

PRODUCTES DE LA TERRA

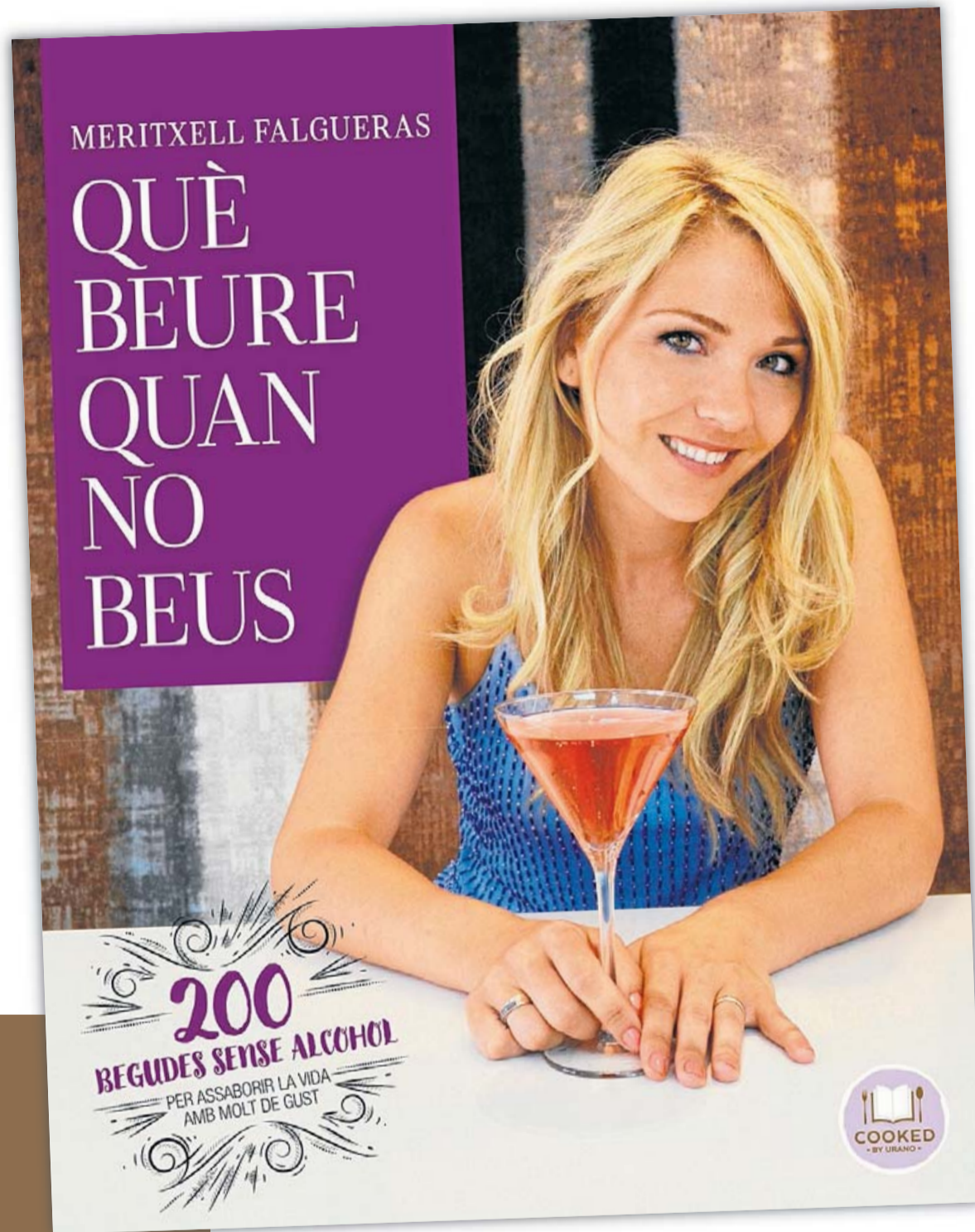
QUÈ POTS BEURE QUAN NO BEUS?

