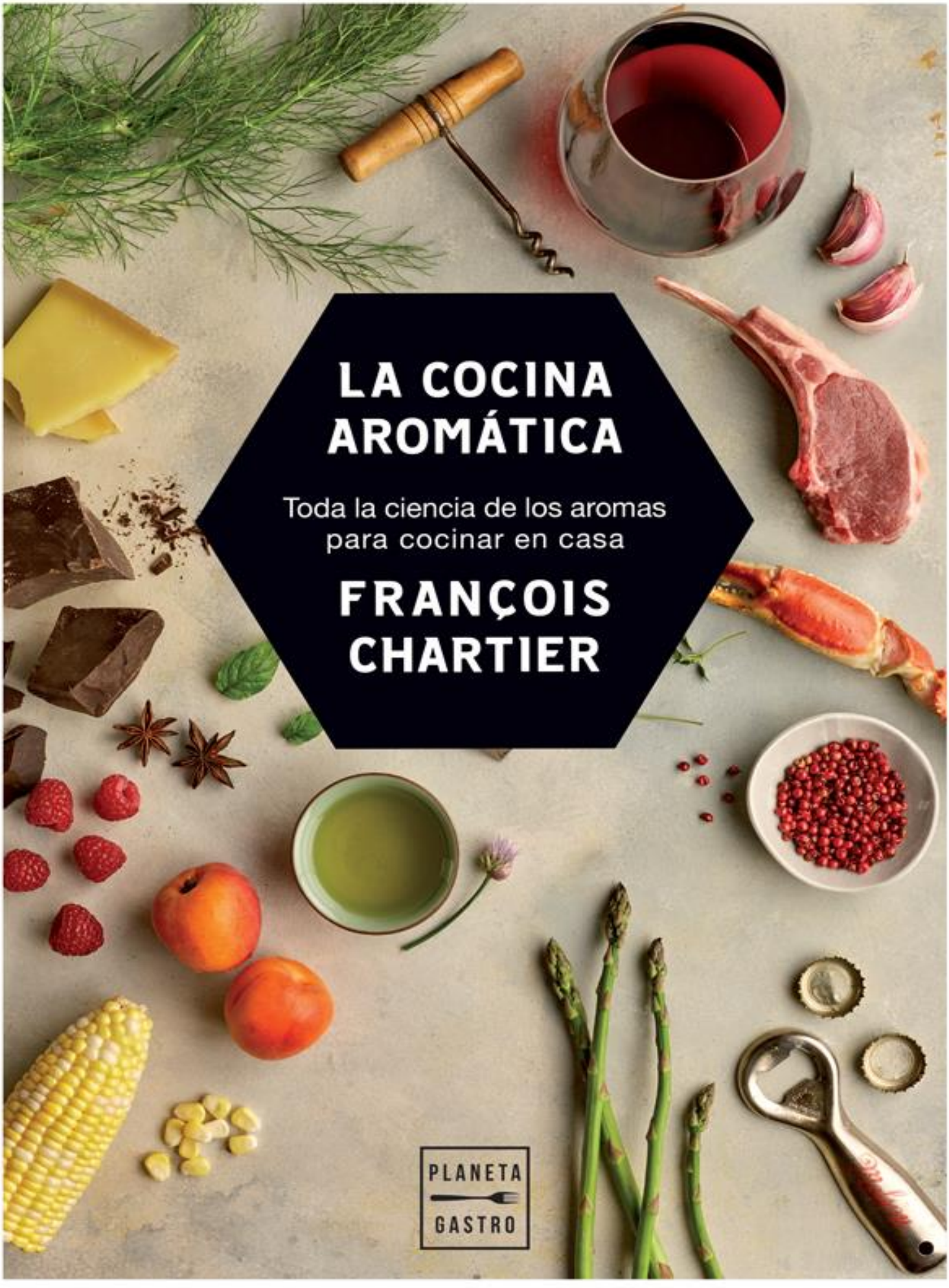

LA COCINA AROMÁTICA
Toda la ciencia de los aromas para cocinar en casa
FRANÇOIS CHARTIER
PLANETA GASTRO

# Gracias por adquirir este eBook

Visita **Planetadelibros.com** y descubre una
nueva forma de disfrutar de la lectura

## ¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:

**Explora** **Descubre** **Comparte**

# LA COCINA AROMÁTICA

Toda la ciencia de los aromas para cocinar en casa

FRANÇOIS CHARTIER

PLANETA GASTRO

**Non cogitat qui non experitur.**
***No hay pensamiento sin experimentación.***
**MARGUERITE YOURCENAR**

Esta frase de la famosa autora franco-belga-estadounidense me confirma, una vez más, que, en ciencia, al igual que en los placeres de la mesa, la experimentación abre la puerta al pensamiento que conduce a la creatividad y, por tanto, a acrecentar los placeres gastronómicos.

**Las partituras lo dicen todo excepto lo esencial.**
**GUSTAV MAHLER**

En cocina, al maridar vinos y platos, es exactamente lo mismo. Solo la entrega del cocinero o del sumiller hará que un maridaje o un plato se recuerden durante mucho tiempo.

**A Juli Soler, 1949-2015**

Fundador y copropietario del restaurante elBulli y presidente honorífico de la Fundación elBulli.

*Descansa en paz, querido amigo Juli. Gracias por haberme abierto las puertas de elBulli, así como las de Barcelona, Cataluña, España y tu mundo.*

*«I know… It's only rock'n roll…»*

**FRANÇOIS**



# SOBRE EL AUTOR

El quebequés François Chartier, *créateur d'harmonies,* goza de reconocimiento internacional por sus trabajos de investigación en el campo de la creación de recetas y armonías de vinos y platos. **Robert M. Parker**, el crítico de vinos de fama internacional, lo calificó como «*pure genius*», y **Ferran Adrià** y **Juli Soler**, del restaurante **elBulli** (mejor restaurante del mundo en cinco ocasiones), lo calificaron como «el experto número uno en sabores». Desde su elección como mejor sumiller del mundo en vinos franceses y espirituosos (Grand Prix Sopexa, 1994, París) no ha parado de investigar y reinventarse; sus primeros hallazgos en el campo de los maridajes y la sumillería moleculares, una disciplina que fundó en 2004, se publicaron en su libro *Papilas y moléculas* (Planeta Gastro), galardonado como mejor libro de cocina del mundo en la categoría innovación, en la edición 2010 de los Gourmand World CookBook Awards de París.

Como asesor de algunos de los mejores chefs del mundo –entre otros, Ferran Adrià, del célebre restaurante elBulli, con quien colaboró en la creación de numerosos platos de los menús de 2008 a 2010–, la ciencia aromática de Chartier no ha dejado de causar sensación en todo el mundo. Creó y presentó, con su fiel colaborador **Stéphane Modat**, chef de los restaurantes del

Fairmont Le Château Frontenac (Quebec), la serie *Papilles*, doce programas culinarios emitidos en 2012 en Télé-Québec y TV5 Monde, en más de 125 países de la francofonía. En 2011 publicó el libro *Les Recettes de Papilles et Molécules* y repitió en 2012 con la colección *Papilles pour tous!*, un compendio de 800 recetas aromáticas divididas en las cuatro estaciones. En febrero de 2013, en París, dicha colección recibió el prestigioso premio al Mejor libro de armonías de vinos y platos en los Gourmand World CookBook Awards.

En octubre de 2013, el creador de armonías lanzó su primera gama de vinos europeos en la Sociedad de los Alcoholes de Quebec (SAQ), diseñada «por y para la mesa». Desde que aterrizaron en el mercado han gozado de un gran éxito tanto en valoración como en ventas: sus seis primeros vinos se posicionaron rápidamente entre las mejores ventas de la temporada 2013/2014 en cada una de sus categorías, y su éxito continuó en el espacio *Bodega* de la SAQ. Además, su gama Chartier Créateur d'harmonies, disponible en la SAQ, también hizo una notable entrada en el oeste de Canadá en mayo de 2015, donde, tras solo seis meses de ventas, sus vinos ocuparon el primer lugar en la clasificación de vinos de Francia.

En marzo de 2014, la *brasserie* Glutenberg, estrella de las microcervecerías de Montreal, lanzó un nuevo proyecto en colaboración con Chartier Créateur d'harmonies: la serie «Gastronomie». Un concepto de varias cervezas gastronómicas y de temporada inspiradas y elaboradas para la mesa, basadas en los principios de las armonías aromáticas de Chartier. Finalmente, en noviembre de 2015, se publicó la edición original de este libro,

*L'essentiel de Chartier: L'ABC des harmonies aromatiques à table et en cuisine*, verdadera continuación de *Papilas y moléculas*, su libro vigésimosexto desde 1996.

**DÓNDE SEGUIRLO:**

**Twitter: @PapillesetM**
**Facebook: facebook.com/francoischartier.ca**
**Instagram: @francoischartier**
**Web: www.francoischartier.ca**

## DE PAPILAS Y MOLÉCULAS A

# LA COCINA AROMÁTICA

Me complace presentar *La cocina aromática*. Se trata de una verdadera continuación de mi superventas, *Papilas y moléculas* (mejor libro de cocina del mundo, en la categoría innovación, en los Gourmand World CookBook Awards 2010, París), esta obra es una exhaustiva recopilación de las investigaciones que he realizado desde 2002 en el campo de las armonías y sumillería moleculares, rebautizada como «armonías y sumillería aromáticas».

Este libro pretende ser una biblia exhaustiva, un trabajo práctico y una herramienta para poner al alcance de la mano todas mis armonías aromáticas para crear recetas culinarias y maridar adecuadamente vinos (y otras bebidas) y platos. A lo largo de estas páginas se abordan alimentos, variedades de uva, vinos, espirituosos, cócteles, tés y otras bebidas, desde **a**guacate hasta **z**infandel.

Con *Papilas y moléculas* ofrecí el manual de instrucciones de mi nueva ciencia de las armonías y sumillería aromáticas y describí el camino que me llevó, a través de las moléculas aromáticas, a cada una de las armonías. Me pareció esencial explicar, de forma científica, el trasfondo de las creaciones culinarias, el encuentro

entre aromas y reacciones aromáticas que conducen a la armonía entre vinos y platos. Como reza el subtítulo, este libro va directo al grano. Sin teorías científicas ni moléculas aromáticas, solamente se presentan los resultados prácticos de mi investigación, en forma de fichas que se pueden consultar de un vistazo, tal y como se haría con una aplicación en un teléfono o tableta, mientras se hace la compra en el supermercado o frente a un expositor de botellas de vino. He reunido los principales alimentos y bebidas de la vida cotidiana, además de muchos ingredientes que están de moda o que recién han sido descubiertos. Asimismo, propongo un centenar de recetas simplificadas para explorar los placeres del plato y la copa.

## LA CIENCIA DE LAS ARMONÍAS Y SUMILLERÍA AROMÁTICAS

Los primeros resultados de mi investigación se publicaron en algunas de mis columnas del diario *La Presse*, donde escribí entre 2002 y 2013. Pero la verdadera piedra angular de este edificio se remonta a 2009 con la publicación de *Papilas y moléculas*. *La ciencia aromática de los alimentos y el vino*.

Tras casi treinta años de intensa experimentación e investigación en sumillería, de estudio de la cocina mundial y de lecturas exhaustivas sobre la ciencia de la alimentación, enología y viticultura, la investigación científica que llevé a cabo sobre el tema en 2002 puede resumirse de la siguiente manera:

**Si combinamos ingredientes o líquidos dominados por una o más moléculas aromáticas (aromas) de la misma familia, el resultado es mayor que la suma de las partes.**
**Por un efecto de sinergia aromática,**

**1 + 1 = 3,**
**Y, a veces, hasta 4.**

El resultado es una nueva matemática del sabor, que explica el porqué del maridaje de vinos y platos, así como la creación y acierto de cientos de miles de recetas que han nutrido el patrimonio gastronómico mundial desde tiempos inmemoriales.

Para usar una metáfora musical, es exactamente como cuando un acorde (conjunto de notas) se logra agrupando notas del mismo tono, el resultado (el sonido) es grato al oído. Se dice que el acorde es tonal. Sin embargo, cuando las notas del acorde no van juntas, la *belleza* no aparece por ningún lado. El acorde es, en ese caso, atonal.

El fenómeno es el mismo en el caso de mi principio de armonías y sumillería aromáticas, que crea lo *hermoso*, es decir, lo sabroso, cuando se cocinan juntos o maridan ingredientes o líquidos que comparten aromas dominantes (notas) de la misma familia.

Para entenderlo mejor, veamos el caso del clavo, por ejemplo. Entre los varios centenares de moléculas aromáticas que lo componen, solo una predomina sobre las demás y, por tanto, marca su perfil aromático. Es, digámoslo así, su ADN aromático. Esa molécula, el eugenol, también se encuentra en la albahaca tailandesa, la remolacha roja y la mozzarella al cocinarla, así como en los vinos criados en barrica de roble, especialmente los de España elaborados con uvas tempranillo, procedentes de las denominaciones Ribera del Duero, Toro y Rioja.

Por tanto, si se cocina un plato con remolacha roja y albahaca tailandesa o clavo, se obtiene el deseado efecto de sinergia aromática; es decir, se crea una perfecta armonía de sabores y, a su vez, se ensalza el sabor generado por ese dúo (o trío) de alimentos al juntarse con las moléculas dominantes de la misma familia. Y si se sirve un vino envejecido en barrica de roble, también aparece la sinergia aromática entre el plato y el vino. Se alcanzará así la armonía entre el plato y el vino, lo que conducirá a una perfecta zona de confort armónico.

**Una nueva matemática del sabor en acción:**
**1 + 1 = 3.**

## EL OLOR Y LOS AROMAS

### La importancia fundamental de los aromas en el acto de comer y beber

El aroma es el aspecto que nos da más placer y satisfacción en la alimentación. Sin olfato, cuando se tiene un resfriado, decimos aquello que lo que comemos no nos sabe a nada. Sin embargo, lo que está congestionado no son ni las papilas ni la boca, sino la nariz. Los aromas son la cara menos conocida de los alimentos y las bebidas.

Biológicamente, en lo que respecta a rendimiento olfativo estamos muy lejos de los tiburones, que, a pesar de no ver tres en un burro, pueden oler sus presas a más de 10 kilómetros de distancia. Desde el punto de vista cultural, cuando somos pequeños nos enseñan a hablar y movernos, luego a leer, escuchar y reconocer sonidos, a

mirar y analizar rostros, imágenes y paisajes, pero no se nos enseña prácticamente nada sobre el olfato, aunque estemos inmersos en un mundo de olores todo el día.

Afortunadamente, estamos más abiertos que nunca a nuevos alimentos, nuevos sabores y aromas. Incluso diría que los países occidentales, en concreto Quebec y América del Norte, están en el centro de un poderoso despertar sensorial. El camino recorrido desde el final de la Segunda Guerra Mundial es enorme. Y como los olores tienen el poder invisible de penetrar en el inconsciente, sin nosotros saberlo y para nuestro gran placer, nos ofrecen un nuevo mundo aromático. Los aromas del vino, la cerveza o los licores, por ejemplo, son sin duda los que fascinan y atraen a más consumidores, tanto a los neófitos como a los conocedores o descubridores. Los taninos y la astringencia de los vinos son nociones más complejas de entender. Los perfumes son más sensuales, agradables, joviales, sugerentes, cautivadores e intrigantes.

## La magdalena de Proust... poderosa memoria olfativa

No hay nada más poderoso que un recuerdo olfativo. ¿Recuerda el olor de su casa al volver del colegio cuando su madre se había pasado toda la mañana cocinando? Un día oí a mi sobrina Oli pedirle a su madre que hiciera su famosa salsa de tomate. No solo quería llevarse un frasco de dicha salsa a casa, sino que también quería que su madre fuera allí y cocinara para que el olor de la salsa impregnara el piso con los recuerdos aromáticos de esos momentos felices de su infancia.

Como he dicho, los olores tienen el invisible e instantáneo poder de penetrar en la conciencia con placer en estado puro. Además, la memoria olfativa puede ser el último baluarte de la memoria cuando se ha olvidado todo sobre un suceso o cuando la demencia bloquea el acceso a la memoria. La mera reminiscencia de un olor ayuda a revivir ese aspecto aparentemente borrado. Como los recuerdos de los olores se nos acumulan automáticamente sobre las espaldas, van trazando su propio camino en la memoria. «No tenemos que acordarnos de recordar».

A finales del siglo XIX y principios del XX, la cuestión de poder evocar recuerdos olfativos estaba de moda, y Proust escribió un bello pasaje en el mítico libro *En busca del tiempo perdido*, sobre un intenso y evocador recuerdo aromático de su infancia: las magdalenas de su madre.

## Descubrimiento sobre el origen de los aromas del vino y del sabor de la tierra

En septiembre de 2015, un grupo de investigadores, entre ellos, Matthew Goddard, de la Universidad de Auckland (Nueva Zelanda), confirmaron con su investigación que aproximadamente el 50 por ciento de los aromas del vino proceden de levaduras, algo que sospechábamos desde hace años. Pero también han demostrado que algunos de los aromas afrutados de los vinos los causan esas mismas levaduras y no solo por las propias uvas, como pensábamos antes. Cabe señalar que en las uvas se encuentran de forma natural muchas cepas de levaduras silvestres, lo que contribuiría también a la identidad local de cada variedad de uva y cada añada. Aún más revelador, con su estudio pudieron demostrar que el famoso sabor

de la tierra —la firma aromática local— provendría en parte del impacto de los microbios (bacterias y hongos) presentes en la uva y el suelo. Estos últimos desempeñarían un papel determinante en la caracterización de los aromas de los vinos según su origen, como por ejemplo los borgoñas tintos, a base de pinot noir, los cuales proceden a menudo de parcelas contiguas, pero producen vinos significativamente diferentes, algunos incluso con un mayor prestigio.

## Olfato contra gusto: un vocabulario para revisar

El sentido del gusto solo puede detectar, si se trata de acidez o dulzura, una pequeñísima fracción, pero el olfato detecta aromas del orden de una parte por mil millones. No hay comparación posible entre la intensidad y el predominio de los aromas (olfato) frente a los sabores (gusto).

Para llegar a apreciar un alimento es necesaria una armonía de los aromas (nariz y vía retronasal por la boca) y los sabores (boca). Por otra parte, sin la nariz y sin la retrolfacción en la boca (aromas) es imposible reconocer un alimento y sus cualidades. Cuando se está resfriado, no se saborea nada y, sin embargo, la que está congestionada es la nariz, no la boca o las papilas gustativas. ¡La comandante del sabor es la nariz!

## La subjetividad del olfato

A menudo oigo hablar de subjetividad en la percepción de los aromas. El olfato no es más subjetivo que el oído. Para los perfumistas no hay malos olores. De hecho, todos los perfumes contienen ciertas moléculas repelentes (de civeta, por ejemplo), las

cuales, cuando se dosifican con maestría, aportan complejidad al bouquet e incluso ensalzan el perfume.

Lo mismo pasa con la música. ¿Ha oído alguna vez a un director de orquesta o un músico decir que no le gusta el do mayor o el si bemol? Todas las notas ocupan su lugar tanto en un acorde como en una sinfonía. No dominan todas, sino que muchas participan en la creación de la belleza, tal como ocurre con las armonías y la sumillería aromáticas.

Cuando se escuha una obra musical, es posible reconocer el compositor y el intérprete. Cuando se observa un cuadro, se reconoce la impronta del artista. Lo mismo ocurre cuando se prueba algo o se huele un gran perfume, como Chanel Nº 5. En este caso, no hay subjetividad. Hay una firma aromática, al igual que hay una firma visual o musical.

¿Por qué tendría que ser distinto con el olfato? En cuanto olemos algo, identificamos, sin saberlo, el átomo en el corazón de la molécula. Cuando se reconoce el olor a huevo podrido, sin tener el huevo en las manos o a la vista, se identifica el compuesto sulfuroso dominante en el olor a huevo podrido. Sin embargo, no es la única molécula aromática que contiene.

La nariz va directa al grano para reconocer que el olor procede de un huevo podrido. ¡La nariz humana es un verdadero espectrómetro! Así que confíe en sí mismo, porque la subjetividad se refiere a la apreciación personal de un olor. Aunque trate de convencerlo de que tal cabernet franc desprende un olor a frambuesa potente y

refinadísimo, no podrá apreciar ese vino si odia las frambuesas. He aquí la parte subjetiva.

## El olfato es selectivo

El tomate está compuesto por unas 400 moléculas aromáticas, pero los humanos solo reconocemos 15. El café tiene 800 y solo percibimos 27, aunque bastan 16 de esas moléculas para recrear exactamente el olor a café.

El olfato es selectivo y va a lo esencial; es decir, solo podemos percibir las moléculas dominantes, que son las que marcan el perfil aromático de los alimentos y líquidos. Esto confirma la tesis de mi ciencia de las armonías y sumillería moleculares, cuyo principio es la sinergia aromática que se produce cuando se encuentran las moléculas dominantes de la misma familia de dos alimentos o un alimento y un líquido.

## ¿Cuántos aromas ha percibido en su vida?

¿Se lo ha planteado? Desde la primera toma de leche materna con aroma avainillado hasta la copa de vino de anoche, pasando por el olor de la tinta recién imprimida en el papel de este libro y el olor vagamente vegetal de su espuma de afeitar, así como el olor más almizclado del arenero del gato, ¿cuántos aromas ha percibido? ¿700? ¿6 000? ¿15 000? ¿50 000? ¿Más?

Un tercio de nuestros genes, por tanto, de nuestro ADN, está dedicado al olfato. ¡Es una barbaridad! Solo en el sistema inmunitario están implicados tantos genes. Esto respalda la tesis de

que el olfato ha estado en el centro de la selección de las especies y de nuestro desarrollo durante miles de años.

Parece que somos capaces de detectar unos 10 000 compuestos volátiles (que se derivan de las moléculas aromáticas de los alimentos y líquidos y desprenden olores o aromas cuando se evaporan en el aire en forma gaseosa). Es habitual leer que el común de los mortales puede reconocer, a lo largo de su vida, miles de olores, mientras que los expertos, en concreto las grandes narices de la perfumería, pueden llegar a alcanzar la cifra de 10 000 olores.

De hecho, nadie ha calculado realmente cuántos olores percibe la nariz humana. Si lo pensamos bien, 10 000 olores para describir todo el reino vegetal y animal que puebla el planeta parece bastante poco... 10 000 palabras para nombrar toda la complejidad aromática de las flores, hierbas aromáticas, follaje de árboles, frutas comunes y exóticas, pescados, carnes, aceites esenciales, vinos, cervezas, licores, por no mencionar las reacciones de estos alimentos cuando se cocinan y se maridan con líquidos (vinos, cervezas, licores...).

A todo esto hay que añadir miles de moléculas aromáticas de síntesis creadas por el hombre: solo en el mundo de los perfumes se comercializan cada año 250 marcas, cada una de las cuales contiene entre 50 y 200 olores diferentes, a menudo con una decena de nuevas moléculas aromáticas.

## Las moléculas aromáticas están por todos lados

Cuando se cata un vino y se disfruta de una comida, se están oliendo y comiendo moléculas. Cuando el pan se quema en la tostadora, nos advierten las moléculas aromáticas de humo carbonizado que entran en la cavidad nasal. Cuando nos lavamos el pelo, si huele a melón o hierbas frescas, las que aromatizan el cabello son las moléculas aromáticas del champú. Cuando entramos en la floristería y nos bombardean aromas florales, las moléculas aromáticas que emanan de las flores circulan libremente por el aire y llegan a los cilios olfatorios. Las moléculas están por todas partes.

De hecho, las moléculas aromáticas son compuestos orgánicos responsables de los aromas de lo que bebemos y comemos, y también de los aromas de las flores y las plantas, y de los malos olores de la basura, los quesos maduros y el pescado pasado.

## UNA NUEVA MATEMÁTICA DEL SABOR

Es un error pensar que el aroma de una especia o de una hierba es simple, es decir, que está compuesto por una sola molécula aromática que le da su carácter específico. Todo lo contrario, el aroma de cada hierba y especia está comformado por un cóctel de compuestos volátiles, los cuales, con sus mezclas, dejan la traza aromática final, su ADN aromático, por decirlo de alguna manera.

Por otra parte, algunos compuestos aromáticos (moléculas) a veces prevalecen sobre los demás, tanto en cantidad como en potencia, y dan así la nota principal, como es el caso del eugenol en el clavo, tal y como vimos antes, o el cinamaldehído de la canela. Esta

característica dominante en la canela permite aferrarse a ella para encontrar otros alimentos o líquidos en los que también domina y, así, crear nuevos maridajes entre alimentos y entre alimentos y líquidos.

Cuando se combinan dos alimentos o líquidos que comparten una o más moléculas aromáticas dominantes, el resultado de su encuentro es mayor que la suma de las partes. ¡Uno más uno no son dos, sino tres, e incluso cuatro! Gracias a esta ciencia aromática asistimos a una matemática del sabor.

## Moléculas pequeñas frente a moléculas grandes

Las moléculas pequeñas, más volátiles que las moléculas grandes, están presentes en la mayoría de los sabores de la cocina. Las frutas crudas son ricas en moléculas muy aromáticas, porque sus moléculas son pequeñas y, por tanto, muy volátiles; en perfumería, el aceite esencial de limón se extrae de la cáscara de limones frescos, a diferencia de la mayoría de las moléculas que deben ser destiladas o sintetizadas.

Por otro lado, la carne cruda es muy pobre en compuestos aromáticos; hay que cocinarla para darle complejidad y crear sabor, ya que sus moléculas son más grandes, pesadas y, por tanto, imperceptibles en crudo. Pero el calor al cocinarla genera nuevas moléculas aromáticas más pequeñas, que, en consecuencia, resultan más volátiles. Esto explica el nacimiento del *steak tartar*; dada la falta de sabor de la carne cruda, los cocineros vieron que para apreciarla hay que realzar su sabor con una multitud de condimentos.

## Aromas e ingesta calórica

La ciencia ha demostrado que el impacto de los aromas en los sentidos y en los actos reflejos es tan significativo que, cuando vamos a comer un alimento o un plato de comida los aromas percibidos por la nariz, antes de la ingestión, y por la vía retronasal, en la boca, envían inmediatamente y sin que lo sepamos una señal al cerebro que condiciona el tamaño del primer bocado que vamos a tomar y de los siguientes.

Cuanto más expresivos y concentrados estén los sabores en ese alimento o plato, más pequeños serán los bocados sin que tengamos que preocuparnos por ello —siempre sin nuestro conocimiento— y más rápido nos sentiremos saciardos. El sistema olfativo gestiona de forma instintiva las calorías. Por tanto, los aromas contribuyen a regular las necesidades nutricionales reales antes de la ingestión.

## El impacto de la grasa en la percepción de los aromas en los alimentos

La grasa atrapa las moléculas aromáticas más volátiles de los alimentos con los que se cocina. Veamos un ejemplo: desayunamos una rebanada de pan tostado con mantequilla y mermelada, luego hacemos una segunda tostada, pero solo con mermelada. La tostada sin mantequilla sabrá mucho más a mermelada que la que sí tiene.

La razón es bien sencilla: la grasa atrapa las moléculas aromáticas más volátiles (más ligeras) de la mermelada, por lo que nos dará tiempo a comer toda la tostada con mantequilla y mermelada antes de haber podido saborear por completo (oler por vía retronasal en la

boca) los aromas de la mermelada retenidos por la grasa de la mantequilla.

Eso explica, en parte, el gran éxito de la cocina moderna, servida en las grandes mesas, en la que las salsas opulentas han dejado paso a jugos de cocción reducidos y a salsas sin mantequilla, cuyos aromas llegan a los cilios olfatorios más deprisa, por no decir instantáneamente, por vía retronasal y, de inmediato, a la boca.

### El impacto de la temperatura en los aromas

A medida que aumenta la temperatura de un plato o de una bebida, disminuye la tendencia de las moléculas aromáticas a agregarse entre sí. Por tanto, liberan los aromas más deprisa en caliente que en frío. El ejemplo del vino blanco, que casi siempre se sirve demasiado frío, es concluyente. Sirva los vinos blancos a unos grados más y notará que son más aromáticos y que su presencia en boca es mayor.

## GRAN INTERÉS DE LA COMUNIDAD CIENTÍFICA POR LA TESIS DE ARMONÍAS Y SUMILLERÍA AROMÁTICAS

Ya en el año 2004, incluso antes de la publicación de *Papilas y moléculas*, recibí gran apoyo de la comunidad científica, de la que forma parte el doctor **Richard Béliveau** (investigador en oncología y autor de varios libros, como el superventas mundial *Los alimentos contra el cáncer*) y el doctor **Martin Loignon** (doctor en biología molecular y quien ha firmado algunos textos en mis libros), así como del enólogo bordelés **Pascal Chatonnet** (propietario de los

laboratorios Excell, autor de dos tesis doctorales sobre el impacto de los aromas en los vinos). Los tres se sumaron a mi tesis aromática.

Poco después de la publicación de *Papilas y moléculas*, varias revistas científicas prestigiosas se interesaron por este enfoque, como la revista científica *Nature*, en su sección *Scientific Reports*, en 2011, seguida por la revista *American Scientific*, en 2013. Tras exhaustivos estudios e investigaciones, llegan a los mismos resultados que mi tesis sobre armonías y sumillería aromáticas. Demostraron científicamente que más del 80 por ciento de los ingredientes utilizados de forma intuitiva en recetas occidentales comparten moléculas aromáticas dominantes de la misma familia. Por eso los hemos reunido tradicionalmente: porque, sin nosotros saberlo, se produce una sinergia aromática entre esos ingredientes.

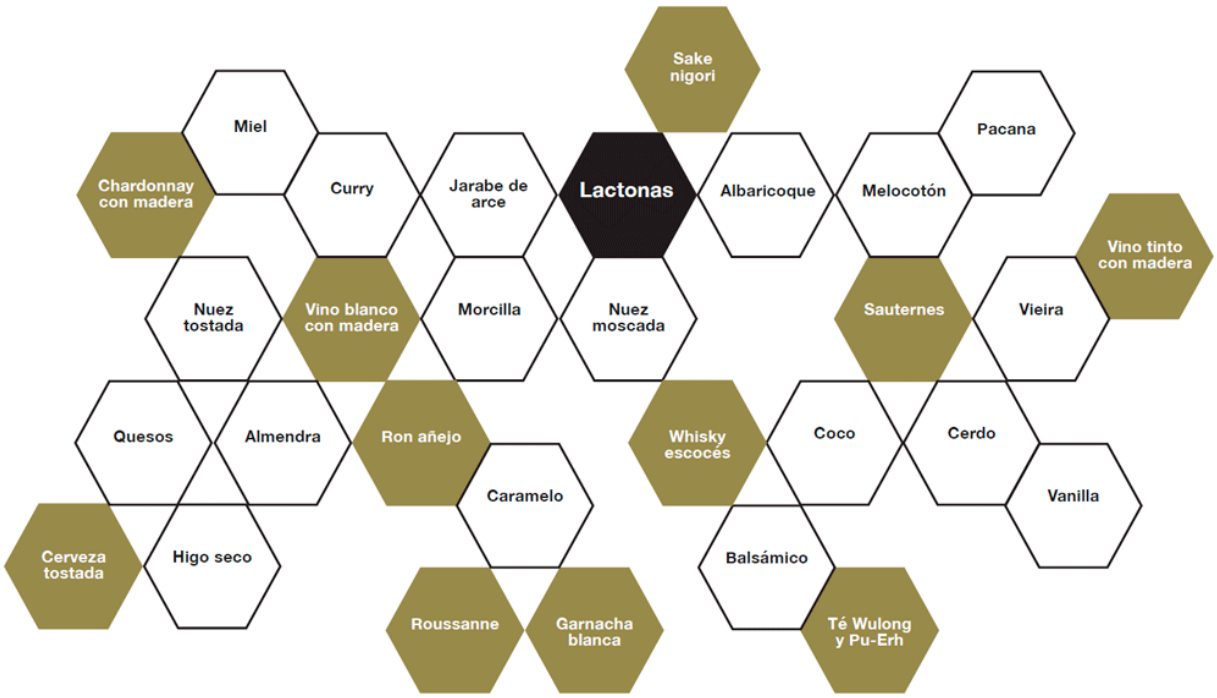
Un ejemplo: ¿por qué en el Líbano eligieron el perejil y la menta para su tabulé (una ensalada de cuscús aromatizada con perejil y menta fresca) en lugar de perejil y romero o menta y tomillo? No será porque no hay donde elegir, ya que el Líbano es el jardín de las hierbas del Mediterráneo. Se guiaron por su nariz de forma intuitiva y, por tanto, por la sinergia aromática resultante de la combinación de dos ingredientes de la misma familia aromática con perfil anisado, como explico en *Papilas y moléculas.*

Este encuentro entre la menta y el perejil demuestra como ya he dicho que 1 + 1 no son 2, sino 3, tal vez 4, ya que el resultado es superior (y mejor) que perejil y romero o menta y tomillo. Bajo la nariz de los libaneses nacía, a partir de la combinación de los

alimentos, una nueva matemática del sabor. La historia explicada por la ciencia. ¡Fascinante!

En 2015, en la página web de Science Presse, se publicó un texto sobre los aromas de la cocina india. *El misterio de la cocina india*, del astrofísico quebequense y divulgador científico **Yvan Dutil**, confirmó una vez más el gran interés mostrado por mi tesis sobre armonías y sumillería aromáticas.

# LA FAMILIA AROMÁTICA DE LAS LACTONAS



## CÓMO ESTÁ ESTRUCTURADA CADA FICHA Y

# CÓMO USAR ESTE LIBRO

### INTRODUCCIÓN

Una breve introducción presenta el alimento, el vino o la bebida y sus compuestos volátiles para indicar la senda aromática que debe seguirse. En el caso del albaricoque, por ejemplo, se trata de la familia de las lactonas, que es la misma que la de los vinos criados en barrica de roble (véase el diagrama anterior). Los alimentos, vinos y bebidas complementarias de las dos listas que siguen a la introducción forman parte de la familia de las lactonas, lo que las une aromáticamente tanto en la cocina como a la hora de maridar la copa y el plato.

### ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

En esta sección encontrará una lista de alimentos para cocinar con el alimento o la bebida que se presenta, ya que comparten compuestos aromáticos dominantes (moléculas) de la misma familia. Cuando se combinan dos o más de estos ingredientes, el resultado es mayor que la suma de las partes; es decir, 1 + 1 = 3 e, incluso, a veces 4. La sinergia aromática entre ellos crea lo sabroso, lo mejor (véase la Introducción para más información sobre la sinergia aromática).

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

En este apartado encontrará una lista de bebidas complementarias del alimento o la bebida en cuestión. Estas sugerencias le permitirán entrar en una zona de confort armónica cada vez que los sirva con el alimento presentado, que a su vez puede cocinarse o estar acompañado por uno o más de sus alimentos complementarios.

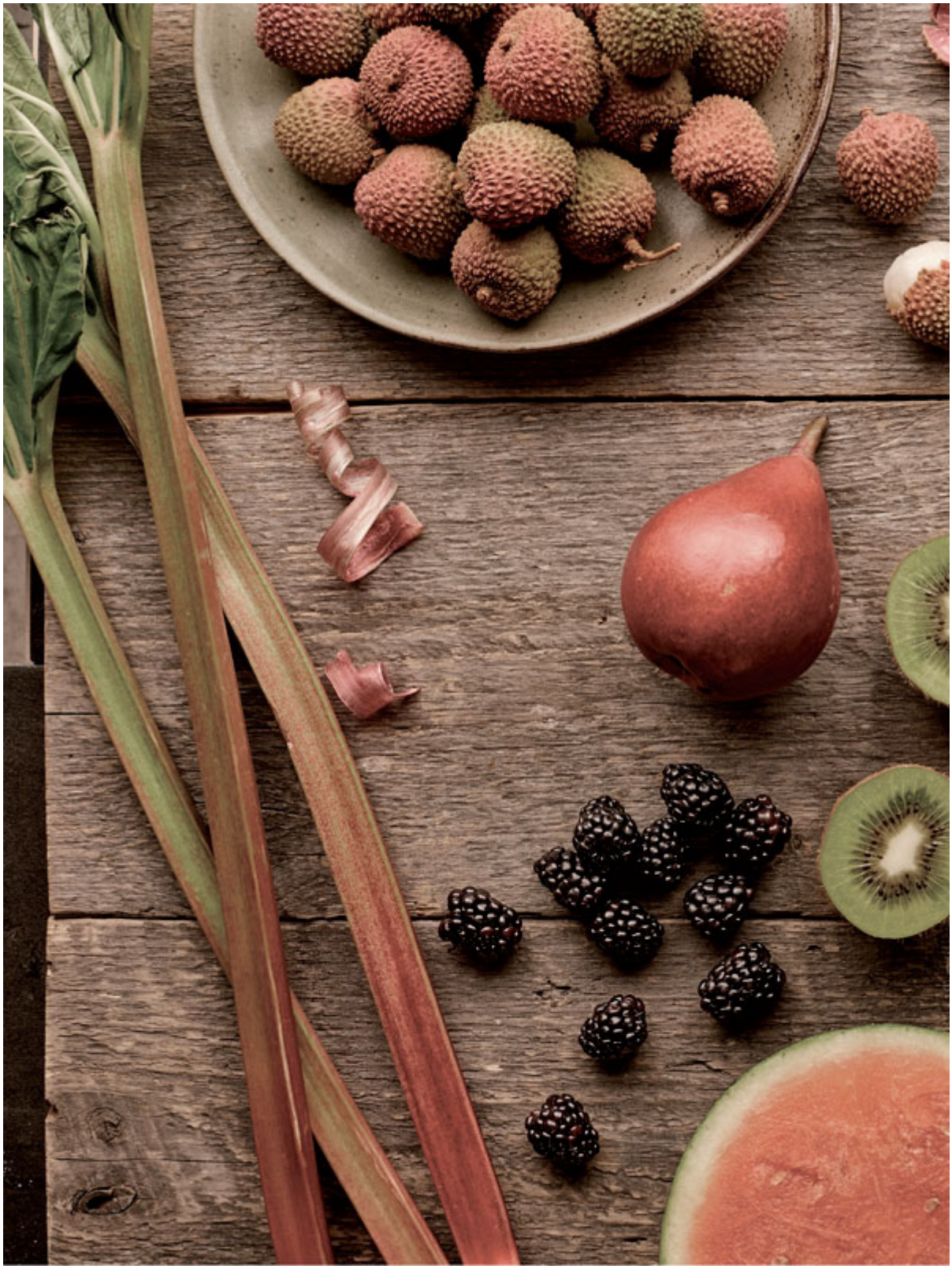
## QUÉ COCINAR

En esta sección encontrará algunas ideas de recetas basadas en el elemento principal de cada ficha y sus alimentos complementarios. Diviértase en la cocina, deje volar su imaginación. Sustituya o añada uno o más alimentos de la misma familia en sus recetas tradicionales o cree nuevas recetas basadas en alimentos con el mismo perfil aromático.

## RECETA

En algunas fichas encontrará una breve receta inspirada en el alimento o líquido que se presenta y los ingredientes complementarios.

# FRUTAS



# AGUACATE

En las cocinas mexicanas suele asociarse con el cilantro fresco, y con razón, ya que, entre otros, está dominado por compuestos aromáticos anisados. El aguacate también entabla lazos aromáticos muy estrechos con la gran familia de las hierbas terpénicas (romero, cardamomo, abeto de bálsamo, etc.), así como con los vinos marcados por aromas de la familia de los terpenos, como los riesling y los albariños.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto (brote)

Abeto de bálsamo

Absenta

Álamo balsámico

Albahaca

Anís estrellado

Artemisia

Avellana

Canela

Cannabis

Cardamomo

Cedro

Cilantro fresco

*Comptonia peregrina*

Enebro (bayas)

Estragón

Eucalipto

Hinojo

Jengibre

Laurel

Lúpulo

Mango

Menta

Mirto de Brabante

Pícea glauca

Pícea negra

Pomelo rosa

Romero

Salvia

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Albariño

Cabernet sauvignon

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Cerveza Myrcène

Ginebra

Licor Stone Pine Arolla

Mezcla GSM

Moscatel

Retsina (Grecia)

Riesling (Australia/Chile)

Sauvignon blanc (con madera)

Té verde

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Crema fría de aguacate con canela.
- Guacamole con zumo de pomelo rosa (en lugar de zumo de lima) y aromatizado con brotes de cedro seco y pulverizado.
- Ensalada de mango y aguacate, vinagreta de zumo de pomelo rosa y jengibre.
- Aguacate relleno con carne de cangrejo, pulpa de mango y vinagreta de romero.

# ARÁNDANO

Este fruto –símbolo oficioso de la región del Saguenay, en Quebec– es sorprendente porque sus compuestos abren numerosas vías de armonías aromáticas. Diviértase en la cocina y que no sea solo en el mundo de lo dulce. Atrévase a jugar con esta baya azulada en sus platos salados.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Acedera
Almendra
Arándano
Arándano rojo
Cacao
Calabaza
Calabaza (semillas tostadas)
Coliflor
Chocolate
Espinaca
Espino amarillo
Flores comestibles
Frambuesa
Gaulteria
Grasa animal

Jarabe de abedul

Jarabe de agave azul

Jarabe de flor de saúco

Jazmín

Jengibre

Maíz

Saúco (bayas)

Tomate

Uva moscatel

Vainilla

Yema de huevo

Zanahoria

Zumo de naranja

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Black muscat

Cerveza a base de agave

Gewürztraminer

Jerez amontillado

Moscatel

Oporto vintage

Root beer

Shiraz

Té al jazmín

Té negro

Té verde

Tequila

Zinfandel

## Qué cocinar

- Ensalada de espinacas, cuscús de coliflor, arándanos y maíz en granos con una vinagreta de zumo de naranja, yema de huevo y aceite de oliva.
- Salsa para carne de caza con arándanos y jarabe de abedul, ligada con chocolate negro.
- Arándanos infusionados en un té de jazmín, y luego sumergidos en chocolate negro fundido con un toque de jengibre.
- Tarta de calabaza, con arándanos y jengibre.

# ALBARICOQUE

El perfil aromático del albaricoque forma parte de la gran familia de las lactonas, que son los compuestos aromáticos que encontramos en el vino criado en barrica de roble, en especial el chardonnay y las bebidas espirituosas criadas en madera, como el ron añejo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de argán
Alholva (semillas tostadas)
Almendra
Avellana
Caramelo
Cerdo
Coco
Curry
Dulce de leche
Flor de osmanto
Helado de vainilla
Jarabe de arce
Leche de coco
Mantequilla
Melocotón
Miel

Morcilla

Nata

Níscalos

Nuez moscada

Pacana

Queso

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Chardonnay (con madera)

Garnacha blanca

Néctar de albaricoque

Néctar de melocotón

Piña colada

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Té a las flores de osmanto

Vino tinto (con madera)

Whisky escocés

Whisky con arce

## Qué cocinar

- Cerdo asado relleno de albaricoque y salsa al whisky escocés y leche de coco.
- *Tourtière* clásica con albaricoque seco y con aroma al whisky escocés.
- Costrada de albaricoque, lavanda y moscatel.

### Albaricoque *chill*

Este albaricoque *chill* se transforma en cóctel, en postre, en refresco de helado e incluso en batido. Atrévase con un B52 de nuevo cuño: vierta lentamente (sobre el reverso de una cuchara) la leche de coco, luego el Whisky con arce *Coureur des Bois* sobre el néctar de albaricoque.

**1.** Reducir en una licuadora, hasta que la preparación no tenga grumos, 85 ml de néctar de albaricoque frío, 85 ml de leche de coco, una bola de helado de vainilla o de arce, 85 ml de Whisky con arce *Coureur des Bois* y una pizca de curry.
**2.** Poner todo en una copa de vino.



# ARÁNDANO ROJO

En mis estancias de creación en el taller de elBulli, en Barcelona, tuve el inmenso privilegio de compartir mis investigaciones sobre el muy quebequés arándano rojo con Ferran Adrià y tres de sus chefs, Oriol Castro, Eduard Xatruch y Mateu Casañas, trío que actualmente dirige los restaurantes Compartir, en Cadaqués, y Disfrutar, en Barcelona. Tal y como hicieron ellos, atrévase a crear con el arándano rojo y sus alimentos y bebidas complementarios.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de eucalipto

Agua de geranio

Agua de rosas

Albahaca verde

Alcaravea

Almendra

Arándano

Arroz basmati

Ave de corral

Canela

Caqui

Cardamomo

Cerdo

Cidronela

Cilantro

Clavo

Espino amarillo

Flor de saúco

Frambuesa

Galangal

Jarabe de flor de saúco

Jengibre

Manzanilla

Melocotón

Mora

Mora de Logan (Loganberry)

Mozzarella

Remolacha roja

Saúco (bayas)

Tilo

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Campari

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Ginebra

Ginger ale

Ginger beer

Kirsch

Licor de casís

Licor de frambuesa

Licor de violeta

Malvasía

Moscatel

Moschofilero (Grecia)

Pinot noir (NM)

Scheurebe (Austria)

Vodka

## Qué cocinar

- Cóctel de licor de frambuesa + licor de violeta + arándano rojo.
- Cóctel de vodka + jarabe de grosella negra + arándano rojo.
- Cóctel de ginebra + jarabe de jengibre + cilantro fresco + arándano rojo.
- Cóctel de kirsch + zumo de remolacha roja + arándano rojo.
- Cóctel de *amaretto* + habas tonka + arándano rojo.

# CEREZA

Son varios los compuestos orgánicos volátiles que determinan el ADN aromático de las diferentes variedades de cereza, como el benzaldehído, que marca también el aroma de la almendra, el albaricoque, el *foie gras* de pato y el kirsch. Con respecto al vino, las tonalidades florales del hueso y la pulpa de la cereza se combinan bien tanto con vinos tintos de pinot noir como con vinos blancos de gewürztraminer.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de argán

Agua de rosas

Albaricoque

Almendra

Anís estrellado

Arándano

Avellana

Canela

Ciruela

Ciruela mirabel

Clavo

Coco

Chocolate negro

Endibia

Estragón

Foie gras de pato

Frambuesa

Fresa

Lichi

Manzana roja

Melocotón

Nectarina

Nuez de Grenoble

Pescado ahumado

Piña

Queso azul

Queso de cabra

Remolacha

Rosa desecada

Ruibarbo

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Gamay

Gewürztraminer

Kirsch

Licor de nuez

Maury vintage (joven)

Oporto LBV

Pinot noir

Rivesaltes vintage (joven)

Spätburgunder

Té negro de Assam

Zwigelt

## Qué cocinar

- Endibias estofadas con cereza y kirsch.
- Ensalada de endibia, cereza, nuez y vinagreta de queso azul y aceite de argán.
- Foie gras de pato salteado con cereza y almendra.
- Macedonia de frutas rojas (cereza, manzana roja, frambuesa, fresa) con agua de rosas.
- Tarta selva negra hecha con cerezas infusionadas en té negro aromatizado con anís estrellado.

# CIRUELA

La ciruela, al igual que la rosas, es rica en β-damascenona y β-damascona, dos de los compuestos aromáticos más importantes del siglo XX (junto con la β-ionona, con olor a violeta/frambuesa). El descubrimiento de estos dos compuestos aromáticos es la base del perfume Poison, de Dior, lanzado en 1985, del que forman parte en gran cantidad y lo han convertido en una de las grandes creaciones del mundo de la perfumería (véase «Perfume Poison de Dior»).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de argán

Albahaca

Albaricoque

Anís estrellado

Arándano rojo

Azafrán

Canela

Cereza

Chocolate negro

Clavo

Endibia

Flor de osmanto

Frambuesa

Grosella negra

Gruyer (añejo)

Habano (hojas de)

Lavanda

Manzana cocinada

Membrillo

Mora

Mozzarella

Nuez

Parmigiano reggiano

Roquefort

Rosa

Shiso rojo

Té negro

Umeboshi

Uva

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Agiorgitiko

Barbera

Café

Cerveza (criada en tonel)

Champagne (evolucionado)

Jinro Maehwasu (bebida con sabor a ciruela)

Malbec

Ron añejo

Sangiovese

Té a las flores de osmanto

Whisky escocés

## Cóctel Ciruela Harbor de ron El Dorado

El cóctel Ciruela Harbor, inspirado por el perfil aromático de la ciruela, de ron El Dorado 12 años y una bebida con sabor a ciruela (al estilo japonés, de ahí su nombre, Ciruela Harbor), deleitará a los amantes de los grandes rones tostados y a los curiosos de nuevos sabores orientales.

**1.** Picar 1 cucharadita de jengibre fresco y ½ ciruela en una coctelera.
**2.** Añadir 50 ml de ron El Dorado 12 años, 30 ml de bebida Jinro Maehwasu, 15 ml de zumo de lima, 9 ml de jarabe de arce y unos cubitos de hielo.
**3.** Remover y filtrar.
**4.** Servir en una copa de cóctel, con un trozo de ciruela.

# DÁTIL

Al igual que los higos secos, los dátiles también contienen en abundancia compuestos fenólicos, lo que facilita el desarrollo del mismo tipo de aromas, gracias a la acción del oscurecimiento (oxidación) que se produce entre los azúcares y los aminoácidos al secarse. También proliferan en los vinos dulces naturales, como el banyuls y el maury, tras un largo período de crianza.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque
Almendra tostada
Arroz silvestre
Caramelo
Carne a la parrilla/asada
Cerdo
Chocolate negro
Coco tostado
Comino
Curry
Espárrago verde a la parrilla/asado
Higo seco
Jamón curado
Jarabe de arce

Melocotón

Nuez moscada

Nuez tostada

Queso azul

Salsa de soja

Sésamo tostado

Setas

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Banyuls (envejecido)

Café

Cerveza belga de abadía

Cerveza negra

Jerez amontillado

Jerez oloroso

Maury (envejecido)

Cerveza (tipo ale)

Rivesaltes (envejecido)

Root beer

Té ahumado Zheng Shan Xiao Zhong

Vin jaune (Jura)

Vino blanco (envejecido/oxidativo)

## Qué cocinar

- Brochetas de dátiles y jamón ibérico.
- Dátiles rellenos de queso azul, servidos calientes.
- Dátiles al horno aromatizados con comino.
- Puré de dátiles con jarabe de arce, para cubrir magdalenas y otras galletas de café, arce o chocolate negro.

# ESPINO AMARILLO

Esta pequeña baya anaranjada recuerda a la grosella, pero, sobre todo, a la fruta de la pasión. El espino amarillo cultivado en el Domaine Les 3 collines, en Armagh, cerca de Quebec, es la base de una excelente bebida alcohólica llamada Armagh'Ousier. Este producto se encuentra, por ejemplo, en la carta del prestigioso restaurante Toqué!, en Montreal, del chef Normand Laprise y su socia de siempre, Christine Lamarche, quienes también han desarrollado una cerveza Toqué! de espino amarillo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Albahaca
Alcaravea
Almendra
Arándano
Arándano rojo
Arroz basmati
Canela
Caqui
Cardamomo
Cilantro fresco
Clavo

Frambuesa

Fruta de la pasión

Galangal

Grosella

Grosella negra

Guayaba

Jengibre

Manzanilla

Melocotón

Mora

Mora de Logan (Loganberry)

Pato

Pitaya

Pomelo rosa

Remolacha roja

Tilo

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza pale ale

Colombard

Gewürztraminer

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Petit manseng

Sauvignon blanc

Scheurebe

Sidra de hielo

Té al jazmín

Tokaji Aszú

Vidal

## Qué cocinar

- Chutney de espino amarillo y arándano rojo al agua de rosa y clavo.
- Gelatina de espino amarillo al jengibre.
- Foie gras de pato salteado y puré de espino amarillo al jengibre.
- Arroz basmati al cardamomo y espino amarillo.
- Macedonia de frutas (frambuesa, mora y arándano) marinadas en Armagh'Ousier y aromatizadas con jengibre.
- Sorbete de espino amarillo y fruta de la pasión al cilantro fresco.

# FRESA

La piña y la fresa, ¡toda una sorpresa estas dos gemelas moleculares! Las investigaciones en biología molecular han demostrado que, a pesar de sus grandes diferencias de color y estructura, comparten varios compuestos volátiles dominantes. De hecho, la variedad de fresa más cultivada en América es un híbrido cuyo nombre científico es *Fragaria x ananassa*, bautizada así por sus creadores, a finales del siglo XVIII, porque su aroma les recordaba a la piña.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Albaricoque
Camembert
Canela
Clavo
Cúrcuma
Curry
Jarabe de arce
Jengibre
Limón
Mandarina
Manzana roja

Melocotón

Miel

Naranja

Pimienta de Sichuán

Piña

Queso azul

Romero

Salsa de soja

Tomate

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cognac / Brandy

Chardonnay (NM)

Jerez amontillado

Marsanne

Pacherenc-du-Vic-Bilh (seco/semiseco)

Pinot noir (NM)

Priorat

Rioja

Ron añejo

Sainte-Croix-du-Mont

Sauternes

Té al jazmín

Zinfandel

## Mermelada de fresa con clavo y ron añejo

**1.** Lavar, secar y cortar en dos partes 450 g de fresas.
**2.** En una olla grande y de fondo grueso, echar 65 ml (¼ de taza) de ron añejo, 250 ml (1 taza) de azúcar blanco y 6 clavos machacados en un mortero. Calentar la mezcla hasta que el azúcar se disuelva completamente.
**3.** Añadir las fresas y seguir cocinando unos 20 minutos a fuego medio-alto, con cuidado de ir quitando la espuma que se va formando en la superficie.
**4.** Para comprobar la cocción, basta poner una cucharada de mermelada en un plato frío. Si la textura es la deseada, guardarla en un tarro y, una vez fría, meterla en el frigorífico.

# FRAMBUESA

Es importante saber que el gen del sabor, el que le da a la frambuesa su identidad aromática, lo genera una arquitectura molecular de más de 230 compuestos volátiles. Entre estos últimos, tres compuestos aromáticos, también presentes en la mora y la violeta, indican su presencia más que los otros. De este modo, frambuesa, mora y violeta son casi trillizas aromáticas. Curiosamente, mucha gente no reconocería el olor floral de una de las tres moléculas dominantes (ß-ionona) en moras y violetas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Acacia farnesiana

Aceituna verde

Alcaparra

Alga kombu

Alga nori

Café arábica etíope

Carne de vacuno

Cereza

Ciruela

Coliflor

Erizo de mar

Flor de osmanto

Grosella

Heno

Iris

Manzana verde

Mora

Tabaco (hojas de habano)

Tomate

Violeta

Zanahoria cocinada

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Crema de violeta

Ginebra de iris

Licor de violeta

Merlot

Syrah

Té negro de Assam

Té verde a las flores de osmanto

## Qué cocinar

- Kir espumoso con licor de violeta y frambuesa fresca.
- Ensalada de frambuesa, alcaparra y juliana de alga nori, vinagreta de vinagre de frambuesa.
- Ensalada de frambuesa y tomate con agua de rosas, vinagre de frambuesa y miel de trigo sarraceno.

- Crema de coliflor con frambuesa (al servir, añadir 2 o 3 frambuesas frescas en el bol).
- Jamón cocido con heno (añadir unas frambuesas para crear una potente sinergia aromática entre el heno y la frambuesa).



# FRUTA DE LA PASIÓN

También conocida como maracuyá, la fruta de la pasión está directamente relacionada, por uno de sus compuestos aromáticos dominantes, a los vinos de colombard, petit manseng y sauvignon blanc, como es el caso, sorprendentemente, de una de las moléculas aromáticas que marcan el perfil del café. Además, el espino amarillo (véase «Espino amarillo») es prácticamente su doble, ya que desprende un aroma a fruta de la pasión.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Albaricoque
Alcaravea
Anís estrellado
Apio
Apionabo
Café
Cidronela
Cilantro
Espino amarillo
Estragón
Fresa
Gaulteria

Grosella

Grosella negra

Gruyer

Guayaba

Hinojo

Hisopo

Mango

Manzana

Melisa

Membrillo

Menta

Papaya

Pataca

Plátano

Pomelo rosa

Raíz de angélica

Remolacha amarilla

Ruibarbo

Shiso

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Café

Cerveza pale ale

Colombard

Furmit

Petit manseng

Ron

Sauvignon blanc

Scheurebe

Sidra

Sidra de hielo

Tokaji Aszú

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Cóctel de café frío con zumo de fruta de la pasión, aromatizado con menta fresca.
- Ensalada de remolacha amarilla y zanahoria amarilla, vinagreta de zumo de fruta de la pasión.
- Hinojo estofado con zumo de fruta de la pasión y anís estrellado.
- Foie gras de pato salteado, puré de espino amarillo y fruta de la pasión.

# GROSELLA NEGRA

A esta pequeña baya negruzca/azulada le llueven los elogios cuando se convierte en licor de casís, y su perfil, más que complejo, es a la vez concentrado y vigorizante. También marca la identidad aromática de muchas variedades de uva, como la cabernet sauvignon y la colombard. Es la base del kir, el famoso cóctel de Borgoña, la licor de casís va de perlas con un vino de sauvignon blanc, de colombard o de petit manseng, mal que le pese al clásico vino de aligoté.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Albahaca tailandesa
Cacahuete
Canela
Capullos de rosa secos
Cidronela
Cinco especias
Ciruela
Clavo
Crustáceos
Enebro (bayas)
Espárrago cocido
Fruta de la pasión

Grosella

Guayaba

Jazmín

Jengibre

Mango

Manzana

Mozzarella cocinada

Papaya

Paprika

Pimentón

Pimienta

Pimienta de Jamaica

Pimienta verde

Plátano muy maduro

Pomelo rosa

Remolacha roja

Ruibarbo

Té verde

Ternera a la parrilla

Ternera asada (primer corte)

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aleático

Cabernet sauvignon

Café

Carmenère

Cerveza Wheat-Doppelbock Aventinus

Colombard

Malbec

Maury vintage

Mencía (Bierzo)

Merlot

Négrette

Petit manseng

Petite sirah

Pinot noir

Sauvignon blanc

Scheurebe

Touriga nacional

Zinfandel

## Qué cocinar

- Remolacha marinada con crema de grosella negra (véase la receta en «Mencía»).
- Solomillo de ternera con salsa de pimienta de Jamaica y licor de casís.
- Mermelada de grosella negra con clavo para acompañar un plato de quesos.
- Tilapia al horno sobre supremas de pomelo rosa, servido con un coulis de licor de casís, realzado con pulpa de fruta de la pasión.
- Macedonia con licor de casís y agua de rosas con grosella negra/ruibarbo/fruta de la pasión/papaya/mango/pomelo rosa.

# HIGO SECO Y FRESCO

El higo fresco está especialmente marcado por la huella aromática del linalol, una molécula con aromas florales (lavanda/muguete) y frutales (cítricos). La piel de higo seco desprende sutiles aromas a tierra mojada gracias a la presencia de la geosmina, el compuesto que marca el olor de la tierra después de la lluvia (véase «Petricor»). En cuanto a los higos secos, están marcados por el ADN de las lactonas y compuestos fenólicos, que encontramos en el Jerez, el albaricoque, el cerdo y el clavo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### HIGO SECO

Albaricoque

Arroz silvestre

Caramelo

Carne a la brasa/asada

Cerdo

Coco tostado

Chocolate negro

Chumbera

Dátil

Espárrago verde a la parrilla/asado

Jamón curado

Melocotón

Nuez tostada

Queso

Sésamo tostado

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## HIGO FRESCO

Agua de rosas

Albahaca

Canela

Cilantro (semillas)

Cítricos

Gamba

Lavanda

Menta

Remolacha roja

Setas

## PIEL DE HIGO FRESCO

Azafrán

Heno seco

Patata

Reblochon

Saint-nectaire

Tangerina

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

### HIGO SECO

Cerveza belga de abadía

Jerez fino

Pedro Ximénez

Cerveza (tipo ale)

Rivesaltes (envejecido)

Té negro ahumado

### HIGO FRESCO

Moscatel

Riesling

Té Earl Grey

### PIEL DE HIGO FRESCO

Cabernet franc

Carmenère

Champagne blanc (maduro)

Jerez amontillado

Merlot

Té pu-erh

Té wulong

Vin jaune (Jura)

Vino bajo velo (Gaillac)

## Qué cocinar

- Brochetas de higos secos y jamón ibérico.
- Reblochon cubierto de piel de higo fresco y servido con un salteado de patatas con aceite de trufa.
- Higos frescos confitados linalol: canela y agua de rosas, *mousse* de mandarina con suero de mantequilla y aceite de té a la bergamota.

# KIWI

¡Es difícil ser más afrutado y enérgico que un kiwi! Pero bajo esos aromas llamativos y sabor ácido, hay también notas similares de sauvignon blanc y moscatel, así como de melón verde y de las gemelas moleculares, la piña y la fresa.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna verde
Albahaca
Bonito seco
Carambola
Cereza
Espárrago verde
Fresa
Gamba
Gruyer
Guayaba
Guisante
Jazmín
Lima
Lúpulo
Mango
Manzana

Manzana verde

Manzanilla

Melón cantaloup

Melón verde

Menta

Miel

Mostaza

Naranja

Papaya

Pimienta

Piña

Plátano

Pomelo

Té verde

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Jurançon (seco/semiseco)

Loupiac

Moscatel

Pacherenc-du-Vic-Bilh (seco/semiseco)

Ron

Sainte-Croix-du-Mont

Sauvignon blanc

Sidra

Té al jazmín

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Ensalada de guisantes, espárragos y kiwis, vinagreta de zumo de pomelo, miel y albahaca.
- Crema fría de espárragos verdes y kiwis con menta fresca.
- Ensalada de melón verde, fresa y kiwi, con zumo de lima y aromatizado con albahaca.
- Gruyer acompañado de rodajas de kiwi regadas con aceite de oliva aromatizado con albahaca.

# LICHI

Se han observado elementos similares entre los aromas de los vinos blancos a base de gewürztraminer y los del lichi. Estas similitudes aromáticas los hacen gemelos casi idénticos; y, aún más sorprendente, el vínculo es igual de fuerte entre el lichi y el kimchi. (véase «Kimchi»).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar
Agua de rosas
Algodón de azúcar
Canela
Cardamomo
Cidronela
Chocolate blanco
Fresa
Gruyer
Hibisco
Kimchi
Leche de coco
Manzana
Nuoc-mam
Ostra

Pasta de tomate

Piña

Plátano

Pomelo rosa

Queso de pasta blanda con corteza lavada

Romero

Rosa desecada

Sardina

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Malvasía

Moschofilero

Moscatel

Ron

Scheurebe

Torrontés

## Qué cocinar

- Ostras y lichis macerados en salsa de pescado con kimchi.
- Foie gras de pato envuelto en un trapo, servido con nuez de Brasil rallada y kimchi.
- Tartar de lichis con especias.
- *Panna cotta* de lichi y ralladura de lima.

- Cóctel de ron añejo El Dorado, zumo de lichi, *ginger beer* y jengibre fresco rallado.

# LIMA

La lima es un pariente muy cercano, aromáticamente hablando, del limón, pero su fragancia es más potente y presenta tonos especiados y alcanforados (eucalipto) más marcados. Esto lo convierte en la opción ideal para reemplazar el vinagre en las vinagretas cuando se está tomando vino y, en concreto, blancos de riesling, albariños o petit manseng, que comparten su singular huella aromática.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de eucalipto
Agua de rosas
Albahaca
Alcaravea
Azafrán
Bergamota
Canela
Cardamomo
Cidronela
Cilantro (semillas)
Eneldo
Gaulteria
Higo fresco

Hormiga

Jengibre

Laurel

Lavanda

Limón

Lúpulo

Manzanilla

Melisa

Menta

Naranja

Pataca

Pimienta

Piñón

Pomelo

Romero

Shiso

Té del Labrador

Tomillo

Verbena

Wasabi

Yuzu

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Absenta

Albariño

Cerveza belga de temporada

Cerveza IPA

Gewürztraminer

Ginebra

Jurançon

Manzanilla

Moscatel

Riesling

Sauternes

Sidra de hielo

Té Earl Grey

Té verde gyokuro

## Qué cocinar

- Guacamole con menta fresca, lima y wasabi.
- Mantequilla de jengibre, rosa y lima (para aromatizar un pescado a la parrilla).
- Ceviche de bacalao con lima y albahaca.
- Remojón de tofu, eneldo y lima.
- Cóctel de ginebra, té Earl Grey, cerveza belga de temporada y zumo y ralladura de limón.

