

## Para el verano, nada mejor que una buena sangría



Según el diccionario de la RAE, **la sangría** es una *“bebida refrescante que se compone de agua o gaseosa y vino, con azúcar, limón y otros aditamentos.”* Se trata de una bebida muy típica en toda España y también en Portugal, de hecho, la mayor parte de los estudios existentes respecto a su origen señalan que fue inventada por el portugués Andre Felipe Vergueiro Reis, a mediados del siglo XIX. Quizás por ello, en la Unión Europea existe una normativa según la cual la sangría sólo puede producirse en España y Portugal, aunque cada vez su consumo está más extendido por otras partes del mundo debido a su fácil preparación y a su acción refrescante, además de ser una bebida de un extraordinario sabor indicada, sobre todo, en épocas de intenso calor. El nombre, **sangría**, parece inspirarse en la española voz “sangre” debido a su color, pues la auténtica sangría se elabora con vino tinto -de ahí su color-, aderezado con distintas frutas.

La mejor forma de prepararla es utilizando un recipiente adecuado, generalmente una jarra de cristal (para que se vean los ingredientes) de boca ancha dentro de la que echamos el vino que mezclamos con el zumo de un limón. A continuación, añadimos dos naranjas y un limón, troceados en gajos que partiremos por la mitad para que desprendan mejor su jugo, tras lo cual incorporamos toda la fruta, partida en trozos pequeños, y el azúcar (que previamente habremos disuelto en agua caliente para que se disuelva con facilidad); mezclamos, removiendo con la ayuda de una cuchara de madera (material que evitará que se rompa la fruta), de palo largo, y añadimos el coñac (aunque no es esencial) y la nuez moscada (también hay quien le pone, en su lugar, una varilla de canela). Una vez hecha la mezcla debemos dejarla reposar dos o tres



horas para que el vino coja todo el sabor de la fruta. Antes de servirla incorporamos la gaseosa (o en su defecto el refresco de limón) y añadimos unos cubitos de hielo para que esté fresca. Si así se desea, se puede adornar el exterior de la jarra con la peladura de una naranja o un limón y... a disfrutar de un buen vaso de sangría, eso sí, teniendo precaución pues como toda bebida alcohólica hay que tomarla con moderación ya que se “sube” fácilmente a la cabeza...

### **Ingredientes:**

- Medio litro de gaseosa o de refresco de limón
- Un litro de vino tinto
- Un par de melocotones frescos (no sirven en almíbar)
- Una manzana
- Un plátano
- Dos limones
- Dos naranjas
- Una copa de coñac (facultativo)
- Cuatro cucharadas soperas de azúcar
- Nuez moscada

Secciones: **Beber, Con placer**