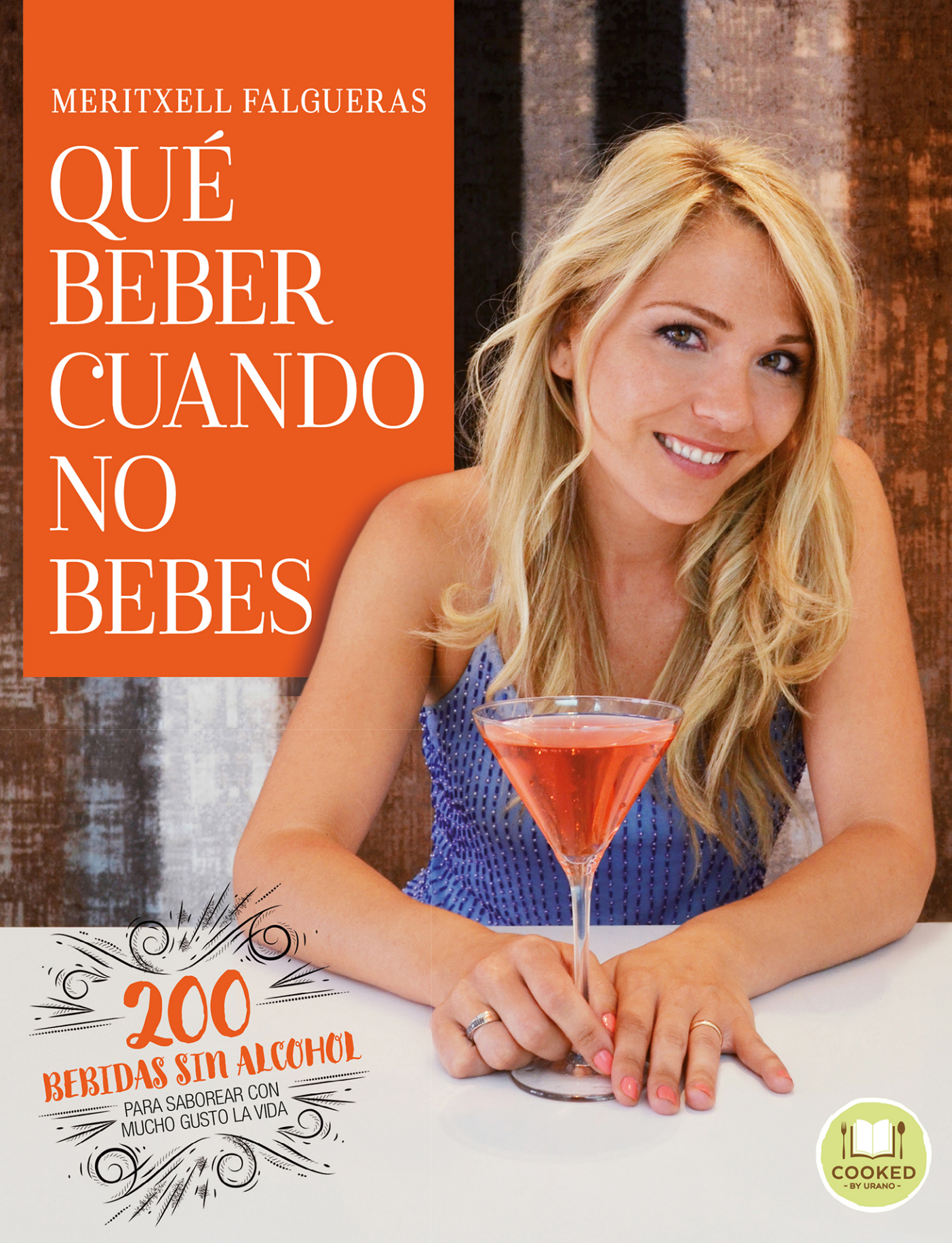
MERITXELL FALGUERAS

QUÉ BEBER CUANDO NO BEBES



200 BEBIDAS SIN ALCOHOL

PARA SABOREAR CON MUCHO GUSTO LA VIDA

COOKED
- BY URANO -

Meritxell Falgueras

QUÉ BEBER CUANDO NO BEBES

+ de 200 Bebidas sin alcohol

PARA SABOREAR CON MUCHO GUSTO LA VIDA

COOKED - BY URANO -

Argentina - Chile - Colombia - España
Estados Unidos - México - Perú - Uruguay - Venezuela