# LIMÓN

¿Sabía que la ralladura de limón huele más a verbena y melisa que el propio limón? Es porque es rica en citral, una molécula aromática que les da a estas su aroma a limón. También lo encontramos en vinos moscatel jóvenes y en vinos de riesling y gewürztraminer. Los sauternes y los jurançons licorosos también contienen esa molécula.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Albahaca
Bergamota
Cidronela
Cilantro (semillas)
Eneldo
Gaulteria
Hormiga
Jengibre
Laurel
Lavanda
Lima
Lúpulo
Manzanilla
Melisa

Menta

Naranja

Pataca

Pimienta

Piñón

Pomelo

Raíz de angélica

Romero

Rosa desecada

Shiso

Té verde

Tomillo

Umeboshi

Verbena

Wasabi

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Absenta

Albariño

Cerveza IPA

Cerveza belga de temporada

Gewürztraminer

Ginebra

Riesling

Jurançon

Manzanilla

Moscatel

Sauternes

Sidra de hielo

Té Earl Grey

Té verde gyokuro

## Qué cocinar

- *Gravlax* de salmón con romero y limón (zumo y ralladura).
- Pollo con romero y limón.
- Langostinos al vapor de té Earl Grey y limón.
- Mayonesa de wasabi y zumo de ralladura de limón.
- Tarta de limón y merengue con romero y ralladura de limón.
- Bizcocho de yogur con limón, aromatizado con jengibre y agua de rosas.

# MANGO

Debido a sus aromas complejos (a madera, caramelizados, especiados, afrutados, sulfurados y terpénicos), el mango crea fuertes sinergias aromáticas con un amplio abanico de ingredientes, que van desde la pimienta verde y rosa hasta pomelo rosa, pasando por la potente ginebra, la muy perfumada salvia y el sorprendente cannabis (véase «Cannabis»).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas

Albahaca

Cannabis

Cilantro (semillas)

Clavo

*Comptonia peregrina*

Enebro (bayas)

Jengibre

Kiwi

Laurel

Maíz

Manzana

Menta

Nuez moscada

Papaya

Pimienta rosa

Pimienta verde

Piña

Piñón

Pomelo rosa

Remolacha roja

Romero

Salvia

Tomate

Tomillo silvestre

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Gewürztraminer

Ginebra

Licor Stone Pine Arolla

Moscatel

Riesling

Sidra de hielo

Vidal

## Salsa de mango y remolacha amarilla con albahaca

**1.** Precalentar el horno a 160 °C.
**2.** Preparar tres cuadrados de papel de aluminio. Colocar una remolacha amarilla (sin pelar) en cada cuadrado, envolverla y ponerla en una bandeja para horno. Hornear unos 30 minutos (según tamaño).
**3.** Rallar 1 cucharadita de jengibre pelado.
**4.** Deshojar ½ ramillete de albahaca tailandesa y picar finamente las hojas.
**5.** En un recipiente, verter 65 ml (¼ taza) de aceite de oliva, la albahaca y el jengibre. Mezclar.
**6.** Pelar 2 mangos y cortar la pulpa en cubos pequeños.
**7.** Una vez hechas las remolachas, pelarlas y cortarlas en cubos del mismo tamaño que los mangos.
**8.** En una sartén, poner una cucharadita de aceite de oliva y dorar los cubos de remolacha.
**9.** Colocar la remolacha en el aceite aromatizado, mezclar y dejar enfriar (muy importante).
**10.** Poner los cubos de remolacha y el aceite aromatizado en un recipiente y añadir los cubos de mango y 1 cucharada sopera de vinagre balsámico blanco. Mezclar y dejar marinar 1 hora, como mínimo.
**11.** Picar muy fino 1 cebolla roja y reservar.
**12.** Justo antes de servir, añadir la cebolla picada y mezclar la salsa.

# MANZANA AMARILLA

La manzana amarilla, al igual que la golden y la pera nashi, tiene ese color por su riqueza en carotenoides (que también encontramos en la zanahoria, el azafrán y algunos vinos blancos), especialmente el betacaroteno. El color de la manzana roja se debe a las antocianinas, pigmentos que dan su color a las uvas tintas que se utilizan para elaborar vino. Y lo mejor es que esos pigmentos también contribuyen a la creación de aromas que marcan el perfil de estos tipos de manzanas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Alga kombu

Alga nori

Almendra

Anís estrellado

Azafrán

Canela

Cantaloup

Clavo

Cúrcuma

Estragón

Jengibre

Malvavisco

Mantequilla

Membrillo

Miel

Nata

Nuez moscada

Pera

Piña

Plátano

Queso

Remolacha amarilla

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza Hefeweizen

Chardonnay

Chenin blanc

Riesling

Sauvignon blanc

Sidra de hielo/espumosa/natural

### Ketchup de remolacha amarilla con anís estrellado

**1.** Cocer 1 kg de remolachas amarillas en agua con sal y 2 anises estrellados; pelarlas.
**2.** En un robot de cocina, hacer un puré con las remolachas y reservar.
**3.** En una cacerola de fondo grueso, poner ½ cucharada sopera de aceite de oliva y sofreír 1 cebolla picada, 2 dientes de ajo picados y

1 manzana amarilla, pelada y cortada en cubos, hasta que la cebolla esté dorada.

**4.** Añadir 65 ml (¼ de taza) de azúcar blanco y dorar.

**5.** Desglasar con 65 ml (¼ de taza) de vinagre blanco y añadir 1 cucharadita de cúrcuma. Mezclar y llevar a ebullición. Cocinar durante 2 minutos.

**6.** Añadir 125 ml (½ taza) de agua y el puré de remolacha a la mezcla de cebollas.

**7.** Cocinar hasta que espese, unos 10 minutos.

**8.** En un robot de cocina, echar la preparación, añadir 65 ml (¼ de taza) de jengibre fresco rallado y reducir a puré. Pasarlo todo por una gasa y ponerlo en tarros.

**9.** Dejar enfriar a temperatura ambiente y reservar en la nevera.

# MANZANA COCINADA

Las manzanas cocinadas al horno, al estar casi confitadas y caramelizadas, desarrollan un perfil aromático similar al de la sidra helada (véase «Sidra de hielo») y el calvados (véase «Calvados»). Por tanto, hay que cocinarlas y maridarlas con ingredientes y líquidos que las acompañen.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque seco

Cacao

Canela

Caramelo

Castaña

Clavo

Curry

Dulce de leche

Foie gras de pato

Higo seco

Jarabe de arce

Malvavisco

Membrillo

Miel

Nectarina salteada

Nuez

Nuez moscada

Pan de especias

Pan brioche

Pan tostado

Queso azul

Roquefort

Setas

Trigo sarraceno

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Calvados

Cerveza tostada extra fuerte

Jerez amontillado

Jerez palo cortado

Perada

Ron añejo

Sauternes

Sidra de hielo

Tokaji Aszú

## Qué cocinar

- Ensalada de endibias con queso azul, albaricoques secos, higos secos y nueces.

- Manzanas asadas, rellenas con una mezcla de roquefort y nueces, servidas con cobertura de jarabe de arce y una pizca de curry en polvo.
- Torrija a la vainilla servida con trozos de manzana caramelizada al jarabe de arce.
- Cremoso de manzana con curry y arce (receta en **www.francoischartier.ca**).

# MANZANA ROJA

La manzana roja debe su color a las antocianinas. Estos pigmentos, que dan color a la uva y al vino tinto, son la fuente de una plétora de aromas que marcan el ADN aromático de las manzanas, incluida una tonalidad floral que une la manzana roja con el lichi y el agua de rosas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Almendra
Anís estrellado
Canela
Clavo
Durián
Estragón
Frambuesa
Fresa
Fruta de la pasión
Kiwi
Lichi
Malvavisco
Mantequilla
Melón

Nata

Nuez moscada

Piña

Queso

Queso en grano

Remolacha roja

Ruibarbo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Chardonnay

Gewürztraminer

Moscatel

Ron

Sauternes

Sidra de hielo

Sidra espumosa

Sidra natural

Tokaji Aszú

### Ketchup de remolacha roja y manzana con clavo

**1.** Cocer 1 kg de remolachas rojas y pelarlas.
**2.** Hacer un puré con las remolachas.
**3.** En una cacerola de fondo grueso, poner aceite de oliva y sofreír 1 cebolla picada, 2 dientes de ajo y 1 manzana roja, pelada y cortada en cubos y 3 clavos, hasta que la cebolla esté dorada.
**4.** Añadir 3 cucharadas soperas de azúcar moreno y caramelizar.
**5.** Añadir 1 cucharada sopera de pasta de tomate.

**6.** Desglasar con 65 ml (¼ de taza) de vinagre blanco y añadir ½ cucharadita de canela y ¼ de vaina de vainilla raspada. Mezclar y llevar a ebullición. Cocinar durante 2 minutos.
**7.** Añadir 125 ml (½ taza) de agua y el puré de remolacha a la mezcla de cebollas.
**8.** Cocinar hasta que se espese, unos 10 minutos.
**9.** En un robot de cocina, echar la preparación y reducir a puré. Pasarlo todo por una gasa y ponerlo en tarros. Dejar enfriar a temperatura ambiente y reservar en la nevera.

# MANZANA VERDE

La manzana verde está marcada por compuestos aromáticos con sabor a frío (estragol y hexanal). Tienen un impacto tanto en el aroma como en el sabor. En la boca, dan sensación de frescura, rebajan la percepción de la temperatura del vino (servir el vino blanco menos frío), reducen la percepción del azúcar (el vino dulce parece menos dulce), aumentan la percepción de acidez y amargor (de la comida y el vino) y tienen un efecto amortiguador que calma el calor de las especias y del alcohol.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva

Aceituna verde

Albahaca

Anís estrellado

Apio

Cacahuete crudo

Canela

Cidronela

Cilantro fresco

Daikon

Estragón

Gaulteria

Grosella

Hinojo fresco

Hortalizas de raíz

Jengibre

Judía verde

Lima

Melisa

Membrillo

Menta

Pepino

Pera

Perejil

Pimiento verde

Queso de cabra

Rábano negro

Rábano picante

Verbena

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Absenta

Aligoté

Arak

Assyrtiko

Cortese

Chartreuse

Furmint

Greco

Grüner veltliner

Jägermeister

Muscadet

Ouzo

Pastis

Root beer

Sambuca

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Sopa fría de manzana verde y estragón, servida con una *quenelle* de queso de cabra fresco y un chorrito de aceite de oliva.
- Sándwich de queso de cabra fresco, con cuartos de manzana verde, menta fresca, acompañado de ensalada de hinojo.
- Salteado de judías verdes, pimiento verde, daikon e hinojo, servido con cuartos de manzana verde y cacahuetes crudos molidos.
- Tabulé con menta, perejil fresco y cubos de manzana verde con zumo de lima.
- Sorbete de manzana verde y estragón.

# MELOCOTÓN

Al igual que el albaricoque, el perfil aromático del melocotón forma parte de la gran familia de las lactonas, que son los compuestos aromáticos que encontramos en el vino criado en barricas de roble, en especial los vinos de raussanne, así como las bebidas espirituosas criadas en madera, como el whisky escocés.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de argán
Albaricoque
Alholva (semillas tostadas)
Almendra
Avellana
Caramelo
Cerdo
Coco
Curry
Dulce de leche
Flor de osmanto
Helado de vainilla
Jarabe de arce
Leche de coco
Mantequilla

Miel

Morcilla

Nata

Níscalos

Nuez moscada

Pacana

Queso

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza de arce

Chardonnay (con madera)

Garnacha blanca

Néctar de albaricoque

Néctar de melocotón

Piña colada

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Sauternes

Té a las flores de osmanto

Vino tinto (con madera)

Whisky con arce

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Cerdo asado relleno de albaricoque, salsa al whisky escocés y leche de coco.
- Solomillo de cerdo, salsa de morcilla y agua de coco, crumble de carne de morcilla curada.
- Tarta de melocotón, crema pastelera al whisky escocés y copos de coco tostados.

# MELÓN CANTALOUP

El cantaloup pertenece a la gran familia de los melones, que cuenta con más de 650 variedades. A diferencia de los otros, sus caracteres frutales aromáticos (plátano/pera) y, sobre todo, florales, están más marcados. Cabe destacar que cuando se cura el jamón, las grasas insaturadas se transforman en múltiples compuestos volátiles, entre ellas algunas moléculas dominantes del melón y el higo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar
Agua de geranio
Agua de rosas
Calabaza
Cidronela
Combava
Higo
Jengibre
Limón
Lúpulo
Menta
Miel de trigo sarraceno
Pepino
Pera

Prosciutto

Ralladura de lima

Ras el-janut

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza blanca

Cerveza Hefeweizen

Chardonnay (sin madera/climas fríos)

Ginebra Hendrick's

Jerez fino

Malvasía

Moscatel

Torrontés

## Qué cocinar

- Melón a la cerveza blanca, con jengibre rallado y ralladura de lima.
- Canapés minibrochetas de *prosciutto*, con higos frescos y melón cantaloup.
- Bolas de melón cantaloup y cuartos de higos frescos regados con agua de azahar y espolvoreados con jengibre fresco rallado (dejar macerar 2 horas al fresco).

# MORA

¿Sabía que las moras contienen la misma familia dominante de moléculas aromáticas (iononas) que las frambuesas, las violetas, el alga nori y los vinos tintos de merlot? Pero también comparten otro compuesto aromático (furanona), dominante en la salsa de soja, la fresa y la piña, lo que da una serie de indicios para crear en la cocina o darle la vuelta a las recetas clásicas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Acacia farnesiana
Alga kombu
Alga nori
Cereza
Ciruela
Flor de osmanto
Frambuesa
Fresa
Iris
Piña
Salsa de soja
Tabaco (hojas de habano)
Tomate
Violeta

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Merlot

Syrah

Té negro de Assam

Té verde a las flores de osmanto

## Qué cocinar

- Ensalada de tomate y mora, con alga nori finamente cortada en tiras y vinagre de frambuesa.
- Hígado de ternera desglasado al té negro, con moras o frambuesas.
- Magret de pato y reducción de salsa de soja y moras (añadir las moras al final de la reducción de la salsa).

### Gelatina de moras, para la sinergia de quesos y vinos

**1.** Infusionar 56 g de moras frescas (o ahumadas) en 125 ml (½ taza) de agua muy caliente durante 10 minutos (al principio, batir ligeramente la mezcla para romper las moras). Colar y reservar la infusión.
**2.** Poner en un cazo un tercio de la infusión filtrada y ½ cucharadita de agar-agar. Llevar a ebullición y cocinar 2 minutos revolviendo con un batidor.
**3.** Retirar del fuego y añadir el resto de la infusión de moras frías, batir y verter en una fuente de 10 cm de longitud, para que la gelatina tenga un espesor de 1,5 cm. Refrigerar.

**4.** Sacar del refrigerador 15 minutos antes de servir. Cortar la gelatina en dados y servir con queso o embutido.

# NARANJA

Pariente muy cercano del limón y la lima, aromáticamente hablando, pero con una traza más floral, que encontramos en el agua de azahar y también en las semillas de cilantro e incluso en la carne de vacuno.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar
Agua de rosas
Albahaca
Carne de vacuno
Cilantro (semillas)
Cúrcuma
Eneldo
Galangal
Gaulteria
Jengibre
Laurel
Lavanda
Lima
Limón
Manzanilla
Melisa

Menta

Pataca

Piñón

Pomelo

Ralladura de limón

Romero

Shiso

Tomillo

Verbena

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Cerveza belga de temporada

Cerveza IPA

Gewürztraminer

Ginebra

Grand Marnier

Jurançon

Malvasía

Moscatel

Moscatel de Setubal

Moschofilero

Oporto tawny

Passito di Pantelleria

Ron blanco

Sauternes

Sidra de hielo

Té al jazmín

## Cóctel El Dorado Naranja española

**1.** Infusionar 1 cucharadita de azafrán en 250 ml (1 taza) de ron El Dorado Silver 6 años (u otro ron blanco) durante 60 minutos.
**2.** Verter en un agitador 45 ml de El Dorado Silver 6 años infusionado en azafrán, 8 ml de Grand Marnier, 15 ml de sake, 60 ml de zumo de naranja, 1 chispa de Regans Orange Bitter.
**3.** Remover enérgicamente, filtrar y servir en una copa de cóctel con una cáscara de naranja.

# PAPAYA

La papaya, al igual que el tomate, es rica en licopeno, una molécula de la familia de los carotenoides, que forman la base de algunos compuestos aromáticos. Servida cruda o cocinada, puede maridar aromáticamente con ingredientes y líquidos que comparten la misma familia de compuestos, como el tomate, la sandía, el pomelo rosa, el pimiento rojo y la guayaba.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas

Alcaparra

Alga nori

Azafrán

Cacahuete tostado

Coliflor

Gamba

Langosta

Menta

Ostra

Paprika

Patatas salteadas

Pepino

Pimentón

Pimiento de Espelette

Pimiento rojo

Pomelo rosa

Queso feta

Sandía

Sésamo (semillas)

Soja germinada

Tomate

Wasabi

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Chardonnay (sin madera/climas fríos)

Chenin blanco (seco/Loira)

Fumé blanc

Furmint

Muscadet

Sauvignon blanc

Sidra (natural/espumosa)

Verdejo de Rueda

Vino aperitivo de tomate (Omerto)

Vino rosado

## Qué cocinar

- Crema fría de coliflor a la papaya y alcaparras.

- Chupito de ostra con zumo de papaya y azafrán.
- Ensalada de tomate y papaya, vinagreta de zumo de pomelo rosa, aceite y paprika o azafrán.



# PERA

Puede divertirse fácilmente en la cocina añadiendo ingredientes a sus recetas –con la pera como estrella invitada– que compartan los mismos compuestos volátiles dominantes, como son el higo fresco, la miel, la canela, el tomillo y el regaliz. También harán buenas migas con la pera muchos vinos blancos dulces, por la similitud de su estructura aromática, sin olvidar que el beaujolais nouveau está en perfecta consonancia con el perfil plátano de la pera.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Anís estrellado
Arándano
Cacao
Canela
Clavo
Chocolate
Higo fresco
Limón
Mango
Manzana
Membrillo
Miel

Nuez moscada

Papaya

Piña

Plátano

Queso con corteza floral

Regaliz

Tomillo

Uva

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de pera Williams

Beaujolais nouveau

Chardonnay (clima frío)

Cognac / Brandy

Gros-manseng

Licor de pera

Petit manseng

Ron

Sauternes

Vino caliente a la pera

### Vino caliente a la pera

Basta con coger el vino para cocinar su receta favorita de peras al vino tinto, que se aromatiza con pera y especias (anís estrellado, canela, clavo y vainilla) y hacer un cóctel fortificado con un

aguardiente de pera Williams y una ramita de canela. La idea es obtener un vino caliente en el que los taninos del vino tinto no se vuelvan amargos, como sucede a menudo cuando se calienta. Por cierto, el vino tinto de syrah y de gamay, en concreto el beaujolais nouveau, así como las especias dulces forman parte de la misma familia aromática que la pera; de ahí la simbiosis de sabores.

# PIÑA

Al comer piña y fresa, especialmente si están muy maduras o se han cocinado, lo que más sorprende es su extraña familiaridad aromática. Se trata de gemelas moleculares que comparten varios compuestos volátiles (véase «Fresa») y que se expresan a través de diversas moléculas aromáticas idénticas: ésteres afrutados, furaneol, eugenol, butirato de etilo y olores de tipo uva, entre otras.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Albaricoque
Camembert
Canela
Carambola
Caramelo
Clavo
Cúrcuma
Curry
Fresa
Galangal
Jarabe de arce
Jazmín
Jengibre

Limón

Mandarina

Manzana roja

Melocotón

Miel

Miso

Naranja

Pimienta de Guinea

Pimienta de Sichuán

Plátano

Queso azul

Romero

Ruibarbo

Salsa de soja

Setas

Tomate

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bierzo

Chardonnay (NM)

Cognac / Brandy

Jerez amontillado

Jurançon (seco/semiseco)

Marsanne

Montsant

Pacherenc-du-Vic-Bilh (seco/semiseco)

Pinot noir (NM)

Priorat

Rioja

Ron añejo

Roussanne

Sainte-Croix-du-Mont

Sauternes

Savagnin (Jura)

Té al jazmín

Té Earl Grey

Zinfandel

## Qué cocinar

- Magdalenas de piña y romero.
- Mermelada de fresa al clavo y ron añejo (véase la receta «Fresa»)
- Brochetas de setas portobello lacadas con jarabe de arce, miso y zumo de piña.
- Jamón con piña y fresa, pimienta de Sichuán.
- Pudin de piña y jengibre.

# PITAYA

La pitaya, o fruta del dragón, pertenece al grupo de los cactus y es pariente cercano del higo chumbo. Las semillas son del tamaño de las del sésamo negro. Este mimetismo me inspiró un helado de sésamo blanco, laqueado con sésamo negro, acompañado con semillas de pitaya, una creación realizada durante una de mis sesiones de trabajo en la cocina-laboratorio de elBulli.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas

Anís estrellado

Arroz

Bergamota

Cereza

Cidronela

Chipotle

Chumbera

Espino amarillo

Fresa

Ginebra Hendrick's

Guindilla fuerte

Guisante

Higo chumbo

Jengibre

Kiwi

Mango

Melón verde

Naranja

Paprika

Pato

Pepino

Pera

Pimiento

Remolacha roja

Sésamo negro

Té verde

Verdolaga

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza blanca

Cerveza Hefeweizen

Ginebra Hendrick’s

Jerez fino

Jurançon (seco/semiseco)

Licor Armagh’Ousier

Loupiac

Malvasía

Moscatel

Pacherenc-du-Vic-Bilh (seco/semiseco)

Ron

Sainte-Croix-du-Mont

Sauvignon blanc

Torrontés

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Ensalada de remolacha roja, higos frescos y pitaya, vinagreta de agua de rosas, jengibre y sésamo.
- Ensalada de fresa, pera y pitaya infusionadas con té verde sencha y jengibre.
- Helado de sésamo blanco, laqueado con pasta de sésamo negro, acompañado con semillas de pitaya (creado por Chartier-elBulli, en 2008).

# PLÁTANO

Cuando está pasado de maduración y se oscurece, se expresa mediante aromas de la misma familia que la vainilla, la miel, el ron y el café. En cambio, cuando está en su punto de maduración, aún amarillo, desarrolla aromas que recuerdan al clavo y a la chirivía. De hecho, ¿sabía que la chirivía cocida con clavo desarrolla aromas de plátano?

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Anís estrellado
Beicon
Bergamota
Café
Cereza
Chirivía
Chocolate negro
Clavo
Dátil
Higo
Jamón curado
Jarabe de arce
Jengibre

Kiwi

Lavanda

Manzana

Miel

Nuez

Papaya

Pera

Pimienta de Jamaica

Queso

Salsa de soja

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Beaujolais nouveau

Cerveza Wheat-Doppelbock Aventinus

Cognac / Brandy

Ginebra Piger Henricus

Jerez oloroso

Ron añejo

Sake nigori

Sidra de hielo

Sidra natural

Té Earl Grey

Tequila reposado

Vino blanco (con madera)

Vino rosado

## Qué cocinar

- Pastel de plátano, chocolate y salsa de soja (receta en **www.francoischartier.ca**).
- Pastel de plátano y chirivía al clavo.
- Ensalada de remolacha roja con vinagreta de vainilla.
- Plato de quesos de corteza floral acompañados con una ensalada de manzana, pera, higo y plátano seco, vinagreta de cuatro especias.
- Cóctel de ginebra Piger Henricus (a la chirivía), con licor de plátano y clavo.

# POMELO

El pomelo, ya sea amarillo, rosa, o incluso el originario del sudeste asiático, tiene un perfil dominado por dos grandes familias de compuestos aromáticos (tioles y terpenos) que encontramos en algunos alimentos y bebidas, por lo que son ingredientes complementarios. Y recuerde: se lleva de cine con los vinos y cervezas a la hora de sentarse a la mesa.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de geranio

Agua de rosas

Albahaca

Azafrán

Berro

Canela

Cardamomo

Cidronela

Enebro (bayas)

Fruta de la pasión

Gamba

Grosella

Grosella negra

Guayaba

Higo fresco

Jazmín

Jengibre

Lavanda

Lúpulo

Manzanilla

Melisa

Miel

Naranja

Papaya

Pimienta

Pimiento de Espelette

Romero

Roquefort

Tomate

Verbena

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Campari

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Cerveza Myrcène de hielo

Gewürztraminer

Jerez manzanilla

Jurançon

Moscatel

Riesling

Sauternes

Sauvignon blanc

Torrontés

Verdejo de Rueda

Vino aperitivo de tomate (Omerto)

## Qué cocinar

- Ensalada de berros y roquefort, supremas de pomelo rosa, vinagreta de naranja y Campari.
- Ensalada de tomate y papaya, vinagreta con zumo de pomelo rosa y pimentón.
- Plato de higos frescos y supremas de pomelo rosa con miel de lavanda.
- Gambas al vapor de té de jazmín y tomates con aceite de azafrán (véase la receta en «Azafrán»).

# RUIBARBO

Suele maridarse con la fresa, pero la unión aromática perfecta se da con grosella negra y fruta de la pasión, así como con vinos blancos de colombard y petit manseng. ¡Para caerse de espaldas! Es debido a que comparten un compuesto aromático dominante. Atrévase y verá que el resultado, además de mejorar el conjunto, es excelente.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Anís estrellado
Canela
Cebolla
Espinaca
Fresa
Fruta de la pasión
Galangal
Grosella negra
Jengibre
Manzana
Pimiento verde
Pomelo rosa

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet sauvignon

Colombard

Cognac / Brandy

Ginebra

Petit manseng

Sauvignon blanc

Scheurebe

Té verde gyokuro

## Qué cocinar

Ensalada de espinacas con manzana y ruibarbo, vinagreta con vinagre de manzana.

Tarta de ruibarbo y fresa macerados en zumo de maracuyá y anís estrellado.

Tallos de ruibarbo infusionados en caliente en licor de casís con cáscara de pomelo rosa.

Macedonia en torno al ruibarbo (ruibarbo picado, fresas, fruta de la pasión, gajos y zumo de pomelo rosa, bayas y licor de casís, jengibre rallado).

Cóctel ruibarboso (ginebra, con zumo de fruta de la pasión, licor de casís y tallo de ruibarbo macerado antes en jarabe de anís estrellado).

# SANDÍA

Al igual que las gambas, la sandía es rica en carotenoides (pigmentos de color rojizo), lo que le permite entrar en una sinergia aromática cuando se cocina con ingredientes y líquidos que comparten esta familia de compuestos, por ejemplo, el tomate, que, por cierto, es una fruta, al igual que la sandía.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado
Agua de rosas
Alga nori
Azafrán
Cacahuete tostado
Cebada cocida
Gamba
Langosta
Menta
Ostra
Paprika
Patatas salteadas
Pepino
Pimentón
Pimiento de Espelette

Pomelo rosa

Queso feta

Sésamo (semillas tostadas)

Soja germinada

Tomate

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Champagne (blanc de blancs)

Chardonnay (sin madera/climas fríos)

Chenin blanco (seco/Loira)

Fumé blanc

Furmint

Ginebra Hendrick’s

Moscatel

Sauvignon blanc

Sidra espumosa

Sidra natural

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vino aperitivo de tomate (Omerto)

Vino manzanilla

Vino rosado

Zumo verde

## Qué cocinar

- Chupito de ostra al agua de sandía y azafrán.
- Ensalada de tomate y sandía, vinagreta a base de zumo de pomelo rosa, aceite de paprika o azafrán.
- Cóctel de ginebra Hendrick's, agua de sandía, bolitas de pepino y hojas de menta.

### Brochetas de sandía, gambas, tomates cherry y aceite de paprika

**1. BROCHETAS.** Cortar la sandía en dados del mismo tamaño que los tomates cherry.
**2.** Pinchar en las brochetas los tomates cherry, las gambas peladas 31/40 y los dados de sandía.
**3. ACEITE DE PAPRIKA.** Mezclar 85 ml (⅓ taza) de aceite de oliva y 1 cucharada sopera de paprika ahumada (o pimentón).
**4.** Asar las brochetas varios minutos en la parrilla de una barbacoa caliente (o sartén).
**5.** A la hora de servir, untar las brochetas con el aceite de paprika.

# SAÚCO

## (BAYAS)

Las bayas de saúco, del género *Sambucus* —que le dan su nombre a la sambuca, aunque no tenga—, contienen el doble de antioxidantes que los arándanos y establecen una estrecha relación con los vinos, ya que son ricas en antocianinas (los pigmentos de color del vino) y compuestos fenólicos (una gran familia de aromas percibidos en los vinos).

### ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agracejo
Carambola
Espárrago verde
Guisante
Habas
Hinojo
Kiwi
Lentejas
Lima
Malvavisco
Manzana verde
Membrillo
Menta

Pera

Perejil

Uva moscatel

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet sauvignon (clima frío)

Chenin blanc (Loira)

Moscatel

Romorantin

Sambuca

Sauvignon blanc

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Mermelada de bayas de saúco con menta.
- Jarabe de bayas de saúco y uvas moscatel.
- Ensalada de hinojo con espárragos verdes, vinagreta con zumo de bayas de saúco, menta y perejil frescos.

# YUZU

Dado que la cáscara de yuzu es mucho más aromática que su zumo, no dude en añadir también la cáscara en recetas donde se requiera zumo de yuzu; de este modo incorporará aceites esenciales muy aromáticos que se liberan de la piel durante el rallado. Hace buenas migas con alimentos que son, como él, ricos en carvona (alcaravea), así como con alimentos con sabor anisado (véase «Anís estrellado») y con sabor a frío (véase «Menta»).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de eucalipto

Albahaca

Alcaravea

Anís estrellado

Apio

Apionabo

Cidronela

Cilantro

Eneldo

Gaulteria

Hinojo

Hojas de diente de león

Laurel

Limón

Mandarina

Melisa

Menta

Pataca

Perejil

Piñón

Pomelo

Raíz de perejil

Remolacha amarilla

Sal de apio

Salvia

Shiso

Verbena

Zanahoria amarilla

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Albariño

Assyrtiko

Cerveza de temporada

Cerveza IPA

Furmint

Ginebra

Grüner veltliner

Jerez fino

Riesling

Root beer

Té verde sencha

Zumo verde

## Qué cocinar

- Tabulé con menta, alcaravea, zumo y ralladura de yuzu.
- Ensalada de hinojo, vinagreta con zumo y ralladura de yuzu.
- Ensalada de hojas de diente de león, zanahoria amarilla, hojas de hinojo y vinagreta con zumo y ralladura de yuzu.
- Pescado en papillote, con zumo y ralladura de yuzu, alcaravea, menta e hinojo fresco rallado con la mandolina.



# HORTALIZAS



# ACEITUNA NEGRA

Marcada por compuestos aromáticos con sabores anisados, a regaliz y a carne de vacuno cocinada, la aceituna negra tiene un vínculo natural con los vinos de syrah. Atrévase a añadírsela al clásico estofado de ternera; o bien transformar el martini utilizando Sambuca, en el que habrá infusionado aceitunas negras. Al deshidratarla en el horno, la aceituna negra desarrolla notas tostadas que recuerdan al café y al cacao. De este modo puede integrarse en postres que tengan estos ingredientes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Alcaravea

Alga nori

Anís estrellado

Apio

Arroz silvestre

Azafrán

Cacao

Café

Carne de vacuno

Chocolate negro

Clavo

Coco tostado

Cordero

Dátil

Espárrago verde asado

Estragón

Hinojo

Hortalizas de raíz

Melisa

Miso

Pataca

Pimienta

Regaliz negro

Remolacha amarilla

Salsa de soja

Setas

Shiso

Tomillo

Vainilla

Vinagre balsámico

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Arak

Assyrtiko

Cabernet sauvignon (NM)

Cerveza (tipo ale)

Cerveza negra

Godello

Jägermeister

Jerez amontillado

Lagrein

Mezcal

Ouzo

Pastis

Pedro Ximénez

Ron añejo

Sambuca

Sauvignon blanc

Syrah

Verdejo de Rueda

Whisky escocés

Zarzaparrilla

## Qué cocinar

- Estofado de ternera con aceitunas negras y anís estrellado.
- Aceite de aceituna negra: aceitunas negras sin hueso, deshidratadas al horno y pasadas por el robot de cocina con aceite de oliva (ideal para napar, al acabar de cocinar, un pescado blanco salteado o un carpaccio de carne).
- Crumble de aceitunas negras marroquís secadas al sol y deshidratadas al horno con polvo de anís estrellado (para utilizar en platos salados y en postres con chocolate negro o café).

# ACEITUNA VERDE

Gracias a su estructura aromática, vegetal, floral y frutal, la aceituna verde entra en ósmosis con muchos alimentos y líquidos que comparten el mismo perfil aromático. En sus adobos, y a la hora de cocinarla, debe darles preferencia a los alimentos siguientes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Acedera
Alcachofa
Almendra
Azafrán
Caballa
Cacahuete crudo
Cardamomo
Cilantro (semillas)
Daikon
Espinaca
Frambuesa
Grosella
Haba tonka
Hinojo fresco
Lavanda
Maíz

Manzana verde

Menta

Naranja

Nuez

Pepino

Pimiento verde

Sardina

Tomate

Yema de huevo

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Assyrtiko

Campari

Cerveza belga de temporada

Cerveza IPA

Cortese

Furmint

Ginebra

Grüner veltliner

Jerez fino

Riesling

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Vino manzanilla

Vino rosado

## Qué cocinar

- Aceitunas verdes marinadas en ginebra Hendrick’s, con posos de té verde (escaldado) y cardamomo en polvo.
- Aceitunas marinadas en aceite de oliva, previamente calentadas con ralladura de naranja y semillas de cilantro.
- Pinchos de queso en grano marinado en aceite de menta fresca con trozos de manzana verde y olivas negras.

### Cóctel Campari-naranja

En una copa alta, poner cubitos de hielo, zumo de naranja y soda (cantidad al gusto; o solo Campari y soda, si le gusta el dulce amargor del Campari).

Acompañar con olivas verdes marinadas con azafrán y ralladura de naranja.

# AJO

Al igual que los vinos de sauvignon blanc, el ajo está dominado, entre otros, por la gran familia de compuestos aromáticos de los tioles —antes conocidos como mercaptanos—. También encontramos estos compuestos sulfurados en la cebolla, el pomelo rosa, la grosella negra y la fruta de la pasión.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Alga

Carne a la parrilla/asada

Cebolla

Chalota

Cinco especias

Cuatro especias (mezcla)

Fresa

Fruta de la pasión

Grosella

Grosella negra

Guayaba

Hortalizas a la parrilla/asadas

Limón

Maíz inflado

Mango

Melón

Naranja

Nuez

Papaya

Pescado a la parrilla/asado

Piña

Pomelo rosa

Puerro

Queso

Salsa de soja

Setas

Tomate

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet sauvignon

Café

Cerveza IPA

Colombard

Garnacha

Gros-manseng

Jerez fino

Malbec

Merlot

Muscadet

Négrette

Petit manseng

Sake

Sauvignon blanc

Té negro

Verdejo de Rueda

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Dientes de ajo al horno (poner una o dos gotas de licor de casís al servir).
- Palomitas de maíz con mantequilla de ajo.
- Ensalada de tomate, cebolla roja y mango, vinagreta de zumo de pomelo rosa y ajo.
- Pollo a las cuatro especias y ajo.
- Espárragos marinados con salsa de soja y ajo y asados al horno.

# ALCACHOFA

Una vez cocinada, en la alcachofa domina un compuesto aromático (1-hexen-3-ona), que también contribuye al perfil aromático de la frambuesa, la miel, el tilo, la mantequilla y la leche cocida. De hecho, la alcachofa está marcada por más de 48 compuestos orgánicos aromáticos, entre los que están la cumarina, con el olor a haba tonka, así como algunos furanos, fenoles y otros aldehídos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva

Aceituna negra

Aguacate

Alga

Almendra

Cacao

Caviar

Chalota

Espárrago

Frambuesa

Gamba

Haba tonka

Huevas de trucha

Jamón curado

Leche cocida

Limón

Mantequilla

Manzanilla

Menta

Miel

Queso azul

Ralladura de naranja

Salsa de soja

Setas

Tilo

Trucha

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Café

Cava

Cerveza ale

Champagne (blanc de noirs)

Chardonnay (con madera/NM)

Cognac / Brandy

Jerez amontillado

Manzanilla

Marsanne

Muscadet (mineral/evolucionado)

Ron añejo

Roussanne

Vodka Żubrówka

Whisky

## Qué cocinar

- Corazones de alcachofa con salsa de mantequilla/cremoso de miel de tilo, emplatados con frambuesas frescas. _Vinagreta de alcachofa (vinagre de frambuesa, puré de frambuesa y nata).
- Ensalada de corazones de alcachofa y espárragos, vinagreta de queso azul y almendras tostadas.
- Trucha salteada. Servirla sobre un puré de alcachofas aromatizado con haba tonka (añadir al puré, en el momento de servir, unos trozos de aceitunas negras picadas gruesas y huevas de trucha).

# APIO

Entre los 12 compuestos aromáticos dominantes del apio se encuentra la apigenina, un polifenol, también dominante en el perejil, que induce un sabor frío en las papilas gustativas, al igual que el mentol de la menta y el estragol del estragón y la manzana verde. Una vez transformado en sal de apio, el sotolón aparece y traslada esta sal a otra familia aromática, la del jarabe de arce, el curry y la salsa de soja, entre otros.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca

Albahaca tailandesa

Alcaravea

Anís estrellado

Cidronela

Cilantro

Cilantro (semillas)

Clavo

Crustáceos

Eneldo

Espárrago verde

Estragón

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Limón

Lúpulo

Manzana

Menta

Mostaza

Perejil

Perifollo

Pimienta negra

Pomelo

Shiso

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Assyrtiko

Cerveza de temporada

Cortese

Furmint

Garganega

Godello

Pastis

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Zumo verde

## Qué cocinar

- Sopa fría de hinojo, apio, perejil, lima y wasabi.
- Ensalada de zanahorias, apio y cilantro fresco.
- Bulbos de hinojo y trozos de apio con vino de sauvignon blanco, confitados y al horno.
- Bocados de panceta y ciruelas con sal de apio y jarabe de arce.

# BERENJENA

El perfil aromático de la berenjena es similar al de la carne cocinada, con notas de madera, caramelo, especias y flores, además de aromas a cebolla y hierbas, lo que permite crear un gran abanico de armonías en el plato con infinidad de ingredientes que comparten su perfil.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Albahaca tailandesa

Beicon

Boniato

Café

Carne ahumada/parrilla/a la asada

Chocolate negro

Clavo

Cordero

Curry

Gamba

Huitlacoche

Jarabe de arce

Jengibre

Mango

Miel

Miso

Mozzarella cocinada

Patata

Prosciutto

Queso azul

Queso de pasta dura

Salsa de soja

Setas

Tomate

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza Hefewelzen

Chardonnay

Jerez amontillado

Mezcla GSM (Australia)

Pinot gris

Ribera del Duero

Ron añejo

Roussanne

Té wulong (cocinado)

Tempranillo

Vino blanco (con madera)

Vino tinto (con madera)

Viognier

Zinfandel

## Caviar de berenjena asada con miso

**1.** Cortar 2 berenjenas grandes por la mitad y colocarlas (la pulpa hacia arriba) en una bandeja para horno cubierta con papel de pergamino.
**2.** Untar las berenjenas con aceite de oliva y hornear a 180 °C durante 30 minutos.
**3.** Cuando las berenjenas estén hechas, sacar la carne con una cuchara.
**4.** En un cazo, poner 65 ml (¼ de taza) de aceite de oliva, añadir 2 dientes de ajo y 1 cebolla picados. Dorar. Añadir la pulpa de la berenjena, sofreír unos minutos y poner 2 cucharadas soperas de vinagre de arroz y 2 de miso. Revolver y sofreír de 2 a 3 minutos.
**5.** Echar la preparación de berenjena en la licuadora y mezclar para obtener un puré fino.
**6.** Colocar la preparación en un bol y sazonar. Cubrir con film plástico y refrigerar.

# BONIATO

Pariente cercano, aromáticamente hablando, de la calabaza butternut, el boniato saca algunos de sus compuestos orgánicos aromáticos de los pigmentos de color (carotenoides), que comparte con otros alimentos, como el azafrán y el pimentón, así como los vinos rosados y los blancos de chardonnay.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Almendra

Azafrán

Beicon

Berenjena

Calabaza

Calabaza (semillas tostadas)

Calabaza butternut

Canela

Crustáceos

Cúrcuma

Curry

Jarabe de arce

Jengibre

Manzana amarilla

Miel

Nuez moscada

Paprika

Pimentón

Pimienta de Guinea

Pimiento de Espelette

Queso azul

Ralladura de cítricos

Salmón

Salsa de soja

Sésamo (semillas)

Trucha asalmonada

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza Hefeweizen

Chardonnay (con madera/NM)

Chardonnay (Jura)

Châteauneuf-du-Pape (blanco)

Garnacha (blanco/España)

Gewürztraminer

Hermitage (blanco)

Moscatel

Priorat (blanco)

Roussanne (Australia)

Vidal (vino de hielo)

Vino rosado

## Qué cocinar

- Boniato al horno sazonado con canela (véase la receta «Chardonnay»).
- Puré de boniato con nuez moscada y jengibre.
- *Gnocchis* de boniato y azafrán.
- Gratinado de boniato con paprika ahumada.
- Salmón a la barbacoa con pimiento de Espelette y servido sobre un puré de boniato con arce.

# BRÓCOLI

El brócoli, alimento considerado anticancerígeno por excelencia, odiado por los más pequeños, entra en ósmosis aromática con otros alimentos y bebidas, como el té verde, cargado de moléculas activas que protegen el cuerpo de los radicales libres.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### CRUDO/VAPOR

Aceite de camelina

Albahaca

Berro

Bok choy

Cilantro fresco

Coles de Bruselas

Coliflor

Eneldo

Estragón

Guisante

Hojas de diente de león

Judía verde

Kale

Menta

Mostaza

Patatas cocidas

Pimiento verde

Rábano

Rúcula

Shiso

### PARRILLA/SALTEADO/ASADO

Aceite de sésamo tostado

Café

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Hortalizas a la parrilla/asadas

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

### CRUDO/VAPOR

Assyrtiko

Cortese

Furmint

Greco

Jerez fino

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Zumo verde

### PARRILLA/SALTEADO/ASADO

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Carmenère

Malbec

Merlot

## Qué cocinar

- Ensalada anticancerígena: rúcula, berro, rábano, brócoli y vinagreta de mostaza y menta.
- Ensalada de brócoli salteado y vinagreta de café y aceite de sésamo tostado.
- Brócoli asado o muy salteado, realzado con aceite de sésamo tostado.
- Supremas de pollo salteadas al wok con brócoli, pimientos, judías, espárragos y cilantro fresco.

# CALABACÍN

Son muchos los alimentos que se complementan con el calabacín, es decir, con el mismo perfil aromático, y crean una fuerte sinergia aromática cuando se cocinan juntos. Es, claramente, el caso del cardamomo, la cúrcuma, el galangal, el jengibre, la pimienta de Guinea, las espinacas y la ralladura de los cítricos. Esto le inspirará muchas recetas y armonías de vinos y comidas nuevas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna

Apio

Azafrán

Bergamota

Cardamomo

Carne ahumada

Chipotle

Cidronela

Cordero

Cúrcuma

Enebro (bayas)

Espinaca

Galangal

Hinojo

Jengibre

Laurel

Lima

Limón

Mariscos (yodados)

Naranja

Nuez moscada

Paprika

Parmesano

Pimentón

Pimienta

Pimienta de Guinea

Pimiento de Espelette

Pomelo rosa

Ralladura de cítricos

Romero

Salvia

Tomillo

Verbena

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Cabernet sauvignon (Australia/Chile)

Cannonau

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Garnacha

Gewürztraminer

Ginebra

Merlot (Australia/Chile)

Moscatel

Riesling

Té verde sencha

Touriga nacional

## Qué cocinar

- Medio calabacín relleno de cordero picado aromatizado con cúrcuma.
- Ensalada de espinacas y calabacín salteados, aderezada con vinagreta de jengibre.
- Crema de calabacín y espinacas.
- Pan de calabacín, cardamomo y ralladura de cítricos.

# CALABAZA BUTTERNUT

De la familia *Cucurbita moschata*, la calabaza butternut es bien conocida por sus compuestos aromáticos, que van en la línea de la mantequilla derretida y el caramelo, y son parientes cercanos de los compuestos orgánicos aromáticos de las nueces y el boniato. Los siguientes alimentos y bebidas complementarios también se recomiendan para casi todas las variedades de calabaza.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Almendra

Azafrán

Beicon

Berenjena

Boniato

Calabaza

Calabaza (semillas tostadas)

Canela

Caramelo

Cerdo

Crustáceos

Cúrcuma

Curry

Fortunella

Jarabe de arce

Jengibre

Kaki

Mango

Mantequilla

Manzana

Miel

Nuez

Nuez moscada

Pimentón

Pimienta de Guinea

Piña

Queso azul

Queso de cabra

Ralladura de cítricos

Romero

Salmón

Salsa de soja

Salvia

Setas

Trucha asalmonada

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza Hefeweizen

Chardonnay (con madera/NM)

Chardonnay (Jura)

Châteauneuf-du-Pape (blanco)

Garnacha (blanco/España)

Gewürztraminer

Moscatel

Priorat (blanco)

Roussanne (Australia)

Vidal (vino de hielo)

Vin jaune (Jura)

## Qué cocinar

- Sopa de calabaza butternut con jengibre y cúrcuma.
- Gnocchis de calabaza butternut con salsa de nuez moscada.
- Calabaza butternut a la parrilla y aromatizada con cúrcuma.
- Puré de calabaza butternut con jengibre.
- Gratén de calabaza butternut con naranja y curry.
- Magdalenas de calabaza butternut con arce.

# CEBOLLA

Igual que le ocurre al ajo, siempre ha parecido que la cebolla no pasa por el aro de las armonías entre alimentos y vinos. Sin embargo, está dominada por la familia de los grandes tioles, compuestos orgánicos aromáticos que dominan los vinos de sauvignon blanc, verdejo, colombard y petit manseng. También encontramos estos compuestos en el ajo, el pomelo rosa, la grosella negra y la fruta de la pasión.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de camelina

Aceite de sésamo tostado

Aceite de trufa negra

Ajo

Alga

Bonito seco

Carne roja estofada

Colmenilla

Consomé de ternera

Crustáceos

Dashi

Emmental

Espárrago

Espinaca

Fruta de la pasión

Grosella negra

Guisante

Jamón cocido

Nuoc-mam

Parmigiano reggiano

Pleurotus

Pomelo rosa

Queso azul

Salsa de soja

Salsa de tomate (cocción larga)

Shiitake

Tomate seco

Trufa negra del Périgord

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet sauvignon

Cerveza pale ale

Cerveza tostada

Colombard

Garnacha

Gros manseng

Jerez fino

Malbec

Melón de Bourgogne (uva muscadet)

Merlot

Négrette

Petit manseng

Sake

Sauvignon blanc

Verdejo de Rueda

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Cebolla asada al horno, servida con unas gotas de licor de casís puestos al servir.
- Cebolla al horno, gratinada con trozos de queso azul colocados encima de las cebollas al sacarlas del horno y acompañadas con una reducción de vinagre balsámico y salsa de soja.
- Cebolla sofrita y desglasada con salsa de soja con una o dos gotas de vainilla.
- Cebolla a la parrilla envuelta en papel de aluminio con unas gotas de aceite de trufa.

# CHAMPIÑÓN

La relación entre el coco y el champiñón, así como la que hay entre la avellana y el bonito seco, no parece obvia, pero están hechos el uno para el otro. Como curiosidad, el primer productor mundial de este hongo es… ¡China! Por último, cabe destacar que este hongo tiene un estrecho vínculo aromático con la lavanda.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado
Alga kombu
Alga nori
Arroz integral
Arroz silvestre
Avellana
Bonito seco
Cacao
Café
Chocolate negro
Coco
Curry
Guisante
Higo fresco
Jarabe de arce

Lavanda

Miso

Nuez tostada

Patata

Pepino

Remolacha roja

Saint-Nectaire (de granja)

Sake

Salsa de soja

Té pu-erh

Vadouvan

Whisky escocés puro de malta

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cabernet franc

Cerveza de arce

Cerveza pale ale

Chardonnay

Chenin blanc

Merlot

Pinot noir

Roussanne

Sake

Té pu-erh

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Crema de champiñones con aire de lavanda.
- Ensalada de arroz silvestre con champiñones.
- Sopa de miso con aceite de sésamo tostado y arroz silvestre.
- Tarta de patatas cocidas al té pu-erh y queso Saint-Nectaire.
- Champiñones deshidratados, luego hidratados con té pu-erh, cubiertos con pasta de coco y coco rallado y tostado.

# CHIRIVÍA

La chirivía, como el nabo y otras hortalizas de raíz, forma parte de los alimentos con sabor anisado. Eso la convierte también en un ingrediente que casa aromáticamente con el sauvignon blanc y otros vinos y líquidos anisados. Pero su camino aromático, no se detiene ahí ya que la chirivía también comparte perfil con el plátano, que cuando está maduro y en su punto, aún amarillo, desarrolla aromas que recuerdan al clavo y a la chirivía.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de argán
Ajo
Albahaca
Alcaparra
Alcaravea
Anís
Apio
Berro
Brotes de soja germinados
Cacahuete
Cidronela
Cilantro fresco
Clavo

Col

Coliflor

Comino

Crustáceos

Endibia

Eneldo

Espárrago verde

Estragón

Guisante

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Mejillón

Menta

Papaya

Paprika

Perejil

Plátano

Pomelo rosa

Rúcula

Salsa de soja

Saúco (bayas)

Shiso

Trufa

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aligoté

Assyrtiko

Cerveza Wheat-Doppelbock Aventinus

Cognac / Brandy

Fumé blanc

Furmint

Garganega

Ginebra

Ginebra Piger Henricus

Godello

Grüner veltliner

Pastis

Romorantin

Ron añejo

Sauvignon blanc

Syrah

Tequila reposado

Verdejo de Rueda

Vermentino

**Carpaccio de chirivía mimetizado en trufa blanca**

Si se corta muy fina, la chirivía parece trufa blanca y se puede hacer un carpaccio, cocido antes con apio y regado con aceite de trufa. Dado que el bonito seco marida maravillosamente con la trufa, lo ideal es rallarlo por encima del plato al servir; de este modo, se producirá un doble efecto de mimetismo sensacional.

# DAIKON

Este rábano blanco es a la cultura culinaria del sudeste asiático lo que el jarabe de arce es para Quebec. Es uno de los alimentos que produce «sabor frío» en las papilas gustativas, aunque su sabor sea picante. En América, se consume principalmente como acompañamiento del sashimi japonés y en algunos kimchi surcoreanos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de camelina

Alcaparra

Apio

Berro

Brócoli

Carne ahumada/parrilla/asada

Cilantro fresco

Clamato®

Col

Estragón

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jalapeño

Jengibre

Kale

Lima

Manzana verde

Marisco (crudo)

Menta

Mostaza

Ostra

Perejil

Pescado ahumado

Pescado crudo (sashimi)

Rábano picante

Salsa de tomate picante

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Assyrtiko

Bloody caesar

Bloody mary

Cabernet franc

Chardonnay (sin madera/ climas fríos)

Chenin blanc

Clamato®

Furmint

Riesling

Té sencha

Verdejo de Rueda

Zumo verde

## Qué cocinar

- Daikon rallado y cocinado al estilo apio *rémoulade* y mayonesa de wasabi.
- Ensalada de salmón ahumado, daikon, berro y vinagreta de mostaza.
- Ostras frescas y marinada de daikon, zumo de lima y jengibre.

# COL

Algunos de los compuestos volátiles sulfurados que conforman el perfil aromático de la gran familia de las coles, entre ellas las coles de Bruselas, son del mismo tipo que los que dictan el ADN aromático de la trufa. Esto explica las innumerables recetas en las que la col se marida con trufa. Sus compuestos volátiles, los tioles, también aportan la huella aromática de los vinos de sauvignon blanc, colombard y petit manseng. ¿Sabía que las coles de Bruselas de Quebec las creó un municipio de Bruselas a mediados del siglo VII, cruzando dos variedades de cole para mejorar el rendimiento gracias al crecimiento vertical de la planta?

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de camelina

Ajo

Alcaparra

Alga kombu

Alga nori

Avellana

Berro

Bonito seco

Café

Cangrejo

Cebolla

Champiñón

Chocolate

Crustáceos

Emmental

Espárrago

Flor de saúco

Frambuesa

Gamba

Guisante

Higo (piel)

Jamón curado

Kale

Leche cocida

Maíz

Mozzarella

Nabo

Parmigiano reggiano

Pollo

Rábano

Rábano picante

Remolacha roja

Rúcula

Tinta de calamar

Trufa

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bandol (envejecido)
Bourgueil (envejecido)
Cachaça
Cerveza belga de abadía
Chardonnay (envejecido /añada cálida)
Chinon (envejecido)
Garnacha
Jerez
Nebbiolo (envejecido)
Petit manseng
Pomerol (envejecido)
Saint-Émilion (envejecido)
Saumur-Champigny (envejecido)
Sauvignon blanc
Syrah
Té lapsang souchong
Té pu-erh
Whisky escocés

## Qué cocinar

- Risotto con col, guisantes, jamón curado, parmigiano reggiano y virutas de trufa.
- Ensalada de coles de Bruselas asadas, piel de pollo asada, champiñones salteados, granos de maíz salteados, cebollitas

asadas y virutas de parmigiano reggiano. Aderezar con vinagreta de aceite de avellana.

- Col rellena de cangrejo, maíz en grano y prosciutto.



# ENDIBIA

Floral, afrutado y vegetal, el perfil aromático de la endibia nos conduce a hermosos acordes aromáticos, tanto para crear nuevas recetas como para afinar su armonía con las bebidas. Sin olvidar que su noble amargor aporta dimensión a sus aromas en la boca.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque
Azafrán
Brócoli
Cereza
Ciruela
Coco
Eneldo
Frambuesa
Fresa
Gruyer
Guisante
Hortalizas de raíz
Huevo
Jamón serrano
Judía verde
Limón

Maíz

Manzana

Melocotón

Melón

Naranja

Nuez de Grenoble

Pacana

Pomelo

Prosciutto

Queso azul

Sake

Sandía

Té negro

Tomate verde

Tomatillo

Uchuva

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Cerveza tostada

Gamay

Jerez fino

Licor de nuez

Maury (envejecido)

Oporto tawny

Pinot noir (NM)

Rivesaltes (envejecido)

Ron

Ron añejo

Sake

Sauternes

Spätburgunder

Suze

Té pu-erh

Tequila reposado

Tokaji Aszú

Vin jaune

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido)

Zweigelt

## Qué cocinar

- Endibias con jamón cocido, roquefort y pecanas tostadas.
- Endibias estofadas con cerezas y kirsch.
- Ensalada de endibias, cerezas, nueces y vinagreta de queso azul.
- Foie gras de pato salteado, servido con endibias estofadas con kirsch y cerezas.

# ESPINACA

No sé si Popeye ponía cúrcuma o semillas de calabaza en su plato de espinacas ni si se servía una copa de Riesling australiano, ¡pero debería haberlo hecho! De hecho, la combinación de estos ingredientes y esta bebida crea una potente sinergia aromática, aunque la ciencia aún no ha demostrado que tengan la capacidad de inflar los músculos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

- Acedera
- Alimentos umami
- Arándano
- Calabacín
- Calabaza (semillas)
- Cúrcuma
- Curry
- Guisante
- Huevo
- Maíz
- Setas deshidratadas
- Zanahoria
- Zumo de naranja

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza tostada

Champagne (blanc de noirs)

Chardonnay (NM)

Fumé blanc (NM)

Riesling (NM)

## Pesto de espinacas con semillas de calabaza y cúrcuma

**1.** En una sartén, fundir 1 cucharada sopera de mantequilla, añadir dos cabezas de ajos picadas y saltear suavemente, sin que llegue a coger color.
**2.** Añadir 450 g de espinacas y dejar que se mezcle todo. Reservar en un colador fino para escurrir.
**3.** En un robot de cocina, poner las espinacas escurridas, 125 ml (½ taza) de parmesano, 2 cucharaditas de cúrcuma en polvo, 3 cucharadas soperas de semillas de calabaza tostadas y 65 ml (¼ de taza) de aceite de oliva. Mezclar hasta obtener una pasta lisa y homogénea, luego añadir otros 65 ml (¼ de taza) de aceite de oliva.
**4.** Probar, rectificar de sal y pimienta y reservar.

# ESPÁRRAGO VERDE

El espárrago verde está considerado desde hace mucho tiempo como uno de los *enemigos* del vino. ¡Toca enmendar esto! En su estructura aromática, al cocinarlo al vapor, contiene compuestos aromáticos de la misma familia que los del sauvignon blanc. Y si se hace a la parrilla, salteado o asado, desarrolla aromas de la familia de los vinos tintos criados en barrica, empezando por los de cabernet sauvignon y malbec.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### CRUDO

Albahaca
Apio
Cilantro fresco
Crustáceos
Endibia
Eneldo
Estragón
Guisante
Hinojo
Hojas de diente de león
Judía verde

Menta

Pataca

Patatas cocidas

Pepino

Pimiento verde

## PARRILLA/SALTEADO/ASADO

Aceite de sésamo tostado

Café

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Hortalizas a la parrilla/asadas

Patatas salteadas/caramelizadas

Pimiento rojo a la parrilla/asado

Remolacha roja a la parrilla/salteada

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

## CRUDO

Assyrtiko

Furmint

Grüner veltliner

Jerez fino

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Zumo verde

## PARRILLA/SALTEADO/ASADO

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Carmenère

Cerveza negra

Malbec

Merlot

Négrette

Té lapsang souchong

### Qué cocinar

- Quiche de torrija con espárragos a la parrilla para vinos tintos.
- Crema de guisantes con espárragos al estragón.
- Ensalada de patatas, pepino, cilantro y espárragos verdes.
- Leche de espárragos con gambes y jerez fino.

### Emulsión de espárragos verdes con gambas

**1.** En una cacerola, calentar 125 ml (½ taza) de aceite de oliva y cocinar 4 espárragos verdes grandes (u 8 pequeños) cortados en trozos pequeños durante 3 minutos.
**2.** Añadir 10 gambas (41/50) crudas, peladas y picadas. Cocer durante 3 minutos y dejar infusionar otros 5.
**3.** Poner todo en una licuadora y reducir a puré. Pasar por un tamiz y reservar en la nevera.
**4.** Servir con ramas de apio blanqueadas o chips de tortilla de maíz para mojar, o como salsa de acompañamiento para una carne o un

pescado.



# GUISANTE

¡Hay que glorificar al guisante! Y para ello, basta seguir la pista del umami, que le confiere volumen y textura en boca. Algunos alimentos umami (espinacas, cerveza negra, regaliz negro, etc.) también son ricos en saponina, una molécula con un poder emulsionante muy estable que les permite formar espumas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aguacate
Albahaca
Alcaparra
Alcaravea
Alga nori
Anchoa
Anís estrellado
Apio
Atún rojo
Cacahuete
Cangrejo
Caviar
Cebolla
Chirivía
Cidronela

Cilantro fresco

Emmental (maduro)

Eneldo

Espárrago verde

Espinaca cocida

Estragón

Gamba

Gruyer (envejecido)

Hinojo

Jamón serrano

Judía verde

Manzana verde

Mejillón

Menta

Miso

Parmigiano reggiano (maduro)

Pepino

Perejil

Pimiento verde

Pomelo rosa

Prosciutto

Regaliz negro

Remolacha roja

Roquefort

Salsa de soja

Shiitake

Vieira

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Cabernet franc

Carmenère

Cerveza negra

Cerveza tostada

Chenin blanc

Godello

Greco

Malbec

Merlot

Sauvignon blanc

Té verde matcha

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Ensalada de pimientos asados y guisantes.
- Cangrejo de las nieves, *ketchup* de guisantes, espinacas con aceite de oliva, caviar de mújol y mousse de cerveza negra.
- Salsa de tomate (cocción larga).

# HELECHO

## (BROTES)

Los brotes de helecho desarrollan un potente sabor vegetal cuando se cocinan. Son ricos en ácidos omega-3. Además, están marcados por compuestos volátiles del ámbito de las pirazinas y los anisados, como los espárragos, la menta, el té verde y los vinos de verdejo, una variedad de uva blanca española de la denominación Rueda, que produce vinos cercanos al sauvignon blanc.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aguacate
Albahaca
Apio
Chirivía
Cidronela
Cilantro fresco
Crustáceos
Endibia
Eneldo
Estragón
Guisante
Hinojo
Hinojo (semillas)

Hojas de diente de león

Judía verde

Melisa

Menta

Pataca

Patatas cocidas

Pepino

Perifollo

Pimiento verde

Shiso

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyritko

Cortese

Furmint

Greco

Grüner veltliner

Jerez fino

Sauvignon blanc

Té a la menta

Té verde chino

Té verde japonés gyokuro tamahomare

Verdejo de Rueda

Vermentino

## Qué cocinar

- Ensalada de espárragos verdes y brotes de helecho, acompañada de vinagreta de lima y menta fresca.
- Gambas al wok, salteadas con brotes de helecho (ya cocinados), espárragos, guisantes y semillas de hinojo.
- Puré de brotes de helecho y gambas con fino.

# HINOJO

Crudo o cocinado, el hinojo crea un fructífero efecto de ósmosis aromática en el trío hinojo/menta/albahaca, igual que en el trío hinojo/estragón/anís estrellado. Como está marcado por tonos anisados (como los alimentos mencionados antes), he clasificado esta hortaliza tan aromática en la familia de los ingredientes con sabor a anís (véase «Anís estrellado») y en la de sabor a frío (véase «Estragón»).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria roja

Agua de geranio

Albahaca

Alcaravea

Cidronela

Cilantro fresco

Clavo

Escarola

Endibia

Eneldo

Estragón

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Lechuga de hoja rizada

Lima

Melisa

Menta

Perifollo

Pimienta

Remolacha amarilla

Shiso

Wasabi

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Arak

Assyrtiko

Chartreuse

Cortese

Furmint

Godello

Greco

Jägermeister

Ouzo

Pastis

Romorantin

Sangiovese

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

## Sopa fría de hinojo y menta

**1.** En una olla grande, ponga a sudar en 3 cucharadas soperas de aceite de oliva 2 bulbos de hinojo fresco, cortados en láminas muy finas.
**2.** Cubrir a ras con agua y cocer durante unos minutos.
**3.** En un robot de cocina, mezclar el hinojo con su jugo de cocción y una taza de nata al 35 %, 10 hojas de menta finamente picadas (o estragón), el zumo de una lima y 4 cucharaditas de wasabi, hasta obtener una textura fina y sin grumos.
**4.** Pasar la mezcla por un tamiz fino y sazonar. Dejar enfriar en la nevera.
**5.** Servir en vasos.

