La sangría

27/06/2019



Llega la temporada estival y a gran parte de la población le apetece acompañar la comida con una bebida refrescante a base de vino y de frutas, lo que todos conocemos como **sangría**.

Aunque han sido numerosos los países que han querido atribuirse esta conocida creación, la **sangría,** tal como es, pertenece a Portugal y España, así lo reconoce y lo dicta la normativa europea en cuanto a su comercialización.

La **sangría** es conocida como una bebida típicamente mediterránea. Los campesinos empiezaron a elaborar este producto que ellos mismos cultivaban, además de poder usarlo para refrescarse durante los calurosos veranos. Su nombre parte según referencias obtenidas, a su color, parecido al de la sangre.

Existen divergencias en torno a su origen debido a que los ingleses hablan del "sangaree" en el siglo XVII, cuando la Antillas formaban parte de la colonia británica. Era una bebida muy refrescante y apreciada entre los habitantes tanto de las Antillas inglesa como de la francesa, existiendo una referencia en el diccionario del padre Esteban Torres (1788) que la define como una bebida creada en las colonias antillanas por los ingleses.

Sea como fuere, nada deja claro cuál ha sido su procedencia. Si continuásemos profundizando la confusión iría en aumento respecto a su propia

elaboración. Esta siempre se adapta al gusto de la persona que la prepara, aunque siempre sin renunciar a sus ingredientes principales que son el vino y la fruta.

A continuación quiero detallar su preparación:

Ingredientes: 1 litro de vino tinto, 1 litro de zumo de naranja, medio kilo de azúcar, trocear frutas como manzana, plátano, naranja y melocotón, finalmente debemos de tener un poco de hielo.

Preparación: Se mezcla el vino y el zumo de naranja a partes iguales, añadiendo a continuación el azúcar, y removerlo. Es importante tener en cuenta que un exceso de azúcar produce un efecto más acentuado del alcohol por lo que debe de usarse con moderación. A continuación se depositan los trozos de fruta y se le añade el hielo, debiendo de esperar unos minutos para poder servirla.

Quisiera matizar varias normas que yo sigo para lograr una mejor **sangría**:

1. El vino que utilizo siempre que sea de calidad.
2. Evito aguar la bebida con el hielo. Se puede mezclar una parte de hielo y otra de uvas congeladas.
3. La fruta que siempre sea madura, de esta forma logramos que se transmita más el sabor.
4. Dejar reposar bastante tiempo para que adquiera todos los sabores de las diferentes frutas que hemos depositado.
5. Evitar frutas como la sandía, el melón o la pera por su alto contenido en agua.
6. Añadir algunas especies como la canela o la nuez moscada.

Como se puede observar, hacer una **sangría** es muy sencillo, refrescante y su preparación se logra en pocos minutos. Ánimo, solamente queda ponerse manos a la obra.