Qué beber cuando no bebes
de Meritxell Falgueras

1ª edición: Marzo 2017

Fotografía y estilismo: Luis Tinoco
Diseño: Laura Hoet
Ilustraciones: Shutterstock

© 2017, Meritxell Falgueras

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

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

ISBN: 978-84-7953-977-1
E-ISBN: 978-84-16715-98-5
Depósito legal: B-3.742-2017

Fotocomposición: Ediciones Urano, S.A.U.

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

Impreso en España – *Printed in Spain*

A mi Vita, por haberme devuelto el gusto de sentir.

A mi padre, porque «all'alba vincerò».

A Raül, porque nos seguimos riendo igual.

INDICE

8 Prólogo
10 Mi prólogo

13 **PARTE 1**

ALGUNAS IDEAS PARA EMPEZAR

15 Catadores en potencia
16 Degustando con los cinco sentidos
20 Notas de cata
27 Glosario de bebidas
37 Todo se puede maridar en esta vida
45 Utensilios
51 ¿Brindamos?

56 **PARTE 2**

DIME QUÉ HORA ES Y TE DIRÉ QUÉ BEBER

60 Al despertar: agua con limón
64 A primera hora de la mañana: café
67 ¡Brunch time!
69 La hora del té
71 ¡Vamos a merendar!
72 Aperitivo
73 Un café después de cenar
74 Para irte a dormir

DIME QUÉ NECESITAS Y TE DIRÉ QUÉ BEBER

79 **SALUD Y BIENESTAR**
80 Para estar más guap@
82 Para hacer deporte
83 Para dar el pecho
84 Para tu momento zen
85 Para estudiar
87 Para adelgazar
89 Para combatir la celulitis

91 **PASARLO BIEN**
92 Para tomar unos vinos (sin)
95 Para ir de cañas
98 Para salir de fiesta
101 Para hacer el amor
103 Para una fiesta infantil (y no tan infantil)
105 Para vacilar

DIME QUÉ NECESITAS Y TE DIRÉ QUÉ BEBER

109 Comida, bebida y agua. ¡Ménage à trois!

113 Para las comidas picantes

115 Para una barbacoa

116 Con comida especiada

118 Recetas del mundo

120 ¡Hoy toca sushi!

122 Para acompañar un menú degustación

123 Para los postres

DIME QUÉ TIEMPO HACE Y TE DIRÉ QUÉ BEBER

126 Ya es primavera

128 ¡Llegó el verano!

132 De vacaciones

134 Es otoño

136 Empieza el frío

138 El invierno ya está aquí

DIME QUÉ TE PASA Y TE DIRÉ QUÉ BEBER

142 Tengo náuseas

144 Tengo el período

145 Tengo resaca

146 Estoy resfriado

148 Tengo sed

152 Tengo hambre

154 Necesito hacer la digestión

156 Necesito calmar el alma

158 Me falta energía

161 **PARTE 3**

PARA SABER MÁS

162 ¡Esto es la leche!

166 ¡A todo gas!

169 Lo que tienes que saber del café

174 Curiosidades del té

178 Beneficios de no tomar alcohol

181 Epílogo

182 Índice de bebidas

187 Agradecimientos

190 Bibliografía

190 Páginas web

PRÓLOGO

Hola, soy Santi Millán y ¡no bebo alcohol! Así podría empezar perfectamente una ficticia reunión de no-alcohólicos anónimos. Sí, lo confieso, no bebo alcohol. De hecho, no lo utilizo ni para las heridas. Nunca me ha gustado el alcohol, aunque reconozco que tuve una época adolescente en la que me bebía hasta el agua de los floreros. Pero no me sentaba bien. A esa edad bebes para emborracharte, da igual si es vino, cerveza, whisky o ginebra, la cuestión es pillar el punto. Y si lo haces rápido, mejor. Mi problema era que el punto divertido me duraba muy poco y los efectos secundarios, demasiado. Aún recuerdo esa sensación de meterme en la cama y que todo me diera vueltas como si estuviera en un tiovivo a gran velocidad. Daba la impresión de que iba a salir disparado por la fuerza centrífuga estampándome contra la pared. Y después, la maldita resaca.