# KALE

## (COL RIZADA)

Como miembro de la gran familia de las coles, la kale comparte con ellas el mismo tipo de compuestos volátiles sulfurosos, como la trufa. Atrévase a poner kale en lugar de col en las muchas recetas francesas en las que la col se marida con trufa. Sus compuestos volátiles, los tioles, también aportan la huella aromática de los vinos de sauvignon blanc, colombard y petit manseng.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de camelina

Ajo

Alga nori

Apio

Avellana

Berro

Bonito seco

Café

Carne de cangrejo en conserva

Cebolla

Champiñón

Chocolate

Crustáceos

Emmental

Endibia

Espárrago

Espinaca

Frambuesa

Guisante

Higo

Maíz

Manzana

Melocotón

Melón

Mozzarella

Nabo

Parmigiano reggiano

Patata

Pepino

Pollo

Prosciutto

Quimbombó

Rábano

Remolacha roja

Ternera

Tinta de calamar

Tomate

Trufa

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bandol (envejecido)
Bourgueil (envejecido)
Cachaça
Cerveza belga de abadía
Chardonnay (envejecido/añada cálida)
Chinon (envejecido)
Colombard
Garnacha
Nebbiolo (envejecido)
Petit manseng
Pomerol (envejecido)
Saint-Émilion (envejecido)
Saumur-Champigny (envejecido)
Sauvignon blanc
Syrah
Té pu-erh
Whisky escocés

## Qué cocinar

- Ensalada de kale, champiñones salteados, granos de maíz salteados, cebollitas asadas y virutas de parmigiano reggiano, aliñada con vinagreta de aceite de avellana.
- Risotto con kale, guisantes, jamón curado, parmigiano reggiano y virutas de trufa.

# MAÍZ

En Quebec, el maíz está tan asociado al maíz en mazorca en verano, que con demasiada frecuencia se olvida que sigue siendo un ingrediente principal en muchas recetas, en las que se puede crear una penetrante sinergia aromática.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de kewra (flor de pandano)
Arroz basmati
Avellana
Bok choy
Carne de cangrejo en conserva
Castaña
Clavo
Coco
Curry
Espárrago a la parrilla
Espinaca
Grasa de pato
Haba tonka
Jarabe de arce
Mango
Miel

Piña

Salsa de soja

Vinagre balsámico

Yema de huevo

Zumo de naranja

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza blanca

Cerveza Hefeweizen

Chardonnay (con madera/NM)

Garganega (con madera)

Roussanne

Rye

Sake

Té verde genmaicha

## Qué cocinar

- Ensalada de espinacas y salsa de maíz y mango, aliñada con vinagreta tibia con grasa de pato.
- Ensalada de espinacas y vinagreta con zumo de naranja, yema de huevo y polvo de clavo.
- Tamales de espinacas, mango y ralladura de naranja.



# NÍSCALO

## (LACTARIUS CON SABOR A ARCE)

Este hongo mágico es una especie del género *Lactarius* con un fuerte olor y sabor a arce. ¡Es sorprendente! Al igual que el arce, es rico en sotolón, que es un compuesto aromático de la gran familia de las lactonas, que son los aromas que encontramos en las semillas de alholva tostadas, el curry y la salsa de soja, además de en los vinos criados en barrica de roble, en especial los vinos de chardonnay y roussanne, así como las bebidas espirituosas criadas en madera, como el ron añejo tostado.

### ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Alholva (semillas tostadas)

Caramelo

Cerdo

Coco

Curry

Dulce de leche

Geitost

Haba tonka

Huitlacoche

Jarabe de arce

Leche de coco

Melocotón

Miel

Morcilla

Nuez tostada

Queso

Salsa de soja

Seta chaga

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza de arce

Chardonnay (con madera)

Garnacha blanca

Néctar de albaricoque

Néctar de melocotón

Piña colada

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Sauternes

Tempranillo (Ribera del Duero y Toro)

Whisky con arce

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Jalea de *lactarius* con sabor a arce (sin arce), con crumble de chicharrones ahumados y salsa de soja (creada con motivo de un taller impartido por Stéphane Modat y François Chartier, presentada en el Barcelona Wine & Culinary International Forum, en octubre de 2014).
- Atrévase con un postre de arce al que se le incorporan níscalos: imagine una *crème brûlée* con arce, servida con unos níscalos salteados colocados sobre la crème brûlée justo antes de servir.

# PATACA O TUPINAMBO

Esta hortaliza fue ignorada durante mucho tiempo por los europeos, que la comieron mucho durante la Segunda Guerra Mundial, pero este compañero de racionamiento del nabicol ha tenido un gran éxito en las cocinas de los restaurantes europeos y de Quebec durante los últimos diez años. Desde 2010, en los congresos en los que los chefs con estrella van a presentar sus nuevas creaciones, la hemos visto más de una vez en diversas versiones: salada, dulce, en almíbar, caramelizada e, incluso, en merengue.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca

Alcaravea

Anís estrellado

Apio

Avellana

Cacao

Canela

Carne ahumada/parrilla/asada

Castaña

Eneldo

Estragón

Gaulteria

Haba tonka

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Jarabe de arce

Melisa

Menta

Miel

Pescado ahumado

Queso de pasta dura

Raíz de diente de león

Regaliz

Salsa de soja

Setas

Shiso

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Arak

Assyrtiko

Chenin blanc

Furmint

Ginebra

Jägermeister

Ouzo

Pastis

Romorantin

Sambuca

Sauvignon blanc

Syrah

Verdejo de Rueda

Zarzaparrilla

## Leche de pataca con anís estrellado

**1.** En una olla grande de fondo grueso, hacer sudar 3 chalotas grises picadas con 1 cucharada sopera de mantequilla salada.
**2.** Añadir 450 g de pataca pelada y cortada en cubos, 1 estrella de anís, 1 litro (4 tazas) de leche y 1 litro (4 tazas) de caldo de pollo. Revolver, tapar y cocinar a fuego lento durante 25-30 minutos.
**3.** En un procesador de cocina, mezclar la pataca y el caldo hasta obtener una textura fina.
**4.** Colar con un tamiz fino y repetir la operación con toda la mezcla.
**5.** Sazonar y poner en la nevera.
**6.** Al servir, rectificar de sal si es necesario.

# PATATA

La patata posee notas florales, afrutadas, a nuez, terrosas, mantecosas y cremosas. La piel, al cocinarla, desarrolla tonos malteados y de cacao. Cuando se almacenan a oscuras, entre 7 y 10 °C, se vuelven muy florales, afrutadas y grasas, mientras que cuando se almacenan en frío, su almidón se transforma en azúcar y se caramelizan más fácilmente al cocinarlas. Las variedades de carne amarilla muestran sabores más dulces, cercanos al umami.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Ajo

Anguila

Avellana

Azafrán

Brotes de soja germinados

Cacahuete

Cacao

Carpa

Cebolla cocinada

Chirivía

Cilantro

Coco

Edamame

Espárrago

Gamba

Guisante

Judía verde

Lavanda

Lucio

Lucioperca americana

Mantequilla

Pepino

Perca

Perejil

Pimiento verde

Reblochon

Remolacha roja

Setas

Trucha

Trufa

Vacherin

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Carmenère

Cerveza rubia

Champagne (blanc de blancs)

Fumé blanc

Jerez fino

Malbec

Merlot

Petit verdot

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vino rosado

Zumo verde

## Qué cocinar

- Tortilla española a la Chartier (sustituir la mitad de la patatas por remolachas amarilla).
- Gnocchis de remolacha.
- Como un caldo verde portugués (sustituir la mitad de las patatas por remolachas y champiñones).
- Carpa con patatas y paprika a la petricor (véase «Petricor»): cambiar las patatas de este clásico por remolacha, añadirle champiñones o trufas y espárragos.

# PEPINO

¿Sabía que el compuesto aromático dominante del pepino es el mismo que se encuentra en la ginebra británica Hendrick's (véase «ginebra Hendrick's»)? Hay que probar un Martini con Hendrick's y pepino para entender lo hermosa y emocionante que es esta sinergia, igual que ocurre con el tequila.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de geranio
Agua de rosas
Apio
Calabaza (semillas)
Cardamomo
Chirivía
Cidronela
Cilantro (semillas)
Espárrago
Guayaba
Jengibre
Judía verde
Lechuga
Lichi
Limón

Lúpulo

Melocotón

Melón verde

Menta

Miel de alforfón

Mostaza

Nuez de Grenoble

Patata

Pimiento

Queso suizo

Ras el-janut

Romero

Rosa desecada

Salmón

Uva moscatel

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Ginebra Hendrick's

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Ron

Té wulong

Tequila

## Qué cocinar

- Cóctel con ginebra Hendrick’s, cerveza blanca, miel de alforfón y pepino. Servir en copa con borde glaseado con ras el-janut.
- Cóctel «El genio de la botella» (véase la receta «ginebra Hendrick’s»).
- Ensalada de pepino y melón verde, aliñada con vinagreta de agua de rosas o menta fresca.

# PIMIENTO ROJO ASADO

Igual que el sésamo tostado, el pimiento rojo asado comparte compuestos aromáticos (dimetilpirazinas) con todos los alimentos tostados y asados, además de compartir aromas con vinos y alcoholes criados en barrica de roble. La sinergia es muy fuerte en este caso, ya que, además de la relación aromática entre lo asado del pimiento y el tostado de la barrica, también hay ósmosis entre las pirazinas del roble y las que contiene el pimiento rojo (y verde), tanto crudo como asado.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado
Almendra tostada
Arroz silvestre
Azafrán
Brotes de soja germinados
Cacahuete tostado
Cacao
Café
Carne a la parrilla/asada
Chocolate negro
Clavo
Coco tostado

Espárrago a la parrilla/asado

Gamba

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jengibre

Miso

Paprika

Patatas fritas

Patatas salteadas

Pescado a la parrilla/asado

Salsa de soja

Sésamo tostado

Setas

Tortilla de maíz

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Café

Carmenère

Cerveza (tipo ale)

Cognac / Brandy

Jerez amontillado

Malbec

Merlot

Petit verdot

Ron añejo

Sangiovese

Té lapsang souchong

Té wulong

Tempranillo

## Qué cocinar

- Puré de pimiento rojo asado con aceite de sésamo tostado.
- Pimientos rojos rellenos con arroz silvestre, espárragos asados y champiñones.
- Juliana de pimientos rojos salteados, luego desglasados con salsa de soja y jengibre, para acompañar carnes y pescados a la parrilla o asados.
- Postre vegetal con pimiento rojo asado, café, cacao, sésamo y cacahuetes tostados.

# PUERRO

El puerro se distingue por uno de sus compuestos aromáticos dominantes, el diacetilo, que lo vincula con los ingredientes que contienen el mismo compuesto, como el queso, el chocolate, la lavanda y ciertos vinos, incluido el fino y los vinos blancos de países cálidos criados sobre lías, así como el té y el whisky escocés. Por tanto, son muchas las maneras de divertirse en la cocina transformando las recetas con puerro.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Albaricoque
Azafrán
Brócoli
Café
Caramelo
Cerdo
Chocolate blanco
Chocolate negro
Cilantro
Col de Bruselas
Cúrcuma
Espárrago

Fresa

Galangal

Guayaba

Guisante

Jarabe de maíz

Jengibre

Lavanda

Leche de coco

Lichi

Manzana

Melocotón

Melón cantaloup

Membrillo

Miel

Pera

Piña

Pollo

Regaliz

Tomate

Uva moscatel

Vainilla

Violeta

Yogur

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza pale ale

Chardonnay (con madera/NM)

Coñac

Jerez fino

Riesling

Sauvignon blanc (NM)

Té wulong

Vino manzanilla

Vino rosado

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Plato de quesos de pasta prensada, con acompañamiento de puerros estofados con chardonnay.
- Ensalada con aceite de cilantro fresco y trozos de manzana verde, coronada con puerros estofados con fino.

# RÁBANO

Los sabores del rábano son intensos y especiados y proceden de compuestos sulfurados, como los que se encuentran en la gran familia de la col, pero también de aromas de la familia del anís, como los que se encuentran en la mayoría de las hortalizas de raíz y los vinos de sauvignon blanc.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de camelina
Ajo
Alcaravea
Berro
Bonito seco
Cacahuete
Cangrejo
Cebolla
Cilantro (semillas)
Cilantro fresco
Col
Coliflor
Crustáceos
Eneldo
Espárrago

Estragón

Hinojo

Hinojo (semillas)

Jamón curado

Jengibre

Limón

Maíz

Manzana verde

Melisa

Menta

Mostaza

Nabo

Orégano

Perejil

Pomelo

Rábano picante

Rúcula

Trufa

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Colombard

Furmint

Petit manseng

Sauvignon blanc

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Ensalada de rábano con cilantro fresco.
- Ensalada de rúcula y rábano, acompañada de vinagreta con semillas de cilantro.
- Ensalada de rábano, pomelo rosa y manzana verde.
- Ensalada de hinojo, rábano, pomelo rosa y manzana verde, aliñada con vinagreta de mostaza y estragón.

# REMOLACHA ROJA

La identidad aromática de la remolacha proviene de las trazas de eugenol, con olor a clavo, de la geosmina, que tiene olor a tierra húmeda (véase «Petricor»), y de pirazinas, con aroma vegetal/hierbas. Estas últimas las encontramos también en el perfil de los vinos de Cabernet sauvignon y de sauvignon blanc. Ese toque terroso, un pelín amargo, de la remolacha roja también va de la mano con vinos tintos con taninos marcados.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de nuez

Albahaca tailandesa

Anguila

Brotes de soja germinados

Cacahuete

Cacao

Café

Carne de vacuno a la parrilla

Carne de vacuno asada (primer corte)

Carpa

Chirivía

Chocolate negro

Clavo

Coco

Espárrago

Gamba

Guisante

Higo chumbo

Judía verde

Lucio

Mango

Nuez

Patata

Pepino

Perca

Pimienta de Jamaica

Pimiento verde

Reblochon

Setas

Trucha

Trufa

Vacherin (queso)

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Carmenère

Champagne blanco (maduro)

Jerez fino

Jerez manzanilla pasada

Malbec

Merlot

Petit verdot

Pinot noir (NM)

Riesling

Sauvignon blanc

Semillón

Syrah

Té verde matcha

Tempranillo

Vin jaune (Jura)

Vino bajo velo (Gaillac)

## Qué cocinar

- Salteado de gambas, remolachas, patatas, champiñones, brotes de soja, guisantes y nabo con aceite de nuez.
- Reblochon cubierto de finas láminas de remolacha y servido con un salteado de patatas con aceite de trufa.
- Ensalada de higo chumbo, remolacha roja y manzana roja, aliñada con vinagre de frambuesa.

# RÚCULA

Esta hoja es rica en sabor a clorofila y tiene un marcado matiz picante. Por otro lado, es muy parecida al berro y comparte perfil aromático con el rábano y la col, gracias a lo cual puede combinarse con ingredientes y vinos que se complementan con la pimienta, el berro y el rábano.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Ajo

Albahaca

Alcaravea

Amapola

Azafrán

Berro

Cebolla

Chirivía

Cidronela

Cilantro (semillas)

Cilantro fresco

Col

Coliflor

Cordero

Eneldo

Estragón

Hinojo

Hinojo (semillas)

Jengibre

Lavanda

Limón

Manzana verde

Mejorana

Mostaza

Nabo

Orégano

Perejil

Pimienta

Piñones

Pomelo

Rábano

Rábano picante

Romero

Salvia

Setas

Tomillo

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Colombard

Cornalin

Durif

Furmint

Grüner veltliner

Monastrell

Mourvèdre

Petit manseng

Petite sirah

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde

Trousseau

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Carpaccio de cordero, aceitunas negras, aceite de oliva, pimienta y rúcula.
- Ensalada de rúcula, rábano, manzana verde e hinojo, aliñada con vinagreta de jengibre y zumo de pomelo rosa.
- Ensalada tibia de rúcula con champiñones salteados y pimienta, chirivía hervida y salteada en dados, aliñada con vinagreta de tomillo.

# SOJA

## (BROTES GERMINADOS)

Al estar dominada por compuestos aromáticos del mundo de las pirazinas, la soja germinada está vinculada a los aromas que se encuentran en gambas, patatas, cacahuetes y aceite de sésamo, así como en vinos de Jerez, algunos champagnes y vinos rosados.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado
Azafrán
Cacahuete tostado
Cacao
Café
Cebada
Chocolate negro
Espárrago verde
Gamba
Judía verde
Langosta
Paprika
Patatas salteadas
Pepino
Pimentón

Pimiento de Espelette

Pimiento verde

Pomelo rosa

Sandía

Sésamo (semillas tostadas)

Tomate

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Champagne (maduro)

Chenin blanco (seco/Loira)

Fumé blanc

Furmint

Ginebra

Jerez fino

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vino manzanilla

Vino rosado

## Qué cocinar

- Brotes de soja germinados salteados al wok con gambas, aceite de sésamo, pimiento verde, espárrago, paprika y zumo de pomelo rosa.

- Rollitos de primavera con gambas, brotes de soja germinados crudos, pepino, semillas de sésamo, acompañados con vinagreta de zumo de pomelo rosa y pimentón.

# TOMATE

Los humanos solo percibimos unos 15 de los 400 compuestos orgánicos aromáticos que componen el centenar de variedades de tomates. Su estructura aromática, con notas verdes y vegetales, le confiere al tomate un perfil similar al del vino blanco de sauvignon blanc. Pero si se refuerza su nota floral (que también tiene), cocinándolo con agua de rosa o violeta, frambuesas o lichis, todos ellos ricos en moléculas florales, entonces habrá que servir un vino blanco muy floral de gewürztraminer.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Alga nori

Azafrán

Brotes de soja germinados

Cacahuete tostado

Cebada de cultivo

Gamba

Gaulteria

Langosta

Paprika

Patatas salteadas

Pepino

Pomelo rosa

Sandía

Sésamo (semillas tostadas)

Agua de rosas

## PARA ARMONÍAS CON NOTA FLORAL DEL TOMATE

Agua de violeta

Erizo de mar

Frambuesa

Lichi

Manzana roja

Miel de alforfón

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Champagne (blanc de blancs)

Chardonnay (sin madera/clima frío)

Fumé blanc

Furmint

Ginebra Hendrick's

Manzanilla de Jerez

Sauvignon blanc

Sidra (natural/espumosa)

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vino aperitivo de tomate (Omerto)

Vino rosado

Zumo verde

**PARA ARMONÍAS CON NOTA FLORAL DEL TOMATE**

Gewürztraminer

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

## Qué cocinar

- Ensalada de tomate y sandía con vinagreta de zumo de pomelo rosa, aceite de oliva y paprika.
- Macedonia de tomates, frambuesas y lichis con agua de roses.

### Mermelada de frambuesa y tomate

**1.** En una olla grande de fondo grueso, calentar las frambuesas para hacer puré y luego colarlas para quitar las semillas.
**2.** Añadir tomates italianos pelados, sin semillas y cortados en cubos (la cantidad de frambuesas y tomates ha de ser la misma).
**3.** Pesar la mezcla y añadir la mitad de ese peso en azúcar.
**4.** Cocinar a fuego lento la mezcla durante unos 15 minutos, sin dejar de remover. Si es necesario, desespumar la mezcla.
**5.** Colocar en tarros esterilizados, cerrar y dejar enfriar.
**6.** Servir con un vino que también sea floral, a base de gewürztraminer, moscatel, moschofilero o malvasía.



# ZANAHORIA

¿Sabía que la zanahoria cruda no tiene el mismo perfil aromático que la zanahoria cocinada? Cuando está cruda, se expresa a través de tonos aromáticos de la familia de los alimentos y vinos con sabor anisado; mientras que al cocinarla, desarrolla una nota floral dominante de la misma familia que la violeta, la mora y la frambuesa.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### CRUDA

Albahaca
Alcaravea
Anís estrellado
Apio
Chirivía
Cidronela
Cilantro
Eneldo
Estragón
Hinojo
Melisa
Menta

Pataca

Perejil

Perifollo

Remolacha amarilla

Shiso

### COCINADA

Alga nori

Cereza

Ciruela

Flor de osmanto

Frambuesa

Mora

Tomate

Violeta

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

### CRUDA

Assyrtiko

Furmint

Garganega

Greco

Grüner veltliner

Romorantin

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vino aperitivo de tomate (Omerto)

**COCINADA**

Merlot

Syrah

Té negro

Té verde a las flores de osmanto

## Qué cocinar

- Zanahorias al vapor, salteadas y desglasadas con unas gotas de vinagre de frambuesa (o mora) y unas cuantas frambuesas maduras y frescas (añadidas al final de la cocción para calentarlas).
- Acompaña de maravilla un plato de pescado o de carne con salsa de tomate o con algo de tomate.



# FINAS HIERBAS, ESPECIAS, AROMATIZANTES Y CONDIMENTOS



# AGUA DE ROSAS

La marca aromática dominante de la rosa procede de dos poderosas moléculas que se consideran las más importantes del siglo XX en perfumería (véase «Perfume Poison de Dior»). En la cocina, el agua de rosas, igual que los pétalos secos de rosa, marida maravillosamente con muchos ingredientes y, entre otros, con vinos de gewürztraminer, una variedad de uva, emblemática donde las haya con aroma a rosa.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar
Albahaca tailandesa
Alcaravea
Arándano
Azafrán
Canela
Carambola
Cidronela
Cilantro (semillas)
Clavo
Frambuesa
Fresa
Fruta de la pasión

Grosella negra

Hibisco

Jazmín

Jengibre

Kiwi

Lavanda

Lichi

Limón

Mango

Manzana roja

Melón verde

Menta

Miel

Mora

Mozzarella cocinada

Naranja

Papaya

Pepino

Pimienta

Pimienta de Sichuán

Pomelo rosa

Ras el-janut

Remolacha roja

Ternera a la parrilla

Tilo

Tomate

Uva

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari
Cerveza (envejecida)
Champagne
Gamay
Gewürztraminer
Ginebra Hendrick's
Mencía (Bierzo)
Moscatel
Moschofilero
Nebbiolo
Pinot noir
Ron
Té negro
Torrontés
Vino rosado

## Qué cocinar

- Gazpacho de pepino, agua de rosas y ginebra Hendrick's.
- Solomillo de ternera con mantequilla de jengibre y agua de rosas.
- Macedonia (lichis, guayaba, fruta de la pasión, frambuesa y melón verde) con agua de rosas.
- Tartar de lichis con pimienta de Sichuán y agua de rosas.

# ABETO Y ABETO BALSÁMICO

¿Sabía que los brotes primaverales de abeto y abeto balsámico, con un color verde más suave, deben formar parte de su estantería de especias junto al romero o el cardamomo? Pertenecen a la misma familia de compuestos aromáticos que encontramos en el tomillo y el laurel. Atrévase a sustituirlos en sus recetas por estos brotes (secos y en polvo).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Ajenjo

Bénédictine

Cabernet sauvignon (Australia/Chile)

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Garnacha

Ginebra

Jerez fino

Licor Stone Pine Arolla

Mezcla GSM

Pastis

Riesling

Té verde

Tempranillo

Vidal

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aceituna verde

Ajenjo

Álamo balsámico

Albahaca

Artemisia

Cardamomo

Cedro (brotes)

Cilantro (semillas)

*Comptonia peregrina*

Enebro (bayas)

Eucalipto

Jengibre

Laurel

Lúpulo

Mango

Manzana

Perejil

Pícea glauca

Pícea negra

Pimienta cubeba

Pimienta de sansho

Pimienta rosa

Pomelo rosa

Romero

Salvia

Tomillo

## Qué cocinar

- Gambas a la parrilla con romero y brotes de abeto en polvo.
- Aceitunas verdes marinadas en ginebra, brotes de abeto en polvo y té verde.
- Ensalada de mango, aliñada con vinagreta de pomelo rosa, pimienta verde y brotes de abeto en polvo.
- Sorbete de pomelo rosa y brotes de abeto en polvo.

# AJOWAN

El ajowan tiene un sutil toque a pimienta, casi anisado, que recuerda extrañamente al tomillo. Aunque contiene los principales compuestos químicos del este —timol, carvacrol, pineno—, no forma parte de la misma familia aromática, lo que lo convierte en un gran sustituto del tomillo. Por otra parte, a diferencia del tomillo, el ajowan actúa como suavizante de los taninos de los vinos tintos jóvenes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de geranio

Albahaca

Apio

Apio de monte

Azafrán

Bergamota

Cáñamo

*Comptonia peregrina*

Cordero

Enebro (bayas)

Eucalipto

Feta

Fleur du Maquis (queso corso)

Hierbas de Provenza

Jengibre

Laurel

Lavanda

Mandarina

Mejorana

Menta

Perejil

Pimienta

Pimienta rosa

Pino

Pomelo

Romero

Salvia

Tomillo

Umeboshi

Verbena

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Cerveza IPA

Cerveza pale ale americana

Ginebra

GSM Australia /Riesling

Mezcla

Petite sirah

Syrah

Té Earl Grey

## Qué cocinar

- Pasta con aceitunas negras y ajowan.
- Tomates amarillos rellenos de cordero, ajowan y limón confitado.
- Musaka de cordero con ajowan.
- Pierna de cordero con ajowan.
- Pierna de cordero rellena de queso feta, previamente macerado en aceite y ajowan.

# ALBAHACA

Al estar marcada por tonos anisados y casi anestésicos, he clasificado esta planta en la familia de los ingredientes con sabor anisado (véase «Anís estrellado»). Si la juntamos con el hinojo y la menta, forman un trío para quitarse el sombrero. Ese puntito anestésico en las papilas también procede de la presencia dominante del eugenol, una molécula aromática que también deja su huella en el clavo. Atrévase a utilizarla en recetas que lleven clavo (y viceversa).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria roja

Alcaravea

Cidronela

Cilantro fresco

Clavo

Endibia

Eneldo

Escarola

Estragón

Hinojo

Hortalizas de raíz

Lechuga de hoja rizada

Melisa

Menta

Perifollo

Pimienta

Remolacha amarilla

Shiso

Tomillo

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Assyrtiko

Chartreuse

Furmint

Garganega

Godello

Grüner veltliner

Jägermeister

Pastis

Sangiovese

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Zumo verde

Vermentino

## Puré de chirivía con albahaca tailandesa

**1.** Pelar y cortar 450 g de chirivía en cubos y hervirlos durante 15 minutos.
**2.** En una olla, poner 125 ml (½ taza) de nata con el 35 % de materia grasa y dejar que se reduzca a un tercio. Luego, remover con un batidor.
**3.** Poner la chirivía, la nata y 65 ml (¼ de taza) de hojas de albahaca tailandesa en un robot de cocina.
**4.** Reducir a un puré fino y sazonar al gusto.
Ya verá que la chirivía cocida con albahaca tailandesa o con clavo desarrolla aromas de… ¡plátano! (véase «Plátano»).

# ALCAPARRA

Aunque los compuestos aromáticos dominantes que comparten las alcaparras y el salmón ahumado logran una armonía perfecta, sería una pena no intentar otras aventuras culinarias con la alcaparra, ya que ofrece maridajes increíbles.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna verde
Albahaca
Anchoa
Apio
Atún en conserva
Brócoli
Caballa
Carne de vacuno
Cilantro fresco
Col de Bruselas
Coliflor
Cordero
Estragón
Hinojo
Hortalizas de raíz
Jengibre

Kale

Lima

Limón

Manzana verde

Marisco (crudo)

Menta

Mostaza

Ostra

Papaya

Patata

Pepinillo

Perejil

Pescado ahumado/ a la parrilla/asado

Pomelo

Queso de cabra

Romero

Sardina

Tomillo

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Assyrtiko

Cabernet franc

Cerveza blanca

Cerveza pale ale

Fumé blanc

Furmint

Grüner veltliner

Riesling

Sauvignon blanc

Té matcha

Verdejo de Rueda

Vinho verde tinto

## Qué cocinar

- Bocadillo de atún en conserva con alcaparras, apio, hinojo y mayonesa.
- Crema fría de coliflor con papaya, alcaparras y wasabi.
- Ensalada de coliflor, aliñada con vinagreta de papaya, alcaparras y wasabi.
- Espaguetis con atún en conserva, alcaparras, menta fresca y zumo de lima.

# ALCARAVEA

La alcaravea crea un poderoso vínculo aromático con múltiples hierbas, especias y plantas con perfil anisado, aunque el trío con el eneldo y la menta es el culmen de las uniones.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria roja
Albahaca
Anís estrellado
Cidronela
Cilantro
Endibia
Eneldo
Escarola
Estragón
Gaulteria
Hinojo
Hojas de diente de león
Hortalizas de raíz
Lechuga de hoja rizada
Melisa
Menta
Orégano

Perejil

Perifollo

Remolacha amarilla

*Rubus pubescens*

Shiso

Zanahoria amarilla

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Arak

Assyrtiko

Cabernet sauvignon (NM)

Chartreuse

Cortese

Furmint

Garganega

Greco

Grüner veltliner

Jägermeister

Ouzo

Pastis

Root beer

Sambuca

Sangiovese

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Bocadillo de gravlax de salmón con eneldo, queso de cabra, menta fresca y pan de alcaravea.
- Tabulé con menta, eneldo y alcaravea.
- Pescado en papillote con menta, eneldo y alcaravea, zumo de lima y aceite de oliva.

# ANÍS ESTRELLADO

Desde la publicación original de *Papilas y moléculas*, en 2009, he clasificado el anís estrellado en la categoría de plantas que he denominado «anisados», porque están dominadas por los sabores anisados. En esta categoría encontramos, entre otros, el estragón y el hinojo, que son muy ricos en anetol (molécula anisada), además de la remolacha amarilla, la manzana verde y hortalizas de raíz, así como muchas variedades de uvas y bebidas con notas anisadas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Alcaravea
Apio
Cidronela
Cilantro
Col de Saboya
Eneldo
Estragón
Hinojo
Hojas de diente de león
Hortalizas de raíz
Melisa
Menta

Perejil

Perifollo

Remolacha amarilla

Shiso

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Assyrtiko

Chardonnay

Chenin blanc

Cortese

Furmint

Garganega

Godello

Grüner veltliner

Ouzo

Pastis

Romorantin (sin madera/climas fríos)

Sambuca

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

## Puré de colinabo con anís estrellado

*Gracias a este puré anisado, sus pescados y carnes estarán en perfecta simbiosis con sus vinos.*

**1.** Pelar y cortar 450 g de colinabo en cubos.
**2.** Cocer en agua hirviendo durante 15 minutos.
**3.** En una olla, poner 125 ml (½ taza) de nata con el 35 % de materia grasa y dejar que se reduzca a un tercio. Luego, remover con un batidor.
**4.** En un robot de cocina, poner los cubos de colinabo, la nata reducida y 3 estrellas de anís pulverizadas (o estragón o semillas de hinojo) y hacer un puré fino.


RICARD

# APIO DE MONTE

El apio de monte es uno de los escasos representantes del mundo vegetal que de origen es rico en sotolón, la molécula aromática dominante en el jarabe de arce de Quebec, el curry indio, el huitlacoche mexicano, la salsa de soja japonesa y los vinos de Jerez; lo que ilustra perfectamente lo que he denominado «el fin de los límites geográficos del gusto». Después de United Colors of Benetton, ahora tenemos United Tastes of Sotolon. Por cierto, tenga en cuenta que puede sustituir el apio de monte por una mezcla de hojas de apio y sal de apio.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria tostada

Alholva (semillas tostadas)

Azúcar moreno

Cacao

Café

Chocolate negro

Curry

Haba tonka

Hojas de apio

Huitlacoche

Jarabe de arce

Maíz inflado

Níscalo

Nuez de Grenoble tostada

Polenta tostada

Regaliz

Sal de apio

Salsa de soja

Seta chaga

Tortilla de maíz tostada

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza de arce

Jerez amontillado

Madeira

Oporto tawny

Ron añejo

Sake (envejecido)

Sake nigori

Sauternes (envejecido)

Tokaji Aszú (envejecido)

Vin jaune

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido)

## Langosta a la parrilla con aceite de curry y apio de monte

**1.** En un cazo pequeño, calentar 125 ml (½ taza) de aceite de oliva hasta que esté templado.
**2.** Poner el aceite en una licuadora. Añadir 125 ml (½ taza) de hojas de apio de monte (o de hojas de apio, con un pellizco de sal de apio y 2 cucharaditas de curry en polvo). Mezclar todo hasta que quede homogéneo.
**3.** Pasar por el chino y reservar.
**4.** Embadurnar cada mitad de una langosta cortada al medio y previamente cocida durante 4 minutos en agua hirviendo.
**5.** Poner la langosta en la parrilla de una barbacoa a fuego medio, por el lado del caparazón. Ir embadurnando su carne con el aceite de curry y de apio de monte, de modo de hidratarla mientras se hace.
**6.** Aderezar la langosta con nuez de Grenoble tostada y picada finamente. Servir de inmediato.

# AZAFRÁN

Son más de 150 los compuestos volátiles que contribuyen a su aroma único, pero entre ellos, son menos de una docena los que marcan su perfil; por ejemplo, el pineno (olor a pino/abeto), el eucaliptol –principal compuesto del eucalipto y el cardamomo– y, especialmente, el safranal.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto (brote)
Agua de rosas
Canela
Cardamomo
Cedro (brotes)
Cilantro (semillas)
Crustáceos (yodados)
Jengibre
Lavanda
Manzana Golden
Membrillo
Menta piperita
Nuez
Nuez moscada
Ostra (yodada)

Pimentón

Pimienta

Pomelo rosa

Pulpo

Romero

Uva

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Altesse

Chardonnay (envejecido)

Chardonnay (sin madera/climas fríos)

Chasselas

Moscatel

Riesling

Sauvignon blanc

Savagnin

Té negro

Té verde gyokuro

Vin jaune

Vino aperitivo de tomate (Omerto)

Vino manzanilla

Vino rosado

### Gambas al vapor de té de jazmín y tomates con aceite de azafrán

**1.** En un tazón pequeño, poner a marinar unas ramitas de azafrán en un poco de aceite de oliva durante 30 minutos (con el objetivo de

extraer los aromas del azafrán).

**2.** Cortar los tomates en cubos, cocinarlos en una sartén a fuego fuerte, para que se reduzcan y se concentren los sabores. Apagar el fuego y añadir aceite de azafrán. Mezclar bien.

**3.** Hacer supremas de pomelo rosa. Reservar a temperatura ambiente.

**4.** Preparar un té de jazmín, pasarlo a un recipiente con una margarita para cocer allí las gambas durante unos minutos.

**5.** Colocar las supremas de pomelo en la base del plato, coronar con la reducción de tomates al azafrán y colocar las gambas cocidas.

# CANELA

Poca gente sabe que la canela, utilizada en pequeñas dosis, se convierte en un potenciador del sabor; es decir, amplifica otros sabores, al igual que hacen el jerez y el umami. Si se utiliza de forma sutil, aportará presencia a los platos. Por otra parte, la flor y la corteza de un árbol en Ecuador y Colombia, el ishpink (también conocido como ishpingo), huelen a canela, ya que contienen los mismos compuestos aromáticos que ella.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Almendra

Anís estrellado

Bergamota

Café

Caramelo

Cardamomo

Cilantro

Clavo

Fresa

Guindilla fuerte

Haba tonka

Ishpink (Ishpingo)

Jengibre

Laurel

Lavanda

Lúpulo

Pimienta de Sichuán

Romero

Sasafrás

Ternera a la parrilla

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Beaujolais nouveau

Cerveza pale ale

Chartreuse

Coteaux-du-Layon

Garnacha

Gewürztraminer

Goldschläger

Jerez oloroso

Kirsch

Mondeuse

Moscatel

Oporto blanco

Pastis

Pinot gris

Pinot noir

Sangiovese

Sauternes

Sidra de hielo

Tokaji Aszú

Vino de Constancia

Vodka Żubrówka

Whisky escocés

## Aceite aromatizado con canela

Al aromatizar un aceite con una sola hierba o especia, le damos una traza aromática que nos guiará en la elección de ingredientes complementarios con los que utilizarlo.

**1.** En un cazo pequeño, calentar 125 ml (½ taza) de aceite de oliva.
**2.** Añadir 1 cucharadita de canela en polvo y retirar del fuego. Dejar enfriar. Guardar en un tarro de vidrio hermético y reservar en la nevera hasta el momento de servirlo.

# CARDAMOMO

Esta penetrante especia india forma parte de la gran familia de las zingiberáceas, al igual que la cúrcuma, el galangal, el jengibre y la pimienta de Guinea (también llamada «grano del paraíso» o «malagueta»). Todos estos ingredientes comparten buena parte de los compuestos volátiles dominantes del cardamomo. El eucaliptol, principal compuesto aromático del cardamomo y del eucalipto, explica el olor alcanforado que se desprende de las semillas de cardamomo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna verde

Agua de rosas

Ajowan

Albaricoque

Apio

Arándano

Arándano rojo

Azafrán

Bergamota

Calabacín

Canela

Carne ahumada

Carne de cordero

Cidronela

Clavo

Cúrcuma

Enebro (bayas)

Galangal

Garam masala

Higo fresco

Hinojo

Jengibre

Laurel

Lima

Limón

Mariscos yodados

Naranja sanguina

Nuez moscada

Pan de jengibre

Parmesano

Pimienta

Pimienta de Guinea

Pomelo rosa

Ralladura de naranja

Ras el-janut

Romero

Salvia

Tomillo

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Albariño

Cabernet sauvignon (Australia/Chile)

Cannonau

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Garnacha

Gewürztraminer

Ginebra

Licor Stone

Merlot (Australia/Chile)

Moscatel

Pine Arolla

Retsina (Grecia)

Riesling

Té verde sencha

## Qué cocinar

- Sopa fría de pepino, cardamomo y agua de rosas.
- Aceitunas verdes marinadas en ginebra Hendrick's, cardamomo y té verde.
- Terrina de calabacín y cardamomo.
- Brochetas de kefta de cordero con cardamomo.

- Tarta de limón y merengue con cardamomo.

# CHIPOTLE

El chipotle es un pimiento jalapeño que se ha secado y ahumado, lo que no lo hace difícil de cocinar. Al igual que el pimiento rojo asado, comparte compuestos orgánicos volátiles (dimetilpirazinas, guayacol, etc.) con alimentos ahumados, tostados y asados. También comparte aromas con vinos y alcoholes criados en barrica de roble.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado
Aguacate
Albahaca tailandesa
Azafrán
Cacao
Café
Carne a la parrilla/asada
Chocolate negro
Clavo
Coco asado
Fresa
Gamba a la parrilla
Hortalizas a la parrilla/asadas
Jamón serrano
Jengibre

Langosta a la parrilla

Maíz ahumado/a la parrilla

Mango

Miso

Nuez tostada

Paprika

Patatas caramelizadas

Pescado a la parrilla/asado

Pimentón

Pimiento de Espelette

Prosciutto

Salsa de soja

Setas

Tortilla de maíz

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cabernet sauvignon (NM)

Carmenère

Cerveza ale

Garnacha (España)

Malbec (Argentina)

Mezcla GSM

Monastrell

Petite sirah

Ribera del Duero

Sangiovese

Té lapsang souchong

Té wulong (cocinado)

Tempranillo

## Qué cocinar

- Bocadillo de carne ahumada con mayonesa realzada con chipotle.
- Goulash de ternera con aroma a chipotle.
- Puré de pimientos rojos y chipotle salteados con aceite de sésamo tostado.
- Juliana de pimientos rojos salteados y chipotle, luego desglasados con salsa de soja y jengibre, perfectos para acompañar carnes y pescados a la parrilla o asados.

# CIDRONELA O CITRONELA

La muy aromática cidronela comparte con la lima una fragancia más potente que la del limón, y sus tonos especiados y alcanforados recuerdan al eucalipto. Esto es a lo que responden los vinos blancos de las variedades de uva llamadas «aromáticas», como la riesling y albariño. También hace buenas migas con cervezas de tipo india pale ale (IPA).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de bergamota
Aceite de eucalipto
Agua de rosas
Albahaca
Alcaravea
Azafrán
Bergamota
Canela
Cardamomo
Cilantro (semillas)
Eneldo
Gaulteria
Higo fresco
Jengibre

Laurel

Lavanda

Limón

Lúpulo

Manzanilla

Melisa

Menta

Naranja

Orégano

Pataca o tupinambo

Pimienta

Piñón

Pomelo

Romero

Rosa desecada

Shiso

Té del Labrador

Tomillo

Umeboshi

Verbena

Wasabi

Yuzu

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Albariño

Cerveza belga de temporada

Cerveza IPA

Gewürztraminer

Ginebra

Jurançon

Manzanilla

Moscatel

Riesling

Sauternes

Sidra de hielo

Té Earl Grey

Té verde gyokuro

## Qué cocinar

- Cubitos de hielo aromatizados con cidronela (para cócteles con ginebra).
- Sopa fría de pepino, cardamomo y agua de rosas.
- Filete de salmón al horno con cidronela y lavanda.
- Aceite aromatizado con cidronela para el pescado.
- Aceitunas verdes marinadas en ginebra Hendrick’s, cidronela y té verde.

# CILANTRO

## (SEMILLAS)

El cilantro fresco se caracteriza principalmente por sus tonos anisados y su «sabor a frío», al contrario de las semillas de cilantro, que están dominadas, entre otros, por el linalol, un compuesto aromático que le da una identidad más cítrica, a madera y floral, y el α-pineno, presente en la lavanda, el jengibre y los piñones.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna verde

Aguacate

Albahaca

Arándano

Arándano rojo

Azafrán

Azahar

Brócoli

Canela

Cantaloup

Cardamomo

Carne de vacuno

Cerdo

Champiñón

Cidronela

Ciruela

Col de Bruselas

Cúrcuma

Dátil

Enebro (bayas)

Espárrago

Fresa

Granada

Higo seco

Jamón ibérico

Jazmín

Jengibre

Laurel

Lavanda

Limón

Lúpulo

Manzana

Melocotón

Naranja

Pimentón

Pimienta blanca

Pimienta negra

Piñón

Pomelo rosa

Queso

Romero

Tomillo

Vainilla de Tahití

Vinagre balsámico

Yogur

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Cabernet sauvignon (NM)

Cerveza de pícea

Cerveza pale ale

Garnacha

Gewürztraminer

Moscatel

Mourvèdre

Müller-thurgau

Riesling

Scheurebe

Té verde sencha

Té verde gyokuro

Viura

## Qué cocinar

- Dalh de lentejas con naranja y semillas de cilantro para untar.
- Aceitunas verdes marinadas en aceite de oliva aromatizado con ralladura de naranja y semillas de cilantro.

- Pato a la naranja y semillas de cilantro.
- Osobuco de ternera, gremolata con ralladura de naranja y semillas de cilantro.
- Mousse de chocolate, naranja confitada y semillas de cilantro.

# CILANTRO FRESCO

Cilantro fresco: amor u odio. Los investigadores han demostrado que una parte de la población mundial parece tener un patrimonio genético diferente en los sensores olfativos, lo que les permite percibir el olor del jabón que han utilizado o de insectos… Afortunadamente, la inmensa mayoría de la gente percibe las delicadas fragancias florales y sutilmente anisadas del cilantro fresco convirtiéndose así en el rey del ceviche peruano.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria

Aguacate

Albahaca

Alcaravea

Anís estrellado

Apio

Cidronela

Endibia

Eneldo

Estragón

Gaulteria

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Lima

Melisa

Menta

Pepino

Perejil

Perifollo

Pimiento verde

Pistacho

*Rubus pubescens*

Shiso

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Assyrtiko

Cabernet sauvignon (NM)

Chartreuse

Cortese

Furmint

Garganega

Godello

Grüner veltliner

Ouzo

Pastis

Romorantin

Root beer

Sangiovese

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Zumo verde

## Qué cocinar

- Ceviche peruano: pescado crudo, zumo de limón, cebolla roja, sal, pimienta y cilantro fresco (añadir al cilantro una de las hierbas aromáticas de la lista anterior de alimentos complementarios).
- Ceviche de bacalao con lima y cilantro fresco.
- Guacamole con cilantro fresco y albahaca, lima y tabasco.
- Tabulé con cilantro fresco.
- Ensalada de patata, pepino, cilantro y espárragos verdes.
- Gazpacho de pepino con cilantro fresco y jengibre.

# CLAVO

Al igual que la albahaca y las hojas de laurel, el clavo está marcado por un compuesto aromático casi anestésico, el eugenol, que le da su signo distintivo. Atrévase a sustituir la albahaca o el laurel de sus recetas por clavo, y viceversa. Finalmente, ¿sabía que el clavo y la pimienta de Jamaica (véase «Cuatro especias») forman parte de la loción de afeitado Old Spice?

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca tailandesa

Albaricoque

Café

Canela

Cinco especias

Ciruela

Coco tostado

Cuatro especias

Espárrago cocido

Fresa

Grosella negra

Jarabe de arce

Mango

Mozzarella cocinada

Nuez moscada

Pimienta de Jamaica

Piña

Plátano muy maduro

Ternera asada (primer corte)

Queso azul

Remolacha roja

Romero

Roquefort

Rosa desecada

Ternera a la parrilla

Tomate seco

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza Wheat-Doppelbock Aventinus

Garnacha

Mencía (Bierzo)

Mezcla GSM

Petite sirah

Pinot noir (NM)

Primitivo

Ron añejo

Tempranillo

Touriga nacional

Whisky escocés

Zinfandel

## Qué cocinar

- Asado de paleta con salsa chili de Cincinnati. Cocer la paletilla, ya asada y braseada, deshebrada en la salsa chili de Cincinnati con canela. Pesto de tomates desecados con albahaca tailandesa (se puede remplazar la albahaca por polvo de clavo).
- Mermelada de ciruelas con clavo.

### Puré de chirivía con clavo

**1.** Pelar y cortar 450 g de chirivía en cubos.
**2.** Cocer en agua hirviendo durante 15 minutos.
**3.** En una olla, poner 125 ml (½ taza) de nata con 35 % de materia grasa y reducir un tercio. Revolver con un batidor.
**4.** Poner la chirivía, la nata y 4 clavos en polvo en un robot de cocina. Reducir a un puré fino. La chirivía, cuando se cocina con clavo, desarrolla un potente sabor a plátano (véase «Chirivía»).

# COMINO

El comino se lleva de maravilla con la alcaravea y el eneldo, que son parientes cercanos con los que comparte uno de sus principales compuestos aromáticos (D-carvona). Un trío que tiene una fantástica sinergia aromática cuando se cocinan juntos. Y si le añade menta, marcada por la molécula R-carvona, espejo de la alcaravea, prepárese para vivir un espectáculo de fuegos artificiales en sus papilas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Ajowan

Albahaca tailandesa

Alcaravea

Anís estrellado

Apio

Apionabo

Canela

Chirivía

Cilantro

Ciruela

Clavo

Cordero

Eneldo

Espárrago cocido

Estragón

Gaulteria

Hinojo

Hojas de diente de león

Laurel

Mango

Mejorana

Melisa

Menta

Paprika

Pataca o tupinambo

Perejil

Plátano muy maduro

Raíz de perejil

Remolacha amarilla

Shiso

Ternera a la parrilla

Tomillo

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Arak

Assyrtiko

Cerveza de temporada

Colombard

Cortese

Furmint

Garganega

Godello

Greco

Grüner veltliner

Pastis

Romorantin

Root beer

Sambuca

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Tequila

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Sopa de zanahoria con comino y menta.
- Queso munster cubierto con ajowan (en lugar del clásico comino).
- Harira marroquí aromatizada con una mezcla de comino/alcaravea/eneldo/menta.
- Brochetas de keftas de cordero con mezcla de comino/alcaravea/eneldo/menta.
- Tabulé con mezcla de comino/alcaravea/eneldo/menta.

# COMPTONIA PEREGRINA

Dada su refrescante y afrutada fragancia, sutilmente especiada, balsámica y alcanforada, esta hierba boreal casi podría llamarse «romero de Quebec». Por tanto, ¿por qué no sustituir el romero por esta peregrina, o cocinarla junto a uno o varios de sus alimentos complementarios?

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto balsámico
Aceituna verde
Ajenjo
Álamo balsámico
Albahaca
Cardamomo
Cedro
Cilantro (semillas)
Enebro (bayas)
Eucalipto
Jengibre
Laurel
Lúpulo
Mango
Manzana

Mirto de Brabante

Perejil

Pícea glauca

Pícea negra

Pimienta cubeba

Pimienta de sansho

Pimienta rosa

Pomelo rosa

Romero

Salvia

Tomillo

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Ajenjo

Bénédictine

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Fino

Garnacha

Ginebra

Licor Stone Pine Arolla

Riesling

Té verde

## Qué cocinar

- Queso de cabra marinado en aceite de oliva aromatizado con comptonia peregrina.
- Aceitunas verdes marinadas en ginebra Hendrick’s, comptonia peregrina y té verde.
- Pollo con cardamomo, comptonia peregrina y ajo.
- Tarta de limón y merengue con comptonia peregrina.

# CUATRO ESPECIAS

Actualmente, el término *cuatro especias* suele referirse a una mezcla de clavo, pimienta, canela y nuez moscada, con algunas variaciones en las que el jengibre sustituye a la canela. Antaño, dicho término se usaba para referirse a una sola especia, la pimienta de Jamaica (*allspice* en inglés), llamada así porque al molerla desarrolla aromas complejos que recuerdan a esas cuatro especias. De hecho, forma parte de la composición del clásico *Old Spice*, un *after shave* de otros tiempos compuesto por clavo, canela y nuez moscada.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Albahaca tailandesa

Albaricoque

Alimentos umami

Amapola

Anís estrellado

Azafrán

Boniato

Canela

Carne de vacuno a la parrilla

Cebolla

Chocolate negro

Cilantro (semillas)

Ciruela

Cordero

Fresa

Grosella negra

Higo fresco

Ishpink (ishpingo)

Jengibre

Mango

Menta piperita

Mozzarella cocinada

Naranja

Pimienta

Pimienta de Sichuán

Piña

Piñón

Plátano muy maduro

Queso azul

Rosa desecada

Setas

Tomate seco

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza tostada

Gewürztraminer

Grüner veltliner

Mencía (Bierzo)

Mezcla GSM

Mourvèdre

Petite sirah

Pinot noir (NM)

Ron añejo

Sauternes

Shiraz

Tempranillo

Tokaji Aszú

Vino de Constancia

## Qué cocinar

- Mermelada de ciruela con cuatro especias.
- Gratinado de boniato con cuatro especias, como un dauphinois.
- Pasta con salteado de champiñones y cuatro especias.
- Pesto de tomates secos con cuatro especias.
- Ensalada de fresas con pimienta de Sichuán y cuatro especias.

# CÚRCUMA

Esta colorida y aromática raíz forma parte de la gran familia de las zingiberáceas, que incluye el cardamomo, el jengibre, el galangal y la pimienta de Guinea (también llamada «grano del paraíso» o «malagueta»). Todos estos ingredientes comparten buena parte de los compuestos volátiles dominantes de la cúrcuma, creando así una fuerte sinergia cuando se cocinan juntos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar

Agua de rosas

Arándano rojo

Canela

Cardamomo

Chocolate blanco

Cidronela

Fresa

Gruyer

Hibiscus

Jalapeño

Kimchi

Lavanda

Leche de coco

Lichi

Malvavisco

Mango

Manzana

Nuoc-mam

Ostra

Pasta de tomate

Piña

Plátano

Pomelo rosa

Quesos de pasta blanda con corteza lavada

Romero

Sardina

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Ginger beer

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Prosecco

Ron

Scheurebe

## Ostra aromatizada con cúrcuma

Al aromatizar un aceite con una sola hierba o especia, le damos una traza aromática que nos guiará en la elección de ingredientes complementarios, vinos y otras bebidas con los que utilizarlo, lo que reforzará su sinergia aromática. Este aceite de cúrcuma se puede usar con los mismos alimentos y vinos complementarios que el jengibre (véase «Jengibre»), ¡ambos son casi gemelos!

**1.** En un cazo pequeño, calentar 125 ml (½ taza) de aceite de oliva.
**2.** Añadir 1 cucharadita de cúrcuma en polvo y retirar del fuego. Dejar enfriar.
**3.** Guardar en un tarro de vidrio hermético en la nevera hasta el momento de servirlo.

*Si el sabor no es perfecto, dependiendo del tipo de cúrcuma utilizada, se puede añadir una pizca de jengibre para corregirlo.

# CURRY

El curry indio es prácticamente el hermano aromático del jarabe de arce de Quebec, ya que comparten compuestos volátiles. ¿Mestizaje gastronómico? Un mestizaje muy amplio, ya que ambos se encuentran en el mismo modo aromático que la salsa de soja japonesa y el huitlacoche mexicano (véase «Huitlacoche»). Ponga en sus platos con arce un toque de curry, verá que la simbiosis es perfecta. Armonías a lo Bollywood.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Apio cocido

Apio de monte

Canela

Carne ahumada/a la parrilla/asada

Cerdo

Chocolate negro

Clavo

Coco

Dulce de leche

Foie gras de pato

Haba tonka

Hortalizas a la parrilla/asadas

Huitlacoche

Jarabe de arce

Malvavisco

Manzana amarilla

Níscalo

Nuez tostada

Palomitas de maíz

Pescado ahumado/a la parrilla

Piña

Polenta tostada

Sal de apio

Salsa de soja

Seta chaga

Tortilla de maíz tostada

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon americano

Cerveza de arce

Cerveza Wheat-Doppelbock Aventinus

Chardonnay (NM)

Garnacha blanca

Jerez amontillado

Jerez oloroso

Madeira bual

Monastrell (con madera)

Oporto tawny

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Sauternes envejecido

Tequila reposado

Tokaji Aszú

Vin jaune

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido)

Zinfandel (con madera)

## Qué cocinar

- Cremoso de manzana con curry y malvavisco (ver receta en «Malvavisco», pág. 259).
- Algodón de azúcar al jarabe de arce aromatizado con curry.
- Palomitas de maíz al caramelo de arce con sabor a curry.
- Pudin de parado a la india con curry y arce.
- Tarta Tatin con arce y curry, rematada, justo antes de servir, con un medallón de foie gras de pato salteado.

# ENEBRO

## (BAYAS)

Las bayas de enebro aromatizan todas las ginebras del mundo de los espirituosos, así como el que podría considerarse su antepasado, el genièvre, un aguardiente a base de estas bayas. Las bayas azules del *Juniperus communis* (nombre científico del enebro) también se utilizan en la receta del famoso chucrut alsaciano. No obstante, donde sus aromas resionosos/terpénicos se expresan de maravilla es en las salsas que acompañan a platos de caza y pescado y como condimento.

### ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto (brotes)
Abeto balsámico
Aceituna verde
Aguacate
Ajenjo
Álamo balsámico
Albahaca
Cardamomo
Cedro (brotes)
Cilantro (semillas)
*Comptonia peregrina*
Eucalipto

Grosella negra

Jengibre

Laurel

Lúpulo

Mango

Manzana

Mirto de Brabante

Perejil

Pícea glauca

Pícea negra

Pimienta de sansho

Pimienta rosa

Pomelo rosa

Romero

Salvia

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Albariño

Bénédictine

Cabernet sauvignon (Australia/Chile)

Carmenère

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Cornalin

Corvina (Amarone)

Garnacha

Ginebra

Licor Stone Pine Arolla

Mezcla GSM

Mourvèdre

Negroamaro

Pastis

Riesling

Té verde

Tempranillo

Touriga nacional

## Qué cocinar

- Aceitunas verdes marinadas en ginebra, bayas de enebro y té verde.
- Queso de cabra marinado en aceite de oliva y bayas de enebro.
- Pollo con cardamomo, bayas de enebro y ajo.

# ENELDO

El penetrante aroma del eneldo recuerda a la alcaravea, al hinojo y al perejil, que también son alimentos anisados y sabrosos e ingredientes con sabor a frío, que generan una sensación fresca en boca. El eneldo crea un poderoso vínculo aromático con múltiples hierbas, especias y plantas con perfil anisado, pero el trío con la alcaravea y la menta es el culmen de las uniones.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria roja

Albahaca

Alcaravea

Anís estrellado

Apio

Apionabo

Chirivía

Cidronela

Cilantro

Crustáceos

Endibia

Estragón

Gaulteria

Hinojo

Hojas de diente de león

Lechuga de hoja rizada

Limón

Melisa

Menta

Pataca o tupinambo

Perejil

Perifollo

Pomelo

Queso de cabra

Raíz de perejil

Remolacha amarilla

*Rubus pubescens*

Salmón

Shiso

Trucha asalmonada

Yuzu

Zanahoria amarilla

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Arak

Assyrtiko

Cortese

Furmint

Garganega

Godello

Greco

Grüner veltliner

Pastis

Romorantin

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

## Qué cocinar

- Salmón ahumado con eneldo para untar.
- Tofu con eneldo y zumo de lima para untar.
- Bocadillo de gravlax de salmón con eneldo, queso de cabra, menta fresca y pan de alcaravea.
- Tabulé con eneldo y menta.

# ESTRAGÓN

Debido a sus aromas anisados y muy refrescantes, como los de otras hierbas, como el anís estrellado y el hinojo, clasifiqué el estragón, cuando publiqué *Papilas y moléculas*, en dos categorías: alimentos con sabor anisado e ingredientes con «sabor a frío».

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Alcaravea
Anís estrellado
Apio
Chirivía
Cidronela
Cilantro
Col de Saboya
Colinabo
Eneldo
Hinojo
Hojas de diente de león
Hortalizas de raíz
Melisa
Menta
Pataca o tupinambo

Perejil

Perifollo

Raíz de angélica

Remolacha amarilla

Shiso

Zanahoria amarilla

Zanahoria cruda

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Arak

Assyrtiko

Chardonnay (sin madera/climas fríos)

Chenin blanc

Cortese

Furmint

Garganega

Godello

Greco

Grüner veltliner

Jägermeister

Ouzo

Pastis

Romorantin

Sambuca

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Tabulé con estragón e hinojo.
- Apio remoulade en modo anisado con estragón.
- Crema de colinabo con estragón.
- Crema de guisantes con espárragos y estragón.
- Mejillones con estragón e hinojo.
- Salsa bearnesa con estragón.
- Patatas fritas al horno sazonadas con estragón «para los amantes del vino de syrah».

# GAULTERIA

Las hojas verdes de este arbusto, muy común en los bosques de Quebec, tienen un sabor ligeramente anisado-mentolado debido a la presencia del salicilato de metilo, un compuesto aromático que también se encuentra en la zarzamora y la zarzaparrilla (véase «Zarzaparrilla»), dos hierbas silvestres de Quebec que valen la pena descubrir. Por cierto, el aceite esencial de gaulteria suele sustituir al mentol en la pasta de dientes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Alcaravea
Anís estrellado
Apio
Apionabo
Arándano
Arándano rojo
Chirivía
Cidronela
Cilantro
Endibia
Eneldo
Espárrago verde

Estragón

Guisante

Hinojo

Hisopo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Jarabe de abedul

Melisa

Menta

Orégano

Pataca o tupinambo

Perejil

Perifollo

Raíz de perejil

Remolacha amarilla

*Rubus pubescens*

Shiso

Zanahoria amarilla

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Arak

Assyrtiko

Cabernet sauvignon (Australia/California/Chile)

Chartreuse

Cortese

Furmint

Garganega

Godello

Greco

Grüner veltliner

Ouzo

Pastis

Romorantin

Root beer

Sangiovese

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Zumo verde aromatizado con gaulteria.
- Ensalada de zanahoria con menta y gaulteria.
- Crema de colinabo con gaulteria.
- Sopa fría de hinojo, gaulteria, lima y wasabi.
- Arándanos infusionados en gaulteria, servidos sobre helado de vainilla, con un dedo de jarabe de abedul.

# HABA TONKA

Esta haba es rica en cumarina, uno de los compuestos aromáticos más utilizados en perfumería, y tiene un perfil aromático similar al de la vainilla y la almendra, igual que el vodka Żubrówka (véase «vodka Żubrówka»). Por lo tanto, se puede utilizar como sustituto en recetas en las que reina la vainilla y la almendra. Sin olvidar que, para refinarlas, las habas tonka se maceran en ron. Atrévase a crear cócteles de ron, vodka Żubrówka y haba tonka.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Almendra

Arándano

Arroz integral

Arroz silvestre

Canela

Carne a la parrilla/asada

Cereza

Chocolate

Ciruela

Clavo

Geitost

Heno seco

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jarabe de arce

Lavanda

Leche de coco

Melocotón

Miel

Nuez

Nuez moscada

Pescado a la parrilla/asado

Regaliz

Remolacha roja

Sésamo (semillas tostadas)

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Banyuls

Bourbon

Cava

Champagne (blanc de noirs)

Chardonnay (con madera/NM)

Cognac / Brandy

Jerez oloroso

Malbec (Argentina)

Marsanne

Merlot (NM)

Monastrell

Muscadet (mineral/evolucionado)

Cerveza (tipo ale)

Ron añejo

Roussanne

Té lapsang souchong

Tempranillo

Vodka Żubrówka

Zinfandel

## Qué cocinar

- Cóctel de ron añejo, vodka Żubrówka, haba tonka o vainilla.
- Caldo corto aromatizado con haba tonka para escalfar pescado.
- Bullabesa aromatizada con haba tonka (en lugar de pastis o azafrán).
- Macedonia con infusión de haba tonka.
- Mermelada de albaricoque con haba tonka.
- Crème brûlée con haba tonka.
- Isla flotante con haba tonka.

# HIBISCO

## (FLORES SECAS)

Los mexicanos son grandes consumidores de las flores de hibisco. Hacen un agua refrescante, llamada *agua de Jamaica*, con una infusión de flores secas en agua hirviendo y azúcar, y filtrada antes de ponerla en la nevera. Esta agua floral o afrutada es ideal para elaborar cócteles y postres. También se comercializa un delicioso jarabe de hibisco (Wild Hibiscus Flower).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar
Agua de rosas
Arándano rojo
Canela
Cardamomo
Chocolate blanco
Cidronela
Fresa
Jalapeño
Jengibre
Lavanda
Leche de coco
Lichi

Malvavisco

Mango

Manzana

Piña

Pomelo rosa

Romero

Rosa desecada

Uva moscatel

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Ginger beer

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Prosecco

Ron

Tequila

## Qué cocinar

- Cóctel de tequila, cerveza blanca y zumo de flores de hibisco.
- Panna cotta con jengibre y jarabe de flores de hibisco.

## Cóctel hibisco-moscatel

**1.** Poner en una copa de champagne un dedo de jarabe de flor de hibisco (Wild Hibiscus Flowers in Syrup: Australia www.wildhibiscus.com), con una flor de hibisco (¡se abrirá en la copa cuando se acabe el cóctel!).
**2.** Llenar la copa con un espumoso de moscatel (por ejemplo, Clairette de Die o Moscato d'Asti).
**3.** Servir con minimalvaviscos ligeramente humidificados con agua de rosas y luego rebozados con pétalos de rosas secas (comestibles) picados, o bien con uvas moscatel heladas.

# HIERBAS DE PROVENZA

Según el sello de denominación de origen controlado Hierbas de Provenza, también llamadas hierbas provenzales, la composición de esta mezcla de especias mundialmente famosa y apreciada debe ser la siguiente: 26 por ciento de orégano, 26 por ciento de romero, 26 por ciento de ajadrea, 19 por ciento de tomillo y 3 % de albahaca. Todas las hierbas de la familia de las lamiáceas, marcadas por principios activos tarpénicos, desprenden aromas alcanforados, mentolados, herbáceos, especiados y leñosos, con un intenso tono a pícea, pino o abeto. Estos son algunos de los alimentos y bebidas con los mismos tonos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto (brotes)

Ajowan

Apio de monte

Azafrán

Bergamota

Cordero

Enebro (bayas)

Eucalipto

Feta

Jengibre

Laurel

Lavanda

Mandarina

Menta

Queso de cabra

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Agiorgitiko

Albariño

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Cerveza pale ale americana

Gewürztraminer

Ginebra

Grüner veltliner

Mezcla GSM

Moscatel (seco/semiseco)

Müller-thurgau

Muscadelle de Burdeos

Petite sirah

Riesling

Syrah

## Queso de cabra con aceite y hierbas de Provenza

**1.** En un recipiente hermético, poner el queso de cabra y cubrirlo con aceite de oliva. Añadir hierbas de Provenza (una mezcla propia o, en su defecto, una comprada) y dejar en la nevera durante 24 horas (como mínimo).
**2.** Sacar de la nevera 2 horas antes de servir y escurrir.
**3.** Servir solo o cortado en cubos, intercalados entre trozos de cordero en una brocheta de bambú.

