MERITXELL FALGUERAS

QUÈ BEURE QUAN NO BEUS



200 BEGUDES SENSE ALCOHOL

PER ASSABORIR LA VIDA AMB MOLT DE GUST

COOKED - BY URANO -

Meritxell Falgueras

QUÈ BEURE QUAN NO BEUS

+ de 200 Begudes sense alcohol

PER ASSABORIR LA VIDA AMB MOLT DE GUST

COOKED - BY URANO -

Què beure quan no beus
de Meritxell Falgueras

1a edició: Març 2017

Fotografía i estilisme: Luis Tinoco
Disenny: Laura Hoet
Il.lustracions: Shutterstock

© 2017, Meritxell Falgueras

Ediciones Urano, S.A.U.
Aribau, 142, pral. – 08036 Barcelona
www.edicionesurano.com

Reservats tots els drets. Queda rigorosament prohibida, sense l'autorització escrita dels titulars del *copyright*, i sota les sancions establertes per la llei, la reproducció parcial o total d'aques- ta obra per qualsevol mitjà o procediment, inclosos la reprografia i el tractament informàtic, així com la distribució d'exemplars mitjançant el lloguer o el préstec públic.

ISBN: 978-84-92920-16-7
E-ISBN: 978-84-16990-33-7
Dipòsit legal: B-3.743-2017

Fotocomposició: Ediciones Urano, S.A.U.

Imprès per: MACROLIBROS, S.L.
Polígono Industrial de Argales – Vázquez de Menchaca, 9 – 47008 Valladolid

Imprès a Espanya – *Printed in Spain*

A la meva Vita, per haver-me retornat el gust de sentir.

Al meu pare, perquè «all'alba vincerò».

Al Raül, perquè seguim rient igual.