SOVINT A L'HORA D'ASSEURE'S EN UNA TERRASSA, EN TAULA EN UN RESTAURANT O FINS I TOT A CASA, A QUI NO LI AGRADA L'ALCOHOL O NO EN POT BEURE LI COSTA DECIDIR-SE. I ENCARA MÉS SI TAMPOC AGRADEN ELS REFRESCOS AMB GAS. AQUÍ TENIU UNES QUANTES PROPOSTES I IDEES PER SOLUCIONAR UNA INCOMODITAT CADA COP MÉS HABITUAL

La sommelier Meritxell Falgueras, que prové d'una família de cinc generacions dedicada al món del vi, dedica les pàgines del seu llibre, *Què beure quan no pots beure*, a explicar com es poden maridar plats sense beure alcohol. “Després d'un embaràs complicat, el diagnòstic de càncer d'un familiar pròxim i l'addicció a l'alcohol d'un bon amic, em vaig comprometre a pensar com maridar la vida sense alcohol”, explica Falgueras.

Amb formació en periodisme, humanitats i enologia, Meritxell Falgueras creu que a l'hora de decidir què triar per beure hi ha diversos criteris a tenir en compte. Un d'ells és l'estació de l'any. “A la primavera ve més de gust cuidar-se per dins i per fora amb begudes saludables i florals”. Per això una de les propostes que fa per a aquesta estació de l'any és l'hibisc. “És una planta de la família de les malvàcies, originària de les zones tropicals, que té una flor aromàtica i és d'un color carmesí fosc molt encès i dens a causa de la ibiscitina. La part que s'utilitza per a les infusions és la flor i el calze”, escriu.

A l'hora de prendre'n, suggereix fer-ho en infusió, tant amb aigua freda com calenta. Primer, s'han d'hidratar les flors amb un litre d'aigua durant una hora. Després preparar una infusió de dos minuts amb aigua bullent i deixar-la reposar 10-15 minuts. Després, s'ha de colar i posar-la en una tassa per si es vol beure calenta. Si es vol freda, llavors el consell és fer servir un got mitjà-gran, posar-hi sucre abans de refredar-la i afegir-hi un grapat de gel de bona qualitat. “Queda molt bé combinada amb canyella, clau d'espècia, llimona o gingebre, i és boníssima també en la seva versió calenta i apreciada quan tot just comença la primavera però encara fa una mica de fred”.



Portada del llibre de Meritxell Falgueras. LUIS TINOCO

Un altre criteri a l'hora de decidir què podem beure és l'estat d'ànim. Per a la ressaca, per exemple, els suggeriments són l'aigua de coco, les begudes amb gingebre... o el Morning Glory, que és de la dietista i nutricionista Carla Zaplana i que ella recomana fefaentment. Es prepara amb una liquadora i porta poma, mig cogombre, dues branques d'api, cinc branquetes de coriandre, un grapat d'espínacs i un tros d'arrel de gingebre (de la mesura de l'ungha del dit gros). El cas és que “l'alcohol afecta l'absorció i el metabolisme de nutrients de les vitamines A, B i C, el calci, el magnesi i el zinc. Des-

VENTALL
Infusions,
begudes
digestives,
energitzants...
Hi ha opcions de
tota mena

prés d'una nit d'alcohol, la ingestió de quantitats abundants d'aigua o de suc de fruita descarregarà els ronyons i fa reduir els efectes de la temuda ressaca”, sosté Meritxell Falgueras.

En canvi, per fer una bona digestió, les recomanacions passen per beure camamilla, til·la, fonoll, farigola, maria-lluïsa i boldo, per separat. “La camamilla és la tisana per excel·lència i té un gust agradable i suau, usada històricament per als còlics gastrointestinals”. A l'hora de beure-la es pot combinar amb fonoll, roibos i pell de taronja. “La regalèssia calma la cremor i als nostàlgics de la infància ens transporta a quan en preniem a la sortida de l'escola”. La pell de la mandarina també hi va bé.