# JAZMÍN

El jazmín armoniza perfectamente con el té verde, algo que los chinos entendieron hace tiempo gracias a la creación del té al jazmín, hecho sobre la base de té verde. Diviértase en la cocina con este té ajazminado para crear fantásticas sinergias aromáticas con ingredientes que comparten sus moléculas florales.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar
Agua de rosas
Albahaca tailandesa
Albaricoque
Apio
Bergamota
Canela
Carne de vacuno
Cidronela
Cítricos
Clavo
Espárrago
Espino amarillo
Frambuesa
Fresa

Fruta de la pasión

Grosella negra

Jengibre

Lavanda

Lichi

Limón

Mango

Manzana

Melocotón

Menta

Miel

Papaya

Queso en grano

Romero

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Ginebra

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Scheurebe

Té Earl Grey

Té verde

Té wulong

## Qué cocinar

- Gambas al vapor de té al jazmín y tomates con aceite de azafrán (véase «azafrán»).
- Queso en grano con aceite aromatizado con jazmín y lichi.
- Tarta de jengibre y té de jazmín.
- Tarta de melocotones infusionados en té de jazmín.
- Macedonia (mango, papaya, fresa y frambuesa) infusionada en té de jazmín y jengibre.

# JENGIBRE

Esta aromática raíz forma parte de la gran familia de las zingiberáceas, a la que también pertenecen el cardamomo, la cúrcuma, el galangal y la pimienta de Guinea. Todos estos ingredientes comparten buena parte de sus compuestos volátiles dominantes. Sin olvidar que el jengibre es casi el gemelo molecular de la variedad de uva alsaciana gewürztraminer.

- Agua de azahar
- Agua de rosas
- Arándano rojo
- Canela
- Cardamomo
- Chocolate blanco
- Cidronela
- Cúrcuma
- Fresa
- Galangal
- Gruyer
- Hibiscus
- Jalapeño
- Kimchi
- Lavanda

Leche de coco

Lichi

Lima

Malvavisco

Mango

Manzana

Nuoc-mam

Ostra

Pimienta de Guinea

Piña

Plátano

Pomelo rosa

Queso en grano

Sardina

Yuzu

Campari

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Ginebra

Ginger beer

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Ron

Scheurebe

## Qué cocinar

- Ostras y lichis macerados en salsa de pescado con un dedo de concentrado de tomates.
- Foie gras de pato envuelto en un trapo, servido con nuez de Brasil rallada y kimchi.
- Panna cotta de lichi y ralladura de lima.
- Hojaldre de gruyer y jengibre

### Cóctel ginginger

*Un cóctel ligero y de elaboración sencilla, sutil y aromático, que descubrí en el excelente restaurante Archie's Wok, en Puerto Vallarta, México.*

**1.** Mezclar ½ parte de ginebra con 3 a 5 partes de jarabe de jengibre.
**2.** Alargar con agua (estilo limonada).
**3.** Añadir un chorrito de lima y varios cubitos de hielo.



# LAUREL

El laurel está marcado, sobre todo, por aromas de la familia de los terpenos, los mismos que caracterizan el perfil aromático del romero y el eucalipto, así como de los vinos de riesling, los tintos de Cabernet sauvignon de Australia, California y Chile y los tintos chilenos de carmenère. También es rico en eugenol, el compuesto aromático dominante en el clavo. Además, a veces puede desprender aromas de vainilla y nuez moscada.

Aceite de eucalipto

Agua de rosas

Alcaravea

Canela

Cardamomo

Cidronela

Clavo

Geranio

Ishpink (ishpingo)

Lavanda

Limón

Menta

Nuez moscada

Romero

Rosa desecada

Vainilla

Verbena

Albariño

Cabernet sauvignon (Australia/Chile)

Carmenère

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Garnacha

Mezcla GSM

Moscatel (maduro)

Riesling

Tempranillo

## Qué cocinar

- Cóctel a base de cerveza IPA, chartreuse, cerveza de pícea y cubitos de hielo aromatizados con hojas de laurel.
- Guiso de ternera con laurel y romero.
- Panna cotta con vainilla, nuez moscada y jarabe aromatizado con laurel.

# LAVANDA

Aunque esta planta tan sumamente aromática se utiliza para perfumar jabones y aromatizar perfumes, sería una pena no cocinarla. Si se usa con moderación, crea magníficas sinergias aromáticas con, entre otros, el champiñón, la menta, los cítricos y los higos frescos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Albahaca
Azafrán
Bergamota
Canela
Carne de vacuno
Champiñón
Cidronela
Cítricos
Clavo
Crustáceos
Galangal
Haba tonka
Higo fresco
Jengibre

Lichi

Manzanilla

Menta

Pomelo rosa

Pulpo

Rosa desecada

Salmón

Té negro

Tomate

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Cerveza blanca

Gamay

Gewürztraminer

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Pinot noir

Prosecco

Riesling

Ron blanco

Root beer

Scheurebe

Té Earl Grey

Zweigelt

## Qué cocinar

- Hojaldre de champiñón y lavanda.
- Salmón servido con un concassé de tomates frescos, té negro, supremas de pomelo rosa y azafrán, aromatizado (al final de la cocción) con lavanda.
- Osobuco de ternera y gremolata a la lavanda.
- Higos frescos regados con agua de rosas, canela, zumo y ralladura de yuzu.

# LÚPULO

Esta planta tiene un gran poder aromático, por lo que se utiliza, por ejemplo, para aromatizar la cerveza. En las cervezas de tipo india pale ale (IPA), entre otras, encontramos generalmente las mayores concentraciones de lúpulo; sin olvidar, además, que es casi primo del cannabis.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Azafrán
Cidronela
Cítricos
Laurel
Lavanda
Menta
Pino
Rosa
Tomillo silvestre
Verbena

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas
Aguardiente de yemas de abeto

Albariño

Cerveza IPA

Cerveza pale ale americana

Gewürztraminer

Ginebra

Licor Stone Pine Arolla

Moscatel

Riesling

Té Earl Grey

## Qué cocinar

- Pincho de queso en grano marinado durante una noche en aceite de menta fresca y trozos de manzana verde fresca.
- Gambas escalfadas con zumo de pomelo rosa y paprika.

### Queso de cabra con tomillo

**1.** Uno o dos días antes del servicio, reducir tomillo fresco a polvo.
**2.** Frotar un queso de cabra con aceite de oliva y recubrirlo con el polvo de tomillo. Enrollar con film y reservar en la nevera de 24 a 48 horas.
**3.** Atemperar durante una hora antes del servicio y cortar en lonchas finas.
**4.** También se puede servir gratinado al horno sobre pan, como acompañamiento de un mézclum, con hojas de menta fresca y una vinagreta de zumo de pomelo rosa.

# MANZANILLA

La manzanilla es un gran ingrediente en la cocina, útil para escalfar o aromatizar pescado y verduras al vapor. Es rica en cumarina, un potente compuesto aromático que se asemeja al heno seco y a las nueces, también dominante en las habas tonka (véase «haba tonka»).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque
Almendra
Apio
Avellana
Canela
Cardamomo
Cebolla
Cereza
Chipotle
Chirivía
Cidronela
Foie gras de pato
Habas tonka
Heno seco
Hortalizas a la parrilla/asadas

Lavanda

Maíz inflado

Mango

Manzana

Melocotón

Menta

Miel

Milenrama

Naranja

Pescado a la parrilla/asado

Pimentón

Pimienta

Plátano macho

Romero

Setas

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Bourbon

Cava

Champagne (blanc de noirs)

Chardonnay (con madera/NM)

Ciruela

Cognac / Brandy

Jerez oloroso

Licor de zapote

Marsanne

Muscadet (mineral/evolucionado)

Ron añejo

Roussanne

Sake

Té oolong

Vainilla

Vodka Żubrówka

## Qué cocinar

- Chimichurri con perejil infusionado con manzanilla.
- Apio cocido al vapor de manzanilla (o en una infusión de manzanilla), servido frío y con una salsa de almendras o con tahina.
- Pescado al vapor de manzanilla, con cáscara de naranja y rama de canela.
- Foie gras de pato salteado desglasado con infusión de manzanilla con agua de azahar y vainilla, almendras trituradas y avellanas tostadas.

# MELISA

Esta hierba sutilmente anisada y mentolada está muy cerca de los tonos aromáticos de la cidronela y la verbena. Además, el aroma a limón de esta última, como el de la melisa, procede, entre otras cosas, del citral, una molécula olorosa contenida en la corteza del limón amarillo. En cuanto a los vinos, el citral está presente principalmente en los vinos de moscatel, cuando son jóvenes, y de gewürztraminer.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aguacate
Albahaca
Alcachofa
Alcaravea
Azafrán
Canela
Cardamomo
Cidronela
Eneldo
Estragón
Gaulteria
Higo fresco
Hinojo

Jengibre

Lavanda

Lúpulo

Menta

Naranja

Orégano

Pataca o tupinambo

Pomelo rosa

Ralladura de limón

Remolacha amarilla

Shiso

Té del Labrador

Verbena

Wasabi

Yuzu

Zanahoria

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Cerveza belga de temporada

Cerveza IPA

Gewürztraminer

Ginebra

Jurançon

Moscatel (joven)

Sauternes

Sauvignon blanc

Té verde gyokuro

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Ensalada de corazones de alcachofa con limón y melisa.
- Ensalada de pepino, nata y melisa.
- Sopa fría de hinojo, melisa, limón y wasabi.
- Carpaccio de remolacha amarilla, vinagreta de melisa y zumo de pomelo rosa.
- Guacamole con melisa, zumo y ralladura de limón y wasabi.

# MENTA

Gracias a su penetrante frescura, forma parte de lo que he llamado en *Papilas y moléculas*, «alimentos con sabor a frío». También contiene compuestos con tonos anisados, como ocurre con la albahaca y el hinojo, entre otros. La menta crea, así, un poderoso vínculo aromático con múltiples hierbas y otras plantas con perfil anisado y «sabor a frío». Esta sinergia se multiplica por diez cuando se une con el hinojo y la albahaca, al igual que con el eneldo y la alcaravea.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria
Albahaca
Alcaravea
Anís estrellado
Apio
Cidronela
Cilantro
Endibia
Eneldo
Estragón
Gaulteria
Hinojo

Hisopo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Melisa

Orégano

Pataca o tupinambo

Perejil

Perifollo

Raíz de angélica

Remolacha amarilla

*Rubus pubescens*

Shiso

Zanahoria amarilla

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Arak

Assyrtiko

Cabernet sauvignon (NM)

Chartreuse

Cortese

Furmint

Garganega

Godello

Greco

Grüner veltliner

Jägermeister

Ouzo

Pastis

Romorantin

Root beer

Sambuca

Sangiovese

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Tabulé con menta, albahaca e hinojo.
- Tabulé con menta, eneldo y alcaravea.
- Ensalada de hinojo fresco picado y menta fresca, con aceite de albahaca.
- Pescado en papillote con menta, eneldo y alcaravea, zumo de lima y aceite de oliva.
- Sorbete de albahaca, aderezado con una mezcla de semillas de hinojo y menta fresca.

# MIRTO DE BRABANTE

También llamado mirto real, este pequeño arbusto de hojas esponjosas tiene un olor resinoso, que recuerda al álamo balsámico (alcanfor/limón/eucalipto/romero fresco) con un toque cercano a la nuez moscada. En la Edad Media se utilizaba para aromatizar la cerveza, antes de la introducción del lúpulo. Siguiendo esta pista, ¿por qué no crear cócteles a base de cerveza, ginebra y mirto de Brabante?

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto (brote)

Abeto balsámico

Aceituna verde

Ajenjo

Álamo balsámico

Albahaca

Artemisia

Azafrán

Cardamomo

Cedro (brotes)

Cilantro (semillas)

*Comptonia peregrina*

Enebro (bayas)

Eucalipto

Jengibre

Laurel

Lúpulo

Mango

Manzana

Perejil

Pícea glauca

Pícea negra

Pimienta cubeba

Pimienta de sansho

Pimienta rosa

Pomelo rosa

Romero

Salvia

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Cabernet sauvignon (Australia/Chile)

Cerveza blanca

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Fino

Garnacha

Ginebra

Licor Stone Pine Arolla

Mezcla GSM

Pastis

Riesling

Té verde

Tempranillo

Vidal

## Qué cocinar

- Cóctel de cerveza blanca e infusión de mirto de Brabante en ginebra, con ralladura de pomelo rosa.
- Aceite de oliva aromatizado con mirto de Brabante, para verduras y pescados.
- Sopa de pescado aromatizada con mirto de Brabante.
- Pescado en papillote con supremas de pomelo rosa, pimienta rosa y mirto de Brabante.

# MISO

Los particulares aromas del miso japonés proceden de su riqueza en compuestos fenólicos (notas de madera), ésteres frutales (piña) y aminoácidos (estos últimos son los que marcan su perfil umami). Tiene varios puntos en común con el roquefort, la piña, el cacao y las nueces tostadas. También se encuentra en el ámbito de la barrica de roble, es decir, vinos blancos y tintos madurados en barricas, así como cervezas tostadas, que desarrollan un perfil similar al de los vinos con madera.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Alga kombu

Alimentos umami

Anchoa

Arroz silvestre

Bonito seco

Cacao

Cangrejo

Carne de vacuno

Cebolla confitada

Coco tostado

Coliflor

Dashi

Endibia

Espárrago

Espinaca cocida

Fresa

Jarabe de arce

Jengibre

Lino (semillas)

Nuez tostada

Ostra

Patata

Piña

Pollo asado

Queso azul

Roquefort

Salsa de soja

Sésamo tostado

Setas

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Banyuls (joven)

Bourbon

Café

Cerveza de arce

Cerveza oscura (extrafuerte)

Chardonnay (NM)

Cognac / Brandy

Jerez amontillado

Maury (joven)

Mezcla GSM (Australia)

Pinot noir (NM)

Porto vintage (15 años)

Rivesaltes (joven)

Roussanne

Sake

Semillón (Australia)

Té wulong

Whisky escocés

Zinfandel

## Qué cocinar

- Caviar de berenjena asada con miso.
- Hummus con miso y semillas de lino.
- Ensalada de endibias y espinacas, vinagreta de roquefort, miso, jarabe de arce y zumo de piña.
- Ternera en adobo de miso.
- Sopa de miso con aceite de sésamo tostado y arroz silvestre.
- Brocheta de champiñones portobello laqueados con jarabe de arce, miso y zumo de piña.

# MOSTAZA

La mostaza comparte dos de sus principales compuestos orgánicos con el wasabi y el rábano picante, pero también está dominada por el estragol, un compuesto aromático con «sabor a frío», que también marca el perfil del estragón y la manzana verde. Al tostarlas, las semillas de mostaza pierden su sabor picante y se vuelven más suaves, con un sabor a nuez y un amargor suave. La mostaza también se utiliza en la composición del vadouvan, una mezcla de especias indias con comino, alholva, cúrcuma, pimienta, cebolla, chalota y ajo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca tailandesa

Alcaparra

Anís estrellado

Anís verde

Apio

Apionabo

Brócoli

Chirivía

Cidronela

Cilantro fresco

Col de Bruselas

Coliflor

Daikon

Estragón

Hinojo

Jengibre

Jicama

Kale

Lima

Manzana verde

Melisa

Nuez moscada

Pepino

Perejil

Pimienta de Jamaica

Pimiento verde

Pomelo rosa

Rábano

Rábano negro

Rábano picante

Raíz de perejil

Vadouvan

Wasabi

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Assyrtiko

Cabernet franc

Chardonnay (sin madera/clima frío)

Chenin blanc

Furmint

Grüner veltliner

Riesling

Romorantin

Sauvignon blanc

Té matcha

Verdejo de Rueda

Vinho verde tinto

## Qué cocinar

- Ensalada de hinojo, rábano, pomelo rosa o manzana verde, aliñada con vinagreta de mostaza y estragón.
- Apio remoulade y manzana verde con mostaza y estragón.
- Coles de Bruselas al horno, mayonesa con mostaza y anís.
- Coliflor con nata a la mostaza aromatizada con vadouvan.
- Coles de Bruselas tostadas al horno con vadouvan y mostaza de Dijon.

# NIGELLA

Como el café y el ajowan, la nigella tiene un poder suavizante sobre los taninos de los vinos tintos jóvenes, de manera que los hace más agradables a nuestras papilas. Sus semillitas negras tienen una fragancia floral y especiada, que recuerda a la pimienta, si bien más suave, y vagamente al tomillo, al orégano y la alcaravea. Se utiliza a menudo como sustituto de la pimienta y es inseparable de la cocina india, donde perfuma el pan naan, las dal (legumbres peladas), la korma y los chutney.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Ajowan

Albahaca

Albaricoque

Alcaravea

Amapola

Café

Chocolate negro

Cordero

Enebro (bayas)

Feta

Hierbas de Provenza

Jengibre

Laurel

Lavanda

Magret de pato

Mandarina

Melocotón

Menta

Mora

Naranja

Nuez moscada

Orégano

Pan naan

Pimienta

Queso de cabra

Romero

Salvia

Setas

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aglianico

Albariño

Café

Cerveza IPA

Nebbiolo

Riesling

Sangiovese

Té negro

Tempranillo

## Qué cocinar

- Magret de pato con nigella al horno.
- Chuletas de cordero con nigella.
- Patatas fritas al natural realzadas con aceitunas negras deshidratadas al horno y nigella.
- Pasta con salteado de champiñones y nigella.
- Costillar de cordero desglasado con café y realzado con nigella.

# NUEZ MOSCADA

Entre los compuestos aromáticos dominantes de la nuez moscada destacan el sabineno, que también marca el perfil aromático de la pimienta negra y la zanahoria, y el pineno, que la acerca al azafrán, las bayas de enebro y el romero. Además, casa de maravilla con muchas variedades de uva, como la petit manseng y la pinotage.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Albaricoque
Almendra
Anís estrellado
Azafrán
Boniato
Canela
Caramelo
Cardamomo
Cebolla
Cilantro (semillas)
Cítricos
Cúrcuma
Enebro (bayas)
Fresa

Guindilla fuerte

Haba tonka

Higo fresco

Jengibre

Lúpulo

Manzana amarilla

Paprika

Pimienta

Pimienta de Sichuán

Piña

Pomelo rosa

Puerro

Romero

Ternera a la parrilla

Vainilla

Vinagre balsámico

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño (España)

Aleático

Beaujolais nouveau

Black muscat

Bourbon

Café

Cerveza pale ale

Coca-Cola®

Gewürztraminer

Jerez amontillado

Madeira

Malbec

Moscatel

Müller-thurgau

Nero d’Avola

Petit manseng

Pinot noir (vendimia sin desrapar)

Pinotage

Ron añejo

Sauternes

Sidra de hielo

Syrah

Tokaji Aszú

Vino blanco (envejecido)

Vino rosado

Viura

## Qué cocinar

- Leche de boniato con nuez moscada.
- Gratinado de boniato con nuez moscada, como un dauphinois.
- Estofado de ternera con ron añejo, canela, nuez moscada y cebolla caramelizada.
- Ponche de huevo, nuez moscada y bourbon.
- Torrija con nuez moscada.

# ORÉGANO

Según el sello de denominación de origen controlada Hierbas de Provenza, el orégano supone el 26 por ciento de la famosa mezcla (también conocidas como hierbas provenzales). Los italianos lo utilizan sin más acompañantes en numerosas recetas. Contiene los tres compuestos aromáticos principales (carvacrol, timol y paracimeno) que el ajowan, la ajadrea y el tomillo. El orégano tiene la misma capacidad que el ajowan de suavizar los taninos de los tintos jóvenes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de eucalipto

Aceituna negra

Agua de geranio

Ajadrea

Ajowan

Albahaca

Alcaravea

Apio

Apio de monte

Azafrán

Bergamota

Cedro (brotes)

Cordero

Enebro

Feta

Fleur du Maquis (queso corso)

Jengibre

Laurel

Lavanda

Limón

Mandarina

Mejorana

Menta

Naranja

Pimienta

Pino

Pomelo

Queso

Romero

Salvia

Tomillo

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Cerveza IPA

Cerveza pale ale americana

Ginebra

Mezcla GSM

Petite sirah

Riesling

Syrah

Té verde sencha

## Qué cocinar

- Patatas fritas sazonadas con orégano (para los amantes del vino tinto).
- Pasta con aceitunas negras, enebro y orégano.
- Brochetas de cordero con aceitunas negras sobre «brochetas empapadas en agua aromatizada con orégano».
- Pierna de cordero con orégano, jugo de la cocción aromatizado con zumo de mandarina.
- Queso feta con orégano y mandarina.

# OSMANTO

## (FLOR)

La flor de osmanto contiene compuestos volátiles como la cis-jasmone (floral), el linalol (floral), la γ-decalactona (que recuerda al albaricoque, el melocotón y el coco). Muy popular en China, se añade al té para aromatizarlo, como el jazmín. En la cocina, debe utilizarse en infusión, tanto en modo dulce, con ingredientes ricos en lactonas (coco, albaricoque y melocotón), como en modo salado, con cerdo, también rico en lactonas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Agua de violeta
Albaricoque
Almendra
Avellana
Bergamota
Cantaloup
Casís
Cerdo
Coco
Frambuesa
Fruta de la pasión

Guayaba

Jarabe de arce

Jazmín

Lavanda

Leche

Licor de violeta

Mantequilla

Melisa

Melocotón

Menta

Miel

Mora

Nata

Níscalos

Nuez moscada

Pacana

Queso

Rosa desecada

Shiso

Té

Uva

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Chardonnay (con madera)

Garnacha blanca

Moscatel

Moschofilero

Néctar de albaricoque

Néctar de melocotón

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Té al jazmín

Té Earl Grey

Whisky con arce

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Albaricoques infusionados en tisana de osmanto, servidos sobre helado de vainilla.
- Bebida refrescante (ideal para el verano) de melocotón infusionado en tisana de osmanto.
- Cerdo asado con albaricoque y jugo aromatizado con osmanto.
- Tarta de melocotón con jarabe de osmanto y copos de coco.

# PIMIENTA DE GUINEA

## (MALAGUETA)

La pimienta de Guinea (también llamada «grano del paraíso» o «malagueta») forma parte de la gran familia de las zingiberáceas, al igual que la cúrcuma, el galangal, el jengibre y el cardamomo. Todos estos ingredientes comparten buena parte de los compuestos volátiles dominantes de la pimienta de Guinea. Al triturarla en el mortero, revela un increíble aroma a coco. Es rica en compuestos fenólicos muy cercanos al eugenol, la marca del clavo, y también se encuentra en el jengibre. En Marruecos, forma parte del ras el-janut, una mezcla de una veintena de especias.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar

Agua de rosas

Arándano rojo

Calabaza

Calabaza butternut

Canela

Cardamomo

Chocolate blanco

Cidronela

Cúrcuma

Fresa

Galangal

Gruyer

Hibisco

Jengibre

Kimchi

Lavanda

Leche de coco

Lichi

Lima

Malvavisco

Mango

Manzana

Piña

Plátano

Pomelo rosa

Queso de pasta blanda con corteza lavada

Ras el-janut

Romero

Rosa desecada

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Ginebra

Ginger ale

Ginger beer

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Prosecco

Ron

Scheurebe

## Qué cocinar

- Sopa de calabaza butternut con pimienta de Guinea.
- Semillas de calabaza tostadas con sal, cúrcuma y pimienta de Guinea.
- Sopa de calabaza y zanahoria con pimienta de Guinea.
- Ensalada de garbanzos, jengibre y pimienta de Guinea.
- Café con pimienta de Guinea (entre los bereberes de Marruecos, en el café, la pimienta de Guinea se sustituye por cardamomo, que pertenece a la misma familia).

# PEREJIL

Sus sutiles tonos anisados colocan al perejil y a su raíz en la familia de los ingredientes anisados (véase «Anís estrellado»). Combina de lujo con la menta y, en concreto, con el tabulé libanés, plato centenario del que es abanderado. También comparte el mismo perfil aromático que el plátano macho, la milenrama y el romero.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria roja
Albahaca
Alcaravea
Apionabo
Chirivía
Cidronela
Cilantro fresco
Endibia
Eneldo
Escarola
Estragón
Hinojo
Hojas de diente de león
Hortalizas de raíz
Lechuga de hoja rizada

Melisa

Menta

Milenrama

Pataca o tupinambo

Perifollo

Plátano

Plátano macho

Remolacha amarilla

Romero

Shiso

Zanahoria amarilla

Zanahoria cruda

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Arak

Assyrtiko

Chartreuse

Cortese

Furmint

Grüner veltliner

Jägermeister

Ouzo

Pastis

Romorantin

Sambuca

Sangiovese

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Tabulé con perejil y cilantro fresco.
- Tabulé con menta e hinojo.
- Chimichurri de cilantro fresco, con un toque de perejil.
- Plátano macho al vapor de perejil y servido con chimichurri de perejil y romero.
- Sorbete de zumo de perejil y menta.



# PIMIENTA DE SICHUÁN

Estos frutos no son pimienta de verdad, sino una baya de color óxido, seca y molida. Su sabor ¡casi eléctrico! anestesia las papilas tras la aparición de notas picantes y a limón. Sus sabores también son anisados, de ahí que se conozca asimismo como *pimienta anisada*. Es rica en cinamato de etilo y está presente de forma natural en la fresa y la canela, en algunas variedades de albahaca y en el eucalipto. También forma parte de la mezcla china llamada especias.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de eucalipto
Albahaca
Alcaravea
Bergamota
Canela
Carne de vacuno a la parrilla
Cidronela
Cinco especias
Ciruela
Clavo
Fresa
Grosella negra

Hinojo

Hortalizas de raíz

Laurel

Mango

Melisa

Menta

Mozzarella cocinada

Pimienta de Jamaica

Piña

Plátano muy maduro

Queso azul

Ralladura de lima

Ralladura de limón

Remolacha amarilla

Tomate seco

Verbena

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Albariño

Assyrtiko

Bourbon

Cerveza belga de temporada

Cerveza IPA

Cerveza Wheat-Doppelbock Aventinus

Furmint

Gewürztraminer

Pastis

Petite sirah

Riesling

Sauvignon blanc

Syrah

Té Earl Grey

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zinfandel

## Qué cocinar

- Magdalenas de fresa y pimienta de Sichuán.
- Pudin de fresa y pimienta de Sichuán.
- Pollo al limón y pimienta de Sichuán.
- Gravlax de salmón con pimienta de Sichuán y limón.
- Ceviche de bacalao con lima y pimienta de Sichuán.
- Ensalada de hinojo y pimienta de Sichuán, aderezada con vinagreta de zumo de yuzu y albahaca.

# PIMIENTA ROSA

Esta pimienta rosa americana, que procede de un árbol brasileño, de la familia de los árboles del anacardo y el mango, no pertenece a la familia de la pimienta. Se debería clasificar como baya rosa. Su fresco sabor se debe a varios terpenos, con tonos dulces de pino y cítricos, lo que la acerca más a vinos blancos de riesling, gewürztraminer y moscatel que a vinos tintos. Un acuerdo en modo dulce y salado, e incluso en el postre, como en un sorbete a la pimienta rosa, es posible también con un vino dulce a base de moscatel negra.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de geranio

Agua de rosas

Berro

Calabacín

Calamar

Canela

Cardamomo

Cidronela

Cilantro fresco

Enebro (bayas)

Gamba

Jengibre

Laurel

Lavanda

Lima

Limón

Lúpulo

Mango

Manzana verde

Menta

Ostra

Pomelo rosa

Pulpo

Romero

Rosa

Rosa desecada

Salmón ahumado

Salvia

Tomate

Tomillo

Trucha

Verbena

Vinagre balsámico

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Albariño

Black muscat

Cerveza blanca

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Gewürztraminer

Ginebra

Jerez fino

Licor Stone Pine Arolla

Moscatel

Retsina

Riesling

Roditis

Té Earl Grey

Té verde sencha

Vidal

## Qué cocinar

- Ensalada de berro, mango y pimienta rosa.
- Gravlax de salmón con pimienta rosa y limón.
- Trucha en papillote con gajos de pomelo rosa y pimienta rosa.
- Queso de cabra marinado en aceite de oliva y pimienta rosa molida.
- Tartar de ostras con pimienta rosa y yuzu.
- Sorbete de pomelo rosa y pimienta rosa.

# PIMIENTA NEGRA

Su ADN aromático está marcado por un compuesto volátil (3-careno), también presente en los cítricos, en los taninos de varias plantas –como las moras, el café, el té y el cacao– y en algunas variedades de uva tinta. Eso explica la relación entre los platos con pimienta y los vinos tintos tánicos. El aroma a pimienta que caracteriza los vinos de syrah se expresa mediante uno de los compuestos más potentes (rotundona); una sola gota en una piscina olímpica basta para que el catador lo huela. Ocurre lo mismo con el sotolón de la salsa de soja.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Albahaca

Alimentos umami

Amapola

Azafrán

Cacao

Café

Cedro (brotes)

Chocolate negro

Cilantro (semillas)

Cordero

Enebro (bayas)

Jengibre

Lavanda

Mejorana

Menta piperita

Mora

Naranja

Nigella

Nuez moscada

Orégano

Piñón

Romero

Salvia

Setas

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Café

Cornalin

Duras

Durif

Gamay (Côtes d'Auvergne)

Gewürztraminer

Graciano

Groppello

Grüner veltliner

Monastrell

Petite sirah

Pineau d’Aunis

Primitivo

Schiopettino

Shiraz

Syrah

Tannat

Trousseau

Vespolina

## Qué cocinar

- Patatas fritas al natural realzadas con aceitunas negras deshidratadas en el horno y pimienta.
- Fondue de chocolate negro y pimienta negra recién molida.
- Moras con pimienta y vino de syrah, más helado de albahaca (basta mezclar las moras con un poco de pimienta negra y unos dedos de vino tinto de syrah, y servir con helado de albahaca, menta o naranja y azafrán).


COGNAC SALIGNAC

# PIMENTÓN/PAPRIKA/PIMIENTO DE ESPELETTE

He reunido estos tres tipos de pimientos secos y en polvo porque comparten el mismo perfil aromático. A pesar de su singularidad, todos pertenecen a la misma variedad de chile o pimiento (*Capsicum anuum*), dulces o picantes, ahumados o no. Por eso son intercambiables en las recetas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Cacao

Caldo de pollo

Carne ahumada/a la parrilla/asada

Chipotle

Chocolate negro

Estragón

Fresa

Jarabe de arce

Jengibre

Judía verde

Maíz

Mango

Patata

Pescado ahumado/a la parrilla/asado

Pimiento rojo

Piña

Queso azul

Queso de cabra

Queso de pasta dura

Salsa de soja

Té negro ahumado

Tomate

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cabernet sauvignon (NM)

Café

Carmenère

Cerveza (tipo ale)

Garnacha (España)

Jerez amontillado

Malbec (Argentina)

Mezcla GSM

Monastrell

Ribera del Duero

Sangiovese

Té lapsang souchong

Té wulong (cocinado)

Tempranillo

## Qué cocinar

- Bruschetta de tomates con pimentón.
- Gulash de ternera con pimentón.
- Bocadillo de carne ahumada con mayonesa realzada con paprika ahumada.
- Puré de pimientos rojos asados y pimiento de Espelette con aceite de sésamo tostado.
- Juliana de pimientos rojos salteados y paprika ahumada, luego desglasados con salsa de soja y jengibre, para acompañar carnes y pescados a la parrilla o asados.

# RÁBANO PICANTE

Si le gusta el wasabi y cree que no le gusta el rábano picante, vuelva a probarlo, ¡porque el wasabi que se sirve en los restaurantes japoneses en América es mayoritariamente rábano picante teñido de verde! Ambos comparten el mismo perfil aromático. Mimetismo japobritánico.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Alcaparra

Apio

Beicon ahumado

Brócoli

Carne ahumada/a la parrilla/asada

Cilantro fresco

Clamato®

Col

Estragón

Hinojo

Hortalizas a la parrilla/asadas/ahumadas

Hortalizas de raíz

Jengibre

Kale

Ketchup

Lima

Magret de pato (frío)

Manzana verde

Marisco

Menta

Ostra

Perejil

Pescado ahumado/a la parrilla/asado

Pimienta

Pomelo

Queso (envejecido)

Salsa Worcestershire

Tabasco

Wasabi

Zumo de tomate

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Assyrtiko

Bloody caesar

Bloody mary

Cabernet franc

Chenin blanc

Furmint

Grüner veltliner

Riesling

Romorantin

Sauvignon blanc

Vinho verde tinto

Zumo de tomate picante

## Qué cocinar

- Apio remoulade, mayonesa con rábano picante.
- Coliflor asada con mayonesa de rábano picante y alcaparras.
- Ensalada de magret de pato frío, con vinagreta de rábano picante y zumo de pomelo.
- Ostras frescas con ketchup mezclado con rábano picante y tabasco.

# REGALIZ

¿Sabía que el regaliz es muy rico en asparagina, como el espárrago? ¡Dios los cría y ellos se juntan! Más interesante aún, el regaliz negro es un poderoso suavizante de los taninos de los vinos tintos (véase «Pastis»). Y tiene el poder mágico de prolongar el final en boca de todos los vinos. Atrévase a cocinar con extracto de regaliz negro, así como con anís estrellado y estragón; sus vinos se lo agradecerán.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca

Alcaravea

Anís estrellado

Apio

Apio de monte

Cacao

Café

Chirivía

Cilantro

Col de Saboya de Quebec

Colinabo

Eneldo

Espárrago verde

Estragón

Hinojo

Hojas de diente de león

Jarabe de arce

Melisa

Menta

Mora

Pataca o tupinambo

Perejil

Perifollo

Raíz de angélica

Remolacha amarilla

Salsa de soja

Shiso púrpura

Vinagre balsámico

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Arak

Assyrtiko

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Cerveza negra

Chenin blanc

Cortese

Furmint

Godello

Jägermeister

Monastrell

Mourvèdre

Nebbiolo

Négrette

Ouzo

Pastis

Pinot noir

Romorantin

Sambuca

Sauvignon blanc

Syrah

Touriga nacional

Verdejo de Rueda

Xinomavro

## Qué cocinar

- Ensalada de tomate y vinagreta de vinagre balsámico con regaliz de fantasía.
- Carrillera de ternera estofada con anís estrellado (o extracto concentrado de regaliz negro).
- Chuleta de ciervo y caldo de caza aromatizado con crema de mora y regaliz.
- Puré de pataca cocido en agua aromatizada con anís estrellado.

# SALSA DE SOJA

Los cocineros suelen combinar la salsa de soja y el jarabe de arce. La ciencia lo explica por el perfil aromático de esta famosa salsa asiática, dominada por la arce-furanona, una molécula clave que también se encuentra en el jarabe de arce, de ahí su nombre, al igual que en el café y la mora. Junto con la rotundona de la pimienta, es el compuesto aromático más potente que se conoce, con un umbral de detección de 0,00001 partes por millón (ppm). Su potencia es tal, que una sola gota en una piscina olímpica es suficiente para detectarla.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Algodón de azúcar

Almendra tostada

Apio de monte

Avellana

Berenjena

Café

Calabaza

Caldo de ternera

Canela

Caramelo

Carne a la parrilla/asada

Carne ahumada

Cebolla

Chocolate negro

Coco

Curry

Fresa

Higo

Jengibre

Maíz inflado

Mango

Miso

Mora

Papaya

Pescado ahumado

Piña

Plátano

Regaliz

Sal de apio

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Bourbon

Cerveza de arce

Cerveza negra

Chardonnay (NM)

Jerez amontillado/oloroso

Kirsch

Madeira bual/malmsey

Oporto tawny

Pedro Ximénez

Ron añejo

Sake nigori

Sauternes

Té lapsang souchong

Vin jaune

Vino blanco (envejecido)

## Qué cocinar

- Huevos al jarabe de arce, con un dedo de salsa de soja y curry.
- Semillas de calabaza tostadas con salsa de soja y curry.
- Vinagreta de miso, salsa de soja, arce, jengibre y aceite de sésamo tostado.
- Tarta de jarabe de arce, con un dedo de salsa de soja.
- Tarta de plátano, chocolate y salsa de soja.
- Cóctel «como un coco Cognac / Brandy» de ron añejo, glaseado con azúcar de arce y una mezcla de salsa de soja y vinagre balsámico.

# ROMERO

Los principios activos del romero proceden de la familia de los terpenos, sustancias de origen varietal que confieren a determinados vinos su tipicidad aromática, en particular los de riesling, con abundancia de terpenos, sin olvidar las cervezas del tipo india pale ale (IPA). Los potentes aromas leñosos, alcanforados y florales de esta hierba de la región francesa de Provenza hacen buenas migas con numerosos ingredientes complementarios, como el cardamomo, el mirto de Brabante y la *Comptonia peregrina.*

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto (brote)

Abeto balsámico

Aceite de eucalipto

Aceituna negra

Álamo balsámico

Albahaca

Cardamomo

Cedro (brotes)

Cilantro (semillas)

*Comptonia peregrina*

Cordero

Enebro (bayas)

Jengibre

Laurel

Lúpulo

Mango

Manzana

Mirto de Brabante

Perejil

Pícea glauca

Pícea negra

Pimienta cubeba

Pimienta de sansho

Pimienta rosa

Pomelo rosa

Salvia

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Ajenjo

Assyrtiko

Bénédictine

Cabernet sauvignon (Australia/Chile)

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Garnacha

Ginebra

Jerez fino

Licor Stone Pine Arolla

Mezcla GSM

Pastis

Retsina (Grecia)

Riesling

Roditis

Té verde

Tempranillo

Vidal

## Qué cocinar

- Queso de cabra a la ceniza con aceite de oliva y romero.
- Pierna de cordero, de cocción lenta, con romero, jugo al riesling y cacerola de chirivía con cardamomo.
- Calamares en tempura de almendras, flor de sal al cedro, mousse de arroz en paella.
- Gambas a la parrilla con romero y cardamomo.
- Tarta de limón y merengue aromatizada con romero.



# SALVIA

El aroma cálido y sutilmente especiado tan singular de la salvia la convierte en un ingrediente básico para darle un toque de distinción a sus recetas, por no mencionar que combina maravillosamente con la miel, así como con ingredientes complementarios de esta, además de ser prima de la semilla de chía. Por otra parte, en la Edad Media, en los países nórdicos, el lúpulo no era cultivable, por lo que y la salvia se utilizaba para aromatizar la cerveza. Versátil, ¿no?

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Ajowan
Almáciga
Azafrán
Bergamota
Canela
Cardamomo
Carne de vacuno
Cedro (brotes)
Chía (semillas)
Cítricos
Clavo
Cúrcuma
Curry

Enebro (bayas)

Eucalipto

Fresa

Galangal

Granada

Hisopo

Jengibre

Laurel

Lavanda

Menta

Miel

Orégano

Pimienta de Sichuán

Piña

Raíz de angélica confitada

Romero

Rosa desecada

Uva moscatel

Verbena

Zumaque

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Assyrtiko

Bénédictine

Cabernet sauvignon (Australia/Chile)

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Ginebra

Jerez fino

Licor Stone Pine Arolla

Mezcla GSM

Retsina (Grecia)

Riesling

Roditis

Té verde

## Qué cocinar

- Gratinado de patata, como un dauphinois, transformado por la salvia y la cúrcuma.
- Carpaccio de ternera y aceite de oliva aromatizado con salvia (o poner aceite de oliva en unas hojas de salvia y dejar marinar durante 1 hora antes de echárselo a la carne).
- Solomillo de ternera y jugo de la cocción con salvia.
- Queso de cabra a la ceniza marinado en aceite de oliva aromatizado con salvia.

# SHISO

El shiso, de la familia de la menta, tiene sabores anisados y a melisa (entre hinojo, menta, melisa y regaliz). La variedad de shiso perilla, también llamada albahaca japonesa, desarrolla además un sutil sabor a curry. La versión shiso púrpura, conocida asimismo como menta púrpura, es menos olorosa. También tiene propiedades antisépticas, de ahí su uso en Japón en los sashimis, y propiedades antialérgicas, ya que disminuye la producción de histamina e inmunoglobulina E.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria

Albahaca

Alcaravea

Anís estrellado

Apio

Apionabo

Arándano rojo

Canela

Chirivía

Cidronela

Cilantro

Curry

Endibia

Eneldo

Estragón

Gaulteria

Guayaba

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Melisa

Menta

Naranja

Pataca o tupinambo

Perejil

Perifollo

Pomelo

Raíz de angélica

Raíz de perejil

Regaliz

Remolacha amarilla

*Rubus pubescens*

Zanahoria amarilla

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Arak

Assyrtiko

Cabernet sauvignon (NM)

Cerveza de temporada

Chartreuse

Furmint

Garganega

Godello

Jägermeister

Ouzo

Pastis

Romorantin

Root beer

Sambuca

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

## Qué cocinar

- Sashimis con aceite de oliva aromatizado con shiso.
- Tabulé con shiso, albahaca e hinojo.
- Ensalada de hinojo fresco picado y shiso, con aceite de albahaca.
- Pescado en papillote con menta, shiso y albahaca, zumo de lima y aceite de oliva.
- Sorbete de shiso, aderezado con semillas de hinojo.

# TÉ DEL LABRADOR

El té del Labrador solo tiene de té el nombre, ya que no tiene nada que ver con la gran familia de los tés. Las hojas verdes de este arbusto tienen un aroma único que recuerda a los bosques de abetos, pinos y píceas. Está dominado por compuestos aromáticos, entre los que destacan el limoneno y la carvona, con aromas de limón, pomelo, romero, alcaravea, menta y apio.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto

Abeto balsámico

Álamo balsámico

Alcaravea

Apio

Cardamomo

Carne de caza silvestre

Cedro (brotes)

*Comptonia peregrina*

Cordero

Enebro (bayas)

Jengibre

Laurel

Limón

Mango

Menta

Menta piperita

Mirto de Brabante

Naranja

Pícea glauca

Pícea negra

Pimienta de sansho

Pimienta rosa

Pomelo

Romero

Salvia

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Ajenjo

Albariño

Bénédictine

Cabernet sauvignon (Australia/Chile)

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Ginebra

Licor Stone Pine Arolla

Mezcla GSM

Pastis

Retsina (Grecia)

Riesling

Roditis

## Qué cocinar

- Aceite de oliva infusionado en té del Labrador.
- Gravlax de salmón con té del Labrador y limón.
- Tarta de limón y merengue aromatizada con té del Labrador.
- Gambas al vapor de té del Labrador.
- Pierna de cordero con té del Labrador (en lugar del clásico romero).

# TOMILLO

No descubro nada nuevo si digo que el tomillo es una de las cinco hierbas utilizadas en la famosa mezcla de hierbas de Provenza (véase «hierbas de Provenza»); pero ¿sabía que el compuesto aromático que da identidad al tomillo solo es soluble en alcohol y grasas (mantequilla y aceite), igual que ocurre con el azafrán? Así, pues, la próxima vez que cocine con tomillo, antes de usarlo, sumérjalo unos minutos en un dedo de vino blanco o aceite.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de geranio
Ajowan
Albahaca
Apio de monte
Azafrán
Bergamota
Cordero
Enebro (bayas)
Eucalipto
Feta
Fleur du Maquis (queso corso)
Hierbas de Provenza
Jengibre

Laurel

Lavanda

Mandarina

Mejorana

Menta

Pimienta

Pino

Romero

Salvia

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Cerveza IPA

Cerveza pale ale americana

Ginebra

Mezcla GSM

Petite sirah

Riesling

Syrah

Té Earl Grey

## Qué cocinar

- Chuletas de cordero con tomillo.
- Pierna de cordero con ajowan, jugo de la cocción aromatizado con zumo de mandarina.

- Pierna de cordero rellena de queso feta, previamente macerado en aceite y tomillo o relleno de queso corso Fleur du Maquis.

**Queso feta con tomillo y mandarina**

Cubrir el queso con aceite de oliva y añadir unas ramitas de tomillo y un poco de ralladura de mandarina.

En un recipiente hermético, dejar marinar en la nevera durante 24 horas como mínimo. Sacar de la nevera 2 horas antes de servir y escurrir.

Es el complemento perfecto de las brochetas de kefta de cordero o de una hamburguesa de cordero.

# UMEBOSHI

Umeboshi es el nombre japonés que designa un condimento tradicional de ciruelas dulces-saladas fermentadas en sal, a menudo de color rojo, debido a la adición de hojas de shiso rojo (véase «Shiso»). Es muy sabroso, gracias a sus más de 17 compuestos aromáticos dominantes, que también se encuentran en los alimentos y bebidas que presento a continuación. En mis estancias de colaboración en elBulli, desarrollamos unas llamativas cerezas umeboshi maridadas con roquefort y nueces.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Alcaravea
Almendra
Azafrán
Cáñamo
Cedro (brotes)
Cereza
Cidronela
Ciruela
Endibia
Enebro (bayas)
Estragón
Eucalipto

Haba tonka

Jengibre

Laurel

Lavanda

Limón

Lúpulo

Mango

Manzana verde

Menta

Naranja

Nuez

Perejil

Pomelo rosa

Roquefort

Shiso rojo

Tomillo

Verbena

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Cerveza de temporada

Riesling

Sake

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Zumo verde

## Qué cocinar

- Ensalada de endibias, roquefort, nueces y umeboshi.
- Tarta Selva negra, umeboshi y chantillí al roquefort.
- Cerezas a la umeboshi servidas con roquefort y nueces.

# VAINILLA

La afrodisíaca vainilla es una poderosa arma de seducción masiva. Los investigadores han descubierto que, al dispersar vapores de vainilla en las incubadoras de bebés prematuros, sus aromas los ayudan a relajarse y a luchar para sobrevivir. En los humanos, el aroma de la vainilla causa un efecto sedante al reducir sus reflejos de pánico. Por eso algunas instituciones sanitarias europeas la prescriben para personas que sufren de ansiedad.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque
Anís estrellado
Arándano
Arroz integral
Arroz silvestre
Café
Canela
Carne a la parrilla/asada
Cereza
Chocolate
Ciruela pasa
Clavo
Coco

Cúrcuma

Habas tonka

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jarabe de arce

Lavanda

Melocotón

Melón

Miel

Nuez

Nuez moscada

Pasa

Pescado a la parrilla/asado

Pimienta

Queso

Regaliz

Remolacha roja

Sésamo (semillas tostadas)

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amigne (Suiza)

Banyuls

Cerveza negra

Cerveza (tipo ale)

Chardonnay (NM)

Cognac / Brandy

Jerez amontillado/oloroso

Licor de violeta

Malbec (Argentina)

Merlot (Australia/California)

Monastrell

Rivesaltes

Ron añejo

Roussanne

Sauternes

Semillón

Té lapsang souchong

Té wulong (cocinado)

Tempranillo

Vodka Żubrówka

Whisky escocés

Zinfandel

## Qué cocinar

- Caldo corto aromatizado con vainilla para escalfar pescado.
- Bullabesa aromatizada con vainilla (en lugar de pastis o azafrán).
- Ensalada de remolacha roja cocida en agua aromatizada con clavo, aderezada con vinagreta de cúrcuma y vainilla.
- Isla flotante con habas tonka (en lugar de vainilla).

# VERBENA

Esta hierba forma un trío aromático con la hierba limón y la cidronela. Tiene un marcado aroma a limón y anís como la corteza de limón, así como en los vinos jóvenes de moscatel y gewürztraminer.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aguacate
Albahaca
Alcachofa
Alcaravea
Apio
Azafrán
Canela
Cardamomo
Cidronela
Eneldo
Estragón
Gaulteria
Guisante
Hierba limón
Higo fresco
Hinojo

Jengibre

Lavanda

Lúpulo

Melisa

Menta

Naranja

Orégano

Pataca o tupinambo

Perejil

Pomelo rosa

Ralladura de limón

Remolacha amarilla

Shiso

Té del Labrador

Wasabi

Yuzu

Zanahoria

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Cerveza belga de temporada

Cerveza IPA

Gewürztraminer

Ginebra

Jurançon

Moscatel (joven)

Sauternes

Sauvignon blanc

Té verde gyokuro

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Tabulé con verbena y melisa.
- Crema de guisantes con melisa y perejil.
- Sopa fría de hinojo, apio, perejil, verbena, melisa y limón.

# VINAGRE BALSÁMICO

El complejo vinagre balsámico, el verdadero, el de Módena, está marcado por una sorprendente riqueza de aromas, entre los que destacan los de dos grandes familias: las lactonas (melocotón, coco) y el mirceno (madera/balsámico/terpénico). Los alimentos dominados por el mirceno (romero, lúpulo, enebro, pomelo) crean un efecto de ósmosis cuando se cocinan con los ricos en mentol (menta), citral (cidronela, limón), geraniol y nerol (rosa) y linalol (lavanda).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Ajowan

Albaricoque

Alcaravea

Apio

Cardamomo

Cerdo

Chocolate negro

Cidronela

Ciruela pasa

Coco

Cúrcuma

Curry

Enebro (bayas)

Eneldo

Estragón

Hinojo

Jarabe de arce

Jengibre

Laurel

Lavanda

Limón

Mango

Melocotón

Menta

Naranja

Nuez tostada

Pimienta rosa

Piñón

Pomelo

Queso

Regaliz

Romero

Rosa desecada

Salsa de soja

Salvia

Tomillo

Vainilla

Verbena

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño
Cerveza de arce
Cerveza IPA
Cerveza pale ale americana
Chardonnay
Gewürztraminer
Ginebra
Marsanne
Moscatel
Riesling
Ron añejo
Roussaime
Té Earl Grey
Vino blanco (con madera)
Vino tinto (con madera)
Whisky escocés

## Qué cocinar

- Pincho de panceta y ciruelas con sal de apio y vinagre balsámico.
- Ensalada de tomate y vinagreta de vinagre balsámico con regaliz de fantasía.
- Huevos al jarabe de arce, vinagre balsámico y curry.
- Chocolate negro para untar, reducción de vinagre balsámico y mantequilla de cacahuete.

- Cóctel coco ron añejo, glaseado con salsa de soja/vinagre balsámico/azúcar de arce.

# WASABI

Al igual que la capsaicina de los pimientos picantes, el wasabi tiene una molécula activa (gluconasturtina) de sabor picante que también se encuentra en el rábano picante. Esta molécula sulfurosa es la que da la impresión de fuego en la boca. Al triturar la raíz del wasabi, se produce una reacción enzimática que le da este sabor típico. Una vez que ese fuego se apaga (muy rápidamente), el wasabi produce un «sabor a frío», como la menta.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Alcaparra

Apio

Apionabo

Brócoli

Chirivía

Cilantro fresco

Col de Bruselas

Coliflor

Daikon

Hinojo fresco

Jengibre

Jicama

Kale

Lima

Manzana verde

Melisa

Menta

Mostaza

Pepino

Perejil

Pimiento verde

Pomelo rosa

Rábano negro

Rábano picante

Raíz de perejil

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Assyrtiko

Cabernet franc

Chardonnay (sin madera/climas fríos)

Chenin blanc

Furmint

Grüner veltliner

Riesling

Romorantin

Sauvignon blanc

Té matcha

Vinho verde tinto

## Qué cocinar

- Apio remoulade y mayonesa con wasabi.
- Coliflor asada con mayonesa de wasabi y alcaparras.
- Crema de mascarpone al wasabi, pomelo rosa confitado, malvavisco al té matcha y gelatina de wasabi sin rallar.

# ZARZAPARRILLA

## (ROOT BEER/CERVEZA DE RAÍZ)

La raíz de esta planta –que crece como una mala hierba en los bosques de Quebec (cójala, pero no arranque la raíz para no acabar con la especie)–, aromatiza la *root beer* o cerveza de raíz anglosajona con sasafrás, regaliz, anís, nuez moscada y clavo. Sus brotes primaverales también son deliciosos. Su sabor ligeramente anisado-mentolado se debe a la presencia del salicilato de metilo, un compuesto aromático que, además se encuentra en la gaulteria y en la zarzamora.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria

Albahaca

Alcaravea

Anís estrellado

Apio

Apionabo

Chirivía

Cidronela

Cilantro

Clavo

Endibia

Eneldo

Espárrago verde

Estragón

Gaulteria

Hinojo

Hisopo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Melisa

Menta

Orégano

Pataca o tupinambo

Perejil

Perifollo

Raíz de angelica

Raíz de perejil

Regaliz

Remolacha amarilla

*Rubus pubescens*

Shiso

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Arak

Assyrtiko

Cabernet sauvignon (NM)

Chartreuse

Cortese

Furmint

Garganega

Godello

Greco

Grüner veltliner

Jägermeister

Ouzo

Pastis

Romorantin

Root beer

Sambuca

Sauvignon blanc

Shiraz

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Ensalada de espárragos verdes con brotes primaverales de zarzaparrilla, aderezada con vinagreta de semillas de hinojo.
- Puré de pataca con zumo de zarzaparrilla.

# QUESOS



# COMTÉ

Este es, sin duda, uno de los grandes quesos de vaca con leche cruda, de pasta prensada cocida, elaborado en la región francesa de Franche-Comté. Goza de una denominación de origen desde 1958. Al madurar, sus aromas evolucionan de forma notable, de ahí la distinción entre el comté joven y el maduro.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### COMTÉ JOVEN

Albahaca
Albaricoque seco
Avellana
Cilantro fresco
Cúrcuma
Lavanda
Lichi
Manzana amarilla
Pera
Violeta
Zanahoria

### COMTÉ MADURO

Almendra tostada

Avellana tostada

Azafrán

Castaña

Chocolate blanco

Ciruela

Dulce de leche

Especias

Galangal

Jengibre

Mantequilla derretida

Membrillo

Nuez de Grenoble

Plátano

Toffee

Uva moscatel

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

### COMTÉ JOVEN

Cerveza blanca

Cerveza Hefeweizen

Chardonnay (sin madera)

Riesling (envejecido)

### COMTÉ MADURO

Gewürztraminer

Jerez fino

Moscatel

Riesling (joven)

Sauvignon blanc

Vino manzanilla

## Qué cocinar

- Comté joven y mézclum con pera, zanahoria y cilantro fresco.
- Comté joven servido con mermelada de albaricoque, pan tostado y avellanas molidas.
- Comté joven servido con dulce de leche, pan tostado y orejones.
- Comté joven, servido con Nutella y pan tostado.

### Comté maduro con chocolate blanco

En un plato, poner lonchas finas de comté maduro, cubiertas con copos de chocolate blanco y un crumble hecho al momento (unos trozos de plátanos secos y unas pocas avellanas tostadas molidas). Se pueden añadir semillas de zumaque para darle frescor aromático y acidez.

# GEITOST

El geitost es un queso noruego elaborado a partir de lactosuero de vaca y cabra. Cuando se cocina, la lactosa se carameliza y le da al queso un color marrón parduzco similar al del dulce de leche, cuyo sabor caramelizado los acerca. También tiene componentes aromáticos compartidos con el jarabe de arce.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria tostada

Apio cocido

Café

Canela

Carne ahumada/a la parrilla/asada

Chocolate negro

Clavo

Coco

Curry

Fresa

Haba tonka

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jarabe de arce

Maíz inflado

Níscalos

Nuez tostada

Pescado ahumado/parrilla

Piña

Polenta tostada

Queso suizo

Regaliz

Sal de apio

Salsa de soja

Seta chaga

Tortilla de maíz tostada

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Bourbon

Cerveza de arce

Cerveza Wheat-Doppelbock Aventinus

Jerez oloroso

Kirsch

Madeira

Monastrell

Oporto tawny

Ron añejo

Sake nigori

Sauternes (envejecido)

Tequila reposado

Tokaji Aszú

Vin jaune

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido)

## Qué cocinar

- Utilizar el geitost en lugar del dulce de leche en recetas que lo requieran.
- Plato de queso geitost con nueces tostadas y reducción de jarabe de arce y salsa de soja.
- Mezclar la ricotta con dulce de leche para darle un aire de geitost al dulce de leche.

# MOZZARELLA

Este gran clásico de los quesos frescos italianos comparte parte de su perfil aromático con el clavo, lo que abre la puerta a una amplia gama de alimentos con el mismo compuesto dominante (eugenol), entre los que destacan el mango, la albahaca tailandesa, el roquefort y los espárragos a la parrilla o asados, así como los vinos y bebidas criados en barrica de roble o con un perfil cercano, como la cerveza Wheat-Doppelbock.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca tailandesa
Albaricoque
Alcachofa
Bindenfleisch
Cangrejo
Cinco especias
Ciruela
Clavo
Coco
Cordero
Cuatro especias
Espárrago a la parrilla/asado
Fresa

Fruta de la pasión

Gamba

Grosella negra

Leche de coco

Mango

Nuez moscada

Pimienta de Jamaica

Pimiento de Espelette

Piña

Plátano muy maduro

Pollo asado

Ternera asada (primer corte)

Queso azul

Remolacha roja

Roquefort

Rosa desecada

Ternera a la parrilla

Tomate seco

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza tostada

Cerveza Wheat-Doppelbock Aventinus

Chardonnay (NM)

Garnacha

Garnacha blanca

Mencía

Mezcla GSM

Pinot noir (NM)

Ron añejo

Roussanne

Semillón (Australia)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Mozzarella gratinada «como una pizza» y sal con clavo.
- Mozzarella gratinada «como una pizza», bindenfleisch y pimiento de Espelette.
- Ensalada de *bocconcini*, tomates frescos y secos, vinagreta con pimiento de Espelette.
- Ensalada de mozzarella y remolacha roja cocida en agua aromatizada con cinco especias, aderezada con vinagreta de clavo y vinagreta de licor de casís.

# QUESO DE CABRA

Estamos ante un gran clásico del valle del Loira (Francia); el encuentro perfecto entre un vino de sauvignon blanc de Sancerre y un crottin de Chavignol, un queso de cabra seco y afinado. ¡Este maridaje regional se explica y confirma gracias a mi ciencia aromática! Ojalá todos los maridajes de vinos y platos regionales fueran tan exactos y precisos, aromáticamente hablando.., pero no siempre es así.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aguacate
Ajo
Albahaca
Alcaparra
Alcaravea
Anís
Apio
Brotes de soja germinados
Cacahuete
Cidronela
Cilantro fresco
Coliflor
Comino

Crustáceos

Endibia

Eneldo

Espárrago verde

Estragón

Guisante

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Manzana verde

Mejillón

Menta

Papaya

Paprika

Pepino

Perejil

Pimiento verde

Pomelo rosa

Rábano

Shiso

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Aligoté

Assyrtiko

Chardonnay (sin madera/climas fríos)

Chenin blanc

Cortese

Furmint

Garganega

Ginebra

Godello

Greco

Grüner veltliner

Pastis

Romorantin

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

## Qué cocinar

- Plato de quesos de cabra con ensalada de espárragos verdes, guisantes y menta fresca.
- Pita de atún y queso de cabra fresco.
- Filete de salmón coronado con queso de cabra fresco y aceite de albahaca.
- Pasta con salmón ahumado con salsa ligera de nata y queso de cabra y aromatizada con eneldo.

# QUESO AZUL

Los compuestos volátiles de los quesos azules revelan aromas a mantequilla, picantes, especiados, afrutados, cárnicos y notas florales y tostadas de café y cacao. También hay ácidos grasos, como el glutamato (que forma parte del quinto sabor: umami), que sostienen en el conjunto aportando una gran cantidad de sabores y expresividad en boca.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### QUESOS AZULES MODERADOS*

Alga nori

Chocolate negro

Crustáceos

Cúrcuma

Espinaca cocida

Fruta de la pasión

Jengibre

Lichi

Manzana amarilla

Plátano seco

Prosciutto

Remolacha roja

Ruibarbo

Salsa de soja

Sésamo (semillas tostadas)

Shiitake

## QUESOS AZULES FUERTES/AFINADOS**

Aceite de sésamo tostado

Alga kombu

Anchoa

Bonito seco

Cacao

Cangrejo

Carne de vacuno

Cereza

Ciruela

Clavo

Coliflor

Dashi

Endibia

Espárrago

Mango

Miso

Nuez

Ostra

Pera

Piña

Salsa de soja

Umeboshi

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

### QUESOS AZULES MODERADOS*

Cerveza belga (tostada de abadía)

Chardonnay (con madera/NM)

Moscatel (vino dulce natural)

Porto LBV

Porto vintage (mín. 15 años)

Roussanne (con madera)

Sauternes

Sauvignon blanc (vendimias tardías)

Semillón (Australia)

### QUESOS AZULES FUERTES/AFINADOS**

Cerveza extra fuerte

Bourbon

Gewürztraminer (selecciones de uvas nobles)

Pedro Ximénez

Porto vintage (15 años y menos)

Jerez amontillado

## Qué cocinar

- Brocheta de champiñones portobello laqueados con jarabe de arce, miso y queso azul.
- Endibias estofadas con cerezas y kirsch, con queso azul desmenuzado.
- Tarta Selva negra umeboshi y chantillí al roquefort.
- Ostras gratinadas con shiitakes y queso azul.
- Ensalada de corazones de alcachofa y espárragos al horno, prosciutto y queso azul.

* Tipo fourme d’ambert y gorgonzola.

** Tipo roquefort y stilton.



# QUESO DE CORTEZA FLORIDA

Junto con el diacetilo, uno de los compuestos aromáticos más importantes del queso, se encuentra la acetoína, un compuesto activo con un sabor graso, cremoso y mantecoso, que recuerda a la mantequilla y al yogur. Tenga en cuenta que los tonos aromáticos a pan tostado y galleta, presentes en algunos quesos, también están en los vinos criados en barrica de roble. Esto respalda la tesis de que se establece cierta armonía entre quesos y vinos criados en barrica, especialmente los que se hacen con chardonnay.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Alimentos umami

Almendra tostada

Brócoli

Café

Cantaloup

Carne de vacuno

Cerdo

Col de Bruselas

Curry

Dulce de leche

Espárrago

Especias dulces

Fresa

Guayaba

Guisante

Jarabe de arce

Jarabe de maíz

Leche de coco

Manzana

Melocotón

Miel

Pacana

Pollo

Puerro

Tomate

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

Yogur

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza belga (tostada de abadía)

Cerveza brown ale

Cerveza de arce

Cerveza pale ale

Chardonnay (con madera)

Cognac / Brandy

Garnacha blanca

Marsanne

Pinot gris (Alsacia)

Roussanne

Té wulong (cocinado)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Queso Riopelle con salteado de coles de Bruselas, yemas de espárrago y brócoli.
- Queso brie y mermelada de albaricoque (cortar el queso horizontalmente por el centro y cubrir una de las dos mitades con mermelada de albaricoque, luego poner la otra mitad encima, envolverlo en film y dejarlo macerar un mínimo de 24 horas en el refrigerador antes de servir).
- Queso camembert con dulce de leche.

# QUESO DE CORTEZA LAVADA

A diferencia de los quesos con corteza prensada y corteza florida, en este caso hablamos de quesos de tomo y lomo. Los quesos con corteza lavada suelen ser los más recios, junto con los azules, y desprenden aromas potentes, especialmente cuando están bien afinados. Un queso fuerte no necesariamente requiere un vino con mucho cuerpo, ya que los taninos de los tintos se vuelven locos cuando se encuentran con estos sabores tan potentes. Opte por vinos blancos, secos o licorosos, o un oporto tawny y sidra de hielo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Alimentos umami

Almendra tostada

Brócoli

Cerdo

Col de Bruselas

Curry

Dulce de leche

Especias dulces

Fresa

Guayaba

Guisante

Jarabe de arce

Leche de coco

Manzana amarilla

Melocotón

Miel

Nuez tostada

Pacana

Pera

Piña

Puerro

Salsa de soja

Vainilla

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza belga (tostada de abadía)

Cerveza de arce

Chardonnay (NM)

Coteaux-du-Layon

Jurançon dulce

Pinot gris (vendimias tardías/Alsacia)

Ron añejo

Roussanne (Australia)

Sauternes

Tokaji Aszú

Vino de Constancia

## Qué cocinar

- Plato de quesos de corteza lavada con puerros estofados con chardonnay y miel.
- Quesos de corteza lavada en pasta filo con una reducción de jarabe de arce y curry, sazonado con copos de coco tostados.

