

# *Sorsi d'inverno*

*10 idee senza alcol  
per la stagione fredda*



*Caro Lettore, cara Lettrice,  
abbiamo pensato a questa guida per offrirti  
qualche idea di bevanda non alcolica da provare  
nelle lunghe e fredde giornate invernali.  
Il nostro intento non era certamente quello di fare  
un catalogo completo (sarebbero servite migliaia  
di pagine!) bensì di invitarti a sperimentare  
qualche alternativa al solito alcol.  
Qualcuna di esse può essere uno spuntino, magari  
accompagnato da qualche dolce.  
Altre possono darti ristoro contro il freddo o  
aiutarti a concludere un pasto più importante.  
Ci auguriamo che Tu gradisca questo pensiero e  
che, magari, abbia voglia di cercare o creare anche  
altre ricette da condividere con chi vuoi, per un  
inverno in sobrietà.*

*Acat Savona Genova ODV*

*Associazione dei Club degli Alcolisti in Trattamento Savona Genova  
[www.acatsavonagenova.it](http://www.acatsavonagenova.it)*

# *Cappuccino Viennese*

## INGREDIENTI

20-25 ml di caffè espresso o fatto con la moka

45 ml di latte caldo

Panna fresca montata

Cacao magro in polvere

## PREPARAZIONE

Mettere il caffè nella tazza

Aggiungere il latte caldo

Appoggiare la panna fresca montata

Spolverare con il cacao



# *Golden Milk*

## INGREDIENTI

100 ml Latte di cocco

100 ml Bevanda di avena o altra vegetale

1 cucchiaino Sciroppo d'acero

1 cucchiaino Curcuma

Mezzo cucchiaino Cannella

Vaniglia (un pezzetto)

1 macinata Pepe nero

## PREPARAZIONE

Versare le spezie in un pentolino

Aggiungere poi il latte di cocco, la bevanda di avena (o altra a piacimento) e lo sciroppo d'acero.

Portate a cottura sempre mescolando fino al bollore.

Servire in tazza.

# *Pumpkin Spice Latte*

## INGREDIENTI

40 g Purea di zucca (zucca cotta e schiacciata)

200 ml di Latte fresco

1 tazzina di Caffè

1 cucchiaino Zucchero

Cannella

Noce moscata

Zenzero fresco (1 pezzetto)

Chiodo di garofano

100 g Panna montata fresca

## PREPARAZIONE

Versare la purea in un pentolino, unire le spezie (cannella, zenzero, chiodo di garofano e noce moscata), lo zucchero e poi il latte.

Portare a cottura fino a quando il composto risulterà caldo ma non bollente.

Unire il caffè.

Togliere lo zenzero e il chiodo di garofano e frullare il composto con un frullatore a immersione.

Servire in tazza appoggiando sopra il composto la panna montata e una spolverata di cannella.



# *Tisana Zenzero e Limone*

## INGREDIENTI

1 tazza d' acqua

1 pezzetto di zenzero fresco (sbucciato)

succo di mezzo limone

1 cucchiaino di miele (facoltativo)

## PREPARAZIONE

Fare bollire l'acqua

Aggiungere lo zenzero e tenerlo in infusione con un coperchio.

Dopo 15 minuti togliere lo zenzero e aggiungere il succo di limone ed eventualmente il miele.

Può essere consumata calda o fredda



# *Infuso Rosmarino e Miele*

## INGREDIENTI

1 tazza d'acqua

1 manciata di aghi di rosmarino fresco

1 cucchiaino di miele (facoltativo)

## PREPARAZIONE

Fare bollire l'acqua

Versare nella tazza gli aghi di rosmarino e l'acqua calda.

Dopo 15 minuti di infusione, se si vuole, aggiungere il miele.

Può essere consumata anche fredda



# *Vin Brûlé Analcolico*

## INGREDIENTI

250 ml di succo di succo di melagrana

75 ml di succo di mela limpido

1 arancia non trattata affettata e con la buccia

1 fiore di anice stellato

1 stecca di cannella

3 chiodi di garofano

1 grattata di noce moscata

## PREPARAZIONE

Mettere tutti gli ingredienti in una casseruola con bordo alto e mettere sul fuoco.

Fare bollire per 15 minuti a fuoco basso in modo che il preparato si riduca e si insaporisca.

Servire caldo.



# *Cioccolata Calda Aromatizzata*

## INGREDIENTI

1 busta di preparato per cioccolata in tazza di buona qualità (ottima *Chokola in Tazza* di Altromercato)

Latte fresco intero

Cannella o peperoncino in polvere

Panna fresca montata

## PREPARAZIONE

Preparare la cioccolata secondo le istruzioni del produttore.

Durante la cottura aggiungere, a piacere, una spolverata di cannella o di peperoncino.

Versare in tazza e appoggiare, se gradita, una dose di panna montata.



# *Latte di mandorla alla vaniglia*

## INGREDIENTI

1 tazza di latte di mandorla (già pronto o fatto in casa)

1 stecca di vaniglia o qualche goccia di estratto di vaniglia

Cacao amaro in polvere o cannella in polvere.

## PREPARAZIONE

Scaldare il latte di mandorla unendo la vaniglia (la stecca si toglie a fine cottura)

Servire eventualmente con una spolverata di cannella o di cacao amaro.





# *Tisana di Natale al Karkadé*

## INGREDIENTI

250 ml di Acqua

2 cucchiaini di Karkadé

1 cucchiaino di Malva

1 cucchiaino di Camomilla (fiori)

1 cucchiaino di semi di Finocchio

1 stecca di Cannella

## PREPARAZIONE

Unire all'acqua il Karkadé e gli aromi portare ad ebollizione per circa 10-15 minuti.

Filtrare e servire.

# *Tisana Digestiva*

## INGREDIENTI

200 ml di acqua

10 -15 foglie di menta fresca

8 foglie di salvia fresca

3 cucchiaini di aghi di rosmarino fresco

poco miele o zucchero grezzo (facoltativo)

## PREPARAZIONE

Fare bollire l'acqua

Spegnere il fuoco e aggiungere le erbe lasciando in infuso per circa 7 minuti.

Servire eventualmente aggiungendo un goccio di miele o un tocco di zucchero grezzo.





*ACAT SAVONA GENOVA ODV*  
*Associazione dei Club degli Alcolisti in Trattamento Savona Genova*

*[www.acatsavonagenova.it](http://www.acatsavonagenova.it)*

*Puoi chiedere informazioni sulle nostre attività scrivendo a*  
*[associazione@acatsavonagenova.it](mailto:associazione@acatsavonagenova.it)*

*ACAT SAVONA GENOVA ODV é iscritta al RUNTS*

*Puoi destinare il 5 per mille delle imposte ad*  
*Acat Savona Genova ODV indicando il*  
*codice fiscale 95179490107*