

COCTELERIA CONSCIENTE

Incorporar hábitos saludables

LA CONCIENTIZACION GLOBAL QUE VIENE PRODUCIENDOSE EN LOS ULTIMOS AÑOS SOBRE EL CUIDADO DEL MEDIO AMBIENTE SE VA COLANDO DE A POCO EN TODOS LOS AMBITOS DE LA VIDA COTIDIANA. Y UNO DE ESOS ESPACIOS ES LA COCTELERIA, DONDE LOS SORBETES DE PLASTICO VAN QUEDANDO EN EL PASADO Y DONDE EL CONSUMO DE ALCOHOL EMPIEZA A REPENSARSE DESDE UN LUGAR MAS CONSCIENTE.

Por **MARCELA KORZENIEWSKI**



Coctelería Consciente nació como el primer proyecto de coctelería sin fines de lucro enfocado en insertar la sostenibilidad y hábitos saludables en la industria de bebidas de Argentina, Latinoamérica y el mundo. El objetivo es concientizar a la industria sobre medio ambiente, sostenibilidad, consumo responsable, hábitos saludables y responsabilidad social a través de la coctelería, las bebidas y los bares.

Se trata de una iniciativa creada entre la Asociación Civil Más Oxígeno y la empresa de coctelería **Lo Hacemos Bien**. “Tenemos distintos ejes -explica Lucas Groglio, bartender y líder del proyecto-. Apuntamos a la industria con capacitaciones para bartenders, dueños de bares, gerentes y mismo para las marcas de bebidas que quieren comenzar a tener iniciativas sostenibles dentro del día a día de sus operaciones, y también tenemos capacitaciones al público en general”.

Las capacitaciones al público en general suelen hacerse en ferias multimedias como Masticar o Bocas Abiertas, donde se arman bares de coctelería consciente con barras de madera reciclada y con cócteles aptos para todos: cócteles con bajo contenido alcohólico, cócteles sin alcohol y cócteles sin bebidas espirituosas. También, hay propuestas aptas para veganos, celíacos y diabéticos: “Miramos a la coctelería como una forma de incluir a todos y no, que si no estás tomando alcohol o si te tenés una enfermedad o simplemente estás cuidando tu salud, te veas excluido de la experiencia de tomar un coctel”, explica Groglio.

Algunas de las premisas de Coctelería Consciente son la correcta separación de los residuos, las prácticas de compostaje y reciclaje, así como la utilización de insumos locales y el cuidado a los equipos de trabajo. Los sorbetes, los vasos y los posavasos están en el eje del cambio consciente. “Los posavasos generalmente son un producto promocional de las marcas de bebidas. Repensamos el concepto y realizamos posavasos reciclados, artesanales, con semillas adentro. Son posavasos plantables. Entonces, si yo te doy el coctel Más Oxígeno, que lleva albahaca, te lo sirvo en un posavasos con semillas de albahaca para que te lo puedas llevar a casa, lo plantes, veas crecer tu planta de albahaca y luego puedas replicar la misma receta en casa. Y la verdad es que tenemos una gran repercusión tanto en este tipo de



Desde esta agrupación miran a la coctelería como una forma de incluir a todos y no, que si no está tomando alcohol o si se tiene una enfermedad, se vea excluido.



Consumo de arándanos
⇒ El consumo de arándanos puede aumentar la función cognitiva y disminuir los trastornos de la memoria, incluso en la vejez, desde prevención o tratamiento de la demencia hasta mejoría de memoria.

mega eventos como en los Bar Take Over que hacemos donde visitamos los mejores bares del mundo y los convertimos durante en una noche en coctelería consciente”.

Además, tienen en cuenta los ingredientes que se utilizan en cada cóctel, aprovechando las frutas, hierbas y vegetales de estación, y reutilizando un mismo insumo varias veces. El cóctel Más Oxígeno, por ejemplo, tiene la característica de que es sin alcohol y, aparte, tiene ingredientes, como la albahaca y los arándanos, que brindan



Las hojas de albahaca
⇒ Las hojas de albahaca sirven para mejorar la concentración y relajación. Se ha demostrado que esta hierba incrementa la circulación del cerebro, por lo que promueve buen humor y mejor memoria.

más oxígeno al cerebro. “Cuando tomamos alcohol, solemos tener dolor de cabeza. El cerebro se va quedando sin oxígeno porque el alcohol nos deshidrata. Por eso es tan importante tomar agua. La idea es repensar los ingredientes que usamos y de los que muchas veces no conocemos sus beneficios para nuestra salud. Entender los superalimentos para incluirlos en la coctelería”.

