

**AHMAR**

**INGREDIENTES:** zumo de mango, limón, frutos rojos, cilantro, zanahoria, panela.

**TÉCNICA Y PRESENTACIÓN:** procesar todo en batidora con hielo pilé, servir y decorar.

**PROPIEDADES:** los frutos rojos tienen gran poder antioxidante, el cilantro es un beneficioso antiinflamatorio, las zanahorias son muy ricas en vitamina A, fibra y ácido fólico. Salmón Gurú

**THE BIG APPLE**

**INGREDIENTES:** zumos de manzana, aloe vera y yuzu, hierbabuena, bitter de apio, miel.

**TÉCNICA Y PRESENTACIÓN:** procesar todo en batidora con hielo pilé, servir y decorar.

**PROPIEDADES:** el aloe vera es multivitamínico y antioxidante; el yuzu contribuye a regular el sistema nervioso. Salmón Gurú

**FIZZ KÉFIR**

**INGREDIENTES:** ginebra, zumo de limón, estevia, agua de azahar, kéfir, clara de huevo, soda.

**TÉCNICA Y PRESENTACIÓN:** en coctelera con hielo, servir y decorar.

**PROPIEDADES:** el kéfir es un alimento probiótico que aporta vitaminas, minerales y aminoácidos; el agua de azahar funciona como tranquilizante. Salmón Gurú

**MANCHURIA**

**INGREDIENTES:** kombucha con hibiscus y melocotón, mezcal blanco, jalea real, ginger beer.

**TÉCNICA Y PRESENTACIÓN:** se prepara directamente en un vaso alto, completando con hielo y ginger beer.

**PROPIEDADES:** Digestiva, regenera la flora intestinal y reconstituyente. Salmón Gurú

alcohólico, sino que incorporan bebidas fermentadas ancestrales y alimentos vivos (probióticos), en busca de un mayor beneficio para la salud de aquellos aficionados que buscan en la copa algo más que un pelotazo étlico. «Además de contar con numerosas propiedades saludables, la kombucha y otros fermentados tienen un grado alcohólico muy bajo –entre 1º y 5º, dependiendo de los días de fermentación– y aportan índices de acidez que nos permiten innovar en lo que respecta a la combinación de ingredientes», explica Cabrera.

En cuanto a los alimentos probióticos –como el yogur o el kéfir, que contienen microorganismos vivos, que permanecen activos cuando son ingeridos, alterando la microbiota intestinal– el propietario de Salmón Gurú los considera «muy atractivos, tanto

desde el punto de vista nutricional como del sabor». «Actualmente, con el equipo de *bartenders* de Salmón Gurú, estamos trabajando en versiones más saludables de cócteles clásicos, reemplazando algunos de sus componentes por yogur y kéfir», revela Diego Cabrera.

**LA TEORÍA DEL MONO EBRIO**

Aunque tanto el argentino como su colega Mario Villalón procuran reducir el índice alcohólico de sus cócteles, ninguno de los dos es partidario de prescindir completamente de este componente. «Es verdad que los destilados no son saludables porque contienen etanol, que desde una perspectiva nutricional sólo aporta calorías huecas, pero eso no significa que no podamos trabajar bebidas fermentadas que tienen efectos beneficiosos para la

## Una investigación publicada por National Geographic afirma que el desarrollo de la cultura, religión y agricultura surgió de ritos relacionados con el alcohol

salud, como el vino o la cerveza», reconoce el de Angelita. Cabrera, que defiende la capacidad estimulante del

alcohol –siempre en el contexto de consumo responsable– va aún más lejos en la valoración de las bebidas fermentadas. «No sólo son saludables si se consumen con moderación, sino que han tenido un papel trascendental en la evolución del hombre, que adoptó la vida sedentaria entre otras cosas para dar continuidad a la elaboración de este tipo de bebidas».

La referencia histórica que hace el argentino no es descabellada, ya que se sustenta en *La teoría del mono ebrio* de Andrew Curry, una investigación publicada por National Geographic, según la cual el progreso y la evolución de la especie humana estarían fuertemente ligados al consumo de alcohol. De acuerdo a esta teoría, el desarrollo de la cultura, religión y agricultura surgió de ritos relacionados con las bebidas fermentadas.

Así como los simios que nos antecedieron se aficionaron al sabor agrio y penetrante de las frutas que caían de los árboles y fermentaban, Cabrera también sugiere el empleo de vegetales en su punto álgido de madurez en la coctelería saludable. «Todo aquello que nuestros sentidos no rechacen naturalmente, se puede comer o reciclar en los cócteles», asegura el *bartender*. «Lo que sí es muy importante es el tratamiento que demos a estos vegetales, porque, por ejemplo, muchas frutas pueden perder sus propiedades si las sometemos al calor del centrifugado. Por eso, es preferible procesarlas por torsión», matiza.

Frutas podridas, probióticos, bebidas ancestrales, *superalimentos*... todo vale si de lo que se trata es dar a luz una nueva coctelería, que sintonice con los anhelos saludables de las nuevas generaciones. ☯



## LOS MAYOS DE ALHAMA: UNA FIESTA ÚNICA EN ESPAÑA

El primer fin de semana de mayo, coincidiendo con la llegada de la primavera, se celebra en Alhama de Murcia una de las fiestas más pintorescas y curiosas del territorio nacional: Los Mayos. Son muñecos o peles de trapo, que recrean escenas críticas y costumbristas del Bajo Guadalentín, y que nos encontraremos en jardines, plazas o cualquier otro rincón de la localidad. Declarada en 1990 de Interés Turístico Regional, en Los Mayos se dan cita en todo su esplendor la cultura, la música, el deporte, la

gastronomía y la diversión. Una fiesta para los alhameños y visitantes, donde todo el mundo es bien recibido, para vivirla solo o en grupo, con niños, con amigos, con pareja o en familia. Una tradición donde nos envolverá el sonido de miles de cascabeles y los múltiples colores de los trajes de los *corremayos* que van recorriendo los distintos Mayos. En resumen, una celebración que más que imaginarla se debe sentir, vivir y disfrutar para comprobar en primera persona que es una fiesta única.