INDEX

8 Pròleg, de Santi Millán

10 Pròleg, de l'autora

13 **PRIMERA PART:**

ALGUNES IDEES PER COMENÇAR

15 Tastadors en potència

16 Degustant amb els cinc sentits

20 Notes de tast

27 Glossari de begudes

37 Tot es pot maridar en aquesta vida

45 Estris

51 Brindem?

56 **SEGONA PART:**

DIGUE'M QUINA HORA ÉS I ET DIRÉ QUÈ BEURE

60 Quan ens llevem

64 A primera hora del matí

67 Brunch time!

69 L'hora del te

71 L'hora de berenar!

72 Aperitiu

73 Un cafè després de sopar

74 Abans d'anar-te'n a dormir

DIGUE'M QUÈ NECESSITES I ET DIRÉ QUÈ BEURE

79 **SALUT I BENESTAR:**

80 Per estar més guap@

82 Per fer esport

83 Per donar el pit

84 Per al teu moment zen

85 Per estudiar

87 Per aprimar-se

89 Per combatre la cel·lulitis

91 **PASSAR-HO BÉ:**

92 Per prendre uns vins *sense*

95 Per anar de canyes

98 Per sortir de festa

101 Per fer l'amor

103 Per a una festa infantil (i no tan infantil)

105 Per presumir

DIGUE'M QUÈ MENGES I ET DIRÉ QUÈ BEURE

109 Menjar, beguda i aigua. *Ménage à trois*!

113 Per als menjars picants

115 Per a una barbacoa

116 Amb menjar especiat

118 Receptes del món

120 Avui toca sushi!

122 Per acompanyar un menú degustació

123 Per a les postres

DIGUE'M QUIN TEMPS FA I ET DIRÉ QUÈ BEURE

126 Ja és primavera

128 Ha arribat l'estiu!

132 De vacances

134 La tardor ja és aquí

136 Comença el fred

138 L'hivern ja és aquí

DIGUE'M QUÈ ET PASSA I ET DIRÉ QUÈ BEURE

142 Tinc nàusees

144 Tinc el període

145 Tinc ressaca

146 Estic refredat

148 Tinc set

152 Tinc gana

154 He de fer la digestió

156 He de calmar l'ànima

158 Em falta energia

161 **TERCERA PART:**

PER SABER-NE MÉS

162 Això és la llet!

166 A tot gas!

169 El que has de saber del cafè

174 Curiositats del te

178 Beneficis de no beure alcohol

181 Epíleg

182 Índex de begudes

187 Agraïments

190 Bibliografia

190 Pàgines web

PRÒLEG

«Hola, sóc el Santi Millán i no bec alcohol!» Així podria començar perfectament una fictícia reunió de no alcohòlics anònims. Sí, ho confesso, no bec alcohol. De fet, no l'uso ni per a les ferides. Mai no m'ha agradat l'alcohol, encara que reconec que va haver-hi una època, a l'adolescència, en què em bevia fins l'aigua dels gerros. Però no em feia bé. A aquesta edat beus per emborratxar-te, tant és si és vi, cervesa, whisky o ginebra, la qüestió és agafar el punt. I si l'agafes ràpid, molt millor. El problema era que el punt divertit em durava molt poca estona, i els efectes secundaris, massa. Encara recordo la sensació de ficar-me al llit i que tot girés al meu voltant, com si estigués en uns cavallets frenètics. Feia l'efecte que sortiria disparat per la força centrífuga, que m'estavellaria contra la paret. I per empitjorar-ho tot més, la maleïda ressaca.

Sempre he envejat la gent que surt tres nits seguides, beu qualsevol merda de garrafa i el dilluns s'aixeca amb més energia que Jordi Hurtado fins a les celles de Red Bull. En canvi, jo bevia una mica i, en comptes d'agafar el puntet, saltava directament a la ressaca. Podríem dir que patia la «síndrome de la ressaca sobtada», aquelles en què et diuen «avui sortim» i ja comences a tenir mal de cap. I ressaques de les llargues, d'aquelles que et duren des del primer glop de cubata fins al divendres.. el Divendres Sant!

Per això vaig decidir deixar de beure, encara que he de confessar que he fingit algun cop. Recordo un dia que érem a Valladolid actuant. Després de l'espectacle ens van convidar a sopar en un bon restaurant, amb un celler magnífic. Era el meu aniversari i l'amo va voler tenir un detall. En va preguntar quin any havia nascut i, al cap d'una estona, va presentar-se amb una ampolla de Vega Sicilia del 68. No vaig tenir pebrots de dir-li que no bevia, de manera que vaig acceptar aquest regalàs i, quan em disposava a obrir l'ampolla, va exclamar: «No ho facis! Guarda-la per a una ocasió especial». I jo vaig pensar: «Salvat!» Però tot seguit l'home va dir: «Millor si ens bevem aquestes, que també estan boníssimes». Merda! No vaig poder declinar l'oferta, i bé... ja no recordo res més.

Em fa l'efecte que la gent no és conscient que, ben sovint, els que no bevem alcohol ens sentim desplaçats. A mi m'agrada menjar bé. Tinc la sort de conèixer grans cuiners i d'haver estat en els millors restaurants del país, però sempre passo un mal moment quan ve el sommelier disposat a fer recomanacions de maridatge.

Jo els deixo parlar. Em sembla de mala educació tallar-los d'entrada, m'agrada veure la passió amb què t'expliquen els vins i el seu origen.

Una nit vam anar a sopar amb la meva dona al Celler de Can Roca. Abans de seure, Josep Roca ens va mostrar la seva espectacular bodega. La bodega del Celler no és una bodega qualsevol, és un viatge interactiu a través del vi i la seva cultura. La passió amb què el Josep explica la història de cada vi, acompanyat de música i projeccions, és contagiosa, i em va fer qüestionar el fet de ser abstemi. Al final del recorregut, vaig confessar-li que no bevia, i el Josep no es va frustrar. És un professional amb recursos. Em va dir que em serviria un vi alemany afruitat de graduació baixa. I així va ser. Reconec que estava deliciós, però gairebé em quedo adormit a les postres. Vet aquí l'efecte que em provoca l'alcohol, em fa venir son. Una llàstima.

Actualment estic en ple procés de desintoxicació de les begudes de cola (de cola *light*, per ser més exactes). La cola va esdevenir la meva beguda dels «moments especials». Quan els meus companys de taula demanaven vi o cervesa, jo demanava una cola. Me'n vaig fer un gran expert. Puc distingir amb els ulls embenats si el refresc és de llauna, d'ampolla gran, d'ampolla petita o si està embotellat aquí o prové d'un país de l'est. Una habilitat, val a dir, que no em serveix una merda, però que és la meva habilitat. Tinc uns quants amics que són colaaddictes i sentim una profunda indignació pel poc respecte que hi ha cap als que consumim refrescs. Els cervesers et miren malament i els cambrers te'ls serveixen de qualsevol manera. No hi havia res que em posés més nerviós que veure com el cambrer abocava l'ampolla sencera al got com qui tira aigua bruta en una claveguera. És que no s'adonen que es perd tot el gas? I si, a més a més, te'l posen en un got de tub… Senyors, aquests gots no van bé si tens una bona nàpia! Quantes vegades has tractat de beure d'un got de tub i per culpa del gel tot el líquid t'ha caigut pels costats? Moltes, oi? Doncs a mi també.