# QUESO EN GRANO

Esta especialidad de Quebec, el queso en *crottes*, es, de hecho, un cheddar cuajado que no se ha prensado. Por tanto, tiene todos los atributos aromáticos del famoso cheddar, pero sin las notas de maduración. Además, es el elemento básico de un famoso plato de Quebec: la *poutine*.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca verde
Almendra
Anís estrellado
Azafrán
Canela
Cantaloup
Cilantro fresco
Clavo
Cúrcuma
Estragón
Jengibre
Lavanda
Lichi
Mantequilla
Manzana

Membrillo

Miel

Nuez moscada

Pera

Piña

Plátano

Remolacha amarilla

Uva moscatel

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza blanca

Cerveza Hefeweisen

Chenin blanc

Gewürztraminer (seco/dulce)

Jerez fino

Moscatel (seco/dulce)

Riesling

Sauvignon blanc

Sidra natural/ espumosa/de hielo

Vino rosado

## Qué cocinar

- Pinchos de queso en grano en aceite de albahaca y manzana roja fresca (ver pág. 40)
- Pinchos de queso en grano en aceite de jengibre y lichis.

- Pinchos de queso en grano en aceite de lavanda y pasas moscatel.

## Pinchos de queso en grano marinado en aceite de azafrán y manzana amarilla

**1.** Poner el queso en un recipiente hermético, añadir aceite de azafrán y la manzana cortada en dados. Cerrar bien y agitar para que los granos de queso y la manzana se empapen de aceite.
**2.** Dejar marinar en la nevera un mínimo de 24 horas.
**3.** Escurrir el queso y la manzana y servir como pinchos con un palillo.



# QUESO DE PASTA PRENSADA

El diacetilo, con su potente olor a mantequilla, es reconocido como una de las huellas aromáticas más importantes del queso. Encontramos diacetilo en varios productos, como en el aceite de lavanda, en algunos vinos –como el Jerez fino y los vinos blancos de países cálidos criados en barrica sobre lías–, así como en el café, el té, el cognac, el whisky escocés, la col, los guisantes, el tomate, la guayaba, la miel, el pollo, el cerdo y la ternera.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca

Albaricoque

Azafrán

Brócoli

Café

Cantaloup

Caramelo

Carne de vacuno

Cerdo

Chocolate negro

Cilantro

Coco

Col de Bruselas

Cúrcuma

Espárrago

Fresa

Galangal

Guayaba

Guisante

Jarabe de maíz

Jengibre

Lavanda

Lichi

Manzana

Melocotón

Membrillo

Miel

Pera

Piña

Pollo

Puerro

Regaliz

Tomate

Uva moscatel

Vainilla

Violeta

Yogur

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Café

Cerveza pale ale

Chardonnay (con madera/NM)

Gewürztraminer

Jerez fino

Moscatel

Riesling

Sauvignon blanc

Té wulong

Vino manzanilla

Vino rosado

## Qué cocinar

- Plato de quesos de pasta prensada con manzana roja fresca troceada y aceite de albahaca.
- Plato de quesos de pasta prensada con mézclum, aceite de cilantro fresco y manzana verde troceada.
- Plato de quesos de pasta prensada con ensalada de zanahoria, aderezada con aceite de oliva, cúrcuma, pimienta y zumo de limón.



# CARNE Y CHARCUTERÍA



# BEICON

Gracias al aluvión de comidistas y chefs tatuados que pululan por las cuatro esquinas del mundo, estamos viviendo la edad de oro del beicon. Se han probado todas las combinaciones posibles, no siempre con éxito, ¡pero seguro que ha sido divertido! He aquí algunas pistas armónicas científicamente comprobadas, tanto para el beicon como para la panceta, que deberían consolidar su estatus de proteína potenciadora del sabor como ninguna otra.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aguacate

Albahaca tailandesa

Albaricoque

Anís estrellado

Berenjena

Cacao

Calabaza butternut

Canela

Carne ahumada/a la parrilla/asada

Cebolla

Chocolate negro

Ciruela pasa

Clavo

Coco asado

Col

Cúrcuma

Curry

Dátil

Hígado de ternera

Higo

Hortalizas a la parrilla/asadas

Huevo

Jarabe de arce

Jengibre

Mango

Manzana cocinada

Melocotón

Miso

Morcilla

Mozzarella cocinada

Palomitas de maíz

Pescado ahumado/ a la parrilla/asado

Pimiento asado

Plátano maduro

Queso azul

Salsa de soja

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza de arce
Cerveza tipo ale ahumada
Cerveza tostada
Chardonnay
Garnacha (España)
Jerez amontillado
Mezcla GSM (Australia)
Pinot gris
Porter ahumado
Ribera del Duero
Ron añejo
Roussanne
Té lapsang souchong
Té pu-erh
Tempranillo
Vino blanco (con madera)
Vino tinto (con madera)
Viognier
Whisky escocés
Zinfandel

## Qué cocinar

- Bocados de ciruela, marinadas en miso y jengibre, rellenas de queso azul y envueltas en beicon.

- Ensalada de berenjena salteada, aguacate y beicon ahumado, aderezada con vinagreta de miso y salsa de soja.
- Palomitas de maíz con sabor a beicon y cacao.
- Higos secos envueltos en beicon ahumado y sumergidos en chocolate negro caliente, y después enfriados.

# CARNE A LA PARRILLA

Ya sea carne, pescado o verduras, café verde, granos de cacao, agua de arce o barricas de roble, la combustión de estos ingredientes genera un gran abanico de compuestos aromáticos. Así, las moléculas aromáticas que componen los vinos y aguardientes envejecidos en barrica de roble son las mismas que las de los alimentos cocinados a la parrilla o asados al horno.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Albahaca

Albaricoque

Alimentos umami

Arroz silvestre

Cacao

Café

Chirivía

Chocolate negro

Clavo

Coco asado

Espárrago verde a la parrilla/asado

Fresa

Haba tonka

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jarabe de arce

Leche de coco

Mango

Melocotón

Morcilla

Nuez tostada

Patata

Pescado a la parrilla/asado

Piña

Regaliz negro

Remolacha roja

Salsa de soja

Sésamo tostado

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cabernet sauvignon (NM)

Cerveza (tipo ale)

Chardonnay (con madera)

Jerez amontillado

Jerez oloroso

Malbec (Argentina)

Marsanne

Merlot

Mezcla GSM

Monastrell

Ron añejo

Root beer

Roussanne

Té negro ahumado

Té wulong (cocinado)

Vino blanco (con madera)

Vino tinto (con madera)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Salsa de mango y remolacha amarilla a la parrilla con clavo (acompañamiento para carnes a la parrilla/asadas).
- Ensalada de champiñones y coco tostado o aderezado con vinagreta de avellanas.
- Quiche de torrija con espárragos a la parrilla para vinos tintos.
- Aderezo para carne, después de hacerla con coco tostado y pimienta de Guinea.

# CARNE AHUMADA

Cuando se ahúma una carne, un pescado o una hortaliza, incluso alguna especia, hay toda una serie de nuevos compuestos aromáticos que le dan mayor complejidad al bouquet, actuando como potenciadores del sabor, de ahí el fuerte sabor de este tipo de alimentos. Lo mismo pasa con los vinos y aguardientes que se han criado en barrica de roble, cuyo interior se quema antes de verter en ellos los vinos y aguardientes. Igual que los alimentos ahumados, el barril genera multitud de nuevos compuestos volátiles de la misma familia (guayacol, eugenol, whisky-lactona, entre otros).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca tailandesa

Albaricoque

Berro

Canela

Caviar

Cebolla

Chipotle

Chocolate negro

Clavo

Coco asado

Cúrcuma

Curry

Daikon

Hortalizas a la parrilla/asadas

Huevo

Jarabe de arce

Jengibre

Leche de coco

Mango

Melocotón

Mozzarella cocinada

Nuez tostada

Paprika

Patatas caramelizadas

Pimentón

Pimienta larga

Rábano picante

Regaliz

Remolacha roja

Rúcula

Salsa de soja

Tabasco

Vainilla

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza negra

Cerveza tipo ale ahumada

Chardonnay (con madera)

Fernet-Branca

Ginger beer

Jerez amontillado

Mezcla GSM

Monastrell

Pinot gris (Alsacia)

Root beer

Roussanne (Australia)

Syrah

Té negro ahumado

Té wulong (cocinado)

Vino blanco (con madera)

Vino tinto (con madera)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Carne ahumada rellena de caviar.
- Carne ahumada y mayonesa realzada con chipotle.
- Carne ahumada rellena de mozzarella y albahaca tailandesa.
- Carne ahumada con patatas fritas aderezadas con paprika ahumada.
- Filetes de magret de pato ahumado sobre ensalada de rúcula y dados de remolacha roja aderezadas con vinagreta de jengibre.

# CARNE DE VACUNO

La carne de cordero y vacuno —al igual que las partes oscuras de las carnes blancas (pollo y pavo)— suelen contener más componentes generadores de sabores durante su cocinado que las carnes más pálidas. De hecho, la manera de cocinar la carne de vacuno es lo que le da sus aromas, ya que cruda no sabe a nada, por eso el tartar se enriquece con multitud de ingredientes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar

Alga nori

Anchoa

Arroz silvestre

Azahar

Bonito seco

Cangrejo

Caviar

Cebolla caramelizada

Chocolate negro

Chorizo

Coco asado

Espárrago a la parrilla/asado

Espinaca

Guisante

Hierbas de Provenza

Jamón ibérico

Jarabe de arce

Jazmín

Miso

Naranja

Nuez tostada

Queso azul

Queso de pasta dura

Remolacha roja

Romero

Salsa de soja

Salsa de tomate (cocción larga)

Setas

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

### CARNE DE VACUNO A LA PARRILLA/ASADA/ESTOFADA Y CARNE DE ANGUS/MAYOR

Amarone

Cabernet sauvignon (Australia/California/Chile)

Malbec

Mezcla GSM

Nebbiolo

Pinot noir NM

Sangiovese

Tempranillo

Zinfandel

## CARNE DE VACUNO COCIDA Y CRUDA

Cabernet franc

Gamay

Muscadet añejo

Pinot gris

Tintos ligeros

Valpolicella

Zweigelt

## Adobo de miso para carne de vacuno

**1.** En un recipiente, poner 2 cucharadas soperas de miso y 1 cucharada sopera de mirin. Mezclar hasta que el miso se diluya. Añadir 2 cucharadas soperas de salsa de soja, 1 cucharadita de aceite de sésamo, 125 ml (½ taza) de cerveza y 1 cucharadita de cacao en polvo. Mezclar y reservar.
**2.** En una bandeja, poner los trozos de carne y echar el adobo. Embadurnarlos homogéneamente, tapar y dejar marinar al fresco durante 1 hora.
**3.** Calentar la barbacoa.
**4.** Sacar los trozos de carne del adobo, escurrir un poco y ponerlos en la parrilla. Hacer al punto deseado.

# CHORIZO

Este embutido de cerdo ibérico se aromatiza con pimentón, por tanto, hay que crear maridajes con alimentos y bebidas que compartan los compuestos orgánicos volátiles dominantes en el pimentón, la paprika y el pimiento de Espelette, que son los responsables de darle armonía al chorizo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Aceituna negra

Alcaparra

Anchoa

Cacao

Carne ahumada/a la parrilla/asada

Chipotle

Chocolate negro

Estragón

Fresa

Huevo

Jarabe de arce

Jengibre

Judía verde

Maíz

Mango

Paprika

Patata

Pescado ahumado/a la parrilla/asado

Pimentón

Pimiento de Espelette

Pimiento rojo

Piña

Queso azul

Queso de cabra

Salsa de soja

Té negro ahumado

Tomate

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cabernet sauvignon (NM)

Carmenère

Garnacha (España)

Malbec (Argentina)

Mezcla GSM

Monastrell

Cerveza (tipo ale)

Ribera del Duero

Sangiovese

Syrah

Té negro ahumado

Té wulong (cocinado)

Tempranillo

## Qué cocinar

- Linguine alla puttanesca (anchoas, tomates, aceitunas negras, alcaparras y tomillo) con chorizo.
- Bruschetta de tomates y chorizo.
- Bocadillo de chorizo con mayonesa realzada con chipotle.

# FOIE GRAS DE PATO

Ya se ha dicho todo, o casi todo, sobre el foie gras de pato y el lóbulo cirrótico de ese palmípedo, cebado para nuestro disfrute. Simplemente añadiría que comparte compuestos volátiles dominantes con la almendra, la cereza y la manzanilla, así como con los alimentos y bebidas que veremos a continuación. ¡Y que es todavía más goloso en los postres!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Almendra
Arándano
Avellana
Azafrán
Cacahuete
Café
Carne de vacuno ahumada/parrilla/asada
Cebolla
Cereza
Chocolate negro
Coco
Cuatro especias
Curry
Dátil

Haba tonka

Higo

Huitlacoche

Jamón curado

Jarabe de abedul

Jarabe de arce

Maíz

Manzana

Manzanilla

Miel de alforfón

Morcilla

Pan brioche

Pasas de Corinto

Pescado ahumado

Queso azul

Queso de pasta dura (maduro)

Salsa de soja

Sirope de Lieja

Té lapsang souchong

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Banyuls

Barolo Chinato

Bourbon

Cerveza de arce

Cerveza tostada de abadía

Chardonnay (NM)

Condrieu

Cognac / Brandy

Coteaux-du-Layon

Jurançon licoroso

Maury

Merlot

Moscatel

Pomerol

Ron añejo

Roussanne/marsanne

Saint-Émilion

Sake nigori

Sauternes

Viognier

Vodka Żubrówka

## Qué cocinar

- Foie gras de pato envuelto en un trapo, servido con pan al azafrán.
- Rebanada de pan de maíz portugués tostado, servido con un medallón de foie gras salteado y colocado sobre el pan.
- Terrina de foie gras acompañada de anguila ahumada, colocada en la terrina, con reducción de jarabe de arce y salsa de soja.
- Tarta Tatin aderezada sutilmente con curry y servida con un medallón de foie gras salteado, colocado al servir.

# CERDO

¿Sabía que la morcilla, el coco y la carne de cerdo tienen algo en común? Los tres son ricos en lactonas, una familia de compuestos aromáticos que, cuando se combinan, crean una fuerte sinergia aromática (véase «Morcilla»). El resultado mejora la suma de las partes. Como ya he dicho ya anteriormente, uno más uno no son dos, sino tres, e incluso cuatro. ¡Literalmente, una nueva matemática del gusto!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Alholva (semillas tostadas)

Almendra

Avellana

Caramelo

Chocolate blanco

Chocolate negro

Coco

Curry

Dulce de leche

Jarabe de arce

Leche de coco

Melocotón

Miel

Morcilla

Níscalos

Nuez moscada

Pacana

Quesos

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza de arce

Cerveza tostada

Chardonnay (con madera)

Garnacha blanca

Néctar de albaricoque

Néctar de melocotón

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Sauternes

Vino tinto (con madera)

Whisky con arce

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Cerdo asado con albaricoque, jugo de la cocción al whisky escocés y leche de coco.
- Brochetas de cerdo marinadas en leche de coco y ron añejo.
- Lomo de cerdo con salsa mole.
- Panceta de cerdo escalfada con vinagreta de morcilla y coco, y crumble de morcilla seca.



# JAMÓN COCIDO

Lo más común es que el jamón esté marcado por aromas frutales y ahumados, y a veces con sabor a arce. Es lógico, ya que la carne de cerdo joven es rica en lactonas, los mismos compuestos aromáticos del jarabe de arce. Para modernizar un poco sus recetas clásicas, solo resta divertirse con los alimentos y bebidas de esta gran familia.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca tailandesa

Albaricoque

Alcachofa

Arroz integral

Arroz silvestre

Berenjena ahumada/a la parrilla

Carne ahumada/a la parrilla/asada

Castaña

Clavo

Col

Curry

Endibia

Espárrago

Fresa

Higo

Hojas de diente de león

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jarabe de arce

Leche de coco

Mango

Melón

Mostaza

Nuez tostada

Piña

Queso azul

Reblochon

Saint-nectaire

Salsa de soja

Sésamo tostado

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourgueil

Cabernet franc

Cerveza de arce

Cerveza negra

Cerveza tostada

Chardonnay

Chinon

Jerez amontillado

Pinot gris

Ron añejo

Roussanne

Saumur-Champigny

Té pu-erh

Vin jaune (Jura)

Vino bajo velo (Gaillac)

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido/oxidativo)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Bolitas de jamón picado con curry, cocidas en jarabe de arce.
- Ensalada de corazones de alcachofa, espárragos blancos, jamón ahumado y queso azul.
- Ensalada tibia de hojas de diente de león, jamón ahumado y berenjenas salteadas.
- Pasta con jamón, espárragos y champiñones.
- Jamón glaseado con ron añejo, fresa y clavo.

# JAMÓN IBÉRICO

## PROSCIUTTO/SAN DANIELE/DE PARMA/DE BAYONA

He reunido aquí a dos familias de jamones curados. Por un lado, los jamones españoles: los serranos y los ibéricos (el pata negra), que desarrollan aromas de hongos y terpenos debido al moho externo producido durante su curación; y, por el otro, los italianos: prosciutto y San Daniele –además del jamón francés de Bayona– que están marcados por compuestos más afrutados (ésteres, aldehídos y lactonas).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva

Aceituna negra

Aceituna verde

Albaricoque

Alcachofa

Almendra tostada

Arroz silvestre

Berenjena

Caballa

Carne a la parrilla/asada

Castaña

Chocolate negro

Coco tostado

Curry

Dátil

Espárrago verde

Gamba

Guisante

Higo seco

Melocotón

Melón

Nuez tostada

Patata

Pimienta

Reblochon

Remolacha roja

Romero

Saint-nectaire

Sardina

Setas

Tomate verde

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourgueil

Cabernet franc

Cachaça (Brasil)

Cerveza tostada

Champagne blanco (maduro)

Chardonnay (con madera)

Chinon

Jerez amontillado

Jerez manzanilla pasada

Jerez palo cortado

Pinot gris

Riversaltes (envejecido)

Roussanne

Té pu-erh

Vin jaune (Jura)

Vino bajo velo (Gaillac)

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido/oxidativo)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Pasta con prosciutto y champiñones.
- Brochetas de jamón ibérico e higos secos.
- Brochetas de prosciutto y dátiles con comino.
- Reblochon recubierto de jamón ibérico.
- Gratin dauphinois con prosciutto.

# CORDERO

Hay algunos maridajes clásicos que permanecen inamovibles, como pasa con el cordero y el vino de Pauillac. Sin embargo, los análisis muestran que esta pareja tiene poco en común, salvo que, quizás, antaño se criaban corderos en la población francesa de Pauillac. El sabor del cordero está marcado, entre otros componentes, por el timol, el compuesto aromático dominante del tomillo. El cordero hace buenas migas con vinos del Midi, a base de garnacha, syrah o mourvèdre, con aromas de tomillo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de geranio

Agua de rosas

Ajowan

Albahaca

Azafrán

Café

Enebro (bayas)

Fleur du Maquis (queso corso)

Fresa

Hierbas de Provenza

Jengibre

Laurel

Lavanda

Mandarina

Mejorana

Menta

Pimienta

Pino

Queso azul

Ralladura de naranja

Regaliz

Romero

Rosa desecada

Salvia

Setas

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Agiorgitiko

Aglianico

Aragonez

Canonnau

Cerveza india pale ale

Cinsault

Garnacha

Mezcla GSM

Monastrell

Mourvèdre

Petite sirah

Primitivo

Syrah

Tempranillo

Touriga nacional

Xinomavro

## Qué cocinar

- Carpaccio de cordero con aceite de aceitunas negras, tomillo y ralladura de naranja.
- Musaca de cordero en tomillo y pimienta.
- Pierna de cordero rellena de queso corso Fleur du Maquis.
- Pierna de cordero con ajowan y jugo de la cocción aromatizado con zumo de naranja.



# MORCILLA

Durante la Segunda Guerra Mundial, con motivo de una escasez de suero, los heridos recibieron una solución de agua de coco, ya que posee los mismos electrolitos que la sangre humana. De la sangre humana a la sangre de cerdo, mis papilas exclamaron ¡eureka!: la presencia de las lactonas (una gran familia de compuestos aromáticos), que encontramos tanto en el agua de coco como en la morcilla (hecha con sangre de cerdo), estaba asegurada.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de coco

Albaricoque

Alholva (semillas tostadas)

Almendra

Avellana

Cerdo

Coco

Curry

Flor de osmanto

Haba tonka

Jarabe de arce

Leche de coco

Mantequilla

Manzana

Melocotón

Miel

Nata

Níscalos

Nuez moscada

Pacana

Queso

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

Whisky escocés

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Chardonnay (NM)

Cognac / Brandy

Garnacha blanca

Marsanne

Merlot (NM)

Mezcla GSM

Oporto tawny

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Tempranillo

Vino blanco (con madera)

Vino tinto (con madera)

Whisky con arce

Whisky escocés

Zinfandel

## Qué cocinar

- Morcilla salteada y salsa de melocotón y albaricoque.
- Morcilla salteada y níscalos con nata y avellanas.
- Vieiras salteadas, crumble de morcilla seca al horno (con grasa de coco y almendras) y espuma de leche de coco.
- Panceta de cerdo escalfada, con agua y coco, ron y té de jazmín; vinagreta de morcilla y coco, con agua y pulpa de coco y morcilla y salsa de soja y crumble de morcilla seca al horno con grasa de coco (receta en **www.francoischartier.ca**).



# PATO

Gracias a su alimentación y a la forma de cocinarlo, el pato desarrolla aromas naturales que se mueven en la esfera de las flores, la madera, la parrilla y los vegetales. De hecho, su grasa es un gran «transportador de aromas». Son muchas las sendas que permitirán lograr una armonía aromática tanto en el propio plato como entre el plato y la copa.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Arándano
Azafrán
Café
Cebolla
Cereza
Chicoutai
Chocolate negro
Cidronela
Cilantro (semillas)
Clavo
Coco
Dátil
Espino amarillo
Haba tonka

Higo

Jamón serrano

Jarabe de abedul

Jarabe de arce

Lechecillas

Maíz

Manzana

Manzanilla

Miel

Naranja

Nigella

Pasas de Corinto

Prosciutto

Queso azul

Regaliz

Salsa de soja

Té Earl Grey

Tomate

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Brunello di Montalcino

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Cerveza tostada de abadía

Chardonnay (con madera/NM)

Cognac / Brandy

Hermitage (blanco)

Margaux

Merlot

Pomerol

Ribera del Duero

Ron añejo

Roussanne/marsanne

Saint-Émilion

Sangiovese

Saumur-Champigny

Sauternes

Té lapsang souchong

Tempranillo

## Qué cocinar

- Ensalada de magret de pato frío, aderezada con vinagreta de rábano picante y zumo de naranja.
- Muslos de pato confitados a la naranja y semillas de cilantro.
- Magret de pato con nigella al horno.
- Magret de pato con salsa cuatro especias y puré de chirivía con clavo.

# PAVO

Ya sea para celebrar el Día de Acción de Gracias en Estados Unidos, o para las fiestas de Quebec, la carne de pavo es muy sabrosa, especialmente las partes tostadas. Permite múltiples vínculos aromáticos con alimentos y bebidas que comparten el mismo ámbito de compuestos volátiles.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva
Albaricoque
Arroz integral
Arroz silvestre
Avellana
Berenjena
Brócoli
Calabaza
Caviar
Cheddar
Chocolate
Ciruela pasa
Coco
Curry
Foie gras de pato

Frambuesa

Grua

Gruyer

Jamón serrano

Jarabe de arce

Jengibre

Lechecillas

Mango

Melocotón

Miel

Miel de alforfón

Miso

Nuez

Parmigiano reggiano

Pasas de Corinto

Prosciutto

Queso azul

Quinoa

Salsa de soja

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

Yema de huevo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Brandy

Café

Cerveza pale ale

Chardonnay (con madera)

Cognac / Brandy

Fronsac

Merlot

Mezcal

Oporto tawny

Pinot gris

Pinot noir (NM)

Roussanne (California)

Saint-Émilion

Sauternes

Semillón (Australia)

Té negro ahumado

Vino blanco (con madera)

Vino tinto (con madera)

## Qué cocinar

- Relleno de pavo con arroz salvaje y setas.
- Pavo relleno de albaricoque y melocotón, y jugo de la cocción desglasado con oporto tawny.
- Pavo laqueado con jarabe de arce, vinagre balsámico y salsa de soja.

# POLLO ASADO

Sus aromas tostados, y por lo tanto de parrilla y asados, comparten compuestos aromáticos dominantes, tanto con los alimentos a la parrilla como con los que han sido sometidos a torrefacción, como el café y el chocolate negro. El pollo asado también se encuentra en el mismo modo aromático que los vinos y alcoholes criados en barrica de roble.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Ajo

Albaricoque

Arroz integral

Arroz silvestre

Cacahuete tostado

Café

Cardamomo

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Clavo

Coco tostado

Coliflor

Curry

Espárrago a la parrilla/asado

Gruyer

Hortalizas a la parrilla/asadas

Leche de coco

Miel de alforfón

Miso

Mozzarella

Naranja

Nuez tostada

Pimiento rojo asado

Sésamo tostado

Setas

Tortilla de maíz

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Beaujolais nouveau

Cabernet franc

Café

Carmenère

Cerveza pale ale

Chardonnay (NM)

Garnacha blanca

Malbec

Merlot

Pinot gris

Roussanne

Sangiovese

Semillón

Té wulong

Tempranillo

## Qué cocinar

- Brochetas de pollo y champiñones, laqueadas con mezcla de miso y miel de alforfón.
- Ensalada de pollo con cacahuetes tostados, aderezada con vinagreta de manzana y aceite de sésamo tostado.
- Pollo en salsa mole mexicana (véase la receta en «Salsa mole»).
- Supremas de pollo con salsa de café y aceite de sésamo tostado, acompañadas de coliflor asada con salsa de vinagre balsámico y miso.

# TERNERA

Se trata de una carne marcada por complejos compuestos que se mueven en el ámbito de la parrilla/asado/vegetal/hierba/lácteo/floral. La ternera casa con un gran abanico de alimentos, que también pueden recomendarse para las mollejas y el hígado de ternera; se le pueden añadir estos otros ingredientes: manzana, remolacha, clavo, cinco especias, morcilla, coco, albaricoque, melocotón, pacana, higo y cebolla.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva

Agua de azahar

Avellana

Beicon

Berenjena

Bergamota

Cacao

Café

Calabaza

Chocolate negro

Cidronela

Cilantro (semillas)

Edamame

Jamón serrano

Jengibre

Lavanda

Mango

Miel

Naranja

Ostra

Pepino

Pimiento rojo

Prosciutto

Queso de pasta dura

Salsa de soja

Salvia

Setas

Té verde sencha

Tomate

Trigo sarraceno

Vainilla

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza escocesa ale

Chardonnay

Chartreuse

Gamay

Garganega

Ginebra

Pinot noir

Té Earl Grey

Té negro de Assam

## Qué cocinar

- Escalope de ternera cubierto con prosciutto, con salsa de vino blanco y salvia.
- Chuleta de ternera a la parrilla, con ratatouille de berenjena y pimiento rojo.
- Escalope de ternera gratinado con queso gruyer y salsa de champiñones.
- Osobuco de ternera, gremolata de naranja y semillas de cilantro.

# PESCADOS Y MARISCOS



# CANGREJO

Es bien sabido que la mejor manera de revelar la verdadera naturaleza del cangrejo es cocerlo al vapor y servirlo tal cual. Obtenemos la armonía perfecta con vinos de chardonnay, vinificados y criados en barrica de roble, pero sin el predominio de aromas a madera (de lo contrario, la armonía no es tan jovial). Basta con seguir la senda del umami, en la que encontraremos alimentos con un gran volumen y sabor.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva

Aguacate

Ajo

Alga kombu

Alga nori

Anchoa

Atún rojo

Brotes de soja germinados

Cacahuete

Caviar

Cebolla

Emmental (maduro)

Espárrago

Espinaca cocida

Gruyer (envejecido)

Guisante

Jamón serrano

Judía verde

Ketchup

Miso

Parmigiano reggiano (maduro)

Patata

Prosciutto

Regaliz negro

Roquefort

Salsa de soja

Shiitake

Vieira

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza blanca

Chardonnay (con madera)

Garnacha blanca

Macabeo

Marsanne

Riesling (Australia)

Roussanne

Té verde matcha

## Qué cocinar

- Ensalada de cangrejo con guisantes, espinacas, espárragos y virutas de parmigiano reggiano maduro, aderezada con vinagreta de miso.
- Cangrejo de las nieves, ketchup de guisantes, espinacas con aceite de oliva, caviar de mújol y espuma de cerveza negra.
- Salsa de tomate (cocción larga).

# CAVIAR

El caviar es muy rico en sabores yodados y, a veces, dependiendo de su origen, tiene notas de avellana, humo o vegetales (hierba fresca). También está marcado por sabores del mundo del umami que le dan textura, plenitud, volumen, presencia y densidad. Estos sabores se encuentran, además, en el parmigiano reggiano, los guisantes, el sake y los vinos blancos criados sobre lías en barrica.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva

Alga nori

Anchoa

Anguila

Arroz basmati

Atún

Avellana

Berenjena

Bonito seco

Brotes de soja germinados

Cacao

Cangrejo

Carpa

Cebolla

Chocolate blanco

Col

Crustáceos

Espárrago

Espinaca cocida

Guisante

Huevo

Jamón serrano

Limón

Lucio

Miso

Nata

Ostra

Patata

Pepino

Pescado ahumado/ a la parrilla

Pescados grasos

Queso de pasta dura (maduro)

Queso fresco

Remolacha roja

Roquefort

Salmón

Salsa de soja

Setas

Shiitake

Trucha

Trufa

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza blanca

Champagne blanco (maduro)

Sake

Té pu-erh

Té verde chino

Vermut

Vin jaune (Jura)

Vino blanco (con madera/criado sobre lías)

Vino manzanilla

Vodka

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Canapés de anguila ahumada coronados con caviar.
- Pincho de jamón serrano al horno, coronados con nata aromatizada con parmigiano reggiano y caviar.
- Arancinis de arroz basmati, servidos con una montañita de caviar encima.
- Lonchas muy finas de gruyer muy maduro, coronadas con copos de chocolate blanco y un toque de caviar.

# CIGALA/LANGOSTA/CANGREJO DE RÍO CARABINERO

La langosta, reina de los mares, marida con alimentos grasos (leche de coco, calabaza butternut, vainilla), con anisados (albahaca, cilantro, estragón, apio, comino) y con aromas penetrantes, como los de la trufa y el ajo, así como con los grandes vinos blancos de Borgoña, tierra del célebre chardonnay. Con las cigalas y los cangrejos de río puede seguirse la misma senda, ya que su perfil es parecido al de la langosta.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Ajo

Albahaca

Albaricoque

Almendra

Apio

Apio de monte

Avellana

Azafrán

Boniato

Calabaza butternut

Carne de vacuno

Chipotle

Chocolate negro

Cilantro

Clavo

Comino

Curry

Eneldo

Estragón

Jarabe de arce

Judía verde

Lechecillas

Lima

Limón

Mango

Manzana amarilla

Melocotón

Pacana

Pimentón

Pimienta verde

Pimiento rojo

Piña

Pomelo

Prosciutto

Queso de corteza florida

Queso de pasta prensada (afinado)

Salmón

Setas

Tomate

Trufa

Vainilla

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza de arce

Cerveza Hefeweizen

Chardonnay (con madera/Borgoña)

Cognac / Brandy

Pinot gris (Alsacia)

Roussanne (Australia/Languedoc)

Semillón (Australia/California)

## Qué cocinar

- Ensalada de langosta, champiñones, coco tostado y aceite de avellana.
- Langosta fría y pesto de albahaca.
- Cigalas asadas con mantequilla de cilantro fresco.
- Risotto de langosta y azafrán.
- Brochetas de carne de langosta aderezadas con pimentón y envueltas en jamón serrano.
- Langosta cocida en salsa vierge con zumo de pomelo rosa y azafrán.



# ERIZO DE MAR

La naturaleza nos reserva algunas sorpresas maravillosas cuando usamos la ciencia para entenderla mejor. Veamos, por ejemplo, los erizos de mar: su singular sabor yodado procede, en gran parte, de un compuesto aromático llamado β-ionona, que también marca el aroma de la violeta y la frambuesa. ¡Pues sí! Se puede considerar la posibilidad de cocinar erizo de mar con estos dos ingredientes, así como con todos los alimentos que tienen esta molécula floral dominante, como es el caso de las algas nori, utilizadas para el sushi.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Acacia farnesiana

Aceituna verde

Alcaparra

Alga kombu

Alga nori

Café arábica etíope

Carne de vacuno

Cereza

Ciruela

Coliflor

Flor de osmanto

Frambuesa

Grosella

Heno

Iris

Manzana verde

Mora

Tabaco (hojas de habano)

Tomate

Violeta

Zanahoria cocinada

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Crema de violeta

Ginebra de iris

Licor de violeta

Merlot

Syrah

Té negro de Assam

Té verde a las flores de osmanto

Vino rosado

## Qué cocinar

- Erizos de mar al natural, servidos sobre frambuesas aromatizadas con agua de violeta.

- Ensalada de frambuesas, erizos de mar y juliana de alga nori, aderezada con vinagreta de vinagre de frambuesa.

# GAMBA

Gracias a sus pigmentos de color, ricos en carotenoides, la gamba entra en sinergia aromática con, entre otros, alimentos y bebidas ricos en compuestos aromáticos generados por los precursores de aromas de los carotenoides, y con los dominados por el universo de las pirazinas, que también marcan su perfil.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto (brotes)
Aceite de sésamo tostado
Alga nori
Azafrán
Brotes de soja germinados
Cacahuete tostado
Café
Cebada
Cedro (brotes)
Chocolate negro
Espárrago
Judía verde
Langosta
Patatas salteadas
Pepino

Pimiento de Espelette

Pimiento verde

Pomelo rosa

Sandía

Semillas de sésamo tostadas

Tomate

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Champagne (blanc de blancs)

Chardonnay (sin madera/climas fríos)

Chenin blanco (seco/Loira)

Fumé blanc

Furmint

Ginebra

Jerez fino

Sauvignon blanc

Sidra espumosa

Té verde sencha

Té wulong

Verdejo de Rueda

Vino aperitivo de tomate (Omerto)

Vino rosado

**Gambas crujientes aromatizadas con té wulong y jengibre,**

**caramelo de tomate y flor de sal al cedro**

**1. La víspera:** poner a secar brotes de cedro, luego reducirlos a polvo y mezclarlos con un poco de flor de sal. Infusionar en frío con el té wulong durante una noche. Al día siguiente, retirar las hojas de té y volver a infusionar el líquido durante unas horas con jengibre.
**2. El mismo día:** marinar las gambas durante unos minutos en zumo de pomelo rosa aromatizado con jengibre.
**3.** Escalfar las gambas durante 2 minutos en su marinado caliente, pero no hirviendo.
**4.** Humedecer una mezcla de tempura con la infusión de té wulong para impregnar las gambas y freírlas durante unos minutos.
**5.** Justo antes de emplatar, aderezar las gambas con sal de cedro y servir con una salsa de tomate muy reducida, casi caramelizada.

# MEJILLÓN

El mejillón se presta a mil y una recetas. Como es bien sabido, le encantan las patatas fritas (¡y a los belgas también!), pero hay otras muchas combinaciones con los alimentos que aquí presento. Eso por no hablar de que, cuando tiene un punto yodado, su sabor puede realzarse al cocinarlo con alimentos ricos en pineno, que tiene el poder de resaltar el yodo. Concretamente estamos hablando del azafrán, el tomillo y los brotes de cedro en polvo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva

Aceite de sésamo

Albahaca

Almendra tostada

Apio

Arroz

Azafrán

Brotes de soja germinados

Cacahuete tostado

Cedro (brotes)

Cerdo

Cilantro (semillas)

Col

Crustáceos

Enebro (bayas)

Espárrago verde

Estragón

Fresa

Guisante

Hinojo

Huevas de salmón

Maíz

Manzana amarilla

Paprika

Patatas fritas/salteadas

Pepino

Pimienta

Pimiento de Espelette

Pomelo rosa

Prosciutto

Queso de pasta dura

Romero

Sardina

Tomate

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza IPA

Champagne (blanc de blancs)

Champagne rosado

Fumé blanc

Muscadet

Pastis

Sauvignon blanc

Té verde

Verdejo de Rueda

Vino manzanilla

Vino rosado

## Qué cocinar

- Mejillones con sauvignon blanc y estragón.
- Papillote de mejillones con ramas de cedro.
- Mejillones con vino blanco de verdejo y azafrán.
- Cazuela de mejillones y jamón serrano con paprika ahumada.
- Ensalada de mejillones ahumados, maíz y patatas.

# OSTRA

En casi todas las variedades de ostras procedentes de aguas frías, como las de Bretaña y Normandía, además de sus sabores minerales, más o menos yodados, y a almendra fresca, predomina también una tonalidad ligeramente vegetal de lechuga y de alga marina, a diferencia de otras variedades que se caracterizan por sus sabores que recuerdan a pepino y melón.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Alga nori
Arenque
Beicon
Cacao
Cangrejo
Cebolla verde
Cerdo seco
Champiñón
Cilantro fresco
Col cocida
Espárrago verde
Estragón
Frambuesa

Fruta de la pasión

Gamba (cruda)

Hinojo

Lavanda

Maíz en conserva

Manzana

Menta

Perejil

Perifollo

Pimienta larga

Queso azul

Queso de cabra

Rábano picante

Trufa

Wasabi

Zanahoria

## ALIMENTOS QUE REALZAN EL SABOR YODADO DE LAS OSTRAS MÁS MINERALES

Abeto (brotes)

Almáciga de Chios

Azafrán

Enebro (bayas)

Cardamomo

Caviar

Cedro (brotes)

Cilantro (semillas)

Lúpulo

Romero

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Cerveza IPA

Chablis (sin madera)

Chenin blanc

Furmint

Riesling

Sauvignon blanc

Té verde sencha Ashikubo

Verdejo de Rueda

Vino manzanilla

Whisky escocés Ardbeg

Whisky escocés Islay

Whisky escocés Lagavulin

Whisky escocés Laphroaig

## Qué cocinar

- Chupito de ostra con zumo de fruta de la pasión, con flores de lavanda y granos de pimienta larga.
- Ostras de Caraquet con juliana de manzana verde, zumo de lima y wasabi.
- Ostras frescas con juliana de alga nori y frambuesa.

- Ostras frescas realzadas con aceites aromatizados con albahaca, menta o cilantro fresco.

# PESCADO AHUMADO

El pescado ahumado está marcado por compuestos orgánicos volátiles procedentes de un humo cargado de aromas, como ocurre con los alimentos hechos a la parrilla. Entre otros componentes, están los fenoles, que también encontramos en los vinos y los aguardientes envejecidos en barrica de roble. El roble se quema antes de poner los líquidos, lo que le da el mismo tipo de aromas; eso explica la armonía exacta y precisa entre un pescado ahumado y un whisky escocés.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Albahaca tailandesa

Alimentos umami

Cacao

Café

Canela

Carne ahumada/a la parrilla/asada

Cebolla

Chipotle

Chocolate

Clavo

Coco asado

Curry

Fresa

Haba tonka

Hortalizas a la parrilla/asadas/ahumadas

Jarabe de arce

Mango

Miel

Nuez asada

Pescado ahumado/a la parrilla/asado

Pimentón

Piña

Sal de apio

Salsa de soja

Sésamo (semillas tostadas)

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza (tipo ale)

Chardonnay (Borgoña)

Chardonnay (NM)

Cognac / Brandy

Pinot gris (Alsacia)

Roussanne (Australia)

Sake

Stout

Té lapsang souchong

Té wulong cocido

Vino blanco (con madera)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Pavé de salmón ahumado salteado, con reducción de salsa de soja y jarabe de arce.
- Caballa ahumada y espuma de leche de coco con clavo.
- Salmón ahumado acompañado de salteado de verduras con aceite de sésamo tostado.
- Salmón ahumado aromatizado con pimentón para untar.
- Gravlax de salmón ahumado sin humo (marinado en té negro ahumado lapsang souchong).

# PESCADO A LA PARRILLA

El pescado a la parrilla —como el ahumado— está marcado por compuestos orgánicos volátiles procedentes de la combustión, ya sea en una parrilla de carbón vegetal o de gas. Encontramos principalmente aromas contenidos en vinos y aguardientes envejecidos en barrica de roble. Cabe destacar que el pescado de carne roja y muy hecho a la parrilla marida perfectamente con tintos criados en barrica, como los de Ribera del Duero.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Albahaca tailandesa

Alimentos umami

Cacao

Café

Canela

Carne ahumada/a la parrilla/asada

Cebolla

Chipotle

Chocolate

Clavo

Curry

Fresa

Hortalizas a la parrilla/asadas/ahumadas

Jarabe de arce

Leche de coco

Mango

Miel

Nuez asada

Paprika

Pimentón

Pimiento de Espelette

Piña

Sal de apio

Salsa de soja

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza (tipo ale)

Chardonnay (Borgoña)

Chardonnay (NM)

Cognac / Brandy

Pinot gris (Alsacia)

Ribera del Duero

Roussanne (Australia)

Sake

Stout

Té lapsang souchong

Té wulong cocido

Tempranillo

Vino blanco (con madera)

Vino tinto (con madera)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Filete de salmón a la parrilla, con reducción de salsa de soja y jarabe de arce.
- Filete de salmón a la parrilla y chutney de mango con clavo.
- Tournedó de salmón a la parrilla y salsa mole mexicana con chocolate negro. Trucha asalmonada a la parrilla con salsa de chipotle.
- Atún a la parrilla con mezcla de especias casera (pimienta, paprika ahumada, clavo y nuez moscada).

# PULPO Y CALAMAR

Ambos encuentran la horma de su zapato aromático en los crustáceos colorados (gamba, cangrejo de río, cigala, langosta, etc.), así como en la gran familia de los pimientos secos (pimentón, paprika, pimiento de Espelette, chipotle, etc.), ya que están marcados por aromas que emanan de sus pigmentos de color, de la familia de los carotenoides.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto (brotes)
Agua de rosas
Bergamota
Canela
Cangrejo de río
Cardamomo
Carne de vacuno
Cedro (brotes)
Chipotle
Cigala
Cilantro (semillas)
Clavo
Enebro
Gamba

Jalapeño

Jamón serrano

Jengibre

Langosta

Lavanda

Manzana

Mate

Membrillo

Nuez moscada

Paprika

Pimentón

Pimienta

Pimiento de Espelette

Pimiento rojo

Pomelo rosa

Prosciutto

Romero

Tabasco

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza IPA

Chardonnay (envejecido)

Chardonnay (sin madera/climas fríos)

Jerez fino

Moscatel seco

Riesling

Sauvignon blanc

Savagnin

Té negro

Té verde gyokuro

Vino aperitivo de tomate (Omerto)

Vino rosado

## Qué cocinar

- Calamares a la parrilla, servidos con una salsa vierge de zumo de pomelo rosa y paprika ahumada.
- Calamares fritos, mayonesa de chipotle y ralladura de naranja.
- Pulpo con tomates guisados y aromatizados con lavanda y azafrán, servido con supremas de pomelo rosa.

# SARDINA

El ámbito aromático de la sardina es, sobre todo, el de los alimentos con sabor umami —que aporta esa gran presencia en la boca—, sin olvidar que su frescura marina la une también a los alimentos, vinos y bebidas anisados y con sabor a frío (véase «Menta» y «Verdejo de Rueda»).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna verde
Agua de azahar
Agua de rosas
Ajo
Albahaca
Alcaparra
Alga
Apio
Cangrejo
Cardamomo
Chocolate
Cidronela
Cúrcuma
Dashi
Emmental

Enebro (bayas)

Espinaca

Fresa

Gruyer

Guindilla fuerte

Guisante

Higo fresco

Hinojo

Jamón serrano

Jazmín

Jengibre

Kimchi

Lavanda

Lichi

Manzana verde

Mejillón

Menta

Nuoc-mam

Ostra

Parmigiano reggiano

Pasta de tomate

Pepino

Perejil

Pimienta de Guinea

Pomelo rosa

Prosciutto

Queso azul

Salsa de soja

Salvia

Setas

Tomate

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Jerez amontillado

Jerez fino

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Ron

Sauvignon blanc

Scheurebe

Té Earl Grey

Torrontés

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Sardinas y lichis macerados en salsa de pescado con un dedo de concentrado de tomates.
- *Panzanella* de sardinas en modo anisado (albahaca, menta, hinojo, etc).

- Crema de sardinas ahumadas para untar al té Earl Grey.
- *Rillettes* de sardinas con queso, champiñones y espinacas.

# SALMÓN Y TRUCHA ASALMONADA

La dieta del salmón es rica en pequeños crustáceos (organismos del plancton), por lo que su carne se colorea con los mismos pigmentos de carotenoides que la trucha asalmonada; esos pigmentos que también dan color, por cierto, la chanterela. Cuando el salmón y la trucha asalmonada se cocinan, los carotenoides se transforman en nuevos compuestos volátiles con tonos florales y afrutados. Asimismo presentan numerosos aminoácidos que participan en su sabor umami y que también encontramos en el arenque, el queso azul y el caviar.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Alga kombu

Alga nori

Anémona de mar

Arenque

Arroz basmati

Azafrán

Brotes de soja germinados

Cacao

Cangrejo

Cangrejo de río

Caviar

Chalota

Chanterela

Chocolate negro

Cigala

Espárrago

Gamba

Jamón ibérico

Judía verde

Langosta

Limón

Naranja

Nectarina

Paprika

Patatas salteadas

Pimentón

Pimiento de Espelette

Pimiento verde

Pomelo rosa

Prosciutto

Quesos azules

Sandía

Setas

Tomate

Tomillo

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza IPA

Champagne (blanc de blancs)

Chardonnay

Chenin blanc

Fumé blanc

Sauvignon blanc

Sidra natural

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vino aperitivo de tomate (Omerto)

Vino manzanilla

Vinos rosados

## Qué cocinar

- Trucha asalmonada en papillote con gambas nórdicas.
- Salmón en papillote con naranja y azafrán.
- Ensalada de salmón ahumado, brotes de soja germinados y cacahuetes tostados, aderezada con vinagreta de zumo de pomelo rosa y aceite de sésamo tostado.
- Salmón a la parrilla con salsa vierge de pomelo rosa y azafrán.



# VIEIRA

Las vieiras, en particular salteadas, son ricas en sabores umami y están dominadas por compuestos aromáticos de la familia de las lactonas. Incluso crudas, llegan a tener un intenso sabor. Para entender mejor el impacto del umami en los sabores y la textura de los alimentos, cuando las vieiras estén bien hechas, raspe el fondo de la sartén y coloque una pizca de ese fondo tostado y concentrado sobre cada vieira. ¡Umami al 100 por cien!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Almendra

Beicon

Caramelo

Cerdo

Coco (leche y pulpa)

Curry

Especias dulces

Huitlacoche

Jarabe de arce

Melocotón

Níscalos

Nuez

Pacana

Sal de apio

Salsa de soja

Vainilla

Vinagre balsámico

## ALIMENTOS UMAMI

Alga kombu

Alga nori

Bonito seco

Caldo de ternera

Cangrejo

Carne roja estofada

Cebolla

Colmenilla seca

Dashi

Emmental (maduro)

Espárrago verde

Espinaca

Fondo de ternera

Gruyer (envejecido)

Guisante

Jamón serrano

Parmigiano reggiano (maduro)

Shiitake seco

Tomate seco

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza de arce

Chardonnay (con madera)

Marsanne

Oporto tawny

Pinot noir (NM)

Roussanne

Sake

Té matcha

Vino blanco (criado en barril sobre lías)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Pasta con vieiras salteadas, tomates secos y shiitakes secas.
- Vieiras salteadas, con dashi de jarabe de arce.
- Vieiras salteadas, salsa de leche de coco y jarabe de arce.
- Vieiras salteadas, envueltas en beicon, salsa de soja y vinagre balsámico.
- Vieiras salteadas, espuma de algas kombu y copos de parmigiano reggiano.
- Salsa de tomate (cocción larga).



# CEREALES, FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



# ALMENDRA

La almendra, uno de los frutos secos más populares del mundo, tiene uno de los aromas más delicados en los vinos, especialmente en los blancos de aligoté. Ya sea tostada o al horno, desarrolla aromas que permiten nuevas armonías aromáticas con todos los alimentos del ámbito de lo tostado/asado, así como con vinos madurados en barrica de roble, con los que incluso comparte determinados compuestos de la almendra y la almendra tostada.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo

Albaricoque

Alholva (semillas tostadas)

Alimentos umami

Arándano

Brotes de soja germinados

Cacao

Café

Caramelo

Cerdo

Cereza

Chocolate negro

Ciruela

Coco

Curry

Dulce de leche

Especias dulces

Foie gras de pato

Frambuesa

Fresa

Haba tonka

Jarabe de arce

Manzanilla

Melocotón

Miso

Nuez

Pomelo rosa

Queso

Sésamo (semillas)

Tofu

Uva

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aligoté

Amaretto

Café

Champagne (blanc de noirs)

Chardonnay

Garnacha blanca

Jerez amontillado

Jerez fino

Kirsch

Marsanne

Roussanne

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Foie gras de pato salteado y desglasado con kirsch, guindas y almendras tostadas.
- Ensalada de salmón ahumado, brotes de soja germinados y almendras tostadas, aderezada con vinagreta de zumo de pomelo rosa y aceite de sésamo tostado.
- Dulce de azúcar con almendras tostadas y amaretto.
- Flan de vainilla con almendras.

# AMAPOLA

## (SEMILLAS)

¿Sabía que la formación de ácidos grasos con sabor a pimienta en las semillas de amapola es el resultado de su deterioro? De este modo, podemos encaminarnos hacia alimentos y bebidas que comparten el perfil aromático de la pimienta.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de eucalipto
Aceituna negra
Agua de geranio
Albahaca
Alimentos umami
Azafrán
Cacao
Cannabis
Cedro (brotes)
Chocolate negro
Cilantro (semillas)
Cordero
Enebro (bayas)
Galangal
Jengibre

Lavanda

Mejorana

Menta piperita

Mora

Naranja

Nuez moscada

Orégano

Pimienta

Piñón

Romero

Salvia

Setas

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cornalin

Duras

Durif

Gamay (Côtes d'Auvergne)

Gewürztraminer

Graciano (España)

Groppello

Grüner veltliner

Mansois

Monastrell

Mourvèdre

Petite sirah

Pineau d’Aunis

Schiopettino

Shiraz

Syrah

Trousseau

Vespolina

## Qué cocinar

- Pinchos de queso en grano marinado durante una noche en aceite de cannabis, pimienta negra y jengibre troceado.
- Patatas fritas al natural realzadas con aceitunas negras deshidratadas al horno y semillas de amapola.
- Ensalada de queso de cabra a la ceniza, con aceite de oliva aromatizado con semillas de amapola.
- Fondue de chocolate negro y semillas de amapola.
- Moras con semillas de amapola y vino de syrah, y helado de semillas de amapola.

# AVELLANA

La avellana, con su complejo aroma vegetal, a carne, entra en una sinergia aromática con una gran diversidad de alimentos que llevan la misma firma: desde el chocolate negro hasta las patatas fritas, pasando por el tofu, el champagne y algunos tés. Y, aún mejor, es igual de polivalente a la hora de maridarla con bebidas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

- Aceite de sésamo tostado
- Alholva (semillas tostadas)
- Azúcar moreno
- Cacahuete tostado
- Cacao
- Café
- Cebada
- Cerdo
- Chocolate negro
- Coco tostado
- Espárrago
- Gamba
- Jarabe de arce
- Judía verde
- Langosta

Miso

Palomitas de maíz

Patatas fritas

Patatas salteadas

Pimiento verde

Pollo

Provolone

Regaliz negro

Salsa de soja

Sésamo (semillas tostadas)

Setas

Soja (brotes/germinados)

Tofu

Tortilla de maíz

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aligoté

Cerveza tostada

Champagne (blanc de noirs)

Champagne rosado

Chardonnay (con madera)

Frangelico

Fumé blanc

Jerez amontillado

Jerez fino

Ron añejo

Té verde sencha

Té wulong

Verdejo de Rueda (con madera)

Vino rosado

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Ensalada de champiñones, coco tostado y vinagreta de avellanas.
- Brocheta de champiñones portobello laqueados con jarabe de arce y miso, servidas con avellanas tostadas en seco trituradas.
- Paleta de cerdo asada con ron El Dorado Spiced y champiñones, leche de coco y aceite de avellana.
- Dulce de azúcar con avellanas tostadas y Frangelico.

# ARROZ BASMATI

## Y OTROS ARROCES AROMÁTICOS

El perfumado arroz basmati, así como el de jazmín y el Della, son arroces que acumulan un alto porcentaje de compuestos aromáticos (doce veces más que el arroz blanco convencional). Liberan potentes aromas tostados de palomitas de maíz, nueces tostadas y corteza de pan, así como aromas florales, gracias a la presencia del linalol, un compuesto terpénico con olor muy floral (muguete, lavanda), pero también afrutado y especiado.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Agua de rosas

Bergamota

Cangrejo fresco

Carne a la parrilla/asada

Carne de cangrejo en conserva

Chips de maíz

Corteza de pan

Espárrago verde

Gamba

Guisante

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jazmín

Lavanda

Maíz inflado

Menta

Nuez tostada

Pándano (hojas)

Pescado a la parrilla/asado

Pimiento verde

Rosas desecadas

Salvia

Sésamo tostado

Shiso

Té genmaicha

Tortilla de maíz

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Cerveza blanca

Chardonnay (Jura)

Jerez fino

Riesling

Savagnin (Jura)

Té Earl Grey

Té genmaicha

Té verde al jazmín

Vin jaune (Jura)

Vino manzanilla

## Qué cocinar

- Arroz basmati con carne de cangrejo y granos de maíz salteados.
- Gambas al vapor cocinadas con te de jazmín, servidas con arroz basmati con espárragos verdes y semillas de sésamo tostadas.
- Tortillas de gambas, arroz basmati, menta fresca y nueces tostadas.
- Cangrejo cocido con té genmaisha, servido con arroz basmati y guisantes.

# ARROZ BLANCO DE GRANO LARGO

Hay más de 100 000 variedades de arroz en el mundo, como los llamados arroces aromáticos, entre los que se encuentran el basmati, el integral, el silvestre, el japonés (arroz de grano corto y medio, perfecto para sushi y paella), el glutinoso y, por supuesto, el mundialmente conocido arroz blanco de grano largo, que pertenece a la variedad índica. Este último desprende aromas de hojas verdes, champiñones, pepino, palomitas de maíz, flores, trigo y heno.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo

Agua de kewra (flor de pándano)

Alga kombu

Avellana

Bok choy

Bonito seco

Calabaza

Carne de cangrejo en conserva

Chirivía

Coco

Espárrago a la parrilla

Espinaca

Guisante

Higo fresco

Jazmín

Judía

Lechuga

Maíz inflado

Menta

Miso

Nuez de Grenoble

Patata

Pepino

Pimiento

Remolacha roja

Saint-Nectaire (queso de leche cruda)

Setas

Té verde genmaicha

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Carmenère

Cerveza blanca

Cerveza Hefeweizen

Chardonnay (con madera)

Garganega (con madera)

Ginebra Citadelle (con raíz de iris)

Ginebra Hendrick’s

Merlot

Roussanne

Rye

Sake

Té al jazmín

Té Earl Grey

## Qué cocinar

- Arroz blanco cocido con té verde genmaicha.
- Ensalada de arroz blanco y champiñones, aderezada con vinagreta de miso y aceite de sésamo tostado.
- Arroz blanco con carne de cangrejo y jugo de maíz asado.
- Arroz blanco con guisantes, pimienta verde, yemas de espárragos verdes y menta fresca.



# ARROZ INTEGRAL

El arroz integral, como el silvestre, comparte compuestos aromáticos con los alimentos a la parrilla o asados y con todos aquellos que se hayan torrefactado, como el café y el chocolate negro. Crea una ósmosis aromática aún más potente con ingredientes dominados por el sotolón, el compuesto aromático del jarabe de arce, la salsa de soja y el curry, así como con algunos de los vinos y alcoholes envejecidos en barrica de roble.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Apio cocido

Apio de monte

Café

Canela

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Clavo

Coco asado

Curry

Geitost

Hortalizas a la parrilla/asadas

Huitlacoche

Jarabe de arce

Miso

Níscalos

Nuez tostada

Pescado a la parrilla/asado

Queso suizo

Regaliz

Sal de apio

Salsa de soja

Sésamo tostado

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cabernet franc (NM)

Café

Carmenère (Chile)

Cerveza de arce

Cerveza Wheat-Doppelbock Aventinus

Jerez amontillado

Jerez palo cortado

Malbec (Argentina)

Merlot (NM)

Oporto tawny

Ron añejo

Sake nigori

Sangiovese

Sauternes (envejecido)

Té lapsang souchong

Té wulong

Tequila reposado

Tokaji Aszú

Vin jaune (Jura)

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido)

## Qué cocinar

- Ensalada de arroz integral y champiñones, aderezada con vinagreta de miso y arce, copos de queso suizo maduro.
- Relleno de pavo con arroz integral, champiñones y aceite de sésamo tostado.

# ARROZ SILVESTRE

Este grano comparte compuestos aromáticos con los alimentos a la parrilla o asados y con todos aquellos que se hayan torrefactado, como el café y el chocolate negro. También se encuentra en la misma línea aromática que los vinos y alcoholes criados en barrica de roble. Su sinergia aromática se duplica con los vinos de la gran familia de los cabernet.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Café

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Clavo

Coco tostado

Espárrago a la parrilla/asado

Hortalizas a la parrilla/asadas

Miso

Nuez tostada

Patatas fritas

Pescado a la parrilla/asado

Sésamo tostado

Setas

Tortilla de maíz

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet franc
Cabernet sauvignon
Café
Carmenère
Cerveza (tipo ale)
Cerveza negra
Jerez oloroso
Jerez palo cortado
Malbec
Merlot
Pedro Ximénez
Petit verdot
Sangiovese
Té lapsang souchong
Té wulong
Tempranillo

## Qué cocinar

- Ensalada de arroz silvestre y champiñones, aderezada con vinagreta de miso y aceite de sésamo tostado.
- Arroz silvestre inflado con café (véase la receta en **www.francoischartier.ca**).
- Ensalada de arroz silvestre con champiñones.

- Sopa de miso con aceite de sésamo tostado y arroz silvestre.
- Relleno de pavo con arroz silvestre y champiñones, calamares rellenos de ternera y arroz silvestre aromatizado con canela y clavo.

# CALABAZA

## (SEMILLA TOSTADAS)

Es increíble ver que las semillas de calabaza, una vez tostadas, entran en una sinergia aromática con ingredientes como el curry, el jarabe de arce, la salsa de soja y algunas cervezas y champagnes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Acedera
Aceite de oliva
Aguacate
Arroz integral
Brócoli
Col de Bruselas
Cúrcuma
Curry
Espinaca
Guisante
Higo chumbo
Jarabe de arce
Kiwi
Lechuga
Maíz
Manzana verde

Melón verde

Menta

Pepino

Perejil

Puerro

Salsa de soja

Té

Tomate verde

Zumo de frambuesa

Zumo de pomelo rosa

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza de arce

Cerveza roja

Cerveza tostada

Champagne (blanc de noirs)

Chardonnay (con madera)

Fumé blanc (con madera)

Garnacha blanca

Riesling (NM)

Roussanne

Sauvignon blanc

Té

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Ensalada de espinacas y maíz con semillas de calabaza tostadas con sal y curry.
- Arroz integral con maíz y espinacas, con semillas de calabaza tostadas y arce.
- Semillas de calabaza tostadas con salsa de soja y curry.
- Semillas de calabaza tostadas con sal y cúrcuma.

### Semillas de calabaza tostadas con arce y curry.

**1.** Limpiar 500 ml (2 tazas) de semillas de la calabaza, para quitarle todos los filamentos. Secar bien y colocarlas en una ensaladera.
**2.** Precalentar el horno a 190 °C.
**3.** Echar 2 cucharadas soperas de jarabe de arce sobre las semillas y remover para que se impregnen. Repartir las semillas uniformemente en una bandeja de horno con papel sulfurizado.
**4.** Hornear de 15 a 20 minutos.
**5.** Sacar las semillas de calabaza del horno y aderezarlas de manera uniforme con 1 cucharadita de sal y 1 cucharadita de curry en polvo. Mezclar bien para que se impregnen. Dejar enfriar y comer.



# CACAHUETE

¿Secreto, el cacahuete? Boucar Diouf –humorista y oceanógrafo, doctorado y máster en Biología vegetal– me dijo que, en Senegal, los cacahuetes que cultivaba con su padre se cocinaban con la cáscara en un caldero lleno de arena. Así, desarrollan aromas de guisante, patata y vainilla. Entonces, ¿por qué no hacer lo mismo, pero en una cacerola llena de café seco, cacao en polvo o sal aromatizada con un ingrediente complementario del cacahuete?

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### CRUDO

Azafrán

Cilantro fresco

Edamame

Espárrago verde

Gamba

Guisante

Lucioperca americana

Manzana verde

Paprika

Patata

Pepino

Pimiento verde

Pomelo rosa

Soja (brotes/germinados)

Trucha

## COCIDO/TOSTADO/ASADO

Aceite de sésamo tostado

Café

Carne a la parrilla/asada

Chipotle

Chocolate negro

Curry

Hortalizas a la parrilla

Pescado a la parrilla

Salsa de soja

# VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

## CRUDO

Cerveza rubia

Champagne (blanc de blancs)

Fumé blanc

Furmint

Ginebra Hendrick’s

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vino manzanilla

Vino rosado

**COCIDO/TOSTADO/ASADO**

Cabernet sauvignon (NM)

Café

Cerveza (tipo ale)

Champagne (blanc de noirs)

Fumé blanc (con madera)

Mezcal

Ron

## Qué cocinar

- Brotes de soja germinados salteados en wok con tomates, gambas, sandía, pimiento de Espelette y cacahuetes.
- Mousse de chocolate y cacahuetes tostados.
- Nutella, reducción de vinagre balsámico y cacahuetes tostados molidos.
- «Homenaje a Boucar Diouf» (del programa de televisión *Papilles*): filete de lucioperca americana, escamas de patata con aceite de cacahuete, crema de cacahuetes crudos con perejil y cilantro y edamames escaldados.

# COCO

El coco crudo, como su leche, es rico en lactonas (una familia de compuestos aromáticos). Cuando se tuesta, se enfatizan las pirazinas (compuestos presentes en los alimentos a la parrilla y vinos envejecidos en barrica). Durante la Segunda Guerra Mundial, con motivo de la escasez de suero, los heridos recibieron una solución de agua de coco, ya que tiene el mismo electrolito que la sangre humana. Lo que me llevó del coco a la sangre de cerdo…, y de ahí ¡a la morcilla! (véase «Morcilla»).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Alimentos umami

Almendra

Avellana

Cerdo

Curry

Flor de osmanto

Haba tonka

Jarabe de arce

Mantequilla

Melocotón

Miel

Morcilla

Níscalos

Nuez moscada

Pacana

Queso

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

Whisky escocés

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Chardonnay (NM)

Cognac / Brandy

Garnacha blanca

Marsanne

Merlot (NM)

Mezcla GSM

Oporto tawny

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Tempranillo

Vino blanco (con madera)

Vino tinto (con madera)

Whisky escocés

Zinfandel

## Qué cocinar

- Ensalada de champiñones, ramitas de coco asadas y avellanas, aderezadas con vinagreta de aceite de nuez.
- Tourtière clásica con pacanas y coco tostado.
- Morcilla y champiñones salteados, ligeramente humedecidos al final del cocinado con leche de coco.