Siempre envidié a esa gente que salía tres noches seguidas, bebía cualquier porquería de garrafón y el lunes se levantaba con más energía que Jordi Hurtado puesto de Red Bull. En cambio yo bebía algo y, en lugar de pillar el puntito, pasaba directamente a la resaca. Se podría decir que sufría el «síndrome de la resaca repentina», de esas que te dicen «hoy salimos» y ya te empieza a doler la cabeza. Y resacas de las largas, de las que te duran desde el primer sorbo de cubata hasta el viernes. Pero no el viernes siguiente, ¡el Viernes Santo!

Por eso decidí dejar de beber, aunque he de confesar que he fingido alguna vez. Recuerdo un día que estábamos en Valladolid actuando. Después del espectáculo nos invitaron a cenar a un buen restaurante con una estupenda bodega. Era mi cumpleaños y el dueño del restaurante quiso tener un detalle. Me preguntó en qué año había nacido y, al cabo de un rato, se presentó con una botella de Vega Sicilia del 68. No tuve cojones de decirle que no bebía, así que acepté ese regalazo y, cuando me disponía a abrir la botella, me dijo: «¡Ni se te ocurra! Te la guardas para una ocasión especial». Y yo pensé: «¡Salvado!». Pero acto seguido añadió: «Nos tomamos estas que también están muy ricas». ¡Mierda! No pude decir que no, así que... Ya no recuerdo nada más.

Yo creo que la gente no es consciente de que, a menudo, los que no bebemos alcohol nos sentimos desplazados. A mí me gusta comer bien. Tengo la fortuna de conocer a grandes cocineros y de haber estado en los mejores restaurantes de este país, pero siempre paso un mal trago (¿lo pilláis?) cuando viene el sumiller dispuesto a hacer recomendaciones

de maridaje. Yo les dejo hablar. Me parece de mala educación cortarles de entrada; me gusta ver con qué pasión te explican los vinos y su procedencia.

Una noche fuimos a cenar con mi mujer al Celler de Can Roca. Antes de sentarnos, Josep Roca nos dio un paseo por su espectacular bodega. La bodega del Celler no es una bodega cualquiera; es un viaje interactivo a través del vino y su cultura. La pasión con la que Josep cuenta la historia de cada vino acompañado por músicas y proyecciones es contagiosa y me hizo cuestionar mi abstemia. Al final del recorrido le confesé que no bebía y Josep no se frustró. Es un profesional con recursos. Me dijo que me pondría un vino alemán afrutado de baja graduación. Así fue. Reconozco que estaba delicioso, pero casi me quedo dormido en los postres. Ese es el efecto que produce en mí el alcohol: me da sueño. Una pena.

Actualmente estoy en pleno proceso de desintoxicación de las bebidas de cola (cola light, para ser más exactos). La cola se convirtió en mi bebida de los «momentos especiales». Cuando mis compañeros de mesa pedían vino o cerveza, yo pedía una cola. Me hice un gran experto. Puedo distinguir con los ojos vendados si el refresco es de lata, de botella grande, botella pequeña o si está embotellada aquí o procede de un país del Este. Una habilidad que no me sirve de nada, pero que es mi habilidad. Tengo varios amigos que son cola-adictos y sentimos una profunda indignación por el poco respeto que hay hacia los que bebemos refrescos. Los cerveceros te miran mal y los camareros te las sirven de cualquier manera. No había nada que me pusiera más nervioso que ver cómo el camarero vertía la botella entera en el vaso como el que tira agua sucia en una alcantarilla. ¡¿No se dan cuenta de que se pierde todo el gas?! Y si encima te la ponen en un vaso de tubo... Señores, ¡esos vasos no van bien si tienes la nariz grande! ¿Cuántas veces has intentado beber en un vaso de tubo y por culpa del hielo todo el líquido se te ha caído por los lados? Muchas, ¿verdad? Pues a mí, también.

