vinetur

Cómo hacer vermut casero

Solo necesitas vino blanco, hierbas aromáticas, naranja, azúcar y una malla de garbanzos

martes 17 de marzo de 2020

Tras los acontecimientos ocurridos en todo el país, no nos queda otra que permanecer en casa durante días o incluso semanas. Además, si tenemos en cuenta que la primavera ya está aquí y que el buen tiempo comenzará a llegar pronto y las ganas de salir se apoderarán de nosotros, no ayuda. Pero de todo hay que sacar el lado positivo, y si hay que quedarse confinados en casa, qué mejor que hacerlo preparando un vermut casero.

La hora del Vermut nos enseña a prepararlo en cuatro sencillos pasos y a maridarlo con un rico y saludable snack.

Siempre es buen momento para tomar un vermut, y ahora que tenemos más tiempo del habitual, el mejor para crearlo con tus propias manos.

Ingredientes para preparar el vermut



Para la elaboración del vermut se necesitará:

- 1 L de vino blanco.
- 1/2 cucharada sopera de ajenjo, hierba que no puede faltar en ningún vermut. Si no queremos que el vermut sea tan amargo, podemos reducir a 1/3 de cucharada sopera.
- 1/2 barrita de canela.Una cáscara de limón y una de naranja.
- 1/2 cucharada de cada una de las siguientes hierbas: manzanilla, cardamomo, cilantro, bayas de enebro, flor de saúco y genciana. Puedes añadir o reducir cualquiera de ellas en favor de aquellas por las que tengas más predilección. Si no tienes alguna, puedes sustituirlas por otra que tengas en casa.
- Azúcar

- Malla como la de los garbanzos

Modo de preparación

1. Tomamos la malla e introducimos todo el contenido de las hierbas seleccionadas junto con la media rama de canela y la cáscara de limón y naranja.
2. Vertemos el vino en un recipiente que no deje traspasar la luz e introducimos la malla con todos los elementos.
3. Dejamos reposar durante aproximadamente un mes en un lugar oscuro y seco.
4. Transcurrido un mes, sacamos la malla con todas las hierbas de la vasija de barro, caramelizamos azúcar en una sartén y lo introducimos junto con el vino (aproximadamente 3 cucharadas de esta azúcar caramelizada)
5. Si queremos que tenga un toque personal podemos añadirle al vermut casero un chorro de vino de Jerez, ya sea seco o dulce.

Snack saludable para acompañar al Vermut



Es probable que, durante estos días, y para combatir la ansiedad o el aburrimiento, caigamos en el temido 'picoteo' con alimentos ultraprocesados repletos de grasas y azúcares saturados que, además, sumarán kilos a la báscula. Para evitarlo y mantener una alimentación saludable sin renunciar al aperitivo, puedes sustituirlo por unas aceitunas. Un snack poco calórico y con gran valor nutritivo que aporta ácido oleico, vitamina E, hierro o antioxidantes y son perfectas para la memoria, tersar la piel y aportar energía al cuerpo.