives d'aquella experiència, a punt per degustar l'instant, la vida! D'aquí n'arriba la següent: us apropem idees refrescants i fresquívoles que, coll avall, us deliran els sentits i us brindaran un ufanós benestar. La responsable d'aquestes propostes? La sommelier Meritxell Falgueras, que acaba de publicar *Què beure quan no beus*. Si, si, són receptes sense alcohol, i estan boníssimes. Som-hi?



EL MOJITO FREE O NO-JITO

El popularíssim “mojito” cubà sempre es pot fer sense alcohol, amb un toc d'aigua mineral, sucre i menta (o alfàbrega!). A mitja tarda, quan l'escalf del sol és àlgid? I és clar que sí! Les mesures les poseu vosaltres. Experimenteu, tasteu i refresqueu-vos!

Com el farem?

Amb una rodella de gingebre fresc i pelat, però amb la mesura justa, que, si no, serà massa picant!

Amb una llima, que no falti mai.

Amb mig got de gel picat, que sempre es posa bé.

Amb fulles de menta, imprescindibles.

Preparem-ho tot

Poseu la rodella de gingebre en un got mig-gran. Després,

talleu la llima en trossos menuts i tritureu-la un xic amb una mà de morter. En acabat, ensucreu la barreja al gust.

Sense esclafar-les massa –amargantejarien–, sumeu-hi les fulles de menta. I ja el tindreu llest. La Meritxell proposa maridar-lo amb la música d'Omara Portuondo. Bon profit!



“Què beure quan no beus”, de Meritxell Falgueras

La cèlebre sommelier Meritxell Falgueras presenta un llibre diferent, genuí: “Què beure quan no beus”, més de 200 begudes refrescants, vitals –i totes sense alcohol!– per a tots els moments del dia, de la nit, de la vida. Per beure i maridar, fredes o calentes, amb gas i sense gas, però, això sí, amb cap gota d'alcohol. Són propostes fàcils de preparar, dividides en quatre blocs (per a totes les hores del dia, per a les quatre estacions, per a ocasions especials o en funció de l'estat d'ànim), que es poden assaborir en soledat, amb bona companyia, després d'un dia llarg, en una tarda de pur plaer, en un petit convit amb els amics a casa... Descobriu-les i degusteu-les!

TE GELAT AMB FRUITES

El “te gelat amb fruites” és una de les moltes i refrescants opcions per a aquells moments entre àpats que, d'una banda, alimenta, i de l'altra, enfredoreix el coll una estona. Aquesta és una recepta lliure, diàfana, fresca! Es pot experimentar tant com es vulgui, tant com fruites tingueu al vostre abast.

No us fem gabiejar més

Necessiteu mig litre d'aigua mineral. També us faran falta un parell de bosses de te negre i un parell de rodells de fruita –de pinya, posem per cas, o de préssec...– tallades en daus.

Una senzilla preparació

És de les senzilles, aquesta. Cal preparar l'aigua fins que bulli i, aleshores, afegir-hi les bosses de te i la fruita triada

ahora, perquè el sabor prengui més que mai.

Després, un parell d'hores de nevera i... a servir-lo amb una bona dosi de gel! El gust hi és assegurat; només us caldrà trobar el moment. Endavant!

