

# Che sballo, tiro tardi e non mi sballo

Uscire la sera e divertirsi senza bere troppo è la nuova moda per gli under 24  
A Londra successo del Mindful Drinking Festival. Complice anche la fantasia dei bartender  
di LUISA TALENTO

Time Out London gli ha dedicato un servizio di copertina. Stiamo parlando del *Mindful Drinking Festival*, un party di due giorni che si è da poco concluso all'Old Truman Brewery a Londra. È solo uno degli eventi di Club Soda, nato da un'idea di Jussi Toivi e Laura Willoughby che sette anni fa hanno deciso di smettere di bere e creare un progetto per chi vuole, al pari dei ristoranti vegani, vegetariani, per celaci, trovare un luogo d'incontro per ballare, divertirsi, tirare tardi, ma senza sballarsi.

«Dal primo festival, nell'estate 2017, la scena del *mindful drinking* è cresciuta – spiega Laura – e ora possiamo parlare di un vero e proprio boom. Il nostro club conta ormai più di 40 mila iscritti. Del resto, secondo le stime, un quinto degli inglesi sta cercando di ridurre il consumo di alcolici e, tra i giovani, uno su quattro ha rinunciato all'alcol». A livello neurologico l'alcol interviene sull'attività di diversi neurotrasmettitori che sono i messaggeri che veicolano le informazioni tra neuroni. «In particolare – spiega Giuseppe Alfredo Iannocciari, neuropsichiatra e presidente di Assomensana – inibisce l'attività del glutammato, il principale neurotrasmettitore che eccita il cervello, e potenza, invece, quella dell'acido gamma-amminobutirrico (GABA), il principale neurotrasmettitore inibitorio». Gli effetti di questi processi cerebrali diventano visibili quando si assumono diversi drink, perché spinti dal desiderio di alterare la coscienza, allentare le maglie mentali che ostacolano lo scambio con le altre persone, «aiutare – continua il medico – la voglia di uscire fuori dal proprio corpo psicologico per essere altro dalla vita quotidiana».

La nuova tendenza al sobriismo, con la nascita soprattutto in America e nel Nord Europa di locali che funzionano come club ma in cui non sono serviti gli alcolici, si può paragonare all'ambientalismo di venti anni fa, quando erano in pochi a fare la raccolta differenziata e la gente buttava la carta con il vetro senza pensarci. «Ma si tratta – aggiunge Iannocciari – di un passaggio culturale: all'inizio sarà solo una moda di nicchia per animali green, vegani, yogisti, praticanti di *mindfulness*; poi le cose cambieranno. Ci sarà, e lo vedremo quando arriverà anche in Italia, un processo che porterà a uscire con gli amici in



AFP/GETTY IMAGES

**Il movimento**  
Degustazione di bevande analcoliche al *Mindful Drinking Festival* che si è svolto il 20 ottobre scorso nel Kirstenbosch Gardens a Città del Capo. Il movimento *Mindful Drinking* South Africa, vuole promuovere l'uso di bevande senza alcol nelle iniziative pubbliche

## A NEW YORK E PARIGI

Dal rave party alle serate karaoke, il tutto restando sobri. Un'esperienza da provare a New York dove si trovano il *getaway*, aperto nell'ex quartiere industriale di Greenpoint (*getaway bar*) e il *Listen Bar*, che apre una volta al mese come pop-up bar per dance party, ma sempre rigorosamente senza alcolici (*listen bar*). A Parigi i migliori mocktail, ovvero cocktail privi di alcool, con poche calorie e ricchi di proprietà salutari, si degustano a Les Grands Verres, bar disegnato dallo studio di architettura Lina Ghotmen, all'interno del Palais de Tokyo (*palaisdetokyo.com*), che è stato uno dei protagonisti dell'edizione che si è appena conclusa della Paris Cocktail Week, mentre in Danimarca nei sei boutique hotels della collezione Bröchner (*brochner-hotels.com*) ci sono i nuovi No/Low Stands, bar che propongono agli ospiti solo specialità senza alcool.