HO SABIES?

'MATCHA', UNA BEGUDA PER ESTUDIAR

Segons la sommelier Meritxell Falgueras

Al Japó, per mantenir-se alerta, concentrats i tranquils durant la meditació, els monjos prenen una beguda “miraculosa”, que ara és d'allò més *hipster*: el *matcha*

Fa augmentar la memòria i proporciona claredat mental, a més d'altres beneficis per a la salut. És boníssim si el pots acompanyar amb llet. Vet aquí un aperitiu perfecte mentre estudies.

Amb llet o sense? A la majoria de llocs, el

serveixen amb llet, *matcha latte*, però és menys digestiu i s'hi dilueixen les notes de gust pròpies del te.

Sol, aquest te, que es molt sobre pedra, presenta un gust vegetal i amarg. I d'un verd jade intens.

És saludable, reforça el sistema immunitari, redueix l'estrès i el colesterol, estimula les defenses i ajuda a combatre el càncer.

Un dels llocs al món on la gent viu més anys és a Okinawa, al Japó, fet que en bona part s'atribueix al consum d'aquest te.



CONTINUA A LA PÀGINA 22

PRODUCTES DE LA TERRA



VE DE LA PÀGINA 20

I si a l'ànim li falta energia, la sommelier aposta per les begudes que tenen cafeïna, que "estimula el sistema nerviós central provocant l'alliberament d'adrenalina i, al marge de mantenir-nos desperts, fa augmentar la resistència a l'esforç físic". Les begudes poden ser la guaranà, que "es comercialitza en forma gasosa i elaborada amb extracte de la llavor de la guaranà, torrada i molta, sobretot al Paraguai i a l'Argentina, al Brasil i al Perú". Una altra beguda que recomana és el mate, "la infusió feta amb fulles d'herba de mate, una planta originària de les conques dels rius Paranà, Paraguai i Uruguai". I la tercera, la infusió de fulles de coca, "típica de regions andines com el Perú i Bolívia". Segons la sommelier, la infusió de les fulles de coca "va molt bé per curar el mal d'altura, la digestió, la vista i com a potenciador de la vitamina A. També ajuda el sistema immu-



LUIS TINOCO

nològic i té un efecte energitzant similar al que pot tenir el cafè".

Per acabar, a l'hora de llevar-nos, la proposta és començar el dia amb aigua amb llimona. "El que ens ve menys de gust quan encara ens estem esforçant per obrir els ulls és ingerir alguna cosa àcida, però quan l'introduïm en la nostra rutina ens trobem millor de manera gairebé automàtica".

S'aconsella prendre'n sempre als matins i amb l'estómac buit. L'ideal és beure aigua amb llimona una hora abans de menjar. "Estimula la circulació de bilis al fetge i ajuda a digerir els greixos". Per fer-la, aigua mineral tèbia, que "ajuda a millorar el trànsit intestinal". I sobre el gust, Falgueras és clara: té un gust àcid, però la "llimona té un efecte alcalinitzant". Si es vol beure amb un toc especiat, s'hi pot afegir gingebre, i "aleshores ajudarà a metabolitzar els greixos i també a tenir més energia", conclou.

Opció Natural

XAROP ARTESANAL DE MENTA AMB MADUIXA

www.opcionatural.com

XAROPS ARTESANALS D'HERBES I FRUITA

EL REFRESC SA QUE COMBINA BÉ EN QUALSEVOL SITUACIÓ
ELABORATS AMB INGREDIENTS NATURALS,
SENSE ADDITIUS

**XAROP ECOLÒGIC
i ARTESANAL**

CÒCTEL

POSTRES

ALTA CUINA



"Tots els productes són certificats amb el segell europeu i el de l'organisme de control el CCPAE"

mclara@opcionatural.com

www.opcionatural.com

Obrador a Ca la Coixa, Tortellà (Girona)

Telf. 00 34 653971815