El Vegan Sour es un cóctel apto para veganos. Está inspirado en el Pisco Sour, que lleva una espuma con



Funciones cognitivas
⇒ El té verde mejora las funciones cognitivas del cerebro, concretamente los de la memoria de trabajo que son los procesos usados para la memoria a corto plazo y la manipulación de información.

clara de huevo. En este caso, se reemplaza por el aquafaba, que es el agua de la cocción de los garbanzos y que, al batirla, genera la misma espuma que la clara de huevo. “Fue el cóctel más vendido en Bioferia”, cierra Lucas.

“Es un tema que me toca muy de cerca. Mi propia vida fue transitando hacia un camino más sostenible. Antes manejaba casi 4 horas del día. Hoy vendí mi auto y tengo una bici eléctrica. Cambié mi alimentación. La industria de las bebidas es bastante bor-

DATO
Se cree que los antioxidantes en los arándanos estimulan el flujo de sangre y oxígeno al cerebro, manteniendo la mente activa.

der”, explica Lucas sobre como comenzó su interés por la coctelería consciente. “Trabajar de bartender es muy cansador. Trabajás de noche y tu organismo va al revés que el de todo el mundo. Comés mal, dormís mal, te hace estar cerca del consumo del alcohol y de las drogas. Si bien tuve una buena educación y soy un privilegiado, he conocido gente que no tuvo la misma suerte que yo. Haber estado tantos años en la industria me hizo entender que depende de nosotros cambiarla”.



MESA DE PRIMAVERA

► Hoy y mañana son los últimos días para disfrutar de la semana gastronómica MESA de Primavera que organiza ACELGA (Asociación de Cocineros y Empresarios ligados a la Gastronomía Argentina) y que presenta platos y menús con huevo, arvejas, ajo y cerezas en 82 restaurantes de 10 ciudades (Facebook, Twitter, Instagram: /MesaDeEstacion), para difundir y promocionar los productos locales y de estación. Las ciudades son Buenos Aires, Cipolletti, Córdoba, Mar del Plata, Mendoza, Neuquén, Posadas, Rosario, San Martín de los Andes y San Patricio del Chañar. Algunos platos: Pato laqueado con cerezas, hongos y arvejas a la chapa, (Buenos Aires); Codorniz laqueada con miel de ajos y puré de arvejas, (Córdoba); Pesca fresca con crema de coliflor, arvejas y menta, (Mar del Plata). Tirita de asado a la parrilla con clásica ensalada de papa, arvejas y huevo con alioli de morrones, (Mendoza).



SEMANA DEL CORDERO

► Hoy es el último día para disfrutar de la Primera Edición de la Semana del Cordero Argentino que tiene por objetivo la promoción de la carne ovina y su inclusión en el consumo. Los restaurantes más prestigiosos de La Plata incorporaron al cordero de la Provincia de Buenos Aires como protagonista de sus cartas y desde el 2 de diciembre vienen ofreciendo platos o menús a base de cordero. Restaurante Don Quijote, Paesano, Café Urquiza, Flora, Temple Bar, Tierra Restaurant, Foodie, Moro Finca y Fonda, Abrecocas de Renato Rosano, Miraflores y el local Get Sorrentinos integran el circuito de restaurantes donde se podrá probar carne de cordero producida en las localidades de Magdalena, Bavio, Viejtes y Verónica, de las razas carniceras Rommey, Marsh, Texel y Hampshire Down, sin hormonas ni antibióticos. La semana del Cordero busca que el productor pueda producir más kilos de carne y lana por hectárea, agregar valor a nivel local y regional, además de formalizar la producción primaria, la faena y los canales de la comercialización.