Además, desde que Nacho Vidal comparó su miembro viril con el tamaño de un vaso de tubo, ya no lo veo de la misma manera. No puedo evitar que me venga esa imagen a la cabeza cuando me lo acerco a la boca.

He de confesar que siempre me dio vergüenza pedir refrescos en los buenos restaurantes, pero es que el agua es aburrida y uno, abstemio. Por esa razón celebro que Meritxell haya escrito este libro. ¡Por primera vez, los que no bebemos alcohol podremos maridar! Así que, para celebrarlo, me voy a tomar un bíter sin alcohol con unos burritos mejicanos, que me ha dicho Meritxell que casan a la perfección y están bien chingones.

¡Salud!

Santi Millán

Mi PRÓLOGO

Vamos a saludar al Panteón de Agripa —me dijo uno de mis mejores amigos abriendo la ventana de mi habitación, tras haber dormido la resaca para celebrar nuestros éxitos.

Gracias a mi trabajo en el mundo de la gastronomía nos habíamos conocido en una fiesta donde compartimos unas copas de espumoso rosado dentro de una piscina y... ¡lo que había unido el vino se convirtió en una fabulosa amistad!

—Lo tenemos todo —dije dejándome acariciar por el sol romano antes de irnos a tomar el aperitivo en la Piazza Navona.

Ese fin de semana bebimos demasiado, pero yo acababa de enviar mi segundo libro a editar y él había ganado otro merecidísimo premio por su trabajo, así que creía que no pasaba nada y que nos lo merecíamos. Lo que yo no sabía en aquel entonces era que, para él, empezar el día bebiendo no se trataba de algo excepcional, sino que era parte de su rutina.

Después de eso, estuvimos un largo tiempo sin vernos por culpa del alcohol. Él empezó a tratar su adicción y yo... ¡estaría al menos nueve meses sin beber ni una gota! Acababa de saber que estaba embarazada y, aun siendo sumiller y amante de los vinos, tenía muchísimas ganas de pasar esa dulce espera sin probar nada. Al final, sin embargo, fueron más de dos años de abstinencia, y no sólo por mi decisión de dar el pecho, sino por los abortos consecutivos que tuve antes de dar a luz a mi pequeña Vita.

Durante ese período, degustar alta gastronomía o un simple filete a la plancha fue un reto para mí, al no poder hacerlo con mi bebida preferida. Después de más de quince años de profesión pensando en qué vino maridar con cada comida, tenía que inventarme algo para seguir bebiendo y comiendo con el mayor placer posible. Agua, cerveza sin alcohol, zumos, refrescos... tuve que abrirme a la fuerza a las posibilidades gustativas de todas esas bebidas.

Al distanciamiento con mi mejor amigo y los abortos, se le añadió el complicado embarazo de Vita y el diagnóstico de cáncer de un familiar muy cercano. Gracias a Dios, Vita nació bien, vencimos ese cáncer, mi amigo superó su alcoholismo y pudimos volver a sonreír todos juntos, como siempre, compartiendo grandes comidas con bebidas sin alcohol.
Fue una etapa personalmente gris en la que pude empatizar mucho más con la gente que no puede beber. Y, de algún modo, todo lo que viví entonces me llevó a escribir este libro, para convertir toda esa energía en algo bonito.

Había acompañado a mi amigo a terapia y había escuchado historias muy duras. Vidas rotas de gente con una adicción terrible y difícil de superar porque su droga es legal y está en todas partes.

Exalcohólicos, embarazadas (y las que quieren quedarse), madres que dan el pecho a sus bebés, abstemios por religión o por convicción, gente que necesita hacer dieta, a los que no les gustan las bebidas alcohólicas, a los que les toca conducir, deportistas, los que se están medicando, los niños y adolescentes que quieren brindar en Navidad con algo más especial que un refresco o el agua de cada día... Me prometí pensar en ellos en mi tarea de divulgación y desde ese momento quise que mi trabajo fuera más de lo que había sido hasta entonces: quería maridar la vida con y sin alcohol.