A més, des que Nacho Vidal va comparar el seu membre viril amb la mida d'un got de tub, ja no veig res de la mateixa manera. No puc evitar que em vingui al cap aquesta imatge quan apropo el got als llavis.

He de confessar que sempre em va fer vergonya demanar refrescs als bons restaurants, però és que l'aigua és avorrida i servidor és abstemi. Per aquest motiu celebro que la Meritxell hagi escrit aquest llibre. Per primera vegada els que no bevem alcohol podrem maridar! De manera que, per celebrar-ho, vaig a prendre'm un bíter sense alcohol amb uns burritos mexicans, que m'ha dit la Meritxell que casen perfectament i estan ben *chingones*.

Salut!

Santi Millán

PRÒLEG, DE L'AUTORA

Anem a saludar el Panteó d'Agripa —em va dir un dels meus millors amics mentre obria la finestra de la meva habitació, després d'haver dormit la ressaca per celebrar els nostres èxits.
Gràcies a la meva feina en el món de la gastronomia, ens havíem conegut en una festa on vam compartir unes copes d'escumós rosat dins d'una piscina i... el que havia unit el vi es va convertir en una fabulosa amistat!

—Ho tenim tot —vaig dir deixant-me acariciar pel sol romà abans de fer l'aperitiu a la Piazza Navona.

Aquell cap de setmana vam beure massa, però jo acabava d'enviar el meu segon llibre a editar i ell havia guanyat un altre merescudíssim premi per la seva feina, de manera que no passava res si teníem molta set. El que jo no sabia aleshores era que, per a ell, començar el dia bevent no era cap fet excepcional, sinó que era part de la seva rutina.

Després vam passar un temps llarg sense veure'ns per culpa de l'alcohol. Ell va començar a tractar la seva addicció i jo.. vaig passar almenys nou mesos sense beure'n ni una gota! Acabava de saber que estava embarassada i, tot i ser sommelier i amant dels vins, tenia moltíssimes ganes de passar aquesta espera dolça sense engolir res. Al final, malgrat tot, van ser més de dos anys d'abstinència, i no només per la meva decisió de donar el pit, sinó pels avortaments consecutius que vaig patir abans de donar a llum la meva petita Vita.

Durant aquest període, degustar alta gastronomia o un simple filet a la planxa era un repte per a mi, ja que no podia fer-ho amb la meva beguda preferida. Després de més de quinze anys de professió pensant en quin vi maridar amb cada àpat, havia d'inventar-me alguna cosa per seguir bevent i menjant amb el màxim de plaer possible. Aigua, cervesa sense alcohol, sucs, refrescs... vaig haver d'obrir-me a la força a les possibilitats gustatives de totes aquestes begudes.

Al distanciament del meu millor amic i els avortaments, es va afegir el complicat embaràs de la Vita i el diagnòstic de càncer d'un familiar molt proper. Gràcies a Déu, la Vita va néixer bé, vam vèncer aquell càncer, el meu amic va superar l'alcoholisme i vam poder tornar a somriure tots plegats, com sempre, i vam compartir grans àpats amb begudes sense alcohol.
Va ser una etapa personalment gris en què vaig poder empatitzar molt més amb la gent que, pel motiu que sigui, no beu mai.
I, d'alguna manera, tot el que vaig viure aleshores em va dur a escriure aquest llibre per transformar tota aquella energia en alguna cosa maca i profitosa.

Havia acompanyat el meu amic a la teràpia i havia escoltat històries molt dures. Vides trencades de gent amb una addicció terrible i difícil de superar perquè la seva droga és legal i és pertot arreu.

Exalcohòlics, embarassades (i les que se'n volen quedar), mares que donen el pit als nadons, abstemis per religió o per convicció, gent que necessita fer dieta, als quals no els agraden les begudes alcohòliques, els que els toca conduir, esportistes, els que es mediquen, els nens i adolescents que volen brindar al Nadal amb alguna cosa més especial que un refresc o l'aigua de cada dia... Em vaig prometre pensar en tots ells, en la meva tasca de divulgació, i des d'aleshores vaig fer perquè aquesta feina fos més del que havia estat fins al moment: volia maridar la vida amb i sense alcohol.