LUCAS GROGLIO

Ofrecer una experiencia más completa al cliente

Lucas Groglio es el creador de Coctelería Consciente, el primer proyecto sin fines de lucro que impulsa una coctelería 100% responsable con su impacto en las comunidades y el planeta. Bartender de profesión y con una gran capacidad emprendedora, creó hace 12 años **Lo Hacemos Bien**, una empresa de coctelería para eventos. Comenzaron haciendo el servicio de barra de cumpleaños, casamientos y eventos corporativos de hasta 1000 personas.

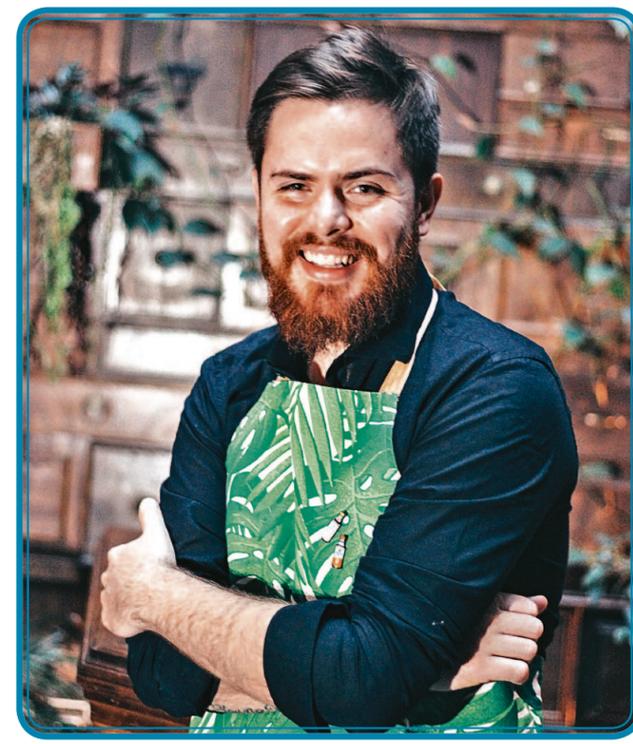
Pero el gran cambio comenzó a gestarse cuando fueron convocados para realizar la coctelería de la primera edición del Festival Bocas Abiertas (2013), del Bajo San Isidro. “De trabajar para 300, 500 invitados, pasamos a 50 mil personas en 4 días”, señala Lucas. Luego, en 2015 realizaron la operación de bebidas sin alcohol para Masticar con 150.000 asistentes. “Ahí ya vimos que estábamos teniendo un impacto ambiental muy grande, no es lo mismo enviar 1 camión que enviar de repente 10 camiones de mercadería, o pasar de tener 10 bartenders para un evento a que sean 100. Ahí empezamos a entender el impacto social, ambiental y económico que estábamos generando y la responsabilidad que teníamos”.

Fue entonces que **Lo Hacemos Bien** realizó una colaboración con la **Asociación Civil Más Oxígeno** para crear Coctelería Consciente con el objetivo de “insertar la sostenibilidad en el ADN de las personas y las organizaciones”. La iniciativa fue premiada con un Sustainable Spirit Award of Tales of the Cocktail (EE. UU.), el festival de coctelería más importante del mundo, y fue recientemente reconocida en Argentina como Emprendimiento Sustentable con el sello PROESUS, un aval institucional de la Secretaría de Gobierno de Ambiente y Desarrollo Sustentable de la Nación.

En esta nota, además de explicar los alcances de su proyecto, nos comparte dos cócteles que están en sintonía con esta filosofía sustentable.

¿Cómo se puede cuidar el medio ambiente desde la coctelería?

“Trabajamos en tres compromisos clave que son: reducir el impacto ambiental, promover el consumo responsable y construir una cultura de trabajo sostenible. Tenemos distintas modalidades. En Bocas Abiertas, hicimos una primera prueba donde tuvimos tres barras temáticas y uno de los temas fue ‘coctelería consciente’. La barra era de madera reciclada para reducir las huellas de carbono (el impacto ambiental que tiene cualquier operación sobre el ambiente) y realizada por carpinteros locales, potenciando así las economías regionales. Al mismo tiempo, son barras recicladas que se desarmen, son muy fáciles de trasladar y ocupan muy poco espacio en el traslado. Entonces, también reducimos el tipo de vehículo que utilizamos para los eventos y eso nos hace reducir el im-



Lucas Groglio, bartender de profesión, es creador de Coctelería Consciente.

pacto ambiental de movernos de un punto a otro.

