

QUÉ BEBER CUANDO NO BEBES

Porque no a todo el mundo le gustan los distintos sabores del **alcohol**, las nuevas costumbres saludables han puesto de moda los **cócteles** sin gota de C_2H_6O

TEXTO LAURA S. LARA _ COLLAGES JUANMA VALLESPÍN

Dice Diego Cabrera que los cócteles sin alcohol son tendencia absoluta, que la coctelería sin alcohol no es un fenómeno pasajero sino algo que vino para quedarse y conquistar el mundo. Y si lo dice el gurú de las mezclas, hay que creerlo. *“Reemplazar el alcohol de los cócteles se ha convertido en un reto para nosotros. No es tan sencillo como parece. Hay que utilizar frutas exóticas y otros productos que resulten igualmente atractivos para la persona que no bebe. El San Francisco es cosa del pasado”*, asegura el alma mater de Salmón Gurú. Se refiere a bebidas como la kombucha, un fermentado de té que gana adeptos en todo el planeta, o el *Seedlip*, el primer destilado no alcohólico del mundo que ha conseguido resolver el dilema de qué beber cuando no bebas. Opciones “sin” con las que los mixólogos como Cabrera empiezan a experimentar pensando en el público deportista, saludable o incluso vegano. Porque también hay cócteles veganos.

Según la OMS, consumimos de media más del doble del límite de alcohol recomendado. No se deben sobrepasar las dos unidades de alcohol/día o 20g de alcohol/día (una unidad = 10g alcohol, que es lo que contiene una copa de vino), pero el consumo medio es de 57g de alcohol/día. *“Somos bebedores sociales, socializamos en los bares y tenemos muchas opciones de beber a lo largo del día”*, comenta Diego Cabrera. Diversión y “sin” ya no son conceptos que estén reñidos gracias a la proliferación de tragos cero, pero el barman insiste en que una coctelería es un lugar para el

disfrute, para dejarse llevar, para creerse eso de que “por un día no pasa nada”. Algo que, insiste el experto, también es posible sin beber alcohol.

El alcohol nos gusta, no hay duda, pero la fiebre saludable es fuerte. Y ya es posible salir sin beber alcohol, sobrevivir a un acontecimiento social sin probar una gota de cerveza e incluso saborear una buena comida y no tomar vino. La tendencia, dice Cabrera, *“es que todo cambia y todo evoluciona, que los mocktails [cócteles sin alcohol] se integren en nuestra vida de manera natural y convivan todos bajo el mismo paraguas”*. En su caso, al pie de la letra, pues la carta de Salmón Gurú divide los cócteles por su carácter y no por su contenido alcohólico.

EL ESPÍRITU SALUDABLE

Meritxell Falgueras está de acuerdo. No beber alcohol es una consecuencia natural de la mella que ha hecho en España el espíritu saludable. Si cada vez son más los que dejan de

**YA ES POSIBLE
SALIR SIN BEBER
ALCOHOL, O
SABOREAR UNA
BUENA COMIDA Y
NO TOMAR VINO NI
CERVEZA, GRACIAS
A TRAGOS “CERO”**

fumar, cuidan su alimentación y aprovechan la mensualidad del gimnasio, dejar de beber empieza a ser una tendencia y también una máxima para todos los que quieren llevar un estilo de vida saludable. La mediática sumiller pertenece a la quinta generación al frente de una vinoteca en Barcelona y, sin embargo, no ha dudado en desmontar los mitos que rodean a las bebidas alcohólicas para conformar una suerte de guía de uso y disfrute de esas “otras” bebidas injustamente denostadas, las que no están fermentadas ni destiladas, las que no tienen alcohol. En su libro *Qué beber cuando no bebes* (Ed. Urano) recopila un sinfín de propuestas para beber y maridar, frías o calientes, con gas y sin gas, pensando en las personas que, por necesidad, decisión o sencillamente por gusto, quieren experimentar las originales posibilidades que ofrece el mundo “sin”.