Me sentí culpable de haber pensado que sólo el vino podía hacer de una cena el broche perfecto para una experiencia sensorial y gastronómica. O que sólo las bebidas con alcohol merecían tener una estupenda nota de cata.

Este es mi tributo a todos aquellos que no quieren o pueden beber, temporalmente o para siempre. Porque no se necesita el alcohol para ser inmensamente feliz. Y hay momentos en que te puedes sentir ebrio de felicidad estando perfectamente sobrio.

Meritxell Falgueras

PARTE 1

ALGUNAS IDEAS PARA EMPEZAR



CATADORES EN POTENCIA

El verbo «saber» proviene de *sapere*, que en latín quiere decir «tener sabor». En sentido figurado sería «tener gusto, sentir, emprender, conocer, tener discernimiento».
El gusto por el saber pasaría de la boca al cerebro.
Para catar cualquier bebida es importante ir con la mente muy abierta, porque antes de juzgar... «¡Conócete a ti mismo!», dijo la esfinge a Edipo.
Esta es la base de cualquier catador. Los umbrales de la percepción varían según la persona y dependen también de su «entrenamiento». Por ejemplo, si te gusta mucho el dulce, cualquier bebida que no sea extremadamente dulce te parecerá seca, ¡pero no porque objetivamente lo sea!
La cata es personal, por ello tenemos que saber cuáles son nuestros límites de percepción y nuestras preferencias.
Cada uno tiene su propio umbral de percepción y una memoria sensorial distinta. La degustación no es sólo un arte para entendidos. Es verdad que para catas técnicas se requiere una capacitación específica, pero para disfrutar de una bebida sólo se necesita poner los cinco sentidos en ello.
Se trata de animarse a descubrir aromas y sabores, de reconocer texturas e intuir los matices.
Las sensaciones visuales son casi instantáneas. En cambio, las olfativas y gustativas necesitan de mayores estímulos.
¡No digas que no sabes catar! Sabes perfectamente lo que te gusta y lo que no. ¡No te cortes a la hora de hablar del porqué!

«EL EMBOTELLADO DEL RECUERDO DEBE CONSERVAR EL PERFUME DE LO VIVIDO».

Kierkegaard, Reflexiones sobre la memoria.

PUEDES UTILIZAR UNA COPA AFNOR (LA ESTÁNDAR CATAVINOS) PARA CATARLA Y UN VASO ADECUADO PARA BEBERLA.

Lo veremos en el apartado «¿Brindamos?».



DEGUSTANDO CON LOS SENTIDOS

Los bebés se muestran intrigados ante algo que no conocen y lo examinan detalladamente (lo miran, lo agarran y hasta lo huelen) antes de probarlo. Mi hija Vita, que mientras escribo este libro tiene un año y medio, pone caras muy graciosas cada vez que prueba un alimento nuevo. Después, sabe enseguida cuándo algo le gusta o no. Su cerebro ha memorizado la sensación y la ha convertido en experiencia.

Degustar es probar algo para juzgar su sabor y/o calidad y, para hacerlo como los bebés, necesitamos poner los cinco sentidos en ello. Ahora bien, como cualquier cosa en la vida, para catar se necesita tiempo, paciencia y concentración.

Algunos consejos básicos para degustar cualquier bebida con todos sus matices:

No utilices perfumes que puedan desvirtuar los aromas propios de la bebida.

No tomes alimentos que deformen el sabor (como cebolla, ajo o vinagre) si quieres hacer una cata exhaustiva. ¡Si es para maridar, ya es otra batalla!

Evita fumar, en la vida en general y en el caso de la degustación sensorial en particular.

Nada de caramelos ni chicles. No tengas nada en la boca que pueda desvirtuar el sabor.

Antes de degustar la bebida:

Lee bien la etiqueta (si la hay) para contextualizar el tipo de bebida.

Sirve cada tipo de bebida a la temperatura correcta. ¿Verdad que el amargor de un café es diferente si está frío o caliente?

Asegúrate de que la copa o el vaso no tienen aromas extraños.

Llena sólo un tercio de la copa (para que no se caiga el líquido al airearlo para notar sus aromas).

Empieza por el análisis visual.

COLOR: ¡INTENTA DESCRIBIR TODOS SUS MATICES!