¿Esto incluye también la utilización de sorbetes reutilizables?

“Sí, por supuesto. Hace 4 años era algo bastante drástico decirle a la gente que no al sorbete de plástico y hoy ya hay una resolución que prohíbe su uso en la Ciudad de Buenos Aires. Para Bocas Abiertas también empezamos a trabajar con ecovasos que están hechos de un plástico más duro y vienen a reemplazar a los vasos descartables de plástico para grandes festivales. La gente paga una seña, utiliza ese mismo vaso durante todo el festival y, cuando se retira, tiene la opción de llevarse a su casa y seguir utilizándolo y concientizando con ese vaso que tiene un mensaje que dice “el mejor residuo es el que no se genera”, o de donarlo, que después nosotros lo donábamos a comedores infantiles del Bajo de San Isidro, o bien, devolverlo y que le devolvían la seña.

¿Sorbetes de bambú o de acero inoxidable?

“Nosotros tenemos un punto de vista un poco distinto al del resto. Creemos que el sorbete fue simplemente algo de un momento y una oportunidad económica para quienes lo producen porque es algo que se utiliza durante muy poco tiempo. Lo mejor

es repensar el cóctel para que directamente no necesite de ese sorbete. Si nos ponemos a pensar para qué se usa el sorbete, suele ser para bebidas que llevan hielo picado, porque es incómodo tomar directamente desde un vaso. Entonces, pensamos un mojito, que suele ir con hielo picado y sorbete, para no utilizar hielo picado y poder servirte en un vaso que te lleves directamente a la boca.

¿No se altera la esencia del cóctel?

“Al contrario. Esto proporciona una experiencia más completa porque vas a sentir el frío del vidrio en los labios, entonces ya te va a pasar la temperatura antes de que te llegue la bebida, y tu nariz estará cerca del vaso para sentir mejor el aroma de la menta. Nosotros hablamos de las 4 R: primero repensar, luego reducir, reutilizar y por último reciclar. Porque si repensamos la manera en que hacemos los cócteles podemos directamente evitar los sorbetes, porque los de caña de bambú o acero inoxidable, que están buenísimos, tienen dos contras: que muchas personas se los roban y que es muy difícil conocer de dónde vienen y bajo qué condiciones laborales fueron fabricados. Al repensar su uso, le sacamos un costo al bar y le damos una mejor experiencia al cliente.”



DETALLE DE LAS RECETAS DE MAS OXIGENO Y VEGAN SOUR

► Detalle de la preparación de la receta de Más Oxígeno, que es sin alcohol y lleva albahaca y frutos rojos.

Ingredientes:
1 cucharada de mermelada de arándanos.
25 ml de jugo de limón.
75 ml de té verde.
15 ml de almibar simple (partes iguales de azúcar orgánica o mascabo y agua).
Gaseosa o soda de jengibre.
Albahaca.
Frutos rojos.

Preparación:
Colocar la mermelada, el jugo de limón, el té verde y el almibar en un vaso y revolver. Llenar con hielo y completar con la gaseosa de jengibre. Para finalizar, decorar con unas hojas de albahaca y frutos rojos.

El Vegan Sour es un cóctel que es apto para veganos y que está inspirado en el Pisco Sour. Así es su preparación:

Ingredientes:
25 ml de almibar simple.
25 ml de jugo de naranja.
25 ml jugo de limón.
25 ml pulpa de maracuyá.
25 ml aquafaba.
Naranja deshidratada.
Hielo.

Preparación:
Colocar todos los ingredientes dentro de una coctelera y batir por unos segundos. Agregar hielo y volver a batir otros segundos. Colar y servir en una copa cóctel sin hielo, previamente enfriada. Decorar con una rodaja de naranja deshidratada.

