

#beberbien

El Matcha Latte
aumenta la memoria.
FOTO: LUIS TINOCO



‘No puede ser que la alternativa al agua sean los refrescos azucarados’

Meritxell Falgueras describe en el libro ‘Qué beber cuando no bebas’ más de 200 alternativas para aquellas personas que desean saborear con mucho gusta la vida pero sin necesidad de tomar alcohol

SILVIA FORNÓS @SILVIAFORNÓS

- ¿Por qué se plantea la pregunta qué beber cuando no bebas?
- Porque parece que los que no beben alcohol no tienen derecho a degustar una bebida gastronómica. Se da por supuesto que se conformarán con agua o con un refresco.

- El libro empieza con consejos para degustar cualquier be-

vida. ¿Cada sentido tiene su protagonismo?

- Sí, igual que en el vino interviene los cinco sentidos. Cualquier bebida puede ser cataada con atención para degustar mejor, y con más conocimiento, cada sorbo.

- ¿Para qué sirve tomar notas?
- Pues igual que el vino, definir lo que sentimos nos ayuda más a explicar y explicarnos por qué una bebida nos gusta más que otra.

- El glosario de bebidas demuestra que hay vida más allá del agua, el vino y los refrescos. ¿Somos demasiado tradicionales en cuanto a las bebidas que nos acompañan en las celebraciones?

- Sí, damos por supuesto que todo el mundo bebe. ¿Y los niños?, ¿Y las embarazadas?, ¿Y si tenemos que conducir?, ¿Y los que son abstemios?... Igual que pensamos con atención la comida de una celebración, ¿por qué no hacemos lo mismo con las bebidas ‘sin’ como lo hacemos con los diferentes tipos de vinos y licores?

- ¿Existe una bebida pensada para cada momento del día?

- Sí. La mía de buena mañana es agua con limón, después café y a media mañana un zumo.

- ¿Existen bebidas para hombres y bebidas para mujeres?

- No. Existen buenas y malas bebidas porque no todos los té, cafés o zumos son iguales. Su elaboración, los ingredientes y como se sirven es crucial en su sabor.

- ¿Cómo podemos perder el miedo a agitar la coctelera cualquier día de la semana?

- Agitándola o haciendo combinados fáciles de un o dos elementos como un zumo de arándanos para acompañar un buen bistec o una tónica con café como copa.

- ¿Qué desconocemos del mundo ‘cero’?

- Hasta que por enfermedad o porque tienes hijos empiezas a pensar que no puede ser que la alternativa del agua sean solo refrescos azucarados. Desconocemos que por ejemplo en mi libro hay más de 200 alternativas... y este es solo el principio.

- ¿Cada vez hay más personas que no beben alcohol?

- Ya sea porque se están preparando seriamente por una maratón, porque al mediodía les da somnolencia o por temas de salud siempre hay momentos en



La ficha

Título

Qué beber cuando no bebas

Autora

Meritxell Falgueras

Precio 19 euros

Páginas 192

Editorial Urano

El perfil

Meritxell Falgueras

Es periodista y sumiller. Miembro de la Academia Catalana de Gastronomía y profesora de los cursos oficiales de sumilleres. Con solo 25 años ganó el premio Nariz de Oro en la categoría de joven promesa. Es, en sus propias palabras, «un vino cosmopolita que transmite joie de vivre en cada sorbo».



Por la mañana bebo agua con limón, café y a media mañana un zumo

la vida que no se puede o se quiere beber). El mundo alcohol free en el mundo anglosajón está pegando muy fuerte.

- Aguas de lujo. ¿Qué características tienen?

- Botellas exclusivas que empiezan por enamorar la vista en medio de la mesa y gustativamente son muy raras porque vienen de acuíferos de extraña ubicación.

- ¿Podría recomendarme una bebida para empezar el día y otra para finalizarlo como se merece?

- Últimamente los zumos que combinan un poco de jengibre me ayudan mucho por la mañana. Me encanta mezclado con manzana y naranja.

Y el Golden milk, una bebida hecha con pasta de cúrcuma mezclada con leche, y que puede ser tanto de origen animal como vegetal, precisamente en el libro catamos todo tipo de leches. Al Golden Milk se le atribuyen múltiples beneficios para la salud.