“Un embarazo complicado, el diagnóstico de cáncer de un familiar cercano y la adicción al alcohol de un buen amigo me hizo empezar a pensar en cómo maridar la vida sin alcohol”, explica la periodista y sumiller. Un tiempo de abstinencia casi obligada en el que descubrió que “no sólo el vino puede hacer de una cena el broche perfecto para una experiencia sensorial y gastronómica”. Cada momento requiere de su bebida adecuada, dependiendo de lo que vayamos a comer, de la compañía y, más que nunca, de cómo nos sentimos. Y las opciones no tienen que llevar alcohol obligatoriamente. Existen cientos de propuestas genuinas, sugerentes y fáciles de preparar si queremos liberarnos de este componente que, aunque atractivo, tanto daño hace a nuestro organismo. Y, según la sumiller, las bebidas sin alcohol son capaces de estimular los sentidos al mismo tiempo que mejoran la vitalidad. Las hay clásicas o vanguardistas, sencillas o tan sofisticadas como el mejor vino, “para jóvenes que aún no pueden beber, gourmets que tienen que conducir, corredores que tienen una

“IGUAL QUE EL MUNDO DEL VINO TIENE SU RITUAL, EL DEL TÉ TAMBIÉN ES MUY IMPORTANTE. ¡ES UNA CIENCIA MILENARIA!”

competición importante, gente que quiere cuidar su dieta y su salud o a los que, como a mi, no les gusta beber al mediodía para que no les dé pereza la tarde”. La clave es aprender a potenciar sus aromas y texturas. “No hay que justificarse por no beber, hay que pasar de las bromas de la gente que no entiende la vida sin alcohol”. Meritxell defiende que una bebida sin alcohol también puede influir en los sabores de las comidas. Tanto como el vino. “La acidez, sus aromas retronasales, marcarán el tipo de comidas a las que pueden acompañar e incluso mejorar. Por ejemplo, un té rojo marida con una fritura”.

TÉS Y FRUTAS EXÓTICAS

Como sustitutos del licor clásico, la experta habla en su libro de frutas como el lichi. “Su aroma floral y delicado recuerda a la uva fresca y la rosa. Es una bebida muy usual en el mundo asiático y que da mucho juego para maridar también entrantes occidentales, sobre todo verduras y ensaladas”. Otras de sus recetas se basan en té. “Igual que el mundo del vino tiene su ritual, el del té es también muy importante. El tiempo de infusión, la temperatura, el tipo de cosecha, fermentación y conservación, dónde y cómo se sirve qué depende de cada tipo. Es una ciencia milenaria”. Si queremos sorprender a los amigos con una cena sin alcohol, Falgueras recomienda las aguas de sabores. “Son muy fáciles de hacer, creativas y se pueden dejar macerando toda la noche. Con piel de naranja, o pepino, o un poco de romero, fresas, albahaca”. Y si salimos de fiesta, también hay alternativas. “El espresso-tonic, por ejemplo, consiste en añadir a un buen café expreso una tónica premium con hielo”.

Para ella, las tisanas son las grandes olvidadas de las medicinas y, sin embargo, nos aportan un gran bienestar. Confiesa que la melisa con limón o la verbena con lavanda le encantan, y más si es en modo sofá y mantita. “¡Y la horchata! ¡Me sienta de maravilla! Suerte que no hay todo el año porque soy adicta”.

Alternativas hay, y muchas. “Si no consumes nada de alcohol, además del agua, los zumos de frutas naturales o los ‘cócteles simulados’ pueden ser un plan B. Todavía cuesta encontrar cócteles sin alcohol en los bares normales, pero siempre serán buena idea los combinados hechos con frutas naturales. Otra opción son los refrescos light, que no tienen azúcar”, aconseja el nutricionista Álvaro Sánchez. Por otro lado, “el consumo moderado de bebidas fermentadas como el vino tinto, por su alto contenido en antioxidantes, no es perjudicial para la salud”, aclara. 🍷