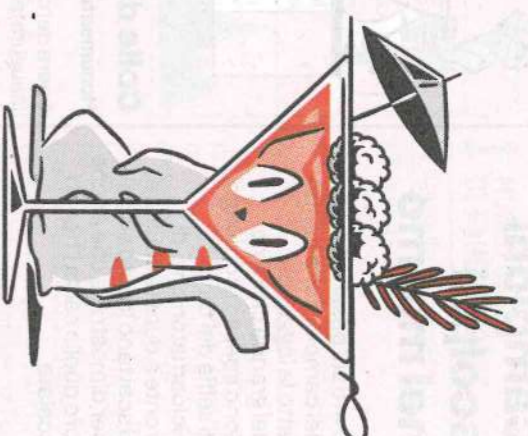


sobrietà, magari anticipando l'orario di ingresso al club, spendendo meno per i cocktail, senza stare male il giorno dopo».

Secondo uno studio OMS sui dati relativi al biennio 2016-2018 da 30 paesi europei, in Italia i giovani – maschi e femmine, tra i 15 e i 24 anni – che si sono dichiarati astemi sono in aumento; e la percentuale dei no-drink italiani supera la media europea. Tra le campagne che hanno funzionato di più c'è quella di Louise Delage, una "finta" star di Instagram, creata dal portale *Addict Aids* che combatte le dipendenze da alcolici tra i più giovani. Louise appare in piscina, al sole, in un club, sempre con un bicchiere in mano: inizialmente sorride e poi, di foto in foto, la sua vita peggiora e così il suo aspetto, sempre più stanca, triste, spenta. Al contrario, per chi beve in modo consapevole diventa più semplice e sano uscire la sera e ordinare birre, amari, vino senza alcol, bevande dal gusto vintage, come chinotto, cedrata e cocktail low ABV, ovvero con basso contenuto di alcol in volume.

La nuova tendenza ha innescato anche l'ultima sfida di tanti *bartender* che stanno iniziando a creare drink innovativi e unici, come ha fatto Diego Ferrari, uno dei più influenti e autore del libro *Low alcohol cocktails: new frontiers in mixology*, con cui ha vinto al Gourmand International di Macau il World Best Book 2019, per la sua categoria. Drink salutisti e fashion.

© RIPRODUZIONE RISERVATA

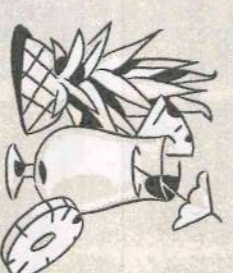


**Stili di vita**  
**No sober, no party**  
**i giovani**  
**cambiano slogan**

S tordirsi o sballarsi non è più cool. Si chiamano i "party sobri" e ad inventarli sono stati i giovani universitari di Stoccolma. Forse senza alcol siano nate nel paese scandnavo, che ha i maggiori problemi nel rapporto tra minorenni e consumo di alcolici. Ma se il messaggio è che bere non è più obbligatorio per divertirsi, quello che sta avvenendo sembra un mutamento dei modelli sociali: ubriacarsi non significa più essere trasgressivi. La via svedese della sobrietà sembra aver contagiato anche i ragazzi italiani, complice la moda nei club di proporre cocktail analcolici con lo stesso gusto degli alcolici. Non soltanto "gli analcolici alla frutta", ma cocktail dai nomi evocativi come "Margarita", "Mojito" o "Daiquiri". Mentre nel nostro paese si prediligono ancora party negli orari serali o notturni, con eventi senza alcol ospitati negli stessi luoghi nei quali si faceva tardi bevendo abbondantemente, a Parigi, Londra e New York, i Sober Party, si svolgono anche di mattina o al pomeriggio all'aperto. Gli inviti naturalmente arrivano via social.

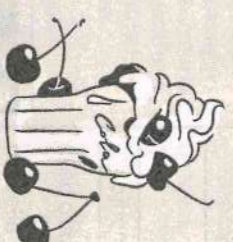
© RIPRODUZIONE RISERVATA

## COCKTAIL ALCOHOL-FREE



### INGREDIENTI

- ananas frullato
  - ghiaccio tritato
  - Botonlique
  - acqua di cocco
  - latte di cocco
- In un bicchiere versare ghiaccio tritato e ananas frullato. Aggiungere 2/3 di Botonlique, una bevanda dal gusto di Prosecco ma senza alcol, poi 1/3 di acqua di cocco e alla fine versare delicatamente il latte di cocco leggero



### Cherry Cola Float

Mettere un paio di palline di gelato biologico alla vaniglia in un bicchiere da cocktail. Versare la Coca Cola Cherry e arrivare al bordo con un po' di panna montata a cui vanno aggiunte le ciliegie fresche come guarnizione

### INGREDIENTI

- gelato alla vaniglia
- Cherry Cola
- panna montata
- ciliegie fresche