### Batido de albaricoque, melocotón y coco

**1.** En un vaso de licuadora, verter 125 ml (½ taza) de yogur natural o tofu suave, 125 ml (½ taza) de leche entera, 250 ml (1 taza) de albaricoque, 250 ml (1 taza) de melocotón,125 ml (½ taza) de leche de coco y 125 ml (½ taza) de zumo de uva moscatel. Para obtener una textura fina, es preferible utilizar frutas congeladas.
**2.** Mezclar hasta que la textura quede lisa. Servir en vasos grandes enfriados previamente en el congelador.

# NUEZ DE GRENOBLE

## Y NUEZ DE BRASIL

Un poco de química básica para entender mejor los orígenes de un suculento trío. Los aromas de caramelo (marcados por un aldehído, cercano a la vainilla) tienen átomos ganchudos como los de la nuez de Grenoble y la vainilla. De ahí su bella unión con sus dos acompañantes en los postres, pero también con vinos marcados por este tipo de aromas, sobre todo madeiras y oportos, así como rivesaltes y sauternes muy maduros.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Apio de monte

Arroz silvestre

Azúcar moreno

Café

Caramelo

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Coco asado

Curry

Endibia

Haba tonka

Higo seco

Hortalizas a la parrilla/asadas

Huitlacoche

Jarabe de arce

Muesli

Níscalo

Pasa

Queso suizo

Regaliz

Roquefort

Sal de apio

Salsa de soja

Setas

Vainilla

Vieira salteada

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Banyuls (envejecido)

Bourbon

Cerveza de arce

Cerveza tostada

Jerez amontillado

Jerez fino

Madeira

Maury (envejecido)

Oporto tawny

Rivesaltes (envejecido)

Ron añejo

Sake nigori

Sauternes (envejecido)

Té pu-erh

Tequila reposado

Tokaji Aszú (envejecido)

Vin jaune

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido)

## Qué cocinar

- Brochetas de vieiras a la parrilla y cuscús de nueces de Brasil.
- Endibias con jamón, roquefort y nueces.
- Tarta de nueces y vainilla, y glaseado de caramelo con flor de sal.
- Fondue de chocolate negro, caramelo de leche y aceite de nuez.
- Muesli dulce con nueces tostadas e higos.
- *Tarte à la farlouche* con nueces tostadas.

# PACANA

No es casualidad que las pacanas estén tan estrechamente relacionadas con el bourbon (véase «Bourbon»). Los cocineros ya intuyeron la potente sinergia aromática que une estos dos ingredientes. Pues bien, mi ciencia aromática lo explica por el hecho de que ambos son ricos en lactonas, compuestos aromáticos presentes en muchos alimentos y bebidas que permiten nuevas creaciones culinarias y armonías de platos, vinos y otras bebidas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque
Alholva (semillas tostadas)
Almendra
Avellana
Caramelo
Cerdo
Chocolate blanco
Chocolate negro
Coco
Curry
Dulce de leche
Jarabe de arce
Leche de coco

Melocotón

Miel

Morcilla

Níscalos

Nuez moscada

Quesos

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza de arce

Cerveza tostada

Chardonnay (con madera)

Garnacha blanca

Néctar de albaricoque

Néctar de melocotón

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Sauternes

Vino tinto (con madera)

Whisky con arce

Whisky escocés

## Dulce de leche y pacanas tostadas

**1.** Calentar 2 cacerolas de agua y dejar cocer suavemente.
**2.** Poner una lata de 300 ml de leche condensada Eagle Brand en una de las 2 cacerolas y cocer a fuego suave durante 3 horas (OJO: el agua nunca debe alcanzar al punto de ebullición; cuando el nivel de agua empiece a bajar, poner el agua caliente de la segunda cacerola para que la lata esté siempre cubierta de agua).
**3.** Sacar la lata del agua y dejar enfriar completamente en la encimera antes de abrirla.
**4.** Verter el contenido de la lata en un recipiente para mezclar. Añadir las semillas de ½ vaina de vainilla y 2 cucharaditas de canela. Revolver para mezclar bien y poner en un recipiente hermético.
**5.** Servir coronado con pacanas picadas salteadas o tostadas en seco.

# PIÑÓN

Aunque tiene cierto vínculo aromático con la almendra, el piñón tiene una personalidad aromática particular, cercana a las notas alcanforadas típicas de las agujas de pino. Hay que tostarlos en seco en una sartén para realzar sus secretos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de eucalipto
Aceituna negra
Agua de geranio
Albahaca
Almendra
Amapola
Azafrán
Bergamota
Cardamomo
Cedro (brotes)
Cidronela
Cilantro (semillas)
Cordero
Enebro (bayas)
Hinojo (semillas)
Hormiga

Jengibre

Lavanda

Lima

Limón

Lúpulo

Mejorana

Menta piperita

Miel

Naranja

Nuez moscada

Orégano

Romero

Salvia

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Ajenjo

Assyrtiko

Cabernet sauvignon (Australia/Chile)

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Durif

Gewürztraminer

Ginebra

Jerez fino

Licor Stone Pine Arolla

Monastrell

Moscatel

Mourvèdre

Pastis

Retsina (Grecia)

Riesling

Roditis

Shiraz

Té verde matcha

## Qué cocinar

- Vieiras salteadas con piñones y aceite aromatizado con romero.
- Tajín de cordero con piñones, limón y cardamomo.
- Tartaleta de piñones, pasta de almendra y agua de geranio.
- Tarta de naranja, piñones y miel.
- Queso de cabra cubierto de miel y piñones tostados.

# PISTACHO

¿Sabía que el pistacho –rico en clorofila– es un pariente cercano del mango y del anacardo, al igual que la almáciga, una resina aromática derivada del lentisco (*Pistacia lentiscus*), que antaño se utilizaba para preparar la goma de mascar?

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva
Albaricoque
Almáciga de Chios
Almendra
Anacardo
Camembert
Cereza
Chocolate blanco
Cilantro fresco
Ciruela
Comté
Gruyer
Haba tonka
Mango
Melocotón
Puerro

Vainilla

Vieira

Yogur

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Arak

Assyrtiko

Cerveza blanca

Cerveza de temporada (fría)

Fumé blanc

Furmint (Tokaji seco)

Sauvignon blanc

Té verde matcha

Verdejo de Rueda

Vino manzanilla

## Qué cocinar

- Plato de queso comté, coronado con finas láminas de chocolate blanco y virutas de pistacho.
- Ensalada de mango con aceite de cilantro fresco y pistachos tostados.
- Vieiras y puerro a la parrilla con aceite de pistacho.
- Cremoso de chocolate banco y yogur, con aceite de oliva, cilantro fresco y pistachos.

# QUINOA

Esta semilla desarrolla compuestos aromáticos que se expresan mediante tonos tostados y de asado, con notas frutales y avellanadas. También es rica en saponina, con una capacidad de emulsión muy estable. La saponina también está presente en los siguientes alimentos: regaliz negro, tubérculos, guisantes verdes, espinacas, habas de soja, quinoa, legumbres, té, maíz, ajo, ginseng, tomate y castaña, lo que facilita la obtención de espumas estables con estos alimentos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Ajo

Albaricoque

Apio

Avellana

Berenjena

Carne de vacuno

Castaña

Centeno

Cereza

Cheddar

Chicoutai

Chocolate

Cidronela

Coco

Codorniz

Conejo

Crustáceos

Espinaca

Fresa

Ginseng

Gruyer

Guisante

Jengibre

Maíz

Mango

Menta

Miel de alforfón

Mora de los pantanos

Parmigiano reggiano

Pavo

Queso azul

Regaliz

Salsa de soja

Setas

Shiso

Soja (brotes germinados)

Té negro

Tomate

Uchuva

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Arak

Bénédictine

Brandy

Café

Cerveza pale ale

Chardonnay

Chartreuse

Ginebra

Merlot (NM)

Mezcal

Pinot gris

Pinot noir (NM)

Té negro ahumado

Vino blanco (con madera)

Vino tinto (con madera)

## Qué cocinar

- Tabulé de quinoa con menta, shiso y jengibre.
- Ensalada de quinoa con espinacas y guisantes, aderezada con vinagreta de salsa de soja y ajo.
- Quinoa con champiñones, queso parmigiano reggiano y café.

# SÉSAMO TOSTADO

Al igual que el aceite resultante, el sésamo tostado comparte compuestos aromáticos (dimetilpirazinas) con todos los alimentos tostados y asados, además de compartir aromas (tioles) con vinos blancos de sauvignon, de colombard y de petit manseng. Asimismo, comparte aromas con vinos y alcoholes envejecidos en barrica de roble; en este caso, la sinergia es muy potente, porque, además de la relación aromática entre el tostado del aceite y el de la barrica, hay ósmosis entre la lignina del roble y la del sésamo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Arroz silvestre

Avellana

Azafrán

Cacahuete tostado

Café

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Clavo

Coco tostado

Espárrago a la parrilla/asado

Gamba

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jengibre

Miso

Nuez tostada

Paprika

Patatas fritas

Patatas salteadas

Pescado a la parrilla/asado

Salsa de soja

Setas

Soja (brotes germinados)

Tortilla de maíz

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Carmenère

Colombard

Fumé blanc (con madera)

Jerez amontillado

Jerez fino

Malbec

Merlot

Petit verdot

Petit manseng

Sangiovese

Sauvignon blanc (con madera)

Té wulong

Tempranillo

Verdejo de Rueda (con madera)

## Qué cocinar

- Café con leche de sésamo.
- Chocolate negro para untar con aceite de sésamo tostado, aceite de oliva y flor de sal.
- Vinagreta de miso, salsa de soja, jengibre y aceite de sésamo tostado.
- Adobo para carne de café y aceite de sésamo tostado.
- Goulash de ternera aromatizado con clavo y sésamo tostado.
- Tarta de yogur de café y aceite de sésamo tostado.

# OTROS



# ACEITE DE OLIVA

A veces vegetales, a veces florales, frutales o con toques de pimienta –dependiendo de su origen–, los mejores aceites de oliva extra virgen (los aceites italianos, españoles y portugueses forman el podio) tienen una gran complejidad aromática, lo que los convierte en un ingrediente central para crear magníficas sinergias aromáticas con los alimentos y bebidas que tienen en común determinadas moléculas dominantes. Veamos algunos de ellos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Acedera
Aguacate
Alcachofa
Almendra
Azafrán
Cacahuete crudo
Cardamomo
Chocolate
Daikon
Espárrago
Espinaca
Frambuesa
Hinojo

Lavanda

Maíz

Manzana verde

Melón

Menta

Naranja

Nuez

Pepino

Pescado

Pimienta

Pimiento verde

Plátano

Semillas de cilantro

Setas

Tomate

Trufa

Vainilla

Vinagre balsámico

Yema de huevo

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Assyrtiko

Cerveza de temporada

Cerveza IPA

Ginebra

Grüner veltliner

Mezcla GSM

Riesling

Sauvignon blanc

Té Earl Grey

Té verde Sencha

Tempranillo

Verdejo de Rueda

Vino manzanilla

## Qué cocinar

- Carpaccio de champiñones con aceite de oliva.
- Queso de cabra fresco con aceite de oliva, menta fresca y frambuesas.
- Mousse de chocolate negro, servido en quenelles, regada con aceite de oliva y sazonada con sal de mar.
- Granita de aceite de oliva congelado, servido con ensalada de naranja y semillas de tomate con yogur.

# CAFÉ

De los aproximadamente 800 compuestos aromáticos que toman el café, solo 27 se perciben realmente y solo 16 bastan para recrear su olor exacto. La metoxi-metil-piracina que contiene es un potenciador del sabor que se usa en la industria alimentaria. Crea una sinergia muy aromática cuando se cocina con gambas, espárragos y jerez fino, todos ellos con este potenciador de aromas (véase «Gamba», «Espárrago verde» y «Jerez fino»).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Ajo

Arroz silvestre

Boniato

Cacao

Canela

Caramelo

Carne a la parrilla/asada

Cilantro (semillas tostadas)

Clavo

Coco tostado

Dátil

Endibia

Espárrago

Fresa

Gamba

Geitost

Grosella negra

Guisante

Jamón

Jarabe de arce

Lichi (en conserva)

Maíz inflado

Mango

Menta

Miel de alforfón

Miso

Nuez tostada

Patata

Piña

Pomelo rosa

Remolacha roja

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet franc (criado en barrica)

Cabernet sauvignon

Cerveza (tipo ale)

Cerveza de arce

Cerveza negra

Colombard

Jerez amontillado

Jerez fino

Lagrein

Malbec (criado en barrica)

Merlot (criado en barrica)

Mezcal

Pedro Ximénez

Petit manseng

Ron añejo

Root beer

Sauvignon blanc

## Qué cocinar

- Carne o pescado marinados en una mezcla de café negro, aceite de sésamo tostado, semillas de cilantro tostadas en seco, clavo y vainilla.
- Vinagreta de café, aceite de sésamo y miso.
- Reducción de café y licor de casís con jugo de carne (salsa de carne o pescado).
- Ensalada de arroz silvestre con café, champiñones y nueces tostadas.
- Pavlova transformada con un merengue de café y puré de grosella negra.

# CANNABIS

A modo de mimetismo aromático, en este caso propongo alimentos y bebidas que comparten una de las moléculas aromáticas «inofensivas» del cannabis. ¿El objetivo? Permitir crear platos en la senda aromática de la maría, pero sin su presencia, obviamente, a menos que sea legal en su país de residencia. La idea es mostrar que la inspiración aromática está en todas partes. Entre los innumerables compuestos aromáticos inofensivos de esta planta, algunos, como los terpenos, también se encuentran en el limón y en los vinos de riesling, así como en los alimentos y las bebidas siguientes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aguacate

Albahaca

Bergamota

Cáñamo

Cardamomo

Cedro (brotes)

Cidronela

Enebro (bayas)

Galangal

Hinojo

Jengibre

Laurel

Lima

Limón

Lúpulo

Mango

Manzanilla

Melisa

Menta

Mostaza

Naranja

Nuez moscada

Orégano

Pino

Piñón

Romero

Semillas de amapola

Tomillo silvestre

Verbena

Vinagre balsámico

Wasabi

Yuzu

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Ajenjo

Albariño

Bénédictine

Cerveza IPA

Chartreuse

Ginebra

Licor Stone Pine Arolla

Manzanilla

Pastis

Riesling

Té verde

## Qué cocinar

- Pincho de queso en grano (marinado durante una noche) en aceite de tomillo silvestre y mango troceado y jengibre rallado.
- Zanahorias amarillas al vapor de zumo de naranja y salteadas con aceite de oliva y tomillo fresco.
- Ostras fritas con mayonesa de aceite de cáñamo.
- Ensalada de hinojo fresco y vinagreta con naranja y azafrán.

# CARAMELO

Basta con decir la palabra *caramelo* para que en el hipotálamo de los buenos gourmets secrete imágenes aromáticas. ¡A tope de endorfinas, ahora hay que cumplir el deseo! Su estructura aromática revela un perfil, quemado, tostado, con más de veinte compuestos volátiles dominantes. Por lo tanto, tiene una riqueza embriagadora de sendas aromáticas para cocinarlo, tanto en formato dulce como en salado.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque
Almendra tostada
Café
Canela
Carne ahumada/a la parrilla/asada
Cerdo
Chocolate negro
Clavo
Coco
Curry
Especias dulces
Geitost
Haba tonka

Jarabe de arce

Maíz inflado

Malvavisco

Melocotón

Níscalos

Nuez

Pacana

Pato

Pimiento de Espelette

Piña

Ralladura de naranja

Regaliz

Sal de apio

Salsa de soja

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Bourbon

Cerveza de arce

Chardonnay

Jerez oloroso

Jerez palo cortado

Madeira bual

Madeira malmsey

Marsanne

Monastrell (con madera)

Oporto tawny

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Sauternes (envejecido)

Sidra de hielo

Tempranillo

Tokaji Aszú

Vino blanco (con madera)

Vino tinto (con madera)

Whisky escocés

Zinfandel (con madera)

## Qué cocinar

- Costillas de cerdo con caramelo de miel de trigo sarraceno y salsa de soja.
- Magret de pato con caramelo especiado y vainilla.
- Foie gras salteado, recubierto con una fina capa de caramelo de vainilla sólido.
- Mousse de chocolate y caramelo con jarabe de arce y mantequilla salada.
- Crema de caramelo con canela, ralladura de naranja y pimiento de Espelette.
- Caramelo con sidra de hielo «para sidra de hielo».

# CHOCOLATE NEGRO

El chocolate negro está fuertemente marcado por los aromas resultantes de las reacciones de Maillard (generadas al cocinar los alimentos). Su perfil aromático es muy similar al de los vinos criados en barrica, el jarabe de arce, el café y los alimentos a la parrilla/asados. También se añaden compuestos aromáticos como las pirazinas (aroma vegetal/tierra húmeda), el lefuraneol (azúcar tostado/fruta roja), el linalol (floral) y el benzaldehído (almendra amarga/fruta de hueso), que trazan la senda armónica de los ingredientes elegidos para crear sinergia.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Albaricoque seco

Anís estrellado

Arroz silvestre inflado

Carne a la parrilla/asada

Chipotle

Clavo

Coco asado

Coliflor

Curry

Espárrago verde a la parrilla/asado

Estragón

Frambuesa

Grosella negra

Jarabe de arce

Jengibre

Nuez tostada

Parmigiano reggiano

Pescado a la parrilla/asado

Pimiento asado

Queso azul

Regaliz

Remolacha roja

Salsa de soja

Setas

Trufa

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cabernet sauvignon (con madera/NM)

Café

Cerveza negra

Jerez amontillado

Jerez oloroso

Malbec (con madera/NM)

Pedro Ximénez

Ron añejo

Té lapsang souchong

Té wulong

Tempranillo (con madera)

Whisky escocés

## Espárragos verdes asados, cubiertos de chocolate negro infusionado en té negro ahumado

**1.** Saltear los espárragos verdes hasta que estén muy dorados. Dejar enfriar.
**2.** Bañar varias hojas de té lapsang souchong con agua hierviendo y dejar que infusionen con varias gotas de aceite de oliva caliente durante 10 minutos. Filtrar.
**3.** Preparar una fondue de chocolate negro y añadir el aceite aromatizado; después sumergir solo la parte de las yemas de los espárragos.
**4.** Colocar las yemas de los espárragos bañadas en chocolate en una bandeja de horno forrada con papel sulfurizado y refrigerar hasta que el chocolate se endurezca.
**5.** Sazonar las yemas chocolateadas con una mezcla de sal de mar y café en polvo. Servir frío.



# CHOCOLATE BLANCO

Según los amantes del chocolate negro, no se le debe llamar chocolate al chocolate blanco. En cualquier caso, este producto merece la atención del gastrónomo, dadas sus inspiradoras posibilidades de creatividad en la cocina y su polivalencia en materia de armonías con los líquidos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva

Aceite de sésamo tostado

Albaricoque

Almáciga de Chios

Almendra

Anacardo

Cilantro fresco

Comté

Gruyer

Haba tonka

Mango

Manzana amarilla

Melocotón

Miel

Pistacho

Puerro

Sésamo tostado

Vainilla

Vieira

Yogur

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Amaretto Scheurebe (Beerenauslese)

Champagne con volumen

Champagne semiseco

Jerez manzanilla pasada

Sauvignon blanc (vendimia tardía)

Té verde matcha

Tokaji Aszú

## Qué cocinar

- Ensalada de mango con aceite de cilantro fresco y pistachos tostados, aderezada con vinagreta con chocolate blanco.
- Vieiras salteadas, bien hechas, servidas con aceite de pistacho y coronadas (al servir) con una perla de chocolate blanco.
- Plato de queso comté, coronado con finas láminas de chocolate blanco y miguitas de pistacho.
- Cremosos de chocolate banco y yogur, con aceite de oliva, cilantro fresco y pistachos.

- Chocolate negro para untar con aceite de sésamo tostado y aceite de oliva.

# COCA-COLA®

¿Sabía que la receta original de Coca-Cola® contenía extracto de vainilla natural, caramelo, canela, nuez moscada, semillas de cilantro, limón, lima, naranja y nuez de kola (esta última comparte compuestos aromáticos con el té y el chocolate negro)? Todos estos ingredientes complementarios de la Coca-Cola® permiten recrear un plato inspirado en la receta original y cocinar, o crear, cócteles con el famoso refresco.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Cacao

Canela

Caramelo

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Cilantro (semillas)

Hortalizas a la parrilla/asadas

Lima

Limón

Naranja

Nuez moscada

Pescado a la parrilla/asado

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Café

Fernet-Branca

Genciana

Porto LBV

Ron añejo

Té negro

Vino tinto con mucha madera (NM)

## Qué cocinar

- Hacer una receta de caramelo blando y aromatizar con semillas de cilantro tostadas en seco y cáscara de naranja. Servir con almíbar hecho con una reducción de Coca-Cola®, vainilla, canela, nuez moscada y zumo de limón.
- Ron-cola a la italiana con uno o dos dedos de Fernet-Branca.
- Calimocho con un tinto californiano de merlot, con madera y vainilla.

# DIENTE DE LEÓN

## (HOJAS Y FLORES)

Los dientes de león abundan en primavera, y como molestan entre el hermoso césped de un jardín, es mejor cocinarlos. Una vez que haya recogido las hojas verdes antes de que salgan las flores (más tiernas y menos amargas), no dude en hacer una ensalada de hojas de diente de león, con una vinagreta de miel de diente de león elaborada con sus ingredientes complementarios.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca

Alcaravea

Anís estrellado

Berro

Brócoli

Chirivía

Cilantro

Colinabo

Comino

Espárrago verde

Espinaca

Estragón

Gaulteria

Hinojo

Limón

Menta

Mini bok choy

Nabo

Naranja

Pataca o Tupinambo

Perejil

Rábano negro

Regaliz

Shiso

Yema de huevo

Yuzu

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Cerveza blanca

Champagne (blanc de blancs)

Chardonnay

Chenin blanc

Fumé blanc

Garganega

Ginebra

Grüner veltliner

Riesling (MN)

Té verde

## Miel de flores de diente de león

**1.** Hervir 750 ml (3 tazas) de agua y agregar medio limón y media naranja.
**2.** Añadir 1 kg de flores de diente de león (sin el tallo y lavadas) y llevar a ebullición. Apagar el fuego, cubrir y dejar en el refrigerador durante toda la noche.
**3.** Al día siguiente, filtrar el líquido exprimiendo bien las flores para recuperar el máximo de infusión.
**4.** Calentar y añadir 1,5 kg de azúcar. Cocer a fuego medio durante 30 minutos y revolver de vez en cuando.
**5.** Para comprobar la cocción, basta poner una cucharada de esa miel en un plato frío y observar si la textura es parecida a la de la miel.
**6.** Guardar en un tarro hermético. Cerrar en caliente y esperar a que se enfríe completamente antes de poner la preparación en la nevera.

# HORMIGA

En el primer Simposio MAD, René Redzepi –chef del famoso restaurante danés Noma– cautivó a los chefs y críticos gastronómicos con una crema con hormigas vivas. Pretendía concienciar sobre el consumo de proteínas animales, cuya producción requiere cantidades ingentes de agua y cereales. También quiso recordar que más de 2 000 millones de seres humanos comen insectos. Desde entonces, su restaurante, así como el del chef brasileño Alex Atala, D.O.M., sirven platos con insectos. He aquí mi análisis del perfil aromático de las hormigas y los ingredientes para cocinarlas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de eucalipto

Agua de rosas

Albahaca

Anís estrellado

Bergamota

Cardamomo

Cilantro fresco

Eneldo

Estragón

Hinojo

Jazmín

Jengibre

Laurel

Lavanda

Lilas

Lima

Limón

Perifollo

Piñón

Romero

Rosa desecada

Salvia

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Assyrtiko

Ginebra

Manzanilla

Riesling

Sauvignon blanc

Té Earl Grey

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Cóctel de ginebra, agua de rosas, té Earl Grey y cubito de hielo de agua con limón y hormigas.
- Cebiche de hortalizas de raíz con cilantro fresco y espuma de lima con hormigas.
- Crema de limón y cardamomo, con hormigas vivas.
- Ensalada de hinojo con piñones y jengibre, aderezada con vinagreta de tomillo y aceite de eucalipto.

# HUEVO

El huevo está tan integrado en nuestro paisaje culinario que pensamos que ya está todo inventado… Sin embargo, la luteína y la zeaxantina –compuestos aromáticos contenidos en los huevos– nos encaminan hacia determinados ingredientes que comparten el mismo perfil y que que ayudan a crear nuevas armonías culinarias tanto en la cocina como en la mesa.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

- Acedera
- Alimentos umami
- Arándano
- Calabaza
- Coliflor
- Espinaca
- Flores comestibles
- Grasa animal
- Guisante
- Kala namak
- Maíz
- Piel de pollo
- Pomelo
- Semillas de calabaza

Setas deshidratadas

Zanahoria

Zumo de naranja

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza blanca

Champagne (blanc de noirs)

Chardonnay (NM)

Fumé blanc (NM)

Riesling (NM)

## Qué cocinar

- Ensalada de espinacas, arándanos y maíz, aderezada con vinagreta de zumo de naranja y yema.
- Pasta con setas secas, guisantes y espinacas, servida con un huevo mollet.
- Tortilla de coliflor y guisantes, servida con piel de pollo crujiente.

# HUITLACOCHE

El huitlacoche –conocido como trufa mexicana o caviar azteca– es un hongo que crece en las mazorcas de maíz. Aunque sea mexicano, su perfil aromático está dominado por un compuesto aromático llamado sotolón, que firma el jarabe de arce de Quebec, al igual que el curry indio y la salsa de soja japonesa. Por tanto, también se puede cocinar y armonizar con los alimentos y bebidas complementarios de estos tres ingredientes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria tostada

Apio cocido

Apio de monte

Café

Canela

Carne ahumada/parrilla/asada

Clavo

Coco

Curry

Haba tonka

Jarabe de arce

Malvavisco

Níscalo

Nuez tostada

Queso suizo

Regaliz

Sal de apio

Salsa de soja

Seta chaga

Tortilla de maíz tostada

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon americano

Cerveza de arce

Cerveza Wheat-Doppelbock Aventinus

Jerez amontillado

Madeira

Monastrell (con madera)

Oporto tawny

Ron añejo

Sake nigori

Sauternes (envejecido)

Tequila reposado

Tokaji Aszú

Vin jaune

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido)

Zinfandel (con madera)

## Qué cocinar

- Gorditas aromatizadas con curry, rellenas de lechecillas glaseadas con jarabe de arce.
- Tortilla de huitlacoche y jarabe de arce.
- Crepes aromatizadas con huitlacoche con cobertura de jarabe de arce.
- Curry de cordero (sin curry) con huitlacoche.
- Tacos de tortilla aromatizados con curry, rellenos de huitlacoche y reducción de jarabe de arce y salsa de soja.

# JARABE DE ABEDUL AMARILLO

El jarabe de abedul amarillo se elabora de la misma forma que el jarabe de arce. Se caracteriza por sus numerosos compuestos aromáticos dominantes: furanos, salicilato de metilo, voctanal y vainillina. Tiene cierta relación aromática con el vinagre balsámico, pero la comparación no va más allá. El jarabe de abedul amarillo es muy dulce y, aunque es más ácido que el jarabe de arce, no tiene nada que ver con el vinagre.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Ajo
Albahaca
Alga nori
Anís estrellado
Arándano
Arándano rojo
Arroz
Cangrejo
Carne de vacuno
Cebolla
Chocolate negro
Cidronela
Clavo

Col

Cúrcuma

Fresa

Gaulteria

Huevo

Jarabe de arce

Laurel

Lavanda

Mandarina

Marisco

Menta

Miel

Naranja

Ostra

Pimienta

Piña

Pollo

Regaliz

Romero

Rosa

*Rubus pubescens*

Salvia

Semillas de hinojo

Tangerina

Tomate

Toronja

Trigo sarraceno

Trufa

Vainilla

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Albariño

Arak

Cabernet sauvignon (NM)

Café

Cerveza tostada

Chartreuse

Cognac / Brandy

Gewürztraminer

Gin Ungava

Moscatel

Pastis

Riesling

Ron añejo

Root beer

Sake

Sangiovese

Syrah

Té wulong (cocinado)

## Qué cocinar

- Cóctel «Al salir del trabajo»: 60 ml de ginebra Ungava, 2 cucharaditas de ajenjo y 1 cucharadita de jarabe de abedul. Alargar con tónica.
- Cóctel «Nuestras raíces»: 45 ml de ron añejo y 1 cucharadita de jarabe de abedul. Alargar con *root beer.*

# JARABE DE ARCE

A menudo se da por sentado el aroma del jarabe de arce. Y, sin embargo, su olor está marcado por un aroma torrefactado de semillas de alholva tostadas, curry y vainilla, así como por notas caramelizadas y empireumáticas procedentes de la caramelización y de la reacción de oxidación entre los azúcares y los aminoácidos (reacción de Maillard) al cocinar el agua de arce.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Alholva (semillas tostadas)
Apio cocido
Café
Canela
Carne ahumada/a la parrilla/asada
Chocolate negro
Clavo
Coco
Curry
Fresa
Haba tonka
Hortalizas a la parrilla/asadas
Huitlacoche
Levístico

Níscalo

Nuez tostada

Pescado ahumado/a la parrilla

Piña

Polenta tostada

Regaliz

Sal de apio

Salsa de soja

Seta chaga

Tortilla de maíz tostada

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Bourbon

Cerveza de arce

Jerez amontillado/oloroso

Oporto tawny

Ron añejo

Sake nigori

Sauternes (envejecido)

Tequila reposado

Vin jaune

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido)

Zinfandel (con madera)

**Café con hielo a la crema de arce Coureur des Bois**

**1.** Preparar una cafetera normal (8 tazas) y añadir 14 cucharaditas de cacao. Revolver hasta que se disuelva.
**2.** Verter la mezcla en una cubitera y ponerla en el congelador.
**3.** En una licuadora, poner 4 cubitos de café con cacao. Añadir 85 ml de crema de arce Coureur des Bois, 135 ml de leche entera, ½ cucharadita de amaretto y 1 pizca de canela. Mezclar hasta obtener una mezcla lisa y cremosa.
**4.** Poner en un vaso alto para café y degustar. Se puede servir también como postre, dejando reposar el café durante 10 minutos en el vaso; de este modo, el alcohol cae al fondo y los invitados pueden saborear la espuma con la cuchara y luego beber el café aromatizado. ¡Salud!

# KIMCHI

Este ya famoso condimento coreano elaborado con chiles, verduras y mariscos lactofermentados, popularizado en Norteamérica por David Chang –el chef de la conocida cadena de restaurantes Momofuko y de la revista *Lucky Peach*–, sorprende por sus aromas, entre otros el del lichi. De hecho, elaboré varias ideas siguiendo esta senda del kimchi/lichi con Ferran Adrià, durante mis sesiones de creación de recetas aromáticas en el taller del restaurante elBulli, entre 2007 y 2010.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas

Canela

Cardamomo

Fresa

Gruyer

Hibiscus

Lavanda

Leche de coco

Lichi

Manzana

Nuoc-mam

Ostras

Piña

Pomelo rosa

Queso de pasta blanda con corteza lavada

Romero

Rosa desecada

Sardina

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Ron

Scheurebe

## Qué cocinar

- Bocados de lichi rellenos de kimchi.
- Tejas de gruyer y nuez de Brasil rallada, servida con kimchi.
- Foie gras de pato envuelto en un trapo, servido con nuez de Brasil rallada y kimchi.
- Ostras y lichis macerados en salsa de pescado con kimchi.

# MALVAVISCO

Antiguamente, el malvavisco se preparaba con la raíz de una planta *(Althaea officinalis*), de la familia de las malváceas. Tiene una estrecha relación familiar con el quimbombó y el hibisco, además de compartir aromas con la sidra de hielo de Quebec, así como con los ingredientes complementarios de esta joya invernal. ¡Esos malvaviscos al calor de una hoguera nunca volverán a saber igual después de probarlos con sidra helada!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque seco

Canela

Caramelo

Clavo

Curry

Dulce de leche

Hibiscus

Jarabe de arce

Manzana

Membrillo

Miel

Nectarina salteada

Nuez

Nuez moscada

Pan de jengibre

Queso

Quimbombó

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza tostada

Cognac / Brandy

Ron añejo

Sauternes

Sidra de hielo

Tokaji Aszú

Whisky escocés

### Cremoso de manzana con curry y malvavisco

*Ideal para acompañar quesos o magdalenas de arce, o cualquier receta con arce*

**1.** En un recipiente grande de vidrio, mezclar 450 g de manzanas Golden peladas y cortadas en dados, con 50 ml (1/5 de taza) de azúcar.
**2.** Cocinar en el microondas a máxima potencia durante 20 minutos.
**3.** Colocar las manzanas en un recipiente para mezclar. Añadir 190 ml (¾ taza) de mantequilla, 85 ml (⅓ taza) de malvavisco para

untar (Fluff) y 1 cucharadita de curry en polvo. Mezclar hasta que la textura quede fina, sin grumos.

**4.** Poner la crema en frascos de vidrio. Conservar en la nevera.

# MIEL

La miel entra en una potente sinergia aromática con el agua de rosas, el clavo y la canela. Sin olvidar el jarabe de arce, el curry, la salsa de soja, la mantequilla, el queso, el mango, los alimentos ricos en umami, los vinos y aguardientes envejecidos en barrica de roble, así como los vinos dulces naturales añejos sin moscatel. ¿Por qué? Todos comparten sus numerosos compuestos aromáticos dominantes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Albahaca tailandesa
Alimentos umami
Canela
Caramelo
Chocolate negro
Ciruela
Clavo
Coco
Curry
Guindilla fuerte
Haba tonka
Higo fresco

Ishpink (ishpingo)

Jarabe de arce

Jengibre

Lavanda

Mango

Mantequilla

Níscalos

Nuez

Pimienta de Jamaica

Pimienta de Sichuán

Plátano muy maduro

Queso

Regaliz

Rosa desecada

Salsa de soja

Tangerina

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente (criado en barrica)

Bourbon

Cerveza de arce Cerveza roja

Cerveza tostada

Coteaux-du-Layon

Gewürztraminer

Moscatel

Oporto tawny

Pinot gris

Ron añejo

Sauternes

Tequila reposado

Tokaji Aszú

Vino blanco (con madera)

Vino blanco (envejecido)

Vino de Constancia

Vino dulce natural añejo (sin moscatel)

## Qué cocinar

- Higos con miel de lavanda.
- Costillas de cerdo con caramelo de miel de trigo sarraceno y salsa de soja.
- Tarta de naranja, piñones y miel.
- Higos frescos confitados, canela y agua de rosas, mousse de mandarina con suero de mantequilla y aceite de té Earl Grey.

# NORI

## (ALGA)

El alga nori, que cubre los sushis, es una de las algas más complejas. Es rica en carotenoides y está dominada por el dimetilsulfuro (DMS). Algunos investigadores afirman que este compuesto –producido por el fitoplancton de los océanos– es el olor a mar; sin olvidar que contiene moléculas con notas florales, vinculadas a la violeta y la frambuesa.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna verde

Agua de violeta

Alcaparra

Azafrán

Beicon

Carne de vacuno

Cereza

Ciruela

Col

Coliflor

Crustáceos

Dashi

Erizo de mar

Espárrago

Frambuesa

Grosella

Heno seco

Leche cocida

Maíz

Manzana verde

Membrillo

Mora

Osmanto (flor)

Pera

Tomate

Zanahoria cocinada

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet franc

Chardonnay

Chenin blanc

Crema de violeta

Gamay

Ginebra de iris

Licor de violeta

Merlot

Riesling

Sauvignon blanc

Syrah

Té negro de Assam

Té verde con flores de osmanto

Té wulong

## Qué cocinar

- Ensalada de frambuesa con agua de rosas y juliana de alga nori.
- Ensalada de frambuesa, alcaparra y juliana de alga nori, aderezada con vinagreta de vinagre de frambuesa.
- Raviolis de alga nori rellenos de puré de frambuesa con agua de violeta.
- Frambuesa infusionada en agua aromatizada con alga nori.
- Pasta de alga nori estilo won-ton rellena de dashi (usar nori en lugar de pasta para raviolis, o pasta won-ton sin cocer, solo humedecida con la punta de los dedos).

# PAN DE ESPECIAS

## (GINGER BREAD)

Este delicioso pan es, de hecho, un pastel de miel aromatizado con diversas especias, entre las que destacan el jengibre y el cardamomo; estos, al ser de la misma familia aromática, nos muestran la senda aromática de comidas y bebidas. También se lleva de maravilla con el foie gras salteado y el sauternes.

### ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar

Agua de rosas

Albaricoque

Arándano rojo

Canela

Cardamomo

Chocolate blanco

Cidronela

Cúrcuma

Fresa

Galangal

Jalapeño

Jengibre

Lavanda

Leche de coco

Lichi

Lima

Malvavisco

Mango

Manzana

Melocotón

Miel de alforfón

Pimienta de Guinea

Piña

Plátano

Pomelo rosa

Queso de pasta blanda

Romero

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Coteaux-du-Layon

Gewürztraminer

Ginger beer

Jurançon dulce

Moscatel

Ron añejo

Sauternes

Scheurebe (Beerenauslese)

Vidal (vino de hielo)

## Qué cocinar

- Foie gras de pato salteado servido en pan de jengibre tostado (una rebanada generosa), cubierto con miel de alforfón y espolvoreado con jengibre rallado y ralladura de pomelo rosa.

### Milhojas de pan de jengibre con frutas en almíbar anisado

*Una verdadera delicia si se acompaña con helado de coco*

**1.** Preparar un almíbar (agua y azúcar) con melocotón, albaricoque y anís estrellado.
**2.** Tostar las rebanadas de pan de jengibre.
**3.** Montar el conjunto con las frutas al almíbar de anís.

# PERFUME CHANEL N.º 5

El mítico perfume Chanel N.º 5, lanzado en 1921, fue creado por Ernest Beaux, a petición de Coco, que quería un perfume que oliera a… ¡mujer! Tuvo la genial idea de mezclar aldehídos con aroma a naranja con notas de rosa y jazmín, entre otros. Por lo tanto, estos compuestos dominantes (naranja, limón, iris, jazmín, rosa, bergamota, vainilla…) sirvieron de inspiración para que el chef Stéphane Modat creara algunos platos «a la Coco Chanel», como hicimos en el programa de televisión *Papilles*.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar

Agua de geranio

Agua de rosas

Bergamota

Carne de vacuno

Cedro

Enebro (bayas)

Galangal

Iris

Jazmín

Jengibre

Lavanda

Lichi

Menta

Naranja

Ralladura de limón

Rosa desecada

Tangerina

Vainilla

Ylang-ylang (aceite esencial)

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Gewürztraminer

Ginebra Citadelle (con raíz de iris)

Malvasía

Mencía (Bierzo)

Moscatel

Moscatel de Setubal

Moschofilero

Passito di Pantelleria

Scheurebe

Té al jazmín

Té Earl Grey

## Qué cocinar

- Higos frescos confitados linalol (canela y agua de rosas, mousse de mandarina con suero de mantequilla y aceite de té de bergamota).

- Baklava de albóndigas de ternera, miel de menta a la lavanda y agua de geranio, bindenfleisch.

**Chanel N.º 5 al estilo de una crème brûlée**

**1.** Seguir una receta favorita de crème brûlée.
**2.** Poner a hervir la leche y la nata, retirar del fuego y añadir la ralladura de medio limón. Dejar infusionar durante 5 minutos.
**3.** Continuar con la receta.
**4.** Antes de cocinarla, añadir a la mezcla 65 ml (¼ de taza) de ginebra Citadelle con raíz de iris y 1 cucharada sopera de agua de azahar.
**5.** Al servir, espolvorear sobre las tarrinas 4 cucharadas soperas de violetas cristalizadas y machacadas. Hay que evitar caramelizarlas con soplete, de modo de conservar los sutiles aromas.

# PERFUME POISON DE DIOR

La ciruela, al igual que la rosa, es rica en β-damascenona y β-damascona, dos de los compuestos aromáticos más importantes del siglo XX. Este descubrimiento es la base para la creación del perfume Poison, de Dior. Al igual que los perfumes Elysium, de Clarins; Escape, de Calvin Klein, y Oh La La, de Azzaro, Poison contiene absoluto de osmanto, a menudo mezclado con rosa, jazmín y lavanda. Diviértase creando recetas *a la Dior*, pero sin el perfume, claro.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas

Albahaca

Albaricoque

Anís estrellado

Arándano rojo

Azafrán

Canela

Cereza

Chocolate negro

Clavo

Endibia

Flor de osmanto

Frambuesa

Grosella negra

Gruyer (envejecido)

Lavanda

Lichi

Manzana cocinada

Membrillo

Mora

Mozzarella

Nuez

Parmigiano reggiano

Roquefort

Shiso rojo

Tabaco (hojas de habano)

Té negro

Umeboshi

Uva

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Agiorgitiko

Barbera

Cerveza (criada en barrica)

Champagne (evolucionado)

Gewürztraminer

Jinro Maehwasu (bebida aromatizada con ciruelas)

Malbec

Ron añejo

Sangiovese

Té aromatizado con flores de osmanto

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Ensalada de endibias estofadas, cerezas con nueces y miguitas de queso parmesano.
- Mermelada de frambuesa y ciruela roja.
- Hígado de ternera con ciruela roja y clavo.
- Mermelada de ciruela roja y anís estrellado, para acompañar al gruyer maduro.
- Cóctel de ron El Dorado «Ciruela Harbor» (véase «Ciruela»).

# PETRICOR

## EL OLOR DESPUÉS DE LA LLUVIA

El olor a tierra mojada que aparece tras una lluvia intensa se denomina *petricor*. El líquido aceitoso segregado por ciertas plantas, y absorbido por el suelo durante los períodos secos, se combina, después de la lluvia, con la geosmina. Este compuesto, que huele a tierra mojada, ya está en el suelo. También contribuye al perfil aromático de las patatas y de los peces de fondo. Entonces, para crear platos ¿por qué no inspirarse en el olor después de la lluvia?

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de nuez

Anguila

Brotes de soja germinados

Cacahuete

Carpa

Caviar

Cilantro

Coco

Espárrago verde

Gamba

Guisante

Hortalizas de raíz

Judía verde

Lucio

Patata

Pepino

Perca

Pimiento verde

Reblochon

Remolacha roja

Setas

Trucha

Trufa

Vacherin

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet franc

Carmenère

Champagne blanco (maduro)

Jerez amontillado

Jerez fino

Jerez manzanilla

Malbec

Merlot

Té matcha

Vin jaune (Jura)

Vino bajo velo (Gaillac)

## Qué cocinar

- Salteado de gambas, remolacha, patata, champiñón, brotes de soja, guisantes y nabo con aceite de nuez.
- Reblochon cubierto de finas láminas de champiñones crudos, servido con un salteado de patatas con aceite de trufa.
- Al estilo de un caldo verde portugués (sustituir la mitad de las patatas por remolachas y champiñones).
- Carpa con patatas y paprika a la petricor: cambiar las patatas de este clásico por remolacha, añadirle champiñones, o trufas, y espárragos.

# POUTINE

Este plato –que ya se ha convertido en un plato nacional de Quebec y es conocido en todo el mundo con sus diversas variantes– debe su reconocimiento al chef quebequense Martin Picard (del restaurante y cabaña azucarera Au Pied de Cochon). Fue el primero en introducir este plato de comida rápida en el mundo de la gastronomía utilizando ingredientes de alta calidad y añadiendo foie gras de pato. Las patatas, el jugo de carne y el queso en grano nos llevan por la senda de los alimentos ricos en umami.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Alga kombu

Alga nori

Anchoa

Atún rojo

Cangrejo

Caviar

Cebolla

Cerdo

Cheddar (maduro)

Curry

Emmental (maduro)

Espinaca cocida

Foie gras de pato

Gruyer (envejecido)

Guisante

Jamón serrano

Jarabe de arce

Ketchup

Langosta

Miso

Parmigiano reggiano (maduro)

Roquefort

Salchichón

Salsa de soja

Shiitake

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza negra

Cerveza tostada

Chardonnay

Malbec

Petite sirah

Roussanne

Té lapsang souchong

Vino blanco (con madera/NM)

Vino tinto (NM)

Zinfandel

## Qué cocinar

- Poutine recubierto de salsa con fondo de pato aromatizado con té lapsang souchong.
- Poutine de cangrejo, recubierto con salsa de crustáceos, guisantes y jamón ibérico.
- Poutine de roquefort, recubierto con salsa de arce y curry.

# TRUFA

Los compuestos volátiles sulfurados del perfil aromático de la trufa, entre los que encontramos los tioles, son una de las familias de moléculas que aportan la huella aromática a los vinos de sauvignon blanc, colombard y petit manseng. Algunos de los demás compuestos sulfurados de estos vinos —y de los tintos Syrah y Garnacha— se combinan con las notas de sotobosque de la trufa, que es rica en sulfato de dimetilo, lo que le da una firme sinergia aromática. Finalmente, el aroma almizclado de la trufa proviene de una molécula llamada androsterona, que también se encuentra en la chirivía y el apio.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Ajo

Alga kombu

Alga nori

Apio

Avellana

Bonito seco

Café

Cebolla

Champiñón

Chirivía

Chocolate

Col

Crustáceos

Emmental

Espárrago

Flor de saúco

Guisante

Higo (especialmente la piel)

Jamón curado

Leche cocida

Maíz

Mozzarella

Parmigiano reggiano

Pollo

Remolacha roja

Tinta de calamar

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bandol (envejecido)

Bourgueil (envejecido)

Cachaça

Cerveza belga de abadía

Chardonnay (envejecido/añada cálida)

Chinon (envejecido)

Colombard

Garnacha

Jerez

Jerez fino

Nebbiolo (envejecido)

Petit manseng

Pomerol (envejecido)

Saint-Émilion (envejecido)

Saumur-Champigny (envejecido)

Sauvignon blanc (Sancerre/Pouilly-Fumé)

Syrah

Té lapsang souchong

Té pu-erh

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Carpaccio de finas láminas de chirivía cocida en agua aromatizada con hojas y corazón de apio, servidas con finas láminas de trufa.
- Risotto con guisantes, jamón curado, parmigiano reggiano y virutas de trufa.
- Mimetismo de trufas negras a la Jérôme Ferrer (arancinis de risotto con parmigiano reggiano y trufas, enrolladas en semillas de amapola negra).
- Gnocchis de bonito seco y trufas blancas.

### Copa de vino aromatizada a la trufa

Poner copos de trufa (o una trufa entera) en una copa de vino durante varias horas y tapar con papel film (para mantener los sabores de la trufa en la copa). Quitar la trufa de la copa y poner

alguno de los vinos complementarios de la trufa. ¡Su efecto potenciador de aromas afrutados engrandecerá el vino!

# VINOS Y OTRAS BEBIDAS



TÉS

# TÉ NEGRO

El té negro es uno de los productos de consumo del reino vegetal que tiene uno de los perfiles aromáticos más complejos. La hoja del árbol del té empieza siendo verde con un perfil aromático muy vegetal, y una vez recogida pasa a verde oscura o negra por la acción de las enzimas y el calor. Su bouquet está formado por centenares de moléculas aromáticas, que le aportan notas florales y frutales, que van desde la rosa al azahar, la violeta, el albaricoque, la frambuesa, el heno cortado, la avena y el caramelo, entre otras. ¡Y lo fantástico del té es que también se puede cocinar!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas

Albaricoque

Alga kombu

Alga nori

Arándano

Azafrán

Azahar

Canela

Caramelo

Cardamomo

Cedro (brotes)

Cereza

Chocolate

Ciruela

Crustáceos (yodados)

Erizo de mar

Frambuesa

Fruta de la pasión

Grosella negra

Haba tonka

Higo fresco

Jengibre

Lavanda

Miel

Mora

Ostra (yodada)

Paprika

Pomelo

Tomate

Uva moscatel

Violeta

Zanahoria cocinada

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aglianico

Café arábica etíope

Fino/Manzanilla

Ginebra de iris

Infusión de flores de osmanto

Licor de violeta

Merlot

Moscatel seco

Pinot noir

Riesling

Syrah

Vino rosado

## Qué cocinar

- Kir espumoso con licor de violeta y frambuesa fresca.
- Arándanos infusionados en té negro y jengibre fresco, y bañados luego en chocolate negro.
- Ostras escalfadas en té negro aromatizado con agua de rosas o lavanda.

TÉS

# TÉ NEGRO AHUMADO

## LAPSANG SOUCHONG

Si le gustan las sensaciones fuertes debe probar este té, tanto como bebida como en el plato. Además de crear hermosas armonías entre el té y la comida, da una mayor complejidad a sus recetas cuando se incorpora en salsas, e incluso en un gravlax de un salmón ahumado «sin humo» o en una mezcla de aderezo para poner en la carne una vez hecha. Imagine una poutine con una salsa infusionada durante unos minutos en té lapsang souchong.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de lino

Arroz silvestre

Cacao

Café

Carne a la parrilla/asada

Carne ahumada

Chocolate negro

Clavo

Coco tostado

Curry

Dátil

Espárrago verde a la parrilla/asado

Haba tonka

Heno cortado

Higo seco

Jarabe de arce

Nuez tostada

Pescado ahumado

Regaliz negro

Sal de apio

Salsa de soja

Sésamo tostado

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Café

Cerveza (tipo ale)

Cerveza negra

Jerez amontillado

Jerez oloroso

Monastrell

Pedro Ximénez

Petite sirah

Pinot gris (Alsacia)

Root beer

Syrah

Tempranillo (Ribera del Duero, Rioja, Toro)

Vin jaune (Jura)

Vino blanco (con madera/países cálidos)

Vodka Żubrówka

Zinfandel

## Salmón ahumado «sin humo» con té negro ahumado lapsang souchong

**1.** En un recipiente, mezclar 250 ml (1 taza) de sal marina gruesa, 190 ml (¾ de taza) de azúcar moreno y 65 ml (¼ taza) de té lapsang souchong, hirviéndolo antes en agua unos segundos.
**2.** Poner un film plástico sobre la superficie de trabajo y extender una pequeña cantidad de la salmuera preparada.
**3.** Colcar 1 filete de salmón con piel, por el lado de la piel, sobre la salmuera y extender el resto sobre la carne del pescado.
**4.** Doblar los bordes del film para que quede herméticamente cerrado.
**5.** Poner en la nevera unas 12 horas.
**6.** Sacar el salmón de su envoltorio y pasarlo por agua. Escurrir bien.
**7.** Volver a guardar el filete de salmón en la nevera hasta la hora de servir.

TÉS

# TÉ VERDE

En esta ocasión, he agrupado todos los tés verdes en una sola categoría, ya que comparten un perfil aromático similar, a pesar de algunas diferencias entre ellos, como el té matcha y el té sencha, ambos yodados y anisados, con una fuerte presencia de umami en el matcha. Curiosamente, son ricos en teína, lo que reduce el estrés físico y mental, creando un efecto relajante y aumentando en el cerebro la producción del ritmo alfa de 8 a 12 horas (ondas de relajación en modo despierto, las mismas generadas por la meditación). ¡*Kampai*!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas

Albaricoque

Alcaravea

Anémona de mar

Apio

Arándano

Arándano rojo

Cacao

Canela

Chocolate negro

Cigala

Erizo de mar

Espinaca

Frambuesa

Fresa

Gamba

Haba tonka

Higo fresco

Lechuga romana

Manzanilla

Mejillón

Melocotón

Menta

Mora

Navajas

Ostra

Pepino

Rosa desecada

Rúcula

Sapote

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet sauvignon

Cerveza

Cerveza de temporada fría

Cerveza IPA

Ginebra

Merlot

Muscadet (mineral/evolucionado)

Sauvignon blanc

Verdejo de Rueda

Vodka Żubrówka

Zumo verde

## Qué cocinar

- Ostras con aceite aromatizado con té verde, servidas con picadillo de pepino y aromatizadas con alcaravea o menta.
- Gambas en tempura con té verde.
- Tarta de arándanos con masa para tarta al cacao, té verde matcha y canela.
- Tarta de queso, té matcha y arándanos rojos, con salsa de chocolate negro y canela.
- Arándanos infusionados en té verde, sumergidos luego en chocolate negro fundido con un toque de canela.
- Macedonia de frutas (arándanos, frambuesas y moras) infusionadas en té verde.



TÉS

# TÉ PU-ERH

De larga maduración, el té pu-erh desprende sutiles aromas de setas y tierra húmeda, que recuerdan a la piel del higo fresco y al whisky escocés. Sus aromas se deben a la presencia de la geosmina (véase «Petricor»), una molécula de origen microbiano que desempeña un papel clave en el aroma de la remolacha. Este perfil de «tierra húmeda» también se puede encontrar en otros alimentos y bebidas, como las patatas, los quesos Saint-Nectaire y reblochon, los vinos tintos de cabernet franc, así como en el vin jaune.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de nuez

Anguila

Brotes de soja germinados

Cacahuete

Carpa

Caviar

Cheddar (muy maduro)

Chocolate negro (90 % de cacao o más)

Cilantro

Coco

Gamba

Guisante

Higo fresco (con la piel)

Hortalizas de raíz

Jamón serrano

Lucio

Patata

Reblochon

Remolacha roja

Saint-Nectaire

Setas

Trucha

Trufa

Vacherin

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bougueil

Cabernet franc

Cachaça (Brasil)

Carmenère

Champagne blanco (maduro)

Chinon

Malbec

Manzanllla pasada

Merlot

Saumur-Champigny

Vin jaune (Jura)

Vino bajo velo (Gaillac)

Whisky escocés

## Tarta de patatas cocidas con té pu-erh y queso Saint-Nectaire

**1.** En una cacerola, cuando el agua rompa a hervir, añadir una cucharadita de té pu-erh y cocer 1 kg de patatas nuevas, lavadas y sin pelar.

**2.** Estirar la masa de hojaldre y cubrir la bandeja para tartas. Reservar en la nevera.

**3.** Pelar las patatas, cortarlas en láminas y estirarlas sobre la bandeja en forma de rosetón.

**4.** Precalentar el horno a 160 °C.

**5.** En una cacerola, calentar 125 ml (½ taza) de nata con un 25 % de materia grasa.

**6.** Añadir 200 g de queso Saint-Nectaire, sin la corteza a (la cual deberá reservarse para el toque final).

**7.** Batir para homogeneizar el queso y la nata. Añadir sal.

**8.** Poner el batido de queso y nata sobre las patatas.

**9.** Hornear durante 30 minutos.

**10.** Añadirle, al gusto, los trozos de la corteza del queso y servir.

TÉS

# TÉ WULONG

El wulong, u oolong, es un tipo de té cuyas hojas no están completamente oxidadas. Están a medio camino entre el té negro (completamente oxidado) y el té verde (no oxidado). Estos tés están dominados por sutiles notas de madera y avellana. También hay wulongs muy antiguos, de más de 50 años, que se tuestan cada año para prolongar su conservación. De este modo, desarrollan aromas a madera/fruta más complejos y penetrantes.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas

Alholva (semillas tostadas)

Almendra

Avellana

Café

Caramelo

Cerdo

Chocolate

Coco

Curry

Dulce de leche

Frambuesa

Helado de vainilla

Jarabe de arce

Jengibre

Leche de coco

Mantequilla

Melocotón

Miel

Mora

Morcilla

Nata

Níscalo

Nuez moscada

Pacana

Pomelo

Queso

Rosa desecada

Setas

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

Yogur

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Chardonnay (con madera)

Crema de violeta

Garnacha blanca

Licor de violeta

Merlot (con madera)

Moscatel de grano menudo

Moscatel seco

Riesling

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Shiraz (NM)

Vino rosado

Vino tinto (con madera)

Whisky con arce

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Ensalada de salmón ahumado, brotes de soja germinados y almendras tostadas, aderezada con vinagreta de zumo de pomelo rosa y aceite de sésamo tostado.
- Costillas de cerdo con té negro ahumado y salsa de soja.
- Bizcocho de chocolate negro y té wulong.
- Tarta de azúcar de arce y curry, aromatizada con salsa de soja.
- *Crème brûlée* de cacao y té negro wulong.

CERVEZAS

# CERVEZA INDIA PALE ALE (IPA)

El lúpulo, cuyas mayores concentraciones de aromas se encuentran en ciertas cervezas de tipo india pale ale (IPA), marca la complejidad aromática de estas cervezas, que a veces tienen un amargor solo para valientes. Sin olvidar que es un familiar cercano del cannabis, lo cual permite divertirse con los ingredientes complementarios de estas dos plantas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de geranio
Agua de rosas
Albahaca
Azafrán
Berro
Canela
Cannabis
Cardamomo
Cidronela
Cítricos
Crustáceos
Enebro (bayas)
Fruta de la pasión

Grosella negra

Higo fresco

Jengibre

Laurel

Lavanda

Manzana verde

Menta

Nigella

Papaya

Paprika

Pimentón

Pimienta

Pimienta de Sichuán

Pimiento de Espelette

Pino

Pomelo rosa

Romero

Rosa desecada

Tomate

Tomillo silvestre

Verbena

Zumaque

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Albariño

Cerveza de hielo

Cerveza pale ale americana

Gewürztraminer

Ginebra

Licor Stone Pine Arolla

Moscatel

Riesling

Té Earl Grey

Vino aperitivo de tomate (Omerto)

## Qué cocinar

- Mézclum de ensalada, con hojas de menta fresca, tostada de queso de cabra marinado en aceite de oliva y tomillo, aderezada con vinagreta de zumo de pomelo rosa.
- Gambas escalfadas con zumo de pomelo rosa y paprika.
- Ostras fritas y mayonesa aromatizada con menta fresca.
- Queso en grano marinado durante una noche en aceite de menta fresca y trozos de manzana verde fresca. Servir con palillos.



CERVEZAS

# CERVEZA BLANCA

Las cervezas blancas de Quebec se inspiran en las *witbiers* belgas, con notas de semillas de cilantro y cáscara de naranja, ingredientes que se añaden al proceso de producción; a diferencia de la Hefeweizen (véase «cerveza de trigo alemana»), que es una cerveza blanca alemana de trigo, cuyos aromas fenólicos característicos a clavo y plátano/pera se derivan del tipo de levaduras utilizadas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna verde
Agua de azahar
Agua de geranio
Agua de rosas
Albahaca
Cedro (brotes)
Chocolate blanco
Cidronela
Cúrcuma
Endibia
Galangal
Gaulteria
Hibisco

Jazmín

Jengibre

Kimchi

Lichi

Lima

Limón

Manzanilla

Melisa

Menta

Ostra

Pataca o tupinambo

Pimienta blanca

Pimienta de sansho

Pomelo rosa

Queso de pasta blanda de corteza florida

Queso en grano

Ralladura de limón

Semillas de cilantro

Shiso

Verbena

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Cerveza belga de temporada

Gewürztraminer

Ginebra

Ginger ale

Ginger beer

Grand Marnier

Malvasía

Manzanilla

Moscatel

Moschofilero

Ron blanco

Té al jazmín

Té Earl Grey

## Qué cocinar

- Crema de zanahoria con semillas de cilantro y naranja.
- Aceitunas verdes marinadas en ralladura de naranja y semillas de cilantro.
- Ensalada de garbanzos, jengibre y cúrcuma.
- Muslos de pato confitados a la naranja y semillas de cilantro.
- Tarta al revés de endibias carmelizadas con naranja.

CERVEZAS

# CERVEZA TOSTADA /

## ROJA/PALE ALE/BROWN ALE/EXTRA FUERTE

Las cervezas de alta fermentación, a veces con un alto grado de alcohol, cuentan con compuestos del mismo universo aromático que los vinos envejecidos en barrica de roble y los alimentos cocinados a la parrilla, pues el maltol (el olor del azúcar quemado) –un compuesto orgánico presente en el roble y ciertos alimentos, incluida la cebada malteada– se forma durante el tostado de la cerveza malteada y al quemar el interior de las barricas de roble.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Alimentos umami

Arroz silvestre

Beicon

Cacao

Caramelo

Carne a la parrilla/asada

Carne estofada

Chocolate negro

Clavo

Cuatro especias

Curry

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jarabe de arce

Jarabe de arroz integral

Miel de alforfón

Miso

Nuez tostada

Pescado a la parrilla/asado

Pimienta de Jamaica

Queso azul

Queso de corteza lavada

Salsa de soja

Setas

Sirope de Lieja

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Café

Jerez amontillado

Jerez palo cortado

Madeira bual

Oporto tawny

Sake nigori

Té negro wulong

Vino blanco (con madera)

## Qué cocinar

- Tierra de nueces de Macadamia con jarabe de arce y curry.
- Ternera a la parrilla y reducción de Sojable_Mc2 (reducción de salsa de soja, jarabe de arce oscuro y extracto de regaliz negro).
- Ensalada de arroz silvestre, aderezada con vinagreta de aceite de sésamo tostado, salsa de soja y un toque de jarabe de arce.

**Quebec «coffee»**

*Un café digestivo al estilo del Irish Coffee*

**1.** Alargar un expreso con Amaretto Disaronno Originale y jarabe de arce.
**2.** Cubrir con leche de coco montada en espuma, como un cappuccino, y espolvorear con curry.

CERVEZAS

# CERVEZA NEGRA

## PORTER/STOUT

El poder de atracción de las cervezas negras se produce al servirlas con alimentos ricos en aminoácidos, es decir, sabores umami y alimentos complementarios del café, el regaliz y el jarabe de arce. Diviértase en la cocina y sirva una cerveza negra con la comida, en un copa de boca ancha (por ejemplo, de vino tinto) y a 14 °C, más o menos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Anís estrellado

Arroz silvestre

Café

Caldo de ternera

Carne a la parrilla/asada

Carne ahumada

Cebolla

Chocolate negro

Coco tostado

Espárrago verde a la parrilla/asado

Estragón

Jarabe de arce

Miso

Nuez tostada

Ostra

Pastis

Pescado ahumado

Regaliz negro

Salsa de soja

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Cabernet sauvignon

Café

Jerez oloroso

Monastrell

Mourvèdre

Pedro Ximénez

Root beer

Sake

Sambuca

Syrah

Té lapsang souchong

Xinomavro

## Qué cocinar

- Salmón ahumado «sin humo» con té lapsang souchong (véase «té negro ahumado»).
- Ternera muy hecha a la parrilla servida con puré de cebollas, doradas antes al horno, ligado con salsa de soja.
- Costillas de cerdo con cerveza negra, caldo de ternera y jarabe de arce.

### Sabayón de cerveza negra para las ostras

**1.** Calentar al baño maría, calentar, batiendo constantemente, 8 yemas de huevo y 250 ml (1 taza) de cerveza negra hasta que la mezcla espese y tenga una textura suave y muy aireada.
**2.** Al servir, añadir 1 cucharadita de huevas de pescado. Sazonar al gusto y echar sobre las ostras.



CERVEZAS

# CERVEZA DE TRIGO ALEMANA

## (HEFEWEIZEN)

Los aromas fenólicos a clavo y plátano/pera característicos de esta cerveza blanca de tipo alemán se derivan del tipo de levaduras utilizadas. La Hefeweizen se distingue de otras cervezas blancas, más inspiradas de las *witbiers* belgas, que tienen notas de semillas de cilantro y de piel de naranja.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

- Albahaca
- Bergamota
- Cebada
- Clavo
- Coco
- Fresa
- Higo
- Lichi
- Mango
- Manzana
- Mozzarella
- Pera
- Piña

Plátano

Queso

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Chardonnay (con madera/países cálidos)

Gamay

Garnacha

Goldschläger (schnapps)

Petite sirah

Ron añejo

Té Earl Grey

Tempranillo

Zinfandel

## Qué cocinar

- Ensalada de tomate, bocconcini y albahaca tailandesa, aderezada con vinagreta aromatizada con una pizca de clavo en polvo.
- Rosquillas de plátano y cerveza Aventinus.

### Pinchos de queso en grano en aceite de albahaca y manzana

**1.** Lavar y pelar 1 manzana roja. Quitar el corazón y las semillas y cortarla en cubos del mismo tamaño que los granos de queso.
**2.** Colocar 450 g de queso en grano en un recipiente plano con tapa hermética, verter 125 ml (½ taza) de aceite de canola, unas hojas de albahaca y añadir los cubos de la manzana. Cerrar la tapa y

poner en la nevera. Dejar marinar al menos durante un día antes de comer.