Em vaig sentir culpable d'haver pensat que només el vi podia fer d'un sopar la cirereta perfecta per a una gran experiència sensorial i gastronòmica. O que només les begudes amb alcohol mereixen tenir una estupenda nota de tast.

Aquest és el meu tribut a tots aquells que no volen o no poden beure, temporalment o per sempre. Perquè el que vull dir és que no necessitem l'alcohol per ser immensament feliços. Hi ha moments en què et pots sentir ebri de felicitat estant completament sobri.

Meritxell Falgueras

PRIMERA PART

ALGUNES IDEES PER COMENÇAR



TASTADORS EN POTÈNCIA

El verb *saber* prové de *sapere*, que en llatí vol dir «tenir sabor». En sentit figurat significa «tenir gust, sentir, emprendre, conèixer, tenir discerniment». El gust pel saber passaria de la boca al cervell. Per tastar qualsevol beguda és important anar amb el cap ben despert, perquè abans de jutjar...

«Coneix-te a tu mateix!», va dir l'esfinx a Èdip.

Aquesta és la base de qualsevol tastador. Els llindars de percepció varien segons la persona i depenen també del seu «entrenament». Per exemple, si t'agrada molt el dolç, qualsevol beguda que no sigui extremament dolça et semblarà seca, però no perquè objectivament ho sigui!

El tast és personal, i per això hem de saber quins són els nostres límits de percepció i les nostres preferències.

Cadascú té el seu propi llindar de percepció i una memòria sensorial personal. La degustació no és només un art per a entesos. És cert que per a tastos tècnics cal una capacitat específica, però per gaudir d'una beguda només calen els cinc sentits.

Només cal animar-se a descobrir aromes i gustos, a reconèixer les textures i intuir els matisos. Les sensacions visuals són gairebé instantànies. En contrapartida, les olfactives i gustatives necessiten estímuls més grans.

No diguis que no saps fer tastos! Saps perfectament el que t'agrada i el que no. No et tallis a l'hora d'explicar per què és així!

«L'EMBOTELLAMENT DEL RECORD HA DE CONSERVAR EL PERFUM D'ALLÒ VISCUT.»

Kierkegaard, Reflexions sobre la memòria.

POTS USAR UNA COPA AFNOR (L'ESTÀNDARD DE DEGUSTACIÓ) PER TASTAR-LA I UN GOT ADEQUAT PER BEURE-LA

Ho veurem en l'apartat «Brindem?»



DEGUSTANT AMB ELS CINC SENTITS

Els nadons sempre es mostren intrigats davant d'allò que no coneixen, i per això ho examinen detalladament (ho miren, ho toquen o fins i tot ho ensumen) abans de tastar-ho. La meva filla Vita, que mentre escric aquest llibre té un any i mig, fa cares molt divertides cada cop que prova un aliment nou. Després, els nadons i els nens molt petits saben de seguida quan alguna cosa els agrada o no els agrada. El cervell ha memoritzat la sensació i l'ha convertit en experiència.

Degustar és provar un aliment per jutjar-ne el gust i/o la qualitat, i per dur-ho a terme, com ho fan els nadons i els nens petits, hem de posar els cinc sentits en aquesta tasca. Ara bé, com qualsevol cosa en aquesta vida, per degustar cal temps, paciència i concentració.

Alguns consells bàsics per degustar qualsevol beguda amb tots els seus matisos

No usis perfums que puguin desvirtuar les aromes pròpies de la beguda.

No mengis aliments que deformin el gust (com ara ceba, all o vinagre) si vols fer un tast exhaustiu. Però compte! Si és per maridar, ja és una altra cosa.

Evita fumar, en la vida en general i en el cas de la degustació sensorial de manera particular.

Ni caramels ni xiclets. No has de tenir res a la boca que desvirtuï el gust.

Abans de degustar la beguda

Llegeix-ne bé l'etiqueta (si n'hi ha) per contextualitzar quin tipus de beguda és.

Serveix cada tipus de beguda a la temperatura correcta. Oi que l'amargor d'un cafè és diferent si és fred o calent?

Pots usar una copa afnor (l'estàndard de degustació) per tastar-la i un got adequat per beure-la (ho veurem en l'apartat «Brindem?»).