· **Irregularidad:** ¿Hay el mismo color en el ribete que en el centro?

· **Densidad:** Habla de la consistencia.

· **Nitidez:** Si tiene más o menos transparencia.

· **Atractivo:** ¿Sólo mirándolo tienes ganas de probarlo?

· **Con toda esa información podemos (tal vez) deducir:**
– Las técnicas de elaboración.
– El estado de evolución.

EL OLFATO

¡Ahora es el momento de hacer volar la imaginación! La primera sensación es la que cuenta. Mueve el líquido para que desprenda las moléculas aromáticas (recuerda que, si está muy frío, será difícil percibirlas) y siente los aromas intentando separarlos por familias:

· **Afrutados**

· **Florales**

· **Herbáceos y vegetales**

· **Hierbas aromáticas**

· **Minerales**

· **Especiados**

· **Tostados**

¿CÓMO FUNCIONA LA NARIZ?

¡Cuántas veces un aroma nos recuerda un momento o a una persona! Eso es porque el centro del olfato está muy cerca del de la memoria. El olfato es mucho más importante de lo que pensamos, hasta más potente que la vista. Sería una especie de «tercer ojo».

Empieza a olerlo todo: la ropa recién lavada, el torrefacto del café, a tu amad@...

CRITERIO DEL RETROOLFATO

Este es un mecanismo fisiológico que recoge las características aromáticas del sistema olfativo de la comida que se encuentra en la boca. **También es conocido como la «ruta retronasal».**

· **Para excitar esta sensación hay que hacer unos gorgoritos** (es decir, aspirar aire y mover el líquido en boca).

· **La temperatura de los componentes, junto a la saliva, produce modificaciones en el producto** y le dan una apariencia distinta a la percibida por la nariz. La duración también es importante, así como las impresiones al final de la degustación.

· **Haz la prueba de taparte la nariz mientras bebes**; hasta que no te la destapes no puedes notar muchas sensaciones, porque falta la importante experiencia retronasal.

SOBRE EL GUSTO

Ten en cuenta que:

· **Sólo hace falta un pequeño sorbo.**

· **Hay que mantener la bebida en boca.**

· **Saboréala lentamente.**

· **Intenta hacer pasar aire para excitar las sensaciones retronasales.**

LO VITAL ES COMPRENDER Y VERBALIZAR LO QUE UNO SIENTE, PUES LOS SENTIMIENTOS NOS PERMITEN ESTRUCTURAR LA EXPERIENCIA EN FUNCIÓN DEL RECUERDO.

SOBRE LOS SABORES

• **Dulce:** Es una sensación que se debe al azúcar o a los carbohidratos. La zanahoria, la patata o el calabacín tienen una tendencia dulce a considerar cuando hagas tus smoothies. Después hay muchas flores que dan también esa sensación, como casi todas las frutas, sobre todo el melocotón y el melón maduro.

• **Ácido:** La acidez provoca salivación, creando una sensación leve de astringencia. En muchas bebidas corresponde a su estructura y le da frescor.

• **Salado:** Percibido al lado de la lengua como notas sápidas. Es el sabor más predominante en nuestra gastronomía.

• **Amargo:** Ubicado sobre todo en el fondo de la lengua y marcado por los taninos.

• **Umami:** En japonés significa «sabroso». Muchas veces se describe como gusto a caldo de carne, creado por sustancias como las carnes, los quesos y ciertas verduras.

• También es decisiva la asignación de los siguientes adjetivos: astringente, picante, metálico, grasoso, almidonado...

Cuando la acidez, la salinidad o la amargura de algunos alimentos son excesivas, la posibilidad de poder hacer un buen maridaje con algunos vinos queda muy limitada... ¡Es aquí cuando las otras bebidas pueden dar el do de pecho!

CRITERIO DEL POSGUSTO O RETROGUSTO

Un alimento especiado o picante, por ejemplo el chile, tiene una gran persistencia gustativo-olfativa.

La permanencia del sabor y el aroma se mide en caudalías (cada una equivale a un segundo) y en función de esta decimos que la bebida es «más corta» o «más larga» por el tiempo que tenemos su recuerdo en boca.