

Sangria

La **sangria** è una bevanda alcolica a base di vino, spezie e frutta, che trae origine da Spagna, Portogallo, e zone limitrofe. L'origine pare che sia da attribuire ai contadini portoghesi e il nome richiama il color sangue della bevanda, che ha per loro come base il vino rosso.

Come molte ricette popolari e tradizionali, esistono numerosissime varianti di **sangria**, diverse a seconda delle regioni e del periodo dell'anno in cui viene preparata. Ci sono addirittura zone in cui si usa vino bianco o vino spumante.

Anche la gradazione alcolica della **sangria** è molto variabile perchè si può diluire il vino con la gassosa, oppure addizionarlo di liquori di vario tipo. C'è inoltre chi la prepara al momento, in modo che la frutta rimanga fresca e croccante, e chi invece la prepara prima, in modo che la frutta assorba parte dell'alcool e si ammorbidisca.

In assenza di una ricetta ufficiale codificata è impossibile dire quale sia la "vera" **sangria**, anche perchè in origine si preparava con quel che c'era, nel tentativo di offrire una bevanda dal sapore ricco, pur avendo poco. Io vi propongo la variante che preferisco... e lascio libero sfogo alla vostra fantasia!

INFORMAZIONI

- **6** persone
- **80Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **vegetariana** e **vegan**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 pesche noci
- 1 arancia bio
- 2 mele rosse bio
- 3 cucchiaini di zucchero
- 2 pizzichi di cannella in polvere
- 750 ml di vino rosso corposo
- 250 ml di gassosa

PREPARAZIONE

- Lavare le pesche e tagliarle a spicchi da cui ricavare dei tocchetti.
- Lavare l'arancia, che deve avere la buccia edibile. Spremerne metà e tagliare la restante a fette spesse mezzo centimetro circa.
- Lavare le mele, meglio se bio perchè è bene mantenere la buccia, quindi affettarla, ricavarne degli spicchi rimuovendo il torsolo all'interno. Bagnarla con il succo di arancia.
- Mettere in una ciotola o in una brocca lo zucchero, la cannella, il vino e stemperarlo bene affinché si scioglia completamente.
- Unire la frutta e mescolare delicatamente.
- Coprire e tenere in frigorifero a raffreddare per almeno due ore prima di servire. C'è chi la conserva una nottata intera, dipende molto dal gusto personale.
- Al momento di servire la sangria unire la gassosa molto fredda e cubetti di ghiaccio.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, settembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Scegliere un vino rosso corposo per preparare la Sangria. Io che sono emiliana uso il San Giovese, ma va benissimo anche il Barolo o il Cannonau sardo. Se vi piace la versione più alcolica, si può aggiungere un po' di rum.