Assegura't que la copa o el got no tenen aromes estranyes.

Omple només un terç de la copa (perquè no en caigui el líquid en alinear-lo per notar les aromes).

COMENÇA PER L'ANÀLISI VISUAL

· **Color:** tracta de descriure'n tots els matisos!

· **Irregularitat:** hi ha el mateix color al rivet que al centre?

· **Densitat:** parla de la consistència.

· **Nitidesa:** si té més o menys transparència.

· **Atractiu:** només mirant el líquid tens ganes de tastar-lo?

· **Amb tota aquesta informació podem (tal vegada) deduir:**

Les tècniques d'elaboració.

L'estat d'evolució.

L'OLFACTE

Ara és el moment de fer volar la imaginació! La primera sensació és el que compta. Mou el líquid a fi que desprengui les molècules aromàtiques (recorda que, si està molt fred, serà difícil percebre-les) i percep les aromes tractant de separar-les per famílies:

· **Afruitades**

· **Florals**

· **Herbàcies i vegetals**

· **Herbes aromàtiques**

· **Minerals**

· **Especiades**

· **Torrades**

COM FUNCIONA EL NAS?

Quantes vegades una aroma ens recorda un moment o una persona! Això passa perquè l'olfacte és molt a prop del centre de la memòria. L'olfacte és molt més important del que pensem, fins i tot és més potent que la vista. És un tipus de tercer ull.

Comença a olorar-ho tot, la roba acabada de rentar, la torrefacció del cafè, el teu estimat o estimada...

CRITERI DEL RETROOLFACTE

Aquest és un mecanisme fisiològic que recull les característiques aromàtiques del sistema olfactiu del menjar, mecanisme que trobem a la boca. **També se'l coneix com «la ruta retronasal».**

· **Per excitar aquesta sensació cal fer unes lleus gàrgares** (és a dir, aspirar aire i moure el líquid per la boca).

· **La temperatura dels components, juntament amb la saliva, provoca modificacions en el producte** i li atorga una aparença diferent de la percebuda pel nas. La durada també és rellevant, així com les impressions al final de la degustació.

· **Fes la prova de tapar-te el nas mentre beus.** Fins que no te'l destapis no podràs notar moltes sensacions, ja que en l'acte ha faltat l'experiència retronasal, de gran importància.

SOBRE EL GUST

Tingues present tot això:

· **Només és necessari un petit xarrup.**

· **Cal mantenir la beguda a la boca.**

· **Assaboreix lentament.**

· **Tracta de fer passar aire per excitar les sensacions retronasals.**

ÉS PRIMORDIAL COMPRENDRE I VERBALITZAR EL QUE SENTIM, JA QUE ELS SENTIMENTS ENS PERMETEN ESTRUCTURAR L'EXPERIÈNCIA EN FUNCIÓ DEL RECORD.

SOBRE ELS GUSTOS

• **Dolç:** és una sensació que es deu al sucre o als carbohidrats. La pastanaga, la patata o el carbassó tenen una tendència dolça que cal tenir present quan facis els teus *smoothies*. D'altra banda, hi ha moltes flors que atorguen també aquesta sensació, com també gairebé totes les fruites, sobretot el préssec i el meló madur.

• **Àcid:** l'acidesa provoca salivació creant una sensació lleu d'astringència. En moltes begudes correspon a la seva estructura i li dóna frescor.

• **Salat:** es percep al costat de la llengua com notes sàpides. És el gust més predominant en la nostra gastronomia.

• **Amarg:** s'ubica sobretot al fons de la llengua i ve marcat pels tanins.

• ***Umami*:** en japonès significa saborós. Moltes vegades es descriu com un gust de brou de carn, creat per substàncies com ara les carns, els formatges i certes verdures.

També és decisiva l'assignació dels següents adjectius: astringent, picant, metàl·lic, greixós, emmidonat...

Quan l'acidesa, la salinitat o l'amargor d'alguns aliments són excessives, la possibilitat de poder fer un bon maridatge amb alguns vins queda molt limitada... És aquí quan les altres begudes poden fer el do de pit!

CRITERI DEL POSTGUST O RETROGUST

Un aliment especiat o picant, per exemple el xili, té una gran persistència gustativa i olfactiva.

La permanència del gust i l'aroma s'avalua en caudalies (cadascuna equival a un segon) i en funció d'aquestes caudalies diem que la beguda és «més curta» o «més llarga» pel temps que en tenim el record a la boca.