**3.** Escurrir el queso y poner los granos en una bandeja pinchados en palillos.

UVAS BLANCAS

# ALBARIÑO

La uva albariño, variedad noble de uva blanca de la denominación española Rías Baixas, situada en la costa oeste de Galicia, produce vinos secos a menudo marcados por una fuerte mineralidad, parientes cercanos del perfil aromático terpénico de los alsacianos y germánicos. Esta mineralidad también le da un parecido con algunos Chablis (chardonnay) sin madera y Sancerre (sauvignon blanc).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto balsámico
Aceituna verde
Álamo balsámico
Alcaparra
Almendra
Azafrán
Cardamomo
Cedro (brotes)
Cilantro fresco
Coliflor
*Comptonia peregrina*
Enebro (bayas)
Granada

Hortalizas de raíz

Laurel

Lima

Mango

Manzana verde

Menta

Papaya

Pimienta de sansho

Pimienta rosa

Pomelo rosa

Romero

Salvia

Wasabi

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Cerveza IPA

Chablis (sin madera)

Fino

Furmint

Ginebra

Retsina

Riesling

Sancerre (sin madera)

Sauvignon blanc

Té Earl Grey

Té verde gyokuro

## Qué cocinar

- Queso en grano marinado en aceite de oliva, cilantro fresco y manzana verde troceada.
- Rulo de queso de cabra marinado con aceite de oliva y romero.

### Aceitunas verdes marinadas en ginebra Hendrick’s

**1.** En la víspera, infusionar 2 cucharaditas de té verde sencha durante 2 minutos en un poco de agua hirviendo.
**2.** Colocar los posos del té (hojas húmedas) en un recipiente hermético, añadir ½ cucharadita de cardamomo en polvo y ½ taza de ginebra Hendrick’s. Tapar y dejar infusionar durante 1 minuto.
**3.** Al día siguiente, lavar 1 taza de aceitunas verdes con hueso y ponerlas en un recipiente hermético.
**4.** Pasar la infusión de ginebra, té verde y cardamomo por el chino.
**5.** Echar la infusión sobre las olivas y tapar. Reservar en la nevera de 24 a 48 horas antes del servicio.

UVAS BLANCAS

# ASSYRTIKO

Esta es una variedad griega emblemática de vinos blancos secos de la isla de Santorini, donde la tierra, de origen lunar y volcánico, transmite una gran mineralidad a los vinos de esta variedad; vinos con un perfil aromático, entre sauvignon blanc y dufurmint sec de Hungría. El limón y la manzana, con un sutil toque anisado, son sus huellas habituales.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aguacate
Ajo
Albahaca
Alcaparra
Alcaravea
Apio
Atún en conserva
Brotes de soja germinados
Cacahuete crudo
Cidronela
Cilantro fresco
Coliflor
Comino

Crustáceos

Endibia

Eneldo

Espárrago verde

Estragón

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Manzana verde

Mejillón

Melisa

Menta

Paprika

Patata

Pepino

Perejil

Pimiento verde

Pomelo rosa

Queso de cabra

Queso en grano

Rábano

Saúco (bayas)

Shiso

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aligoté

Cortese

Furmint

Godello

Greco

Grüner veltliner

Romorantin

Sauvignon blanc

Verdejo de Rueda

## Qué cocinar

- Spaghettis con atún «en conserva», alcaparras, menta fresca y zumo de lima.
- Rollitos de primavera.
- Guacamole con menta fresca, lima y wasabi.

### Hierbas saladas en modo anisado

*Solo hay alimentos con perfil aromático anisado, lo que permite crear una bella sinergía. Una composición expresiva de hierbas saladas que causa sensación, tanto en las carnes a la parrilla como en ciertas ensaladas, sin olvidar el pescado y los purés, sobre todo los de hortalizas de raíz (apionabo, chirivía, remolacha amarilla, zanahoria amarilla…).*

**1.** Lavar y secar bien 125 ml (½ taza) de cada una de las hierbas siguientes: perifollo, estragón, eneldo, albahaca y perejil plano.

**2.** Picarlas muy fino y ponerlas en un bol.

**3.** Añadir 125 ml (½ taza) de apionabo rallado y 250 ml (1 taza) de sal marina gruesa.

**4.** Mezclarlo todo y poner en un tarro hermético. Cerrar y guardar en frío.



UVAS BLANCAS

# ALIGOTÉ

Esta variedad de uva, conocida en todo el mundo gracias al kir –famoso aperitivo de cóctel de Dijon, a base de licor de casís y vino de aligoté– merece más atención por los maravillosos vinos que produce. Sus aromas clásicos, que van de los cítricos, manzana verde, nueces (almendra y avellana) a las flores blancas, como la acacia, hasta su sutil nota anisada, dan las pistas a seguir.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva

Aceituna verde

Aguacate

Ajo

Albahaca

Alcaparra

Almendra

Anís

Apio

Apionabo

Avellana

Brotes de soja germinados

Cacahuete crudo

Calamar

Caracol

Chirivía

Cidronela

Cilantro fresco

Daikon

Eneldo

Espárrago

Estragón

Gamba

Grosella negra

Hinojo

Judía verde

Lima

Maíz inflado

Manzana verde

Mejillón

Menta

Patatas fritas

Pepino

Pera

Perejil

Provolone

Queso de cabra

Queso en grano

Rábano negro

Rábano picante

Sésamo (semillas)

Setas

Tofu

Wasabi

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Champagne (blanc de blancs)

Cortese

Fino

Fumé blanc

Furmint

Garganega

Godello

Greco

Grüner veltliner

Muscadet

Romorantin

Sauvignon blanc

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Salmón marinado con eneldo.
- Sopa fría de manzana verde y estragón, quenelle de queso de cabra fresco.
- Mejillones con aligoté e hinojo.
- Calamares fritos y mayonesa con wasabi.
- Caracoles con crema de perejil.
- Tofu con avellanas para untar.
- Bocadillo de queso de cabra fresco, con manzana verde, menta fresca y ensalada de hinojo.

UVAS BLANCAS

# CHAMPAGNE BLANCO

Es muy difícil generalizar con los champagnes, porque hay varios tipos, de distintas variedades (chardonnay y/o pinot noir y/o pinot meunier) y suelos, todos de disversa calidad y edad. En este caso, he resumido lo esencial para llegar a la zona de confort de la mayoría de los champagnes blancos (los champagnes rosados se abordan en la página siguiente). Los champagnes pueden inspirar bellas armonías en la mesa, no son solo vinos para el aperitivo, ¡todo lo contrario!.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### CHAMPAGNE JOVEN

Agua de rosas

Azafrán

Cigala

Coco

Comté (joven)

Langosta

Manzana

Mazapán

Melocotón

Melón

Miel

Nuez

Pan tostado

Parmigiano reggiano (joven)

Salmón escalfado

Uva moscatel

## CHAMPAGNE EVOLUCIONADO/MADURO

Almendra tostada

Avellana

Café

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Coco asado

Comté (maduro)

Foie gras de pato salteado

Miel de alforfón

Nuez de Brasil

Pan brioche

Parmigiano reggiano (maduro)

Pescado a la parrilla/asado

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cava

Cerveza blanca

Cerveza negra

Crémant de Bourgogne

Crémant de Limoux

Crémant de Loire

Crémant du Jura

Franciacorta (Italia)

Prosecco (Italia)

Vouvray (método tradicional)

## Qué cocinar

- Ensalada de langosta, aderezada con vinagreta de aceite de avellana y zumo de limón.
- Foie gras de pato salteado y desglasado con jerez y miel, con puré de melocotón y azafrán.
- Costilla de cerdo con manzana y azafrán.
- Queso parmigiano reggiano maduro, servido con una reducción de café negro y miel (reducir a fuego vivo un café negro corto con una cucharada de miel de alforfón).

### Cóctel Black velvet

Echar suavemente ⅓ de cerveza negra stout en ⅔ de champagne brut sin añada (con dominante de pinot noir).

UVAS BLANCAS

# CHARDONNAY

## (NUEVO MUNDO - CLIMA CÁLIDO/CON MADERA)

Bajo el sol de Australia y California, el chardonnay adquiere sus exuberantes aromas, muy maduros y avainillados, con presencia de umami, en particular cuando se vinifica y cría en barrica de roble, lo que ocurre prácticamente siempre en ambos casos. Estos vinos son la otra cara del fresco y sutil chardonnay de Chablis sin madera.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

- Albaricoque
- Azafrán
- Boniato
- Canela
- Cerdo
- Clavo
- Coco
- Conejo
- Curry
- Foie gras salteado
- Jarabe de arce
- Langosta cocida en agua
- Maíz

Manzana amarilla

Melocotón

Melón

Miel

Nuez tostada

Pacana

Pavo

Pera

Piña

Polenta

Queso azul

Queso de pasta prensada

Salmón escalfado

Salsa de soja

Setas

Tortilla de maíz

Vieiras salteadas

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Chardonnay (vieja Europa – con madera/estilo borgoña)

Pinot gris (Alsacia)

Ron añejo

Roussanne (Australia/Languedoc)

Semillón (Australia/California)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Tapas de queso en grano con aceite de azafrán y trozos de manzana amarilla fresca.
- Cerdo asado con albaricoque.
- Paleta de cerdo asada con whisky escocés, champiñones y néctar de albaricoque.
- Brochetas de pollo con miel y pasta de curry.
- Conejo con nata a la mostaza.

### Boniato al horno sazonado con canela

**1.** Precalentar el horno a 190 °C.
**2.** Cortar 4 boniatos (tamaño medio) a lo largo, no muy finos, para mantener una buena textura una vez hechos.
**3.** En una ensaladera, mezclar 65 ml (¼ de taza) de aceite de oliva, ½ cucharadita de canela en polvo y 1 cucharadita de flor de sal. Poner los boniatos y remover para que se impregnen bien.
**4.** Cubrir dos bandejas de horno con papel sulfurizado y poner los boniatos en una sola capa.
**5.** Hornear durante 20 minutos y a continuación, con una espátula, dar la vuelta a los boniatos y hornear otros 20-25 minutos, hasta que estén bien dorados y crujientes.

UVAS BLANCAS

# CHARDONNAY

## (NUEVO MUNDO - CLIMA FRÍO)

A diferencia de los opulentos chardonnays de climas cálidos, como los de Australia y California, los que se cultivan en zonas más frías del Nuevo Mundo, en particular en Nueva Zelanda y Canadá, se acercan al estilo fresco y esbelto de los chardonnays de Chablis sin madera. Pero la mayoría tiene un ligero exceso de amplitud y madurez de fruta, sobre todo si se vinifica y cría en barrica de roble.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Alcaparra
Caracol
Cilantro fresco
Comino
Eneldo
Fresa
Gamba
Hinojo
Lima
Manzana roja
Menta
Nuez moscada

Ostra

Patata

Pescado blanco

Piña

Queso de pasta prensada (joven)

Salmón marinado

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Chardonnay (Canadá)

Chardonnay (Nueva Zelanda)

Chardonnay (vieja Europa –estilo chablis/sin madera)

Mâcon-Villages (sin madera)

Pouilly-Vinzelles (sin madera)

Saint-Véran (sin madera)

## Qué cocinar

- Sopa fría de hinojo, menta, lima y wasabi.
- Ostras fritas con cilantro y wasabi.
- Gratin dauphinois aromatizado con nuez moscada.
- Tartar de ostras.
- Pescado blanco salteado y zumo de lima.
- Caracoles con crema de perejil.
- Salmón marinado con eneldo.

UVAS BLANCAS

# CHARDONNAY

## (VIEJA EUROPA - ESTILO BORGOÑA CRIADO EN BARRICA)

Las tierras de la Borgoña son el lugar predilecto de esta gran variedad: los pueblos que salpican su Côte d'Or son referentes mundiales cuando hablamos de vinos blancos. Basta con citar Puligny-Montrachet, Meursault o Corton-Charlemagne para que surja la magia.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Almendra
Coco
Piña
Boniato
Setas
Vieira
Foie gras de pato
Manzana amarilla
Queso de pasta prensada (afinado)
Cerdo
Langosta
Pollo
Aceite de sésamo tostado

Lechecillas

Jamón serrano

Arroz silvestre

Miso

Salmón cocinado

Avellana

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Auxey-Duresses

Beaune

Chardonnay (con madera/NM)

Chassagne-Montrachet

Ladoix

Mâcon-Villages

Marsannay

Pernand-Vergelesses

Pinot gris (Alsacia)

Pouilly-Fuissé

Roussanne (Australia/Beaune Languedoc)

Saint-Aubin

Saint-Romain

Saint-Véran

Santenay

Savigny-lès-Beaune

Semillón (Australia/California)

Viré-Clessé

## Qué cocinar

- Ensalada de champiñones y coco tostado, aderezada con vinagreta de avellanas.
- Brocheta de solomillo de cerdo y setas portobello en brochetas de bambú empapadas en leche de coco.
- Gnocchis de boniato con aceite de sésamo tostado.
- Sopa de miso con aceite de sésamo tostado y arroz silvestre.
- Pasta con setas secas y jamón curado.
- Risotto con champiñones.

### Especias para parrillada adaptadas al chardonnay

**1.** Calentar en seco una sartén de fondo grueso. Poner 2 cucharadas de semillas de cilantro y 1 cucharada de semillas de comino. Tostar las especias sin dejar de remover hasta que empiecen a desprender sus aromas.
**2.** En un mortero o un molinillo, moler las semillas de cilantro y de comino tostadas. Reservar.
**3.** Lavar una naranja y secarla. Rallar la piel y reservar.
**4.** En un recipiente, poner las especias molidas, la ralladura de naranja, ½ cucharadita de pimentón (o paprika ahumada) y ¾ de cucharadita de sal de mar. Mezclar.
**5.** Lavar el trozo de carne y secar con papel absorbente.
**6.** Antes de hacer la carne impregnarla con las especias.



UVAS BLANCAS

# CHARDONNAY

## (VIEJA EUROPA - ESTILO CHABLIS/SIN MADERA)

El chardonnay de los grandes suelos de Chablis, cuando no tiene madera, desarrolla un perfil aromático de una mineralidad prácticamente tectónica y de una pureza similar a la del agua de manantial. Un estilo opuesto a la opulencia del chardonnay de la soleada California, con una madera fresca y una amplitud envolvente al estilo de un Meursault borgoñón. Algunos vinos hechos con otras variedades de uva, pero de zonas cercanas, y sin madera, pueden acercarse al estilo chablis, sobre todo si se catan a ciegas. Podemos citar los mejores vinos de sauvignon blanc de Sancerre, de riesling de Alsacia y de albariño de las Rias Baixas.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Alcaparra

Caracol

Cilantro fresco

Comino

Eneldo

Fresa

Gamba

Hinojo

Lima

Manzana roja

Menta

Nuez moscada

Ostra

Patata

Pescado blanco

Piña

Queso de pasta prensada (joven)

Salmón marinado

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño (sin madera)

Chardonnay (sin madera/ Niagara)

Chardonnay (sin madera/ Nueva Zelanda)

Mâcon-Villages (sin madera)

Pouilly-Vinzelles (sin madera)

Riesling (Alsacia Grand Cru)

Saint-Véran (sin madera)

Sauvignon blanc (Sancerre)

## Qué cocinar

- Salmón marinado con eneldo.
- Dumplings de gambas con cilantro fresco.
- Ostras fritas con cilantro y wasabi.

- Tartar de ostras.
- Ensalada de hinojo.
- Pescado blanco salteado y zumo de lima.
- Sopa fría de hinojo, menta, lima y wasabi.
- *Fish and chips* con salsa tártara.

UVAS BLANCAS

# CHENIN BLANC

Esta gran variedad del Loira se presenta en ocasiones como un vino seco y tranquilo, otras como un vino seco y efervescente o como un semiseco, dulce y licoroso. Ya sea de Vouvray, de Montlouis o de Coteaux-du-Layon, los vinos resultantes tienen una traza aromática singular, en la que miel, pera, manzana, albaricoque, cítricos y flores marcan la senda a seguir en la cocina.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria

Aguacate

Ajo

Albahaca

Alcaparra

Alcaravea

Apio

Brotes de soja germinados

Cacahuete

Champiñón

Cidronela

Cilantro

Col de Bruselas

Comino

Crustáceos

Endibia

Eneldo

Espárrago verde

Estragón

Gaulteria

Guisante

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Lima

Manzana verde

Marisco

Mejillón

Menta

Naranja

Ostra

Paprika

Patata

Perejil

Pimiento verde

Pomelo rosa

Queso de cabra

Rábano

Salmón

Saúco (bayas)

Shiso

Ternera

Vieira

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Aligoté

Assyrtiko

Chardonnay (sin madera/ clima frío)

Cortese

Furmint

Garganega

Ginebra

Godello

Greco

Pastis

Romorantin

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

## Qué cocinar

- Plato de queso de cabra servido con una ensalada de endibias y manzana verde, aderezado con cilantro fresco, vinagreta de aceite de oliva y zumo de lima o pomelo rosa.

- Emulsión de espárragos verdes y gambas, para mojar con chips de tortillas de maíz y ramas de apio escaldadas.
- Ostras fritas con cilantro y wasabi.
- Estofado de ternera.
- Pollo tandoori.

UVAS BLANCAS

# GEWÜRZTRAMINER

Se han observado elementos similares entre los aromas de los vinos blancos, a base de gewürztraminer, y los del lichi (véase «Lichi»). ¡Estas similitudes aromáticas los hacen gemelos casi idénticos! Sin olvidar que esta variedad alsaciana es gemela de la variedad de uva austriaca scheurebe.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar
Agua de rosas
Algodón de azúcar
Azahar
Canela
Cardamomo
Chocolate blanco
Cidronela
Cúrcuma
Enebro (bayas)
Fresa
Gruyer
Guindilla fuerte
Hibisco

Higo fresco

Jazmín

Jengibre

Kimchi

Lavanda

Leche de coco

Lichi

Mango

Manzana

Nuoc-mam

Ostra

Pasta de tomate

Pavo

Pimienta de Guinea

Piña

Pollo

Pomelo rosa

Queso de pasta blanda con corteza lavada

Romero

Salvia

Sardina

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Cerveza blanca

Malvasía

Moscatel

Moschofilero

Ron

Scheurebe

Té Earl Grey

Torrontés

## Qué cocinar

- Tofu con cúrcuma y jengibre para untar.
- Ostras y lichis macerados en salsa de pescado con un dedo de concentrado de tomates.
- Panna cotta de lichi y ralladura de lima.

### Hojaldre de gruyer y jengibre

**1.** Precalentar el horno a 180 °C.
**2.** Extender 225 g de masa de hojaldre de 1 cm de grosor, espolvorear el gruyer y jengibre rayados (al gusto).
**3.** Doblar la pasta en dos y cubrir con un film plástico. Poner en la nevera durante 30 minutos.
**4.** Extender la pasta a 5 mm de grosor. Embadurnar con una yema y volver a poner gruyer y jengibre.
**5.** Con un cuchillo, cortar el hojaldre en tiras de 2 cm de ancho, luego cortarlas en piezas de 5 cm de largo.
**6.** Cubrir una bandeja de horno con papel de hornear y poner las tiras de pasta. Hornear de 10 a 15 minutos, o hasta que los hojaldres estén dorados y crujientes.



UVAS BLANCAS

# GRÜNER VELTLINER

La variedad de uva blanca austriaca grüner veltliner suele dar vinos secos, vibrantes, con un ligero perlado. Son vinos florales, con pimienta y aéreos, dejan una profunda huella mineral en final de boca, con un sutil toque de pimienta (blanca), anís, eneldo, frutas (pomelo rosa) y vegetal (pepino).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Aguacate

Albahaca

Alcaravea

Amapola

Anís

Apio

Bacalao

Berro

Cedro (brotes)

Cidronela

Cilantro fresco

Comino

Crustáceos

Endibia

Eneldo

Espárrago verde

Guisante

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Jengibre

Lavanda

Lima

Manzana

Mejillón

Mejorana

Menta piperita

Naranja

Papaya

Paprika

Pepino

Perejil

Pimienta blanca

Pomelo rosa

Queso de cabra

Salvia

Sandía

Semillas de cilantro

Tomate

Tomillo

Wasabi

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Cerveza blanca

Cornalin

Durif

Furmint

Gamay (Côtes d'Auvergne)

Gewürztraminer

Graciano (España)

Groppello

Mansois

Sauvignon blanc

Schiopettino

Syrah

Trousseau

Verdejo de Rueda

Vermentino

Vespolina

## Qué cocinar

- Olivada de aceitunas negras y pimienta blanca.
- Tofu con eneldo y lima para untar.
- Ensalada de patata, pepino, cilantro y espárragos verdes.
- Buñuelos de bacalao, mayonesa con wasabi y cilantro fresco.

- Gambas caramelizadas, espuma de zanahoria, manzana McIntosh y semillas de comino (puré de zanahoria con aceite de crustáceos y pimentón).
- Ostras crudas con zumo de lima y aceite de menta.

UVAS BLANCAS

# MOSCHOFILERO

Variedad de uva blanca griega de piel rosada y grisácea, cultivada en las laderas de la denominación Mantinia, en el Peloponeso. Da vinos muy aromáticos, que recuerdan a algunos de moscatel o de gewürztraminer, con menos cuerpo. En la boca, adopta aires de pinot gris, pero con más vigor. En cualquier caso, ¡muy moschofilero!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de eucalipto

Agua de geranio

Agua de violeta

Albaricoque

Azafrán

Calabaza butternut

Canela

Cardamomo

Cidronela

Cúrcuma

Frambuesa

Fresa

Guindilla fuerte

Higo fresco

Jazmín

Jengibre

Lavanda

Leche de coco

Lichi

Mango

Manzana amarilla

Melocotón

Miel

Naranja

Nuoc-mam

Ostra

Pimienta de Guinea

Pollo

Queso en grano

Romero

Salvia

Sardina

Semillas de cilantro

Tilo

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza Hefeweizen

Campari

Gewürztraminer

Malvasía

Moscatel de Alsacia

Pinot gris

Té al jazmín

Té verde a las flores de osmanto

Torrontés

## Qué cocinar

- Pincho de queso en grano con aceite aromatizado de jengibre y lichi.
- Pollo al curry con coco.
- Tofu con cúrcuma y jengibre para untar.
- Sopa de calabaza butternut con cúrcuma y jengibre.
- Dahl de lentejas con naranja, comino y cilantro fresco.
- Brochetas de pollo con jengibre.
- Higos frescos confitados linalol (canela y agua de rosas, mousse de mandarina con suero de mantequilla y aceite de té de bergamota).

UVAS BLANCAS

# ESPUMOSO BLANCO CAVA

Como en el caso de los champagnes, los excelentes espumosos blancos de la denominación Cava favorecen unas magníficas inspiraciones armónicas en la mesa. Sus aromas de almendra, pera y manzana, con un toque cítrico, marcan el ritmo de alimentos y bebidas para crear maridajes y cócteles.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado
Albaricoque
Almendra
Azafrán
Bergamota
Brotes de soja germinados
Café
Canela
Cantaloup
Cardamomo
Cereza
Cidronela
Cilantro (semillas)
Ciruela

Coco

Gamba

Haba tonka

Higo fresco

Hormiga

Lima

Limón

Mantequilla

Manzana

Manzanilla

Melocotón

Membrillo

Miel

Miso

Naranja

Nata

Nuez moscada

Parmigiano reggiano (joven)

Queso

Remolacha amarilla

Salmón

Sésamo (semillas)

Té verde

Tofu

Vainilla

Vieira

Wasabi

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de pera Williams

Amaretto

Cerveza belga de temporada

Cerveza Hefeweizen

Champagne (blanc de blancs)

Crémant de Bourgogne

Crémant de Limoux

Crémant du Jura

Franciacorta (Italia)

Kirsch

Licor de pera

Prosecco (Italia)

Té verde gyokuro

Vouvray espumoso

## Qué cocinar

- Salmón frío con mayonesa de wasabi, zumo y ralladura de limón.
- Ensalada de salmón ahumado, brotes de soja germinados y almendras tostadas, aderezada con vinagreta de zumo de pomelo rosa y aceite de sésamo tostado.
- Cóctel Black Velvet catalán: ⅓ de cerveza negra de tipo stout, sobre la cual se vierte lentamente ⅔ de cava.

UVAS BLANCAS

# MUSCADET

## MELÓN DE BORGOÑA

La uva muscadet y los vinos blancos de la misma denominación comparten compuestos aromáticos con la almendra y la manzana. Su sutil nota anisada la vincula a los alimentos que también son anisados y a los vinos del universo del sauvignon blanc. Dependiendo del suelo donde se cultive, a veces se caracteriza por una fuerte mineralidad telúrica que puede ser realzada por alimentos ricos en α-pineno, una molécula que magnifica el yodo de los mariscos. A su vez, los alimentos yodados resaltan la mineralidad de este tipo de vino.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### MUSCADET JOVEN Y AFRUTADO

Aceituna verde

Ajo

Albahaca

Alcaparra

Almendra

Anís estrellado

Apio

Cacahuete crudo

Cilantro fresco

Coliflor

Estragón

Gamba

Hinojo fresco

Hortalizas de raíz

Lima

Manzana verde

Mejillón

Papaya

Pepino

Perejil

Queso de cabra

Wasabi

## MUSCADET MINERAL O EVOLUCIONADO

Azafrán

Bacalao

Caracol

Cedro (brotes)

Cigala

Eglefino

Gaulteria

Haba tonka

Langosta

Lavanda

Manzanilla

Mejillón

Menta

Moluscos

Ostra

Pimienta rosa

Salmón ahumado

Tomillo

Zapote

Zumaque

## MUSCADET JOVEN Y AFRUTADO

Aligoté

Assyrtiko

Cortese

Furmint

Greco

Pastis

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

## MUSCADET MINERAL O EVOLUCIONADO

Fino

Riesling

Té verde gyokuro

Vodka Żubrówka

## Qué cocinar

- Mejillones con muscadet y cilantro fresco.
- Crema fría de coliflor con papaya y alcaparras.
- Caracoles con mantequilla aromatizada con pimienta rosa.

UVAS BLANCAS

# MOSCATEL

¡La moscatel tiene un evidente «trastorno de personalidad múltiple»! Tiene varios nombres o sinónimos (moscato, zibibbo, aleatico…), además de producir vinos secos, especialmente en Alsacia, licorosos (vendimias tardías o selecciones de uvas nobles), dulce natural (Muscat de Beaumes-de-Venise, Muscat-de-Rivesaltes), espumoso (Asti Spumante, Moscato d'Asti) y passito (Passito di Pantelleria). Pero una cosa no cambia: todos están marcados por un cóctel de moléculas florales de gran intensidad (geraniol, terpineol, nerol, linalol).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### MOSCATEL SECO

Agua de rosas

Agua de violeta

Calabaza butternut

Cilantro (semillas)

Cúrcuma

Jazmín

Jengibre

Lavanda

Lichi

Naranja

Pollo

Queso en grano

Romero

Tilo

Yuzu

## MOSCATEL LICOROSO/SPUMANTE/VINO DULCE NATURAL

Albaricoque

Arándano

Azafrán

Canela

Cardamomo

Cidronela

Coco

Frambuesa

Fresa

Higo fresco

Manzana amarilla

Melocotón

Miel

Pasa

Ralladura de naranja

Tilo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

### MOSCATEL SECO

Campari
Cerveza blanca
Cerveza rubia
Gewürztraminer
Malvasía
Moschofilero
Scheurebe
Té al jazmín
Torrontés

### MOSCATEL LICOROSO/SPUMANTE/VINO DULCE NATURAL

Cerveza Hefeweizen
Gewürztraminer
Gewürztraminer (selecciones de uvas nobles)
Ron añejo
Scheurebe (licoroso/Austria)
Té a las flores de osmanto

## Qué cocinar

- Pincho de queso en grano con aceite aromatizado de jengibre y lichi.
- Sopa de calabaza butternut con cúrcuma y jengibre.
- Brochetas de pollo con jengibre.

- Panettone.
- Tarta de queso con coulis de naranja, canela y semillas de cilantro.
- Croustade de manzana amarilla y azafrán.
- Milhojas de pan de jengibre con melocotón y agua de azahar.

UVAS BLANCAS

# PINOT GRIS

Aromas de miel, canela, humo, pomelo, champiñones, vainilla… Esto da una idea bastante precisa de la identidad aromática general de los vinos blancos de la variedad pinot gris. Actualmente, esta variedad es una gran estrella del mercado americano, sobre todo con el pinot grigio, una versión italiana más ligera y menos compleja que la «verdadera» pinot gris alsaciana, en la que ofrece lo mejor de sí misma. Es decir, vinos alsacianos secos, con los aromas más ricos y la estructura más densa.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Almendra

Arroz integral

Arroz silvestre

Beicon ahumado

Berro

Bonito seco

Canela

Cangrejo

Cerdo

Coco

Conejo

Curry

Espinaca

Guayaba

Guisante

Haba tonka

Heno cortado

Higo fresco

Jarabe de arce

Jengibre

Lavanda

Limón

Manzanilla

Miel

Miso

Nuez tostada

Papaya

Patata

Plátano macho

Polenta

Queso azul

Saint-Nectaire (leche cruda)

Salsa de soja

Setas

Vadouvan

Vainilla

Vieira

Yuzu

Zapote

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Cerveza negra

Cerveza pale ale

Bourbon

Chardonnay

Muscadet (evolucionado)

Moscatel

Ron

Roussanne

Sake

Whisky escocés

Té pu-erh

Vodka Żubrówka

## Qué cocinar

- Brochetas de vieiras a la parrilla y cuscús de nueces de Brasil.
- Costilla de cerdo al estilo beicon ahumada con madera de manzano, melaza, salsa de soja, ron y clavo.
- Cangrejo de las nieves, ketchup de guisantes, espinacas con aceite de oliva, caviar de mújol y espuma de cerveza negra.
- Conejo con vino blanco y jengibre.
- Polenta al gorgonzola.

UVAS BLANCAS

# OPORTO TAWNY

## Y MADEIRAS BUAL Y MALVASIA

¿Por qué agrupar oportos de tipo tawny y madeiras de tipo bual y malvasía? Esto se debe a que, desde el punto de vista aromático, comparten un perfil «caramelizado» similar, a pesar de su singular huella. En comparación, los madeiras de tipo verdelho y sercial están mucho más cerca del fino y del amontillado que de los oportos.

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

- Geitost
- Café
- Níscalos
- Seta chaga
- Chocolate
- Clavo
- Curry
- Dátil
- Haba tonka
- Higo seco
- Huitlacoche
- Hortalizas a la parrilla/asadas
- Melaza

Nuez tostada

Pescado ahumado/parrilla

Ciruela pasa

Regaliz

Salsa de soja

Jarabe de arce

Tabaco (hojas de habano)

Vainilla

Carne ahumada/a la parrilla/asada

Vinagre balsámico

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Bourbon

Cerveza de arce

Grand Marnier

Jerez oloroso

Mavrodaphne de Patras

Pedro Ximénez

Rivesaltes (hors d'âge)

Ron añejo

Sauternes (añada antigua)

Sidra de hielo

Té negro ahumado

Tokaji Aszú (añada antigua)

Vin santo

## Qué cocinar

- Higos macerados en oporto tawny con la vainilla.
- Milhojas de pan de jengibre con higos.
- Ternera a la brasa y reducción de salsa sojable.
- Ganache de chocolate negro y salsa sojable.

### Salsa sojable

*Receta creada con mi socio, Stéphane Modat –chef de los restaurante del Château Frontenac–, que sirve fundamentalmente para las parrilladas de carne, pescado, mariscos o verduras. Para postres, puede realzar a las mil maravillas una receta de chocolate negro.*

**1.** En una cacerola alta, hervir 250 ml (1 taza) de jarabe de arce oscuro durante 1 minuto, a 110 °C.
**2.** Añadir 125 ml (½ taza) de salsa de soja y volver a hervir durante unos minutos, o hasta los 110 °C.
**3.** En ese punto se puede añadir ½ cucharadita de extracto de regaliz negro (estilo Zan).
**4.** Guardar la salsa en un tarro hermético. Tapar y dejar enfriar antes de meterla en la nevera.

UVAS BLANCAS

# RIESLING

Esta variedad hace bandera de los suelos alsacianos y alemanes y nos ofrece algunos de los mejores vinos secos del mundo vinícola. Su perfil aromático, ya sea de Francia, Alemania, Australia o Canadá, desprende siempre aromas de la familia de los terpenos, el mismo que marca, entre otros, el aroma del romero, el cardamomo y los cítricos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto (brotes)
Abeto balsámico
Ajenjo
Álamo balsámico
Artemisia
Azafrán
Bergamota
Berro
Calabacín
Calamar
Cardamomo
Cedro (brotes)
Champiñón

Cilantro fresco

*Comptonia peregrina*

Enebro (bayas)

Gamba

Laurel

Lavanda

Lima

Lúpulo

Mango

Manzana verde

Melocotón

Mirto de Brabante

Ostra cruda

Paprika

Pícea glauca

Pícea negra

Pimienta de sancho

Pimienta rosa

Pomelo rosa

Pulpo

Romero

Salmón ahumado

Salvia

Tomate fresco

Tomillo

Trucha

Verbena

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Albariño

Assyrtiko

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chardonnay (sin madera/chablis)

Aguardiente de yemas de abeto

Aguardiente de abeto de Douglas

Ginebra

Licor Stone Pine Arolla

Moscatel

Retsina (Grecia)

Roditis

Sauvignon blanc (Sancerre)

Té verde sencha

Fino/manzanilla

## Qué cocinar

- Pierna de cordero enalbardada de romero y jugo del cocinado con riesling.
- Queso de cabra a la ceniza marinado con aceite de oliva y romero.
- Tartar de ostras con cilantro fresco y lima.
- Leche de champiñones y mousse de lavanda.

UVAS BLANCAS

# ROUSSANNE

La roussanne –al igual que el chardonnay criado en barrica– nos transporta al mundo de las lactonas, es decir, la familia de los aromas lácteos, a la que pertenecen también el coco, el albaricoque y las nueces. Los vinos blancos del valle del Ródano y del Languedoc a menudo tienen roussanne en su mezcla, y está en la etiqueta de algunos vinos australianos y californianos…, ¡porque le encanta el sol!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Albaricoque

Alimentos umami

Almendra tostada

Arroz silvestre

Caramelo

Carne estofada

Cebolla caramelizada

Cerdo

Coco

Curry

Dulce de leche

Especias dulces

Jarabe de arce

Leche de coco

Melocotón

Miel

Miso

Morcilla

Nuez de Brasil

Pacana

Pollo

Queso de pasta prensada (afinado)

Setas

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Chardonnay (con madera/NM)

Chardonnay (vieja Europa – con madera/estilo borgoña)

Garnacha blanca (España)

Marsanne

Pinot gris (Alsacia)

Ron añejo

Semillón (Australia/California)

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Mantequilla de setas deshidratas y coco.
- Camembert caliente con jarabe de arce.
- Brochetas de solomillo de cerdo y setas portobello marinadas con whisky escocés y leche de coco.
- Estofado de ternera con ron añejo, jengibre y cebolla caramelizada.
- Chuleta de cerdo con salsa de melocotón y cúrcuma.
- Sopa de miso con aceite de sésamo tostado y arroz silvestre.

UVAS BLANCAS

# SAUVIGNON BLANC

Su perfil es anisado, mentolado y está marcado por compuestos aromáticos (metoxipiracinas) que recuerdan a ciertas verduras, pero también dominado, en la mayoría de los casos, por una molécula que exhala notas frutales y exóticas (pomelo rosa, grosella, fruta de la pasión). Esto hace que la sauvignon blanc, y su casi hermana española, la verdejo, sean unas de las variedades de uva que entra en sinergia aromática con el mayor número de ingredientes. ¡Un verdadero «afinador de pianos» en la mesa!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Achicoria

Aguacate

Ajo

Albahaca

Alcaparra

Alcaravea

Anís

Apio

Atún en conserva

Brotes de soja germinados

Cacahuete

Cidronela

Cilantro fresco

Coliflor

Comino

Crustáceos

Endibia

Eneldo

Espárrago verde

Estragón

Gaulteria

Guisante

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Manzana verde

Mejillón

Melisa

Menta

Orégano

Papaya

Paprika

Patata

Pepino

Perejil

Pimiento verde

Pomelo rosa

Queso de cabra

Queso en grano

*Rubus pubescens*

Saúco (bayas)

Shiso

Wasabi

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Assyrtiko

Cortese

Furmint

Garganega

Ginebra

Godello

Greco

Grüner veltliner

Jägermeister

Ouzo

Pastis

Romorantin

Root beer

Sambuca

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Olivada de aceitunas verdes con hinojo.
- Apio remoulade aromatizado con cilantro fresco.
- Filete de salmón con aceite de albahaca.
- Jarrete de cordero con pastis y tomates frescos.
- Mejillones con sauvignon blanc, apio y perejil.
- Rollito de primavera con menta fresca.

UVAS BLANCAS

# SEMILLÓN

## (SECO)

Variedad de los grandes vinos licorosos de Sauternes (véase Semillón licoroso, en la página siguiente) que produce también excelentes vinos blancos secos bajo la denominación Burdeos. A menudo domina la mezcla, junto con sauvignon blanc y muscadelle, de los vinos de la denominación de origen Pessac-Léognan. También está cada vez más presente en las excelentes versiones en seco en Australia y California. Su perfil aromático melífero, con tonos de albaricoque y melocotón, con un fondo a menudo de azafrán, lo convierten en un vino muy versátil en la mesa.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Albaricoque

Alimentos umami

Almendra tostada

Arroz silvestre

Azafrán

Canela

Carne estofada

Cebolla caramelizada

Cerdo

Coco

Cuatro especias

Curry

Haba tonka

Jarabe de arce

Leche de coco

Manzana amarilla

Melocotón

Miel

Miso

Morcilla

Nuez de Brasil

Pacana

Pollo

Queso de pasta prensada (afinado)

Sal de apio

Salsa de soja

Setas

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza roja

Chardonnay (con madera/NM)

Chardonnay (vieja Europa – con madera/estilo borgoña)

Garnacha blanca (España)

Marsanne

Pinot gris (Alsacia)

Ron añejo

Roussanne

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Brochetas de solomillo de cerdo y setas portobello marinadas con whisky escocés y leche de coco.
- Brochetas de pollo con miel y curry.
- Sopa de miso con aceite de sésamo tostado y arroz silvestre.
- Lomo de cerdo con mango y curry.
- Vieiras bien asadas, shiitakes salteadas, copos de parmigiano reggiano y espuma de caldo de algas kombu.

UVAS BLANCAS

# SEMILLÓN LICOROSO

## (SAUTERNES)

Variedad de los grandes vinos licorosos de Sauternes, que produce también excelentes vinos blancos secos (véase Semillón, en la página anterior). Su complejo perfil aromático, cuando se elabora en modo licoroso, permite grandes encuentros armónicos en la mesa con innumerables ingredientes complementarios. Y por muy dulce que sea, no es solo un vino para los postres, sino todo lo contrario. Atrévase a servirlo con platos salados. Y recuerde: lo fundamental es alcanzar el acuerdo aromático.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado
Albaricoque
Alimentos umami
Azafrán
Canela
Cantaloup
Cebolla caramelizada
Cerdo
Clavo
Coco

Cuatro especias

Curry

Daikon

Dátil

Dulce de leche

Haba tonka

Higo seco

Jarabe de arce

Jengibre

Mango

Manzana amarilla

Manzanilla

Melocotón

Miel

Miso

Naranja sanguina

Níscalo

Nuez tostada

Pacana

Pan de jengibre

Pollo

Queso azul

Queso de corteza lavada

Sal de apio

Salsa de soja

Seta chaga

Vainilla

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Barsac
Cadillac
Campari
Cerveza de arce
Coteaux-du-Layon
Hidromiel licoroso
Jurançon dulce
Loupiac
Madeira bual/malvasia
Monbazillac
Oporto tawny
Sainte-Croix-du-Mont
Sake nigori
Scheurebe
Semillón Botrytis
Sidra de hielo
Tokaji Aszú
Vidal (vino de hielo)

## Qué cocinar

- Tarta Tatin de manzana con curry, con un medallón de foie gras de pato salteado (colocado sobre la tarta justo al servir).
- Camembert caliente con jarabe de arce.

- Croustade de manzana amarilla y azafrán.
- Dátiles calientes sin hueso y rellenos de queso azul.
- Milhojas de pan de jengibre con piña y fresas.

UVAS BLANCAS

# VERDEJO

## (RUEDA)

Es la variedad de uva blanca de la denominación española Rueda, al norte de Madrid, no muy alejada de los grandes tintos de Ribera del Duero. La verdejo es casi hermana de la sauvignon blanc, ya que tienen un perfil aromático similar (de hecho, se permite un pequeño porcentaje de sauvignon blanc en los vinos de Rueda). Por tanto, al igual que dicha variedad, la verdejo entra en sinergia aromática con un gran abanico de ingredientes, lo que la convierte en una campeona de los maridajes aromáticos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aguacate

Ajo

Albahaca

Alcaparra

Alcaravea

Anís estrellado

Apio

Atún en conserva

Brotes de soja germinados

Cacahuete crudo

Cidronela

Cilantro fresco

Coliflor

Comino

Crustáceos

Endibia

Eneldo

Espárrago verde

Estragón

Gaulteria

Guisante

Hinojo

Hojas de diente de león

Hortalizas de raíz

Manzana verde

Mejillón

Menta

Papaya

Paprika

Patata

Pepino

Pimiento verde

Pomelo rosa

Queso de cabra

Queso en grano

Rábano

Remolacha amarilla

Shiso

Wasabi

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Aligoté

Arak

Assyrtiko

Cortese

Furmint

Garganega

Ginebra

Greco

Grüner veltliner

Jägermeister

Ouzo

Pastis

Romorantin

Sauvignon blanc

Syrah

Té verde sencha

Vermentino

Zarzaparrilla

Zumo verde

## Qué cocinar

- Guacamole con menta fresca, lima y wasabi.
- Ensalada de patata, pepino, cilantro y espárragos verdes.
- Mejillones con verdejo, apio y perejil.
- Pan de calabacín con cilantro.
- Pita de atún.
- Tabulé con albahaca.
- Ceviche de gambas con cilantro fresco y lima.



UVAS BLANCAS

# VIDAL-VINO DE HIELO

Su expresividad aromática (mango, papaya, lichi, pulpa de calabaza, miel, canela) y su imponente licor en la boca explican el interés que despierta entre los mejores sumilleres del mundo. ¡Y pensar que la vidal es una variedad híbrida! Nacida en el gélido invierno, se ha adaptado tan bien al clima y a los suelos de las que se ha convertido en una de las variedades nobles del mundo del vino.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Albaricoque
Calabaza
Cilantro (semillas)
Curry
Jarabe de arce
Jengibre
Lavanda
Lichi
Malvavisco
Mango
Manzana
Melocotón

Miel

Pan de jengibre

Plátano

Queso azul

Salsa de soja

Uva moscatel

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Barsac

Cadillac

Cerveza blanca

Coteaux-du-Layon

Gewürztraminer

Hidromiel licoroso

Jurançon dulce

Loupiac

Monbazillac

Moscatel

Moschofilero

Sainte-Croix-du-Mont

Sake nigori

Sauternes

Scheurebe

Semillón Botrytis

Sidra de hielo

Tokaji Aszú

Torrontés

## Qué cocinar

- Croustade de manzana, acompañada con foie gras de pato salteado (colocado sobre la croustade justo al servir).
- Tarta de calabaza y jengibre.
- Tarta de queso con coulis de mango.
- Lichis con agua de rosas.
- Milhojas de pan de jengibre con mango.

UVAS BLANCAS

# VIOGNIER

Esta variedad de uva blanca tan perfumada hace que más de un amante de los tintos se quede sin palabras. ¡Hay tanto para beber y comer! La viognier es la más tinta de las uvas blancas, por lo que ofrece vinos blancos para los amantes del tinto. Su suelo preferido es, sin duda, Condrieu, en el Ródano, donde se hace inmenso. Pero, sea cual sea su origen, a usted lo conquistarán su amplia y suave textura, su cuerpo denso y pleno, sin excesos, y sus aromas de albaricoque, melocotón, flores (madreselva y violeta), de mango…

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Cebolla caramelizada

Cerdo

Coco

Comino

Cúrcuma

Curry

Jarabe de arce

Jengibre

Langosta

Melocotón

Pacana

Piña

Queso de corteza florida

Salmón

Salsa de soja

Setas

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza roja

Gewürztraminer

Malvasía

Moschofilero

Pinot gris

Piña colada

Ron añejo

Roussanne

Scheurebe

Torrontés

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Cazuela de pollo con lentejas y guindilla, cúrcuma, cardamomo y cilantro.
- Cerdo asado con albaricoque.
- Pollo al curry.
- Pita de pollo y chutney de mango.

- Brochetas de pollo con piña y comino.
- Brochetas de pollo con miel y curry.

UVAS BLANCAS

# JEREZ AMONTILLADO Y OLOROSO

El amontillado es un vino criado bajo un velo de levadura, como el fino (véase a continuación), pero que se traspasa a otra bodega cuando el velo desaparece durante su maduración. Su color pálido inicial se vuelve más ámbar y los aromas de manzana y almendra fresca se transforman en notas de nueces tostadas. Por su parte, el oloroso se elabora a partir de vinos más coloridos y ricos en compuestos fenólicos que el fino. La oxidación de sus compuestos fenólicos da lugar a aromas más tostados y evolucionados que los del fino y el amontillado, un cuerpo más denso, rico en glicerol, entre otros compuestos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de lino

Almendra

Arroz silvestre

Café

Canela

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Clavo

Coco tostado

Curry

Dátil

Espárrago verde a la parrilla/asado

Haba tonka

Higo seco

Huitlacoche

Jarabe de arce

Manzanilla

Nuez tostada

Regaliz

Roquefort

Sal de apio

Salsa de soja

Sésamo tostado

Vainilla

Vinagre balsámico

Zapote

Zarzaparrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza (tipo ale)

Cerveza negra

Madeira bual/sercial

Montilla-Moriles amontillado

Oporto blanco (evolucionado)

Oporto tawny

Rivesaltes (hors d'âge)

Ron añejo

Root beer

Sauternes (envejecido)

Té lapsang souchong

Tokaji Aszú (envejecido)

Vodka Żubrówka

## Qué cocinar

- Salmón ahumado «sin humo» con té lapsang souchong (véase la receta).
- Sopa de gambas con leche de coco y curry.
- Dátiles rellenos de roquefort.
- Tarta de chocolate negro y puré de dátiles.
- Pastel de café acompañado con una reducción de jerez oloroso, lo cual crea una sinergia aromática y ensalza el sabor del café.

UVAS BLANCAS

# JEREZ FINO

Se han identificado unos 307 compuestos volátiles en los diferentes tipos de jereces. Lo primero que descubrimos son acetaldehídos (nuez, manzana verde y jamón ibérico), acetoína (sabores grasos, cremosos y mantecosos de mantequilla y yogur), lactonas (albaricoque, melocotón, coco), diacetilo (mantequilla y queso), solerone (higos secos) y terpenos (cítricos y flores). Por último, tenga en cuenta que el trío formado por espárragos/gambas/jerez fino es un gran potenciador del sabor.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna

Agua de rosas

Ajo

Albahaca

Albaricoque

Alcaparra

Arroz

Azafrán

Bergamota

Brócoli

Café

Canela

Cantaloup

Cerdo

Champiñón

Cilantro

Cítricos

Coco

Col de Bruselas

Crustáceos

Dátil

Espárrago

Fresa

Higo seco

Jamón ibérico

Jengibre

Lavanda

Leche de coco

Mantequilla

Manzana verde

Melocotón

Membrillo

Menta

Nuez

Nuez moscada

Ostra

Puerro

Queso

Romero

Rosa desecada

Trufa

Uva

Vainilla

Yogur

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza blanca

Fino Montilla-Moriles

Ginebra

Madeira sercial/verdelho

Ron blanco

Té verde gyokuro

Té wulong

Vin jaune (Jura)

Vino bajo velo (Gaillac)

Vino manzanilla

## Qué cocinar

- Plato de jamón ibérico con higos secos.
- Queso de cabra marinado con aceite de oliva y romero.
- Puerro en frío/caliente y manzanas frescas y cocidas, aromatizadas con cilantro fresco.
- Vieiras a la parrilla y cuscús de nuez de Brasil y de virutas de coco tostadas, salsa de yogur, jengibre y cítricos.

- Leche de espárragos blancos con gambas, fino y trufa.

UVAS TINTAS

# AGIORGITIKO

El viñedo griego era un secreto bien guardado. Este patrimonio ampelográfico único y su saber hacer a la vanguardia de la enología moderna no eran muy conocidos. Entre las variedades de uva que recomiendo descubrir, destaca la autóctona y noble agiorgtiko, reconocida por los vinos de la denominación Nemea y que, junto con la xinomavro (véase «touriga nacional»), es una de las variedades de uva tinta más nobles del país. Desprende tonos de frutos rojos y negros, ciruelas, especias suaves, cuero y garriga (hierbas secas). Su perfil aromático varía entre los vinos de garnacha, barbera y merlot.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Ajowan

Anís estrellado

Arándano rojo

Atún a la parrilla

Bergamota

Cacao

Café

Canela

Cardamomo

Carne estofada/a la parrilla

Cinco especias

Clavo

Coco tostado

Codorniz

Cordero

Cuatro especias

Enebro (bayas)

Especias para barbacoa

Estragón

Fresa

Hierbas de Provenza

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jengibre

Laurel

Mango

Mozzarella cocinada

Nuez moscada

Panceta

Pimienta

Pollo asado

Regaliz

Remolacha roja

Romero

Salmón a la parrilla

Setas

Tomate confitado

Tomate seco

Tomillo

Vainilla

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Barbera

Blaufränkisch (Austria)

Canonnau

Cinsault

Gamay (Moulin-à-Vent, Chénas)

Garnacha

Merlot

Pinot noir (Borgoña)

Saint-Laurent (Austria)

Zweigelt (Austria)

## Qué cocinar

- Risotto con zumo de remolacha aromatizado con clavo.
- Filete de salmón a la parrilla con cuatro especias.
- Patatas fritas al horno sazonadas con tomillo.
- Cazuela de pollo con panceta.
- Civet de vieiras.
- Brochetas de cordero con ajowan.
- Pierna de cordero con romero.

UVAS TINTAS

# AGLIANICO

Esta variedad –procedente de Campania, al sur de Nápoles– produce tintos, especialmente los de la región de Taurasi, que se asemejan al nebbiolo del Piamonte (véase «nebbiolo»), tanto en su estructura tánica como en su perfil aromático, con tonos de cereza, frutos negros, regaliz, sotobosque, tabaco, cuero y hierbas. Y como la nebbiolo, suele compararse con la xinomavro (véase «touriga nacional»); digamos que estas tres variedades de uva son como tres hermanas aromáticas. También encontramos la aglianico en las regiones italianas de Basilicata, Molise y Puglia.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca tailandesa

Anís estrellado

Cacao

Canela

Cardamomo

Carne de caza

Carne de vacuno

Carne estofada

Carne roja a la parrilla/asada

Cebolla caramelizada

Cereza

Cinco especias

Clavo

Comino

Cuatro especias

Estragón

Jengibre

Lavanda

Nigella

Parmigiano reggiano (maduro)

Piave stravecchio

Pimienta rosa

Queso de pasta dura (maduro)

Regaliz

Remolacha roja

Rosa desecada

Setas

Té lapsang souchong

Té negro ahumado

Tomate seco

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amynteo

Barbaresco

Barolo

Gattinara

Ghemme

Langhe

Naoussa

Nebbiolo

Rapsani

Roero

Taurasi

Valtellina

Xinomavro

## Qué cocinar

- Estofado de ternera con anís estrellado a la Di Stasio.
- Jarrete de ternera confitado y polenta cremosa con parmigiano reggiano.
- Magret de pato a la parrilla aromatizado con pimienta rosa.
- Costillar de cordero con pimienta verde y canela.
- Magret de pato ahumado con hojas de té lapsang souchong.

UVAS TINTAS

# BARBERA

Siempre he tenido una debilidad por esta variedad de uva piamontesa que, por lo general, desarrolla aromas cercanos a los de los grandes vinos de pinot noir de Borgoña. Cereza, fresa, peonía, rosa, pimienta, regaliz… Una verdadera copia del ADN aromático de la variedad de uva de Borgoña, marcada asimismo por un expresivo carácter italiano.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca tailandesa
Anís estrellado
Arándano rojo
Atún a la parrilla
Cacao
Canela
Cereza
Cinco especias
Clavo
Codorniz
Comino
Cuatro especias
Endibia

Especias para barbacoa

Estragón

Jengibre

Lavanda

Nuez moscada

Panceta

Pimienta

Pollo asado

Regaliz

Remolacha roja

Rosa desecada

Salmón a la parrilla

Setas

Tomate confitado

Tomate desecado

Vainilla

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Agiorgitiko (Grecia)

Blaufränkisch (Austria)

Gamay (Moulin-à-Vent, Chénas)

Pinot noir (Borgoña)

Saint-Laurent (Austria)

Zweigelt (Austria)

## Qué cocinar

- Chili de Cincinnati.
- Codornices salteadas con arroz silvestre y champiñones.
- Cazuela de pollo con panceta.
- Ensalada de setas portobello salteadas y copos de parmesano.
- Hachis parmentier de pato con cuatro especias.
- Pasta con pesto de tomates desecados.

UVAS TINTAS

# CABERNET FRANC

Como la cabernet sauvignon, encontramos la franc en muchos grandes vinos bordeleses, especialmente los de Saint-Émilion. Es la única variedad tinta de las denominaciones Anjou, Chinon, Bourgueil, Saint-Nicolas-de-Bourgueil y Saumur-Champigny. De hecho, hay pocos vinos 100 por cien cabernet franc fuera del valle del Loira, aunque hay algunos excelentes en la península del Niágara. La sutileza de sus taninos y una cierta fluidez de cuerpo lo distinguen del cabernet sauvignon, pero su perfil aromático es muy cercano.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Agua de violeta

Alga nori

Arroz silvestre

Café

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Ciruela

Espárrago verde asado

Frambuesa

Guisante

Hortalizas de raíz a la parrilla/asadas

Judía verde

Menta

Patata

Pescado rojo a la parrilla/asado

Petit verdot

Pimiento rojo

Pimiento verde

Remolacha roja

Saint-Nectaire

Setas

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet sauvignon (vieja Europa)

Carmenère

Licor de frambuesa

Licor de violeta

Malbec

Mencía

Merlot

Négrette

País (Chile)

Petit verdot

Té pu-erh

Zumo de remolacha roja

## Qué cocinar

- Ketchup de remolacha roja.
- Higos confitados con té pu-erh y chantillí de queso Saint-Nectaire.
- Espárragos verdes asados con aceite de oliva.
- Tarta de patatas cocidas al té pu-erh y queso saint-nectaire.
- Ensalada de arroz silvestre con champiñones.

UVAS TINTAS

# CABERNET SAUVIGNON

## (NUEVO MUNDO)

A diferencia de los vinos de cabernet sauvignon de la vieja Europa, que son generalmente más compactos, densos, rectos y minerales, en el Nuevo Mundo –especialmente en Argentina, Australia, California y Chile– tienen aromas de fruta madura (a menudo demasiado madura), unos primeros tonos de madera/vanilla y una textura más esférica, amplia, carnosa y envolvente en la boca. Así, pues, tiene en común una gran cantidad de ingredientes complementarios, además de otros adaptados a las particularidades del Nuevo Mundo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Anís estrellado

Cacao

Café

Cardamomo

Carne de vacuno (madurada)

Chocolate negro

Cinco especias

Coco

Espárrago verde a la parrilla/asado

Hortalizas de raíz a la parrilla/asadas

Jarabe de arce

Licor de casís

Menta piperita

Mora ahumada

Pimiento rojo asado

Queso azul (suave)

Regaliz

Romero

Té lapsang souchong

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Carmenère (Chile)

Malbec (Argentina)

Merlot (NM)

Petit verdot (España)

Tannat (Uruguay)

## Qué cocinar

- Verduras de otoño asadas al horno con «vinos con madera».
- Marinada a l'érable para carne de buey.
- Bistecs de buey marinados al perfume de anís estrellado.
- Espárragos blancos asados, bañadas con chocolate negro infusionado con té lapsang souchong y flor de sal al café.

- Salteado de remolacha roja con emulsión Mister Maillard.

## Vinagreta Mister Maillard, homenaje a Louis-Camille Maillard (1878-1936)

*Esta vinagreta se convierte en una salsa para acompañar un trozo de carne a la parrilla (por ejemplo, un bistec). Basta con embadurnar la carne mientras se hace o al acabar.*

**1.** En una cacerola, poner al fuego 250 ml (1 taza) de agua sin dejar que rompa a hervir. Luego, fuera del fuego, añadir ½ cucharadita de té lapsang souchong. Infusionar durante 3 minutos y filtrar.
**2.** Poner en un robot de cocina ½ cucharadita de café instantáneo Nescafé, 1 cucharadita de lecitina de soja en polvo, ½ cucharadita de sal fina y 3 clavos.
**3.** Mezclar durante 2 minutos y añadir, muy lentamente, 250 ml (1 taza) de aceite de canola. Mezclar 1 minuto más y añadir ½ cucharadita de hojas de té lapsang souchong. Mezclar otros 2 últimos minutos, y luego guardar en un bol o un tarro hermético.

UVAS TINTAS

# CABERNET SAUVIGNON

## (VIEJA EUROPA)

Esta variedad de uva tinta es una de las más populares del mundo, ya que es muy valorada por los amantes del vino de todo el mundo. Cabe decir que es la base de muchos grandes vinos bordeleses, algunos de los cuales se consideran lo mejor de lo mejor. En cualquier caso, los de la vieja Europa se deleitan con platos dominados por el café, la nigella, el extracto de regaliz negro o el anís estrellado, todos ellos suavizantes de taninos y prolongadores de sabores.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Anís estrellado

Apionabo

Arroz silvestre

Café

Carne a la parrilla/asada

Chirivía

Chocolate negro

Espárrago verde asado

Extracto de regaliz

Guisante

Hinojo

Hortalizas a la parrilla/asadas

Hortalizas de raíz a la parrilla/asadas

Humo

Judía verde

Menta

Mora

Nigella

Pataca o tupinambo

Patata

Pimienta

Pimiento rojo

Pimiento verde

Remolacha roja

Setas

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bergerac

Bourgueil

Cabernet franc

Cahors

Carmenère

Chinon

Fronton

Madiran

Malbec

Merlot

Négrette

Pastis

Petit verdot

Saint-Nicolas-de-Bourgueil

Saumur-Champigny

Tannat

## Qué cocinar

- Pasta concentrada de pimiento rojo asado con aceite de sésamo tostado.
- Ensalada de arroz silvestre con champiñones.
- Codornices salteadas con arroz y champiñones.
- Magret de pato asado con nigella.
- Ternera asada y salsa con café expreso.

UVAS TINTAS

# CARMENÈRE

Variedad de origen bordelés, de la misma familia que la cabernet sauvignon, la cabernet franc y la merlot; la carmenère, casi desaparecida en Burdeos, se ha convertido hoy en una de las singulares firmas del viñedo chileno —donde además podemos ver el regreso de una antigua variedad de uva, la país—, como también son la malbec en Argentina y la zifandel en California. El vino de carmenère que produce, aunque es un familiar cercano de los cabernets, destaca más por sus aromas a pimienta, mentolados y alcanforados.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto balsámico

Aceite de sésamo tostado

Aceituna negra

Álamo balsámico

Anís estrellado

Cacao

Café

Cardamomo

Carne a la brasa

Cedro (brotes)

Chocolate negro

Cinco especias

Coco

*Comptonia peregrina*

Cordero

Enebro (bayas)

Espárrago verde a la parrilla/asado

Estragón

Guisante

Hortalizas de raíz a la parrilla/asadas

Laurel

Menta

Mirto de Brabante

Pícea glauca

Pícea negra

Pimienta

Pimiento rojo asado

Pimiento verde

Regaliz

Romero

Salvia

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet sauvignon (NM)

Licor de casís

Malbec (Argentina)

Merlot (NM)

País (Chile)

Petit verdot (España)

Tannat (Uruguay)

Té lapsang souchong

## Patatas fritas al horno sazonadas con estragón

**1.** Precalentar el horno a 190 °C.
**2.** Cortar a lo largo 6 patatas amarillas, no muy finas. Ponerlas en agua fría. Escurrirlas y secar con un paño seco.
**3.** En una ensaladera, mezclar 65 ml (¼ de taza) de aceite de oliva y 1 cucharadita de pimienta blanca molida, 1 cucharada y ½ de hojas de estragón picadas y 1 cucharadita de flor de sal. Poner las patatas y remover para que se impregnen bien.
**4.** Cubrir dos bandejas de horno con papel sulfurizado y poner las patatas en una sola capa para que se cuezan de manera uniforme.
**5.** Hornear durante 20 minutos y a continuación, con una espátula, darle la vuelta a las patatas y hornear otros 20-25 minutos, hasta que estén bien doradas y crujientes.

UVAS TINTAS

# CHAMPAGNE ROSADO

El champagne rosado se diferencia del blanco (véase «aligoté») por la huella aromática de la pinot noir, que domina su mezcla. Así, pues, de sus aromas con alto contenido en compuestos aromáticos se derivan sus pigmentos de color. Al igual que con los vinos rosados tranquilos, podemos indicar los ingredientes de enlace para conseguir la armonía con la gran familia de los champagnes rosados, incluidos los espumosos rosados de todo el mundo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Alga nori
Anchoa
Azafrán
Brotes de soja germinados
Cacahuete
Calamar
Carne blanca a la parrilla/asada
Chipotle
Cigala
Frambuesa
Gamba

Guindilla fuerte

Langosta

Lavanda

Manzana Golden

Paprika

Patatas fritas/salteadas

Pimentón

Pimiento de Espelette

Pomelo rosa

Pulpo

Queso de cabra

Queso fresco

Salmón

Sandía

Sésamo tostado

Té negro

Tomate

Trucha asalmonada

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Crémant d'Alsace rosado

Crémant de Bourgogne rosado

Crémant de Limoux rosado

Crémant de Loire rosado

Crémant du Jura rosado

Crémant du Luxembourg rosado

Franciacorta rosado (Italia)

Prosecco rosado (Italia)

Sidra espumosa

## Qué cocinar

- Foie gras de pato salteado y zumo de fresa con pimienta de Sichuán.
- Paella con azafrán.
- Costilla de cerdo con azafrán, zanahoria, manzana Golden y sandía.
- Pata de pulpo salteada, servida con compota de tomate y pomelo rosa, lavanda y azafrán.
- Bruschettas de tomates con aceite y azafrán.
- Gazpacho acompañado de brocheta de gambas a la parrilla con paprika.
- Calamares fritos y flor de sal con cedro (yemas secadas y en polvo y mezcladas con sal marina).

UVAS TINTAS

# CORVINA

## (AMARONE DELLA VALPOLICELLA)

La corvina, esta singular variedad de uva veneciana, por no decir superlativa cuando se trata del amarone que produce, casa aromáticamente con varios alimentos recomendados para los oportos de tipo vintage y los late bottled vintage (véase «Oporto vintage y late bottle vintage»). Estos actúan como enlace natural con el amarone, aunque sea seco. El equilibro entre dulzura, acidez, salinidad y amargura tiene poco peso en la armonía de vinos y platos. Son los aromas los que, cuando hay moléculas de la misma familia en el vino y en el plato, tienen un poder armónico superior a la textura.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Arándano

Arándano rojo

Bleu d'Élizabeth (queso canadiense)

Cacao

Caciocavallo affumicato

Carne roja estofada

Chocolate negro

Clavo

Col roja

Especias dulces

Estragón

Fourme d'Ambert (queso)

Frutos rojos y negros

Gorgonzola

Griotte

Higo

Lombarda

Parmigiano reggiano (maduro)

Pecorino affumicato

Pimienta

Radicchio

Remolacha roja

Tabaco (hojas de habano)

Tamarindo

Tinta de calamar

Vinagre balsámico (envejecido)

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Banyuls (joven)

Maury Vintage

Mavrodaphne de Patras

Porto LBV

Porto vintage

Recioto della Valpolicella

Ripasso della Valpolicella

Rivesaltes (joven)

Sagrantino di Montefalco

Zinfandel

## Qué cocinar

- Salsa agridulce.
- Salsa de queso azul.
- Mermelada de ciruelas con anís estrellado.
- Magret de pato asado y reducción de oporto LBV.
- Riñones de ternera con setas y bayas de enebro.
- Chuleta de ternera con queso azul y reducción de oporto (con balsámico y miel).
- Confit de cebollas rojas.

UVAS TINTAS

# GAMAY

Por sorprendente que parezca, los beaujolais nouveaux, que son tintos ligeros a base de gamay, están marcados por los mismos compuestos aromáticos que el humo de la madera quemada. Aunque no se hayan criado en barrica de roble, casan de maravilla con las parrilladas. Gamay no es solo el beaujolais nouveau, también ofrece vinos más intensos con aromas de cereza, frambuesa y violeta, que a veces *pinotea* como el pinot noir.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Albahaca tailandesa
Alga nori
Arándano rojo
Bergamota
Canela
Carne a la parrilla/asada
Cereza
Cinco especias
Clavo
Cuatro especias
Endibia

Especias para barbacoa

Frambuesa

Hortalizas a la parrilla/asadas

Lavanda

Nuez

Nuez moscada

Pescado a la parrilla/asado

Pimienta

Rosa desecada

Tomate confitado

Tomate desecado

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Barbera (Piamonte, Italia)

Blaufränkisch (Austria)

Kirsch

Pinot noir

Saint-Laurent (Austria)

Zweigelt (Austria)

## Qué cocinar

- Ensalada de frambuesa con agua de rosas y juliana de algas nori.
- Endibias estofadas con cerezas y kirsch.
- Filete de salmón a la parrilla con pesto de tomates secos.
- Ensalada de hígado de pollo con vinagreta de frambuesa.

## Caramelos de alga nori con frambuesas

**1.** Humedecer ligeramente un cuadrado de 10 × 10 cm de alga nori, mojando la punta de los dedos en un té negro enfriado.
**2.** Colocar una o dos frambuesas frescas en el centro y cerrar las cuatro esquinas del alga nori para hacer un paquetito.

UVAS TINTAS

# GARNACHA

Variedad de uva mediterránea, si la hay, rey de la denominación papal Châteauneuf-du-Pape y del mítico Priorat catalán. Esta variedad se expresa, efectivamente, de forma plural, pero su ADN aromático está en todos los vinos que firma con presencia de aceituna negra, pimienta, frutos rojos y café. Es raro verla sola, y acompañada de mourvèdre y syrah funciona de maravilla; también sobresale en la elaboración de los rosados del Midi. En Grecia, los vinos de agiorgitiko (véase «agiorgitiko») a veces pueden mostrar un perfil cercano a la garnacha.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Agua de rosas

Ajowan

Albahaca tailandesa

Alga nori

Anís estrellado

Azafrán

Cacao

Café

Canela

Cardamomo

Carne de vacuno estofada/a la parrilla/asada

Cinco especias

Ciruela

Clavo

Coco tostado

Cordero

Enebro (bayas)

Espárrago a la parrilla/asado

Fresa

Guindilla fuerte

Hierbas de Provenza

Jengibre

Laurel

Lavanda

Mango

Mozzarella cocinada

Naranja

Orégano

Pimienta

Regaliz

Remolacha roja

Romero

Tomillo

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Agiorgitiko (Grecia)

Canonnau

Cinsault

Monastrell

Mourvèdre

Primitivo

Syrah

Zinfandel

### Salsa mole mexicana

**1.** En una cacerola de fondo grueso, dorar 1 cebolla picada y añadir 3 tomates cortados en 8 y ½ cucharadas soperas de azúcar moreno.
**2.** Desglasar con 65 ml (¼ de taza) de vinagre balsámico y reducir a la mitad.
**3.** Añadir 375 ml (1 taza y ½) de caldo de ternera y una hoja de laurel. Llevar a ebullición y dejar a fuego lento durante10 minutos. Luego añadir 2 cucharaditas de cinco especias en polvo y chipotles al gusto.
**4.** Colar el líquido.
**5.** En otra cacerola, llevar el líquido a ebullición. Retirar del fuego y añadir ½ cucharada sopera de cacao en polvo y remover con un batidor. Tapar y reservar.
**6.** Napar la carne a la parrilla o asada y desmenuzar los copos de coco en la salsa.
**7.** Acompañar con remolacha roja cocida en agua con clavo y luego salteada.



UVAS TINTAS

# MALBEC

En el hemisferio sur, la malbec argentina es una de las variedades de uva más populares. Importada de esquejes de Burdeos —y no de Cahors, como algunos afirman— la mutación que sufrió en Argentina durante el siglo XX hizo que sus taninos se redondearan y se manifestara más su frutalidad. Por eso los malbecs argentinos son más pulposos y suaves que los malbecs cultivados en Cahors (los cuales, para que se ablanden, deben dejar sitio a la merlot en la mezcla final). Ciruela, violeta, frutos negros y regaliz suelen marcar su identidad aromática.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### MALBEC VIEJA EUROPA

Agua de rosas

Agua de violeta

Albahaca

Alga nori

Anís estrellado

Canela

Carne de vacuno a la parrilla/asada

Chirivía

Ciruela

Frambuesa

Grosella negra

Gruyer (envejecido)

Guisante

Judía verde

Lavanda

Mora

Patata

Pimienta

Pimiento verde

Remolacha roja

Té negro

Zanahoria

## MALBEC NUEVO MUNDO

Aceite de sésamo tostado

Arándano rojo

Café

Carne estofada/a la parrilla

Chocolate negro

Chorizo

Clavo

Espárrago a la parrilla/asado

Licor de violeta

Pimiento rojo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bergerac

Bourgueil

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Carmenère

Chinon

Fronton

Madiran

Montepulciano

Négrette

Petit verdot

Saint-Nicolas-de-Bourgueil

Saumur-Champigny

Tannat

## Qué cocinar

- Brochetas de ternera marinadas con café.
- Costillas de cerdo con cerveza tostada y canela.
- Plato de quesos de pasta prensada (afinados), con mermelada de ciruela y clavo.
- Hachis parmentier de pato con cuatro especias.
- Gulash de ternera aromatizado con clavo y sésamo tostado.

UVAS TINTAS

# MENCÍA

Cultivada en las empinadas laderas de la denominación de origen Bierzo, última parada en el camino a Santiago de Compostela, la variedad de uva mencía ha experimentado un renacimiento desde finales de los años noventa gracias a la nueva explotación de estos suelos excepcionales. Los mejores vinos que produce se acercan a los maravillosos cabernet franc de Saumur-Champigny, así como a algunos vinos de syrah del Hermitage. También se encuentra en la Ribeira Sacra y en Valdeorras.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Agua de rosas

Cerdo

Cinco especias

Ciruela

Clavo

Coco

Colinabo

Grosella negra

Lavanda

Leche de coco

Magret de pato asado

Menta

Mozzarella cocinada

Nabo

Patata

Pimienta larga

Pimiento rojo asado

Remolacha roja

Rosa desecada

Saint-Nectaire

Ternera a la parrilla

Vainilla

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet franc (Saumur-Champigny)

Syrah (Hermitage)

Té pu-erh

## Qué cocinar

- Tarta de patatas cocidas al té pu-erh y queso saint-nectaire.
- Mozzarella gratinada como una pizza y sal con clavo.
- Brocheta de solomillo de cerdo en brochetas de bambú empapadas de whisky escocés.
- Magret de pato asado, semillas de sésamo y cinco especias, nabo confitado con clavo.

## Remolacha roja marinada con licor de casís

**1.** Pelar 2 remolachas rojas y cortarlas finamente.
**2.** En un recipiente, poner las rodajas, añadir 1 cucharadita de sal y mezclar. Dejar salar durante varios minutos. Ponerlas en un colador y dejar escurrir varios minutos.
**3.** Guardar las remolachas en un tarro y reservar.
**4.** En un recipiente, poner 165 ml (⅔ de taza) de agua templada y añadir 85 ml (⅓ de taza) de azúcar. Mezclar hasta disolver el azúcar y añadir 4 cucharadas soperas y ½ de licor de casís y 1 o 2 clavos pulverizados. Dejar enfriar y añadir 100 ml ($^{2}/_{5}$ de taza) de vinagre de vino tinto.
**5.** Poner el adobo sobre las remolachas, cerrar el tarro y dejar marinar en la nevera.

UVAS TINTAS

# MERLOT

Para captar la esencia de esta uva, hay que dirigirse al Libournais, más concretamente a sus suelos preferidos: las zonas de la denominación Pomerol, sus vecinos, Lalande-de-Pomerol y Saint-Émilion, sus denominaciones satélites, Montagne y Saint-Georges, y Fronsac y Canon-Fronsac. Junto con la cabernet sauvignon, tanto en Europa como en el Nuevo Mundo, es uno de los tintos más populares del mundo. La suave densidad, la complejidad aromática y el potencial de crianza de los grandes vinos bordeleses dominados por la merlot son inimitables.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### MERLOT VIEJA EUROPA

Agua de violeta

Alga nori

Arroz silvestre

Azafrán

Café

Chirivía

Codorniz

Espárrago verde a la parrilla/asado

Frambuesa

Guisante

Judía verde

Mora

Patata

Pato

Pavo

Pimiento verde

Pollo a la parrilla/asado

Remolacha roja

Setas

Té negro

Zanahoria

## MERLOT NUEVO MUNDO

Aceite de sésamo tostado

Cardamomo

Carne de vacuno a la parrilla/asada

Chocolate negro

Coco

Licor de violeta

Menta

Pimiento rojo asado

Romero

Salmón a la parrilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Agiorgitiko (Grecia)

Bourgueil

Cabernet franc

Cabernet sauvignon

Cahors

Carmenère

Chinon

Fronton

Malbec

Négrette

Saint-Nicolas-de-Bourgueil

Saumur-Champigny

## Qué cocinar

- Filete de salmón a la parrilla y puré de pimiento rojo asado con aceite de sésamo tostado.
- Galletas de parmesano y café.
- Solomillo de ternera con salsa mole con coco y cinco especias.
- Solomillo de cerdo y salsa con café expreso.
- Magret de pato caramelizado con especias.
- Tataki de ternera, reducción de salsa de carne con pimienta larga y frambuesas y patatas rattes ahumadas.
- Salsa de queso azul.

UVAS TINTAS

# MONASTRELL

Con los tintos de esta variedad de uva española, incluidos los de la denominación de origen Jumilla, disfrutará de vinos soleados, con notas de fruta negra muy madura, pimienta, romero y regaliz. Cuatro rasgos aromáticos para encontrar los ingredientes que lo complementan. En Francia se llama mourvèdre, pero la evolución y adaptación a los climas y suelos del Ródano, Provenza y Languedoc, donde entra en la mezcla, a menudo con syrah y garnacha, hacen que adquiera un perfil diferente (véase Mourvèdre).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Anís estrellado

Beicon

Cacao

Café

Carne de caza

Chocolate negro

Ciruela

Clavo

Cordero

Cuatro especias

Grosella negra

Guindilla fuerte

Hortalizas de raíz a la parrilla/asadas

Jengibre

Mora

Pimienta

Pimienta verde

Regaliz

Remolacha roja

Setas

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Canonnau

Garnacha

Mourvèdre

Primitivo

Shiraz

Xinomavro

Zinfandel

## Qué cocinar

- Hortalizas de raíz asadas.
- Brochetas de kefta de cordero con aceitunas negras y pimienta.
- Pollo con mole (véase «Salsa mole mexicana»).

## Aderezo para carne ya hecha con té negro ahumado y vainilla

*Inspirado por la mezcla de especias para carne, pero para rectificar el aderezo de la carne o del pescado una vez hechos. La flor de sal aporta crujiente, el té ahumado y la vainilla subrayan la sinergia con los aromas a parrilla y madera de los vinos de monastrell.*

**1.** Con un cuchillo mondador, dividir una vaina de vainilla por la mitad a lo largo, luego raspar las semillas de una de las mitades con la punta del cuchillo. Reservar.
**2.** En un mortero, reducir ½ cucharadita de té lapsang souchong en polvo y reservar.
**3.** En un recipiente, poner 3 cucharadas de flor de sal, el té en polvo y las semillas de vainilla. Mezclar bien y reservar en un recipiente hermético hasta su uso.

UVAS TINTAS

# MONTEPULCIANO

Esta afamada variedad italiana de uva tinta de la denominación Montepulciano d'Abruzzo también produce excelentes vinos en las zonas de Rosso Conero, Rosso Piceno y Biferno. Con aires que recuerdan a los vinos de malbec y mencía, los vinos de montepulciano se expresan sobre todo con tonos parecidos a los de los vinos de sangiovese, jugando en el ámbito aromático de la ciruela, la cereza negra y la mora, con toques de regaliz y violeta.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas

Agua de violeta

Albahaca

Anís estrellado

Arroz silvestre

Beicon

Café

Canela

Carne de vacuno a la parrilla/asada

Carne estofada/parrilla

Cereza negra

Chirivía

Chocolate negro

Chorizo

Ciruela

Clavo

Espárrago a la parrilla/asado

Frambuesa

Grosella negra

Gruyer (envejecido)

Guisante

Lavanda

Magret de pato asado

Mora

Mozzarella cocinada

Nigella

Parmigiano reggiano

Patata

Pimienta

Pimiento rojo

Regaliz

Remolacha roja

Té negro

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet franc

Canaiolo

Malbec

Mammolo

Mencía

Négrette

Nero d’Avola

Sagrantino

Sangiovese

Schiava

## Qué cocinar

- Brochetas de ternera marinadas con café.
- Plato de quesos de pasta prensada (afinados), con mermelada de ciruela y anís estrellado.
- Estofado de ternera con anís estrellado a la Josée di Stasio.
- Salsa de tomate (cocción larga).

UVAS TINTAS

# MOURVÈDRE

La mourdève francesa, aunque es cercana a la monastrell española (véase «Monastrel»), tiene un perfil ligeramente diferente debido a su evolución y adaptación a los climas y suelos (Châteauneuf-du-Pape, Vinsobres, Bandol, Pic St-Loup, etc.). Mezclada con syrah y garnacha da lugar a un excelente trío conocido normalmente en Australia como GSM (garnacha/syrah/mourvèdre). En vinos jóvenes, ofrece una magnífica paleta aromática: guinda, grosellas negras, moras silvestres, ciruelas, regaliz, violeta. Con el tiempo, desarrolla notas más complejas: sotobosque, cuero, trufa, fruta con aguardiente y pimienta larga.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de trufa

Aceituna negra

Aderezo para carne

Anís estrellado

Beicon

Café

Carne de caza

Carne estofada

Chocolate negro

Ciruela

Clavo

Coco asado

Cordero

Cuatro especias

Grosella negra

Hortalizas de raíz a la parrilla/asadas

Jengibre

Mora

Morcilla

Pimienta

Pimienta verde

Ralladura de naranja

Regaliz

Remolacha roja

Semillas de cilantro

Setas

Té lapsang souchong

Tomillo

Trufa

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Agiorgitiko

Canonnau

Garnacha

Monastrell

Primitivo

Shiraz

Xinomavro

Zinfandel

## Qué cocinar

- Jarrete de cordero confitado aromatizado con aceite de trufa.
- Carne a la brasa, aderezo para carne ya hecha con té negro ahumado y vainilla (véase «Monastrell»).
- Osobuco de ternera, salsa ligada con chocolate y gremolata de naranja y semillas de cilantro.
- Tourtière y remolacha salteada, vinagreta de café y té negro ahumado.

UVAS TINTAS

# NEBBIOLO

La nebbiolo aporta a los vinos toques de cerezas, frutos negros, regaliz, sotobosque, tabaco, humo, cuero, rosas secas y hierbas, como se puede apreciar en los vinos de Barolo, Barbaresco y Grattinara en Piamonte (Italia), así como en los de la Baja California mexicana. Con unos años en botella, algunos de los vinos de nebbiolo parecen grandes borgoñas de pinot noir, así como de xinomavro (véase «touriga nacional») de Grecia, que a menudo se compara con la nebbiolo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca tailandesa

Anís estrellado

Cacao

Canela

Cardamomo

Carne de caza

Carne de vacuno

Carne estofada

Carne roja a la parrilla/asada

Cebolla caramelizada

Cereza

Cinco especias

Clavo

Comino

Comté (muy maduro)

Cuatro especias

Estragón

Jengibre

Lavanda

Nigella

Parmigiano reggiano (maduro)

Piave stravecchio

Pimienta rosa

Regaliz

Remolacha roja

Rosa desecada

Setas

Té lapsang souchong

Tomate seco

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aglianico (Taurasi)

Amynteo

Fixin

Gevrey-Chambertin

Morey-Saint-Denis

Naoussa

Rapsani

Santenay

Xinomavro (Grecia)

## Qué cocinar

- Estofado de ternera con cerveza y polenta cremosa con cebolla caramelizada.
- Estofado de ternera con anís estrellado a la Di Stasio.
- Jarrete de ternera confitado y polenta cremosa con parmigiano reggiano.
- Costillar de cordero con pimienta verde y canela.
- Magret de pato ahumado con hojas de té lapsang souchong.
- Carne de caza con salsa ligada con chocolate negro.

UVAS TINTAS

# NERO D'AVOLA

Entre la larga lista de variedades autóctonas de Italia, la nero d'avola representa la élite siciliana. Los vinos que produce –sobre todo en la zona de Cerasuolo di Vittoria– son muy aromáticos (violeta, frutos rojos, especias dulces, café), densos y carnosos; a veces recuerdan los mejores vinos syrah del valle del Ródano septentrional.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Agua de rosas

Ajowan

Albahaca

Alcaravea

Alga nori

Anís estrellado

Arándano rojo

Canela

Chirivía

Ciruela

Clavo

Comino

Cordero

Enebro (bayas)

Estragón

Frambuesa

Grosella negra

Gruyer (envejecido)

Hierbas de Provenza

Hinojo

Hortalizas de raíz a la parrilla/asadas

Lavanda

Mejorana

Mora

Orégano

Pataca o tupinambo

Pimienta

Regaliz

Romero

Salvia

Té negro

Tomillo

Violeta

Whisky escocés

Zanahoria

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Crozes-Hermitage

Durif

Graciano (España)

Hermitage

Petite sirah

Primitivo

Saint-Joseph

Syrah

## Qué cocinar

- Hortalizas de raíz asadas.
- Puré de colinabo con anís estrellado (véase la receta «anís estrellado»).
- Puré de apionabo y clavo.
- Brochetas de cordero con aceitunas negras sobre brochetas empapadas con agua aromatizada con tomillo.
- Solomillo de ternera con café negro.
- Mozzarella gratinada como una pizza y sal con clavo.

UVAS TINTAS

# OPORTO VINTAGE Y LATE BOTTLED VINTAGE

La unión de los oportos con quesos y postres nos ha dado mucho: ¿por qué no atreverse con incursiones armónicas saladas? Los oportos de tipo vintage y late bottled vintage (LBV) tienen un amplio espectro aromático, lo que permite innumerables armonías en todas las direcciones. Varios ingredientes recomendados para el amarone (véase «Corvina») también actúan como enlaces naturales con estos oportos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Arándano

Arándano rojo

Bleu d'Élizabeth (queso canadiense)

Cacao

Carne roja estofada

Chocolate negro

Clavo

Col roja

Especias dulces

Estragón

Fourme d'Ambert (queso)

Frutos rojos y negros

Gorgonzola

Griotte

Guindilla fuerte

Higo

Lombarda

Parmigiano reggiano (maduro)

Pimienta

Radicchio

Remolacha roja

Roquefort

Tamarindo

Tinta de calamar

Tomate seco

Vinagre balsámico (envejecido)

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amarone della Valpolicella

Banyuls (joven)

Maury Vintage

Mavrodaphne de Patras

Recioto della Valpolicella

Ripasso della Valpolicella

Riversaltes (joven)

Sagrantino di Montefalco

Zinfandel

## Qué cocinar

- Gazpacho de remolacha roja especiado.
- Medallones de ternera con salsa de arándanos.
- Solomillo de cerdo con salsa de arándanos rojos y oporto LBV.
- Chuleta de ternera con queso azul y reducción de oporto con balsámico y miel.
- Hígado de ternera con salsa de estragón y col roja confitada con vinagre balsámico.
- Osobuco de ciervo con aromas de moras y regaliz.
- Cebolla roja confitada.

UVAS TINTAS

# PRIMITIVO

Estamos ante la reina del sur de Italia. La primitivo suele dar vinos tintos con una boca jugosa, taninos envolventes, que pueden ser firmes, y sabores prolongados y brillantes, que recuerdan a frutos negros, pimienta y especias dulces. Durante mucho tiempo se creyó que la variedad de uva zinfandel de California habia originado de cepas de primitivo llevadas a California por inmigrantes italianos, pero la de identificación por ADN han demostrado que es más probable que sea una de sus hermanas; ambas son clones de la variedad de uva croata crljenak kastelanski.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Ajo

Albahaca

Albahaca tailandesa

Anís estrellado

Café

Canela

Carne a la parrilla/asada

Cinco especias

Clavo

Coco tostado

Enebro

Espárrago asado

Fresa

Grosella negra

Jengibre

Mora

Paprika

Pimentón

Pimienta

Pimienta cubeba

Pimienta de Sichuán

Pimienta larga

Romero

Rosa desecada

Setas

Té

Tomate seco

Tomillo

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amarone della Valpolicella

Bourbon

Cerveza tostada extra fuerte

Crljenak kastelanski (Croacia)

Maury vintage

Petite sirah

Porto LBV

Porto vintage

Ripasso della Valpolicella

Zinfandel

## Qué cocinar

- Musaca de cordero y tomillo.
- Estofado de ternera con aceitunas negras, servido con polenta cremosa.
- Chili de Cincinnati aromatizado con canela.
- Pizza con pesto de tomates secos, espolvoreada (con rallador) con ternera asada.
- Vieiras bien asadas, shiitakes salteadas, copos de parmigiano reggiano y espuma de caldo de algas kombu.
- Salsa de morcilla.
- Salsa barbacoa picante.
- Salsa boloñesa picante.
- Salsa mole.

UVAS TINTAS

# PINOT NOIR

Cereza, fresa, peonía, rosa, pimienta, regaliz… son algunos ejemplos del ADN aromático típico de los vinos producidos por esta variedad de uva noble de Borgoña, que a su vez es donde mejor se expresa. Hoy en día, también logra impresionarnos en California (particularmente en el Russian River Valley, el condado de Santa Barbara y Santa Rita Hills), en Oregón, en Australia, en Nueva Zelanda, e incluso en la península de Niágara y el condado Prince Edward, dos lugares clave del pinot en suelo canadiense.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

### PINOT NOIR VIEJA EUROPA

Anís estrellado

Ave de corral a la parrilla/asada

Canela

Carne de vacuno a la parrilla/asada

Cereza

Codorniz

Cuatro especias

Endibia

Estragón

Nuez moscada

Pimienta

Regaliz

Remolacha roja

Rosa desecada

Salmón a la parrilla

Setas

Tomate confitado

Vieira salteada

## PINOT NOIR NUEVO MUNDO

Albahaca tailandesa

Arándano rojo

Atún a la parrilla

Cacao

Carne de vacuno Angus

Carne de vacuno Kobe

Cerdo a la parrilla

Cinco especias

Clavo

Comino

Especias para barbacoa

Jengibre

Leche de coco

Tomate seco

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Barbera (Piamonte, Italia)
Blaufränkisch (Austria)
Gamay (Moulin-à-Vent, Chénas)
Nebbiolo (Italia)
Saint-Laurent (Austria)
Xinomavro (Grecia)
Zweigelt (Austria)

## Qué cocinar

- Pollo asado sentado en una lata de cerveza (refregado con especias para barbacoa y asado con fuego de virutas de nogal americano).
- Filete de salmón a la parrilla con cuatro especias chinas.
- Filete de atún cubierto de pesto de tomates secos.

### Sopa de remolacha roja con clavo y queso crema

**1.** En una cacerola, dorar 1 cebolla nueva mediana picada con 1 cucharada de mantequilla y 1 cucharada de aceite de oliva.
**2.** Desglasar con 1 litro (4 tazas) de caldo claro de ternera. Añadir 450 g de remolachas rojas, cocidas, peladas y cortadas en dados. Llevar a ebullición y cocer durante 5 minutos. Añadir 2 clavos.
**3.** Con una batidora, reducir la mezcla a una sopa lisa. Añadir 90 g de queso crema. Rectificar de sal si es necesario. Pasar por un tamiz y reservar.
**4.** Esta sopa se puede comer templada, caliente o fría.



## UVAS TINTAS

# ROSADO

## (VINO)

La estructura aromática del vino rosado, cuyos compuestos derivan de sus pigmentos de color, permite delimitar los ingredientes de enlace y lograr armonía con estos vinos. A esta elección se suman los alimentos complementarios de la variedad de uva dominante de cada rosado. Encontramos compuestos aromáticos similares a los rosados en algunos vinos blancos, cuyas variedades se mencionan a continuación. ¡De este modo es posible divertirse con los ingredientes complementarios de los rosados!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca

Alga nori

Anchoa

Azafrán

Cacahuete

Calamar

Carne blanca a la parrilla/asada

Cereza

Chipotle

Cigala

Frambuesa

Fresa

Gamba

Guindilla fuerte

Langosta

Lavanda

Manzana Golden

Paprika

Patatas fritas/salteadas

Pimentón

Pimiento de Espelette

Pomelo rosa

Pulpo

Queso de cabra

Queso fresco

Salmón

Sandía

Sésamo tostado

Soja (brotes germinados)

Té negro

Tomate

Trucha asalmonada

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Campari

Chenin blanc

Sidra seca

Fumé blanc

Licor de Chambord

Sauvignon blanc

Té verde sencha

## Qué cocinar

- Bruschettas de tomates con aceite y azafrán.
- Gazpacho con de brocheta de gambas a la parrilla con paprika.
- Pasta con anchoas y pesto de tomates secos.

### Jarra de cóctel de té negro, frambuesas, albahaca y vino rosado

*Me enamoré de esta receta, inspirada en la sangría, creada por la chef Marie-Fleur St-Pierre, en colaboración con su mixóloga Chloé Duquette y basada en las notas aromáticas que emanan de mi vino rosado.*

**1.** En 750 ml (3 tazas) de agua caliente, infusionar 5 bolsas de té negro. Dejar enfriar.
**2.** En un cazo, derretir 100 ml ($^2/_5$ de taza) de azúcar en 100 ml ($^2/_5$ de taza) de agua, añadir 120 ml de jarabe de albahaca y dejar infusionar durante 1 hora a fuego lento. Dejar enfriar.
**3.** En una jarra grande medio llena de cubitos de hielo, mezclar 1 bandeja de frambuesas, ½ a 1 lata de tónica (al gusto), 1 botella de vino rosado, 1 puñado grande de albahaca tailandesa, la infusión de té y la infusión de agua endulzada con jarabe de albahaca.

**4.** Al servir, añadir en las copas, antes del servicio, 1 o 2 frambuesas y 1 hoja de albahaca tailandesa.

UVAS TINTAS

# SANGIOVESE

Aunque es singular, esta gran variedad de uva toscana, cultivada también en otras regiones italianas y en otros países, entre ellos California, produce una atractiva variedad de vinos según el suelo y el clima del que procede. Su ADN aromático suele producir notas de ciruela, cereza negra, violeta y especias dulces, entre otras, que dan lugar a una amplia selección de ingredientes complementarios para cocinar y obtener maridajes fructíferos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Aderezo para carne

Agua de rosas

Agua de violeta

Albahaca

Alga nori

Anís estrellado

Arándano rojo

Arroz silvestre

Atún rojo

Beicon

Café

Canela

Carne de vacuno

Cereza negra

Ciruela

Clavo

Frambuesa

Grosella negra

Gruyer (envejecido)

Hortalizas de raíz a la parrilla/asadas

Jengibre

Lavanda

Mora

Mozzarella cocinada

Nigella

Parmigiano reggiano

Pato

Pimienta

Setas

Zanahoria

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Canaiolo

Mammolo

Montepulciano (Abruzzo)

Nero d'Avola

Sagrantino

Schiava

## Qué cocinar

- Bruschetta de pesto de tomates secos con albahaca tailandesa.
- Filete de atún y salsa de tomate de larga cocción, realzada con albahaca.
- Magret de pato con salsa de ciruelas y anís estrellado.
- Costillar de cordero y salsa de café expreso.
- Ensalada de arroz silvestre con champiñones,
- Salsa de tomate (larga cocción).

## Aderezo para carne adaptado a sangiovese criado en barrica de roble

**1.** Moler 1 cucharada sopera de pimienta negra en grano en un mortero o un molinillo.
**2.** En un recipiente, añadir la pimienta molida, 2 cucharadas soperas de canela en polvo, 1 cucharadita de nuez moscada recién rallada, 1 cucharadita de clavo en polvo, 3 cucharadas soperas y ½ de cacao en polvo sin azúcar y 2 cucharadas soperas de sal de mar. Mezclarlo todo.
**3.** Lavar el trozo de carne y secar con papel absorbente.
**4.** Antes de cocinar la carne, impregnarla con la mezcla de especias.

UVAS TINTAS

# SYRAH-SHIRAZ

Es la gran estrella del valle del Ródano septentrional, con los Côte-Rôtie y los Hermitage a la cabeza del pelotón, además de Australia, donde se denomina shiraz. La syrah se ha convertido en los últimos veinte años en una de las variedades de uva favoritas de los amantes de los vinos del Languedoc y del Rosellón. Sus expresivos aromas –que se mueven en el ámbito de la pimienta, los frutos negros, la aceituna negra, la violeta y el regaliz– le dan su gran versatilidad en la mesa, lo que sin duda no es ajeno a su gran popularidad.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Ajowan

Alcaravea

Alga nori

Amapola

Anís estrellado

Azafrán

Beicon de jabalí

Canela

Carne de vacuno (madurada)

Cebolla caramelizada

Cedro (brotes)

Clavo

Comino

Cordero

Enebro (bayas)

Estragón

Frambuesa

Hierbas de Provenza

Hinojo

Hortalizas de raíz

Jengibre

Lavanda

Mejorana

Melisa

Menta

Merguez

Nuez moscada

Orégano

Pimienta

Regaliz

Romero

Salvia

Té lapsang souchong

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cornalin
Duras
Durif
Graciano
Groppello
Mansois
Petite sirah
Pineau d'Aunis
Porto vintage
Primitivo
Schioppetino
Touriga nacional
Vespolina

## Qué cocinar

- Patatas fritas al natural realzadas con aceitunas negras deshidratadas al horno y pimienta.
- Pasta con aceitunas negras.
- Carne a la parrilla con aderezo para carne adaptado para vino tinto criado en barrica (véase la receta para sangiovese, en la página anterior).
- Olivada de aceitunas negras con pimienta.
- Brochetas de cordero con ajowan.
- Hortalizas de raíz asadas.

- Puré de colinabo con anís estrellado (véase la receta «anís estrellado»).

UVAS TINTAS

# TANNAT

Ciruelas, frutos negros, especias dulces, caja de puros, sándalo, torrefacción… Estas son algunas de las notas aromáticas extraídas del ADN del tannat, la variedad de uva dueña y señora de los vinos de la denominación Madirana, en el suroeste de Francia. Al haberse convertido en la uva característica de Uruguay, a semejanza de la malbec en Argentina, con un carácter afinado por el tiempo y un clima más suave, la tannat ha perdido su dureza bearnesa original, volviéndose casi tan suave como un corderito bajo el cielo azul de este pequeño país arrinconado al lado del gigante vecino brasileño.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Agua de violeta

Albahaca

Anís estrellado

Apionabo

Arándano rojo

Arroz silvestre

Café

Canela

Carne ahumada

Carne de caza

Carne de vacuno a la parrilla/asada

Chirivía

Chocolate negro

Chorizo

Cinco especias

Ciruela

Clavo

Coco

Cuatro especias

Grosella negra

Gruyer (envejecido)

Haba negra

Mora

Morcilla

Paprika

Parmigiano reggiano

Patata

Pimienta

Pimiento rojo

Pimiento verde

Remolacha roja

Setas

Shiso rojo

Té negro

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cabernet sauvignon

Carmenère

Fronton

Licor de violeta

Malbec

Négrette

Petit verdot

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Solomillo de ternera con café negro.
- Hamburguesa de cordero con pimientos rojos confitados y paprika.
- Ensalada de arroz silvestre con champiñones.
- Paleta de cerdo asada con whisky escocés y champiñones.
- Lomo de cerdo ahumado, salsa de morcilla y vino tinto.
- Puré de apionabo con cinco especias.
- Bistec a la parrilla con ajo y aderezo para carne.
- Costillas de cerdo con cerveza tostada y cuatro especias.

UVAS TINTAS

# TEMPRANILLO

Ribera del Duero, Rioja y Toro, tres grandes denominaciones de origen en las que destaca la uva tempranillo. Su crianza en barrica de robre, el clima y el suelo le confieren un perfil aromático de frutos negros muy maduros, vainilla, clavo, torrefacción y cacao. En Portugal la denominan tinta roriz en los vinos de Douro y aragonez en los del Alentejo.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado
Agua de rosas
Albahaca tailandesa
Anís estrellado
Arándano
Café
Carne a la parrilla/asada
Chipotle
Chocolate negro
Ciruela
Clavo
Coco asado
Cuatro especias

Espárrago verde a la parrilla/asado

Fresa

Grosella negra

Hortalizas de raíz

Jengibre

Leche de coco

Mora

Pataca o tupinambo

Pescado rojo ahumado/a la parrilla

Pimentón

Pimiento rojo asado

Ralladura de naranja

Regaliz

Remolacha roja

Romero

Vainilla

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aragonez (Alentejo/Portugal)

Cariñena

Garnacha

Graciano

Tinta roriz (Douro/Portugal)

**Jarra de cóctel de vino tinto de Ribera del Duero, zumo de**

**tomate, pimiento rojo y paprika ahumada**

*La idea que esta jarra de cóctel se inspira del Bloody mary, creado por la chef Marie-Fleur St-Pierre, con la colaboración de su mixóloga Chloé Duquette.*

**1.** Con un robot de cocina, hacer un puré con los ingredientes siguientes: 500 ml (2 tazas) de zumo de tomate, 6 pimientos de piquillo (o 1 pimiento rojo asado grande), 1 cucharadita de paprika ahumada, peri peri al gusto, 1 trozo de jengibre pelado de 3 cm, ½ cucharadita de sésamo tostado y sal al gusto.
**2.** Poner cubitos de hielo en una jarra, añadir el puré de tomate aromatizado y rematar con una botella de vino tinto Ribera del Duero, echándolo muy despacio para que el vino flote sobre el puré.
**3.** Servir en vasos pequeños, con los bordes mojados con un poco de zumo de limón y empapados en una mezcla, mitad y mitad, de semillas de sésamo tostadas y sal marina.



UVAS TINTAS

# TOURIGA NACIONAL

Gran variedad de vinos tintos portugueses del Douro (mezcla habitual con tinta roriz, touriga francesa, tinto cao, tinta barroca, tinta amarela y, syrah, cabernet y merlot), así como grandes oportos vintage y late bottled vintage y vinos Dão, la touriga nacional domina el resto por la riqueza de su bouquet, –con notas de frutos negros, violeta, especias y cuero, que recuerdan a las de la syrah– y por la densidad del cuerpo y el peso de los taninos de los vinos producidos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Ajowan

Alcaravea

Amapola

Anís estrellado

Café

Canela

Carne de caza

Carne de vacuno Angus

Chocolate negro

Clavo

Coco

Comino

Cordero

Curry

Enebro (bayas)

Estragón

Frambuesa

Hierbas de Provenza

Hinojo

Hortalizas de raíz

Jengibre

Lavanda

Menta

Parmigiano reggiano (maduro)

Pimienta

Ralladura de naranja

Regaliz

Remolacha roja

Romero

Salvia

Semillas de cilantro

Setas

Tomillo

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Durif

Monastrell

Petite sirah

Primitivo

Ron añejo

Syrah

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Tartar de ciervo y setas shiitake, aderezado con vinagreta de remolacha y virutas de parmesano.
- Ternera Angus a la parrilla y marinada con café.

### Aderezo para carne adaptado para prolongar los vinos

*El anís estrellado tiene el don mágico de prolongar los vinos hasta el final del paladar.*

**1.** Calentar en seco una sartén de fondo grueso, poner 1 cucharada sopera de alholva (o curry) y tostar las especias sin dejar de remover, hasta que empiecen a desprender sus aromas. Reservar.
**2.** En un mortero o un molinillo para especias, moler las semillas de alholva y de comino tostadas y 3 anises estrellados (quitar las semillas de las estrellas) y 1 cucharada sopera de pimienta negra en grano.
**3.** En un recipiente, poner las especias molidas y ½ cucharada sopera de clavo molido, ½ cucharada sopera de canela en polvo, 1 cucharada sopera de sal de mar y 4 cucharadas soperas de azúcar moreno. Mezclar bien.
**4.** Lavar el trozo de carne y secar con papel absorbente.

**5.** Antes de cocinar la carne, impregnarla con las especias.

UVAS TINTAS

# XINOMAVRO

La xinomavro griega produce vinos cuyo color evoluciona rápidamente hacia tonos anaranjados/teja y se expresa mediante notas de cereza, frutos negros, regaliz, aceituna negra, tomate seco, sotobosque, tabaco, cuero y hierbas, como suele ocurrir con los vinos de nebbiolo y algunos pinot noir. Por eso, a menudo se la conoce como «la nebbiolo de Grecia» o «la pinot noir de Grecia». Se encuentra en la base, entre otros, de los vinos de las denominaciones Naousa, Amynteo y Rapsani.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceituna negra

Albahaca tailandesa

Anís estrellado

Cacao

Canela

Cardamomo

Carne de caza

Carne estofada

Carne roja a la parrilla/asada

Cereza

Cinco especias

Clavo

Comino

Comté (muy maduro)

Cordero

Cuatro especias

Especias para barbacoa

Estragón

Jengibre

Lavanda

Nigella

Parmigiano reggiano (maduro)

Piave stravecchio

Pimienta

Pimienta rosa

Regaliz

Remolacha roja

Rosa desecada

Setas

Té lapsang souchong

Tomate desecado

Tomillo

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aglianico (Taurasi)

Barbaresco

Barolo

Dolcetto

Fixin

Gattinara

Gevrey-Chambertin

Ghemme

Langhe

Morey-Saint-Denis

Nebbiolo (Italia)

Pinot noir (Borgoña)

Roero

Santenay

Valtellina

## Qué cocinar

- Brochetas de bambú impregnadas con té negro ahumado para parrilladas de carne roja.
- Gulash de ternera con chipotle.
- Tajín de cordero con azafrán.
- Magret de pato ahumado con té lapsang souchong.
- Costillar de cordero con pimienta rosa y canela.
- Boniato al horno sazonado con canela (véase receta« Chardonnay»).

UVAS TINTAS

# ZINFANDEL

Variedad de uva sibilina con múltiples personalidades, permite la elaboración de vinos muy distintos, que va desde un blanco simple y fluido hasta un tinto potente y musculoso, pasando por un rosado, un placentero tinto al estilo Beaujolais, un tinto con cuerpo y generoso, o un embriagador y dulce tinto que recuerda al oporto. Pero es sin duda la variedad de uva tinta que produce los vinos más potentes en suelo americano, con un grado alcohólico medio del 15 por ciento —con picos del 17,5 por ciento—, color profundo, estructura voluminosa y aromas penetrantes, jugando en el ámbito de los frutos rojos y negros y las especias dulces.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Ajo

Albahaca tailandesa

Anís estrellado

Café

Canela

Carne a la parrilla/asada

Cinco especias

Clavo

Coco tostado

Curry

Enebro (bayas)

Espárrago asado

Fresa

Grosella negra

Mora

Morcilla

Paprika

Pimentón

Pimienta cubeba

Pimienta de Sichuán

Pimienta larga

Pimienta negra

Queso de corteza lavada

Romero

Rosa desecada

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amarone dalla Valpolicella

Bourbon

Cerveza tostada extra fuerte

Licor de casís

Maury vintage

Oporto LBV/vintage

Primitivo

Recioto della Valpolicella

Ripasso della Valpolicella

Sagrantino

## Qué cocinar

- Costillar de cordero y salsa de café expreso.
- Tagine de ragú de cordero a las cinco especias con cebolla caramelizada.
- Ensalada de remolachas rojas aromatizadas con cuatro especias.
- Filete de salmón con café negro y cinco especias chinas.
- Queso con corteza floral aromatizado con clavo (en polvo fino, macerado durante varios días en el centro del queso).
- Salsa de queso azul.
- Salsa barbacoa picante.
- Salsa boloñesa picante.
- Salsa mole (chocolate y especias).

AGUARDIENTES Y LICORES

# CALVADOS

No hay mucha sorpresa en este caso, ya que el perfil aromático del calvados está íntimamente relacionado al de la manzana y, en concreto, a la manzana cocinada (véase «Manzana cocinada»), que está directamente relacionada con la huella aromática de la sidra helada (véase «Sidra de hielo»).

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque seco

Cacao

Canela

Caramelo

Castaña

Clavo

Curry

Dulce de leche

Foie gras de pato

Higo seco

Jarabe de arce

Malvavisco

Manzana cocinada

Membrillo

Miel de alforfón

Nectarina salteada

Nuez

Nuez moscada

Pan de brioche

Pan de especias

Queso azul

Roquefort

Setas

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza tostada extra fuerte

Jerez amontillado

Jerez palo cortado

Perada

Ron añejo

Sauternes

Sidra de hielo

Tokaji Aszú

## Qué cocinar

- Ensalada de endibias con queso azul, orejones, higos secos y nueces.
- Foie gras de pato salteado con manzana y desglasado de calvados.

- Torrija de vainilla con manzana caramelizada con jarabe de arce y calvados.
- Manzana al horno, rellena con una mezcla de roquefort y nueces, rematada al servir con jarabe de arce y una pizca de curry.

## AGUARDIENTES Y LICORES

# BOURBON

La gran mayoría de los whiskys escoceses se crían en barriles de bourbon y rematan su maduración en barricas de jerez. La excepción son los Laphroaig, Glenmorangie 10 años, Ardbeg 10 años y Glenlivet 12 años (100 por cien en barrica de bourbon en este último caso). Cada año, las destilerías escocesas compran más de 18 000 barriles de jerez y entre 300 000 y 400 000 barriles de bourbon. Así que cuando beba un whisky escocés, recuerde que también está bebiendo una gotita de bourbon…

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Almendra

Avellana

Canela

Caramelo

Carne a la parrilla/asada

Cerdo

Chocolate negro

Curry

Dulce de leche

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jarabe de arce

Leche de coco

Melocotón

Miel

Morcilla

Níscalos

Nuez moscada

Pacana

Pescado a la parrilla/asado

Queso

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza tostada

Chardonnay (con madera)

Cognac / Brandy

Garnacha blanca

Ron añejo

Roussanne

Sake nigori

Sauternes

Vino tinto (con madera)

Whisky escocés Glenlivet (12 años)

## Salsa barbacoa al bourbon

**1.** En una cacerola, hervir 250 ml (1 taza) de azúcar moreno diluido en 1 cucharada sopera de agua, hasta conseguir un caramelo ligero, revolviendo lo menos posible para que el caramelo no se apelmace.
**2.** Desglasar con 125 ml (½ taza) de vinagre de jerez y remover para disolver por completo el azúcar.
**3.** Añadir 125 ml (½ taza) de ketchup, 125 ml (½ taza) de pasta de tomate, 125 ml (½ taza) de bourbon, 1 cucharada sopera de salsa Worcestershire, 1 cucharadita de canela, ½ cucharadita de clavo en polvo, 1 anís estrellado, 2 cucharaditas de sal, 2 cucharaditas de pimienta machacada y unas gotas de tabasco ahumado. Tapar y dejar que se cueza a fuego lento durante unos 20 minutos, remover tan a menudo como sea posible.
**4.** Quitar el anís y licuar rápidamente para obtener una preparación suave.


1/2 OZ.

AGUARDIENTES Y LICORES

# CAMPARI

Siempre he tenido cierta predilección por el Campari, este clásico entre los clásicos amargos italianos, inventado en 1860 en Milán, que se hizo famoso en todo el mundo por sus anuncios diseñados por artistas, así como por los grandes cócteles que ha creado (negroni, spritz, americano) y que encontramos en todos los bares desde 1925. ¡Y qué decir de un simple y delicioso Campari alargado con zumo de naranja o soda!

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de azahar

Agua de geranio

Agua de rosas

Cidronela

Fortunella

Galangal

Gaulteria

Jazmín

Jengibre

Lavanda

Lima

Mandarina

Manzanilla

Melisa

Menta

Naranja

Piñón

Pomelo rosa

Ralladura de limón

Ralladura de naranja

Semillas de cilantro

Shiso

Verbena

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza IPA

Cointreau

Ginebra

Grand Marnier

Licor de mandarina

Malvasía

Moscatel

Moscatel de Setubal

Oporto tawny

Passito di Pantelleria

Prosecco

Rivesaltes (envejecido)

Syrah

Té al jazmín

Tónica

Vermut

## Qué cocinar

- **Cóctel:** Campari, zumo de naranja infusionado con semillas de cilantro y Cointreau.
- **Cóctel sólido para comer:** gelatina de Campari, zumo de naranja, semillas de cilantro, ralladura de naranja, jarabe base y agua de azahar.
- Bizcocho humedecido con una mezcla de Campari y agua de azahar.

AGUARDIENTES Y LICORES

# COGNAC

Como la mayoría de los aguardientes envejecidos durante mucho tiempo en barrica de roble, el cognac comparte compuestos aromáticos (dimetil pirazinas, entre otros) con todos los alimentos asados y a la plancha, además de presentar los mismos aromas que los vinos criados en barrica de roble.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Arroz silvestre

Azafrán

Cacahuete tostado

Cacao

Café

Canela

Caramelo

Carne a la parrilla/asada

Chocolate negro

Clavo

Coco tostado

Curry

Dulce de leche

Espárrago a la parrilla/asado

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jarabe de arce

Jengibre

Miso

Naranja

Nuez tostada

Pescado a la parrilla/asado

Salsa de soja

Setas

Vainilla

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Bourbon

Café

Cerveza (tipo ale)

Cerveza negra

Cerveza tostada

Chardonnay (con madera)

Jerez

Jerez amontillado

Jerez oloroso

Ron añejo

Té lapsang souchong

Té pu-erh

Té wulong

## Qué cocinar

- Vinagreta de miso, salsa de soja, cognac y aceite de sésamo tostado.
- *Crème brûlée* de café y vainilla.
- *Crème brûlée* con arce y curry y caramelo al amaretto.
- Crepes finas de vainilla y cognac.
- Ponche de huevo, coco y cognac.

AGUARDIENTES Y LICORES

# FERNET-BRANCA

Este famoso digestivo italiano se creó en 1855, cuando los boticarios recetaban alcohol como remedio para todas las heridas de la humanidad. Las numerosas plantas que lo componen marcan la senda para crear múltiples armonías tanto en la mesa como en el bar, con Fernet o sin él.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

- Azafrán
- Beicon
- Canela
- Cardamomo
- Chocolate
- Ciruela pasa
- Cúrcuma
- Haba tonka
- Higo seco
- Jarabe de agave azul
- Jengibre
- Laurel
- Lima
- Menta

Naranja

Nuez tostada

Queso azul

Raíz de angélica

Ruibardo

Salchicha ahumada

Salvia

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Café

Cerveza negra

Coca-Cola®

Cointreau

Cognac / Brandy

Ginger beer

Grand Marnier

Mezcal

Stout

Suze

Té lapsang souchong

Tequilla

### Cóctel El Dorado «madera agridulce»

*Este grandísimo cóctel se inspira en el perfil aromático del Fernet-Branca. Se caracteriza por las notas especiadas/ahumadas/madera*

*del bourbon, la dulzura suave del Kaluha, la compleja dulzura leñosa del jarabe de arce y el ron añejo y el fuerte sabor tostado del amargo aperitivo Fernet-Branca.*

**1.** En un vaso de mezcla, poner 45 ml de ron añejo El Dorado 5 años, 15 ml de bourbon Maker's Mark, 9 ml de Fernet-Branca, 9 ml de Kaluha y 7 ml de jarabe de arce.
**2.** Mezclar todos los ingredientes. Poner un cubito de hielo en un vaso old fashionned y decorar con la piel de una naranja.

No dude en transformar este cóctel en un trago largo, alargándolo con una cerveza negra, tipo stout, por ejemplo, o, mejor aún, cerveza tipo ale ahumada.

AGUARDIENTES Y LICORES

# GINEBRA

Muchas marcas de ginebra tienen un estilo singular, pero con una base aromática idéntica, basada en las bayas de enebro con sabores resinosos/terpénicos, acompañadas de cítricos (limón, cáscara de naranja amarga, etc.), así como una sutil pero muy personal mezcla de hierbas o especias. Lo que sí es cierto es que que todas las ginebras tienen un ADN aromático muy similar.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Abeto balsámico

Aceite de eucalipto

Aceituna verde

Aguacate

Alcaravea

Cardamomo

Cedro (brotes)

Cilantro (semillas)

*Comptonia peregrina*

Cúrcuma

Enebro (bayas)

Eneldo

Estragón

Hinojo

Jengibre

Lavanda

Limón

Lúpulo

Mango

Menta

Mirto de Brabante

Naranja

Ostra

Perejil

Pimienta de sansho

Pimienta rosa

Pimienta verde

Piñón

Pomelo

Queso de cabra

Romero

Salvia (brotes)

Té del Labrador

Tomillo

Vinagre balsámico

Yuzu

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas

Aguardiente de yemas de abeto

Ajenjo

Albariño

Bénédictine

Carmenère

Cerveza de pícea

Cerveza IPA

Chartreuse

Gewürztraminer

Licor Stone Pine Arolla

Pastis

Riesling

Té verde sencha

## Qué cocinar

- Cóctel con ginebra, cerveza IPA y licor de yemas de abeto.
- Chucrut con bayas de enebro y *Comptonia peregrina* infusionada en ginebra.
- Aceitunas verdes marinadas en ginebra, bayas de enebro y té verde.
- Queso de cabra marinado con aceite de oliva y romero (infusionar el romero en ginebra antes de ponerlo a infusionar en el aceite de oliva).

AGUARDIENTES Y LICORES

# GINEBRA HENDRICK'S

¿Sabía que el compuesto aromático dominante de la ginebra británica Hendrick's es el mismo que se encuentra en el pepino? Hay que probar un martini con Hendrick's y pepino para entender cuán hermosa y emocionante es esta sinergia. Y ya que estamos, un pequeño guiño: este compuesto aromático, llamado (E)-2-nonenal, también marca el aroma de los libros antiguos y el olor característico de los ancianos.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas
Cardamomo
Guayaba
Jengibre
Lichi
Melón verde
Menta
Miel de alforfón
Pepino
Ras el-janut
Uva moscatel

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza blanca

Gewürztraminer

Moscatel

Ron

### Cóctel El genio de la botella, homenaje a Eugenie Bouchard

*Un cóctel* so british*, en homenaje a Eugenie Bouchard —a quien su madre, apasionada por la monarquía británica, puso el nombre de la princesa Eugenia—, inspirado en la ginebra británica Hendrick's, que comparte los mismos compuestos aromáticos con el pepino inglés y el agua de rosas.*

**1.** Poner 2 pepinos ingleses cortados en cubos en un recipiente y añadir 65 ml (¼ de taza) de ginebra Hendrick's y 2 cucharadas soperas de agua de rosas. Mezclar hasta obtener una textura sin grumos.
**2.** Sazonar con una pizca de sal marina y añadir 250 ml (1 taza) de hielos.
**3.** Volver a mezclar hasta que la textura esté bien helada.
**4.** Para un acabado más líquido, pasar por el chino. Para un acabado más texturizado, tipo gazpacho, servir tal cual. Llenar las copas y decorar con pétalos de rosa secos.

AGUARDIENTES Y LICORES

# PASTIS

La base del pastis, con sus famosos Pernod y Ricard, es el anethol, una molécula con sabor anisado, procedente del anís estrellado y del hinojo, a la que se le añade extracto de regaliz para limar asperezas y acentuar los aromas anisados, lo que le proporciona permanencia en la boca. Como consecuencia, suaviza los taninos y alarga los sabores de los vinos tintos jóvenes de syrah y cabernet cuando la carne va acompañada con una salsa al pastis, anís o regaliz.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albahaca
Alcaravea
Anís estrellado
Apio
Chirivía
Cidronela
Cilantro
Col de Saboya
Colinabo
Diente de león (hojas)
Eneldo
Estragón

Extracto de regaliz

Hinojo fresco

Manzana

Melisa

Menta

Pataca

Perejil

Perifollo

Raíz de angélica

Remolacha amarilla

Semillas de hinojo

Shiso

Zanahoria

Zanahoria amarilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Ajenjo

Arak

Assyrtiko

Cabernet sauvignon

Furmint

Godello

Greco

Grüner veltliner

Jägermeister

Malbec (Cahors)

Ouzo

Romorantin

Sambuca

Sauvignon blanc

Shiraz

Syrah

Té verde sencha

Verdejo de Rueda

Vermentino

Zumo verde

## Qué cocinar

- Mejillones con pastis e hinojo fresco.
- Puré de colinabo con anís estrellado (véase la receta «anís estrellado»).
- Waterzooi de pollo con pastis y col de Saboya.
- Costillar de ciervo, salsa de su jugo con regaliz y mora.

AGUARDIENTES Y LICORES

# RON AÑEJO

El ron añejo puede ser una bebida de gran complejidad aromática y de una embriagadora suavidad en la boca. Permite elegantes armonías con los platos y también puede ser una pieza clave en algunas recetas. Pruébelo añadiendo tres partes de ginger beer (o ginger ale) a una parte de ron añejo, verá que la sinergia aromática es sorprendente.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de sésamo tostado

Albaricoque seco

Azafrán

Café

Canela

Caramelo

Cebolla caramelizada

Cerdo

Chocolate negro

Ciruela pasa

Clavo

Coco asado

Cúrcuma

Curry

Higo seco

Jarabe de arce

Jengibre

Leche de coco

Lichi

Maíz

Melocotón

Miel de alforfón

Nuez asada

Nuez moscada

Pacana

Piña

Plátano

Salsa de soja

Semillas de calabaza secas

Setas

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Café

Cerveza de arce

Cerveza tostada

Ginger ale

Ginger beer

Sake

Té negro ahumado

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Hojaldre de champiñones, leche de coco y ron añejo.
- Sopa de calabaza butternut con cúrcuma y jengibre.
- Cóctel al estilo Coco Cognac de ron añejo, jarabe de arce y jengibre, copa glaseada con curry.
- Crepes finas de vainilla y ron añejo.



AGUARDIENTES Y LICORES

# SAKE

Los sakes, por su infinita variedad de estilos, están marcados por un gran abanico de compuestos aromáticos procedentes del arroz y del proceso de fermentación que se utiliza para su elaboración (¡el sake es prácticamente una cerveza de arroz!). También están marcados por sabores del mundo del umami que le dan textura, plenitud, volumen y presencia.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de oliva

Alcaravea

Alga kombu

Alga nori

Anchoa

Atún

Avellana

Bonito seco

Cangrejo

Caviar

Cebolla

Cerdo

Crustáceos

Espinaca cocida

Guayaba

Guisante

Jamón serrano

Jarabe de arce

Mantequilla

Miel

Miso

Mostaza

Nata

Nuoc-mam

Ostra

Pan brioche

Pescado blanco

Pescado graso

Plátano

Pollo

Prosciutto

Queso azul

Queso de pasta dura

Salsa de soja

Sésamo

Setas

Shiitake

Vieira

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza blanca

Cerveza rubia (fuerte)

Champagne (blanc de blancs)

Fino

Té sencha

Té verde chino

Vermut blanco

Vino blanco (con madera/criado sobre lías)

## Qué cocinar

- Sopa de miso con aceite de sésamo tostado y arroz silvestre.
- Brocheta de portobellos laqueados con salsa de soja y sake.
- Ostras gratinadas con shiitakes.
- Rosquillas de plátano y sake.

AGUARDIENTES Y LICORES

# SIDRA DE HIELO

¿Qué podemos decir sobre este producto del invierno quebequense único y mundialmente conocido? A finales de la década de los noventa, fui uno de los que predijeron un brillante futuro para este prometedor elixir. Tras los numerosos análisis organolépticos y científicos que he llevado a cabo, estos son los ingredientes que crean una potente sinergia aromática cuando se dan cita en la mesa, empezando por el albaricoque seco, tan estrechamente ligado a la sidra de hielo que casi se podría pensar que está hecha de él.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque seco

Cacao

Café

Canela

Caramelo

Castaña

Clavo

Curry

Dulce de leche

Foie gras de pato

Higo seco

Jarabe de arce

Malvavisco

Manzana caliente

Membrillo

Miel de alforfón

Nectarina salteada

Nuez

Nuez moscada

Pan brioche

Pan de jengibre

Queso azul

Roquefort

Vainilla

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Calvados

Cerveza Hefeweizen

Jerez palo cortado

Perada

Ron añejo

Sauternes

Tokaji Aszú

## Qué cocinar

- Tarta Tatin con manzana y albaricoque.

- Torrija de vainilla y jarabe de arce infusionada con cuatro especias. Servir con nectarina y manzana salteada con mantequilla caliente.
- Cremoso de manzana con curry y arce.
- Brioche de canela coronado con caramelo de sidra de hielo.

## Caramelo con sidra de hielo

**1.** En una cacerola, poner 65 ml (¼ de taza) de azúcar y 65 ml (¼ de taza) de sidra de hielo. Llevar a ebullición y cocinar a fuego medio hasta que el color y la textura parezca caramelo.
**2.** Añadir 1 cucharada sopera de mantequilla con sal, 190 ml (¾ de taza) de nata con el 35 % de grasa y un pellizco de canela.
**3.** Cocinar durante unos minutos hasta obtener una textura cremosa.
**4.** Guardar en un recipiente hermético en la nevera.

AGUARDIENTES Y LICORES

# TEQUILA Y MEZCAL

El perfil aromático del tequila está marcado principalmente por el mundo de tres compuestos aromáticos dominantes: el floral linalol (jazmín, rosa), la afrutada damascenona (frambuesa, lichi, champagne) y la avanillada vainillina. En cuanto al mezcal, tiene similitudes con el tequila, pero también está marcado por tonos (más) ahumados, a brasa y tostados procedentes de su modo de elaboración.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

- Agua de rosas
- Albaricoque
- Bergamota
- Café
- Canela
- Ciruela
- Flor de hibisco
- Frambuesa
- Fresa
- Jazmín
- Lavanda
- Lichi

Manzana

Miel

Piña

Rosa desecada

Tomate

Vanilla de Tahití

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Agua de Jamaica (agua de flor de hibisco)

Cabernet sauvignon

Café

Cerveza blanca

Champagne

Cognac / Brandy

Lager

Merlot

Té Earl Grey

Whisky escocés

## Qué cocinar

- Tequila, agua de hibisco, zumo de manzana y vainilla.
- Tequila, zumo de lichi y agua de rosas.
- Gambas a la parrilla con jengibre y lichi, flambeadas con tequila.
- Ensalada de frambuesas y lichis con agua de rosas, aromatizada con tequila.

AGUARDIENTES Y LICORES

# VODKA ZUBRÓWKA

Al igual que la haba tonka, este vodka polaco, aromatizado con hierba de bisonte, es rico en cumarina, uno de los compuestos aromáticos más utilizados en perfumería. Eso permite la creación de magníficos cócteles con licores de vainilla y almendra, que comparten el mismo perfil. Sin olvidar que en su elaboración, las habas tonka se maceran en ron. Atrévase a crear cócteles de ron/vodka Żubrówka/haba tonka.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque

Almendra

Arándano

Arroz integral

Arroz silvestre

Café

Canela

Caramelo

Carne a la parrilla/asada

Cereza

Chocolate

Ciruela

Clavo

Geitost

Haba tonka

Heno seco

Hortalizas a la parrilla/asadas

Jarabe de arce

Lavanda

Leche de coco

Manzanilla

Melocotón

Miel

Nuez

Nuez moscada

Pescado a la parrilla/asado

Regaliz

Remolacha roja

Sésamo (semillas tostadas)

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto

Baileys vanilla canela

Banyuls (envejecido)

Bourbon

Cerveza (tipo ale)

Cognac / Brandy

Galliano vanilla

Jerez oloroso

Maury (envejecido)

Rivesaltes (envejecido)

Ron añejo

Té lapsang souchong

## Qué cocinar

- Cóctel de ron añejo, vodka Żubrówka y habas tonka.
- Cóctel de vodka Żubrówka y Bailey’s vainilla y canela.
- Melocotón macerado en vodka Żubrówka y aromatizado con haba tonka.

AGUARDIENTES Y LICORES

# WHISKY ESCOCÉS

La malta del whisky escocés produce aromas caramelizados, yodados, tostados, especiados, dulces y afrutados. La barrica transfiere una amplia gama de compuestos volátiles al whisky: notas ahumadas/especiadas/tostadas, que proceden fundamentalmente de los barriles de bourbon (véase «Bourbon»). Esta migración de compuestos volátiles es más importante en el caso del whisky escocés que en el de los vinos criados en barrica, ya que el alcohol actúa como un potente extractor de moléculas. La turba, que se utiliza como combustible para secar la cebada durante el malteado, aporta aromas yodados y ahumados.

## ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Albaricoque
Alga kombu
Alga nori
Almendra tostada
Avellana
Canela
Caramelo
Carne ahumada/a la parrilla/asada
Cheddar (muy maduro)

Chocolate negro

Clavo

Coco

Curry

Dátil

Haba tonka

Higo seco

Hortalizas a la parrilla/asadas/ahumadas

Jarabe de arce

Melocotón

Mostaza de Meaux

Níscalo

Nuez moscada

Pacana

Pescado ahumado/ a la parrilla/asado

Queso azul

Queso de corteza florida (afinado)

Regaliz

Salsa de soja

Tabaco (hojas de habano)

Vainilla

Vieira

Vinagre balsámico

## VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Bourbon

Cerveza de arce

Cerveza pale ale

Cerveza tipo ale ahumada

Chardonnay (NM)

Jerez amontillado

Jerez oloroso

Mezcla GSM

Ron añejo

Roussanne (Australia)

Sake

Semillón (Australia)

Té pu-erh

## Qué cocinar

- Salmón ahumado sobre pan de centeno alemán (*pumpernickel*) con mostaza de Meaux.
- Canapés de esturión ahumado.
- Camembert con nueces mezcladas, copos de chocolate negro y whisky escocés (macerados durante varios días antes en el centro del queso).
- Postre de melocotón caramelizado y especias o coco tostado.
- Cheddar maduro y mermelada de naranja amarga.

### En el fumadero...

- Habano churchill Sancho Panza Corona Gigante.
- Habano churchill San Luis Rey.
- Habano robusto de Hoy de Monterey Epicure n.° 2.



# MÚSICA INSPIRADORA

Música escuchada durante las investigaciones, las pruebas armónicas en la cocina y en la mesa, así como durante la redacción de ***La cocina aromática***

Como hice en *À table avec François Chartier*, publicado en 2005, y luego, tras las reacciones favorables de los lectores, en todas mis guías posteriores de vinos y armonías: *La Sélection Chartier*, de 2006 a 2012; en *Papilas y Moléculas*, en 2009 y en *Le Chartier* en 2013, les ofrezco una vez más la música que pululó por mis reproductores de CD, iPad e iPhone durante mis horas de investigación, catas, pruebas armónicas, redacción y evasión...

En mi mente y en mi corazón, el vino, la gastronomía y la música están íntