

Salud e imaginación

Prescindir del alcohol sin renunciar a nada más es la última tendencia. La sumiller Meritxell Falgueras, durante dos años de abstinencia forzosa por motivos de salud, en los que sin embargo siguió ejerciendo su oficio, acumuló experiencia y opiniones de expertos suficientes como para escribir el libro 'Qué beber cuando no bebes' (Ediciones Urano), donde recomienda más de 200 bebidas con matices por comidas, momentos, necesidades, clima... Falgueras, que en el apartado infusiones coincide a grandes rasgos con Sans, enumera sus propios augurios: "El 'top' van a ser las aguas de sabores -agua aromatizada con frutas-. Pero también están en alza las leches vegetales, porque cada vez somos más los que hemos comprobado que la

leche normal nos sienta mal; los cócteles sin alcohol o 'mocktails'; los refrescos de hibisco -diurético, rico en vitaminas, oligoelementos y ácidos orgánicos-, el agua de coco -aporta electrolitos con pocas calorías-, la 'golden milk' -se elabora con pasta de cúrcuma y leche-, porque la cúrcuma será el superalimento anticancerígeno, y los smoothies, que seguirán presentes por todas partes".

Y bueno, quien haya llegado hasta aquí quizás se pregunte aún qué demonios es el kombucha, que también destaca Falgueras en su libro: pues es una bebida fermentada que se elabora con té endulzado en el que se sumerge una porción de 'Medusomyces gisevi', una colonia de microorganismos que se nutre del azúcar. El resultado es un líquido que, al ser fermentado, puede contener pequeñas cantidades de alcohol, pero que, según sus defensores, protege de patógenos la flora intestinal, desintoxica el hígado y el páncreas, mejora el sistema inmunológico y los procesos digestivos, aumenta el buen humor y previene los procesos artríticos. Y aunque se puede comprar elaborado, también tiene el ingrediente añadido, como decíamos al principio, de que se puede producir en casa, añadiendo experiencias personales y, claro está, fotos a nuestro Instagram.



FOTOS GETTY

Para elaborar kombucha en casa se utiliza tradicionalmente té rojo -aunque también puede emplear-

se té negro o incluso verde-, al que se añaden unos 120-150 g de azúcar por litro y, una vez frío, el 'Medu-

somyces gisevi'. La fermentación dura unas dos semanas si se mantiene a una temperatura en torno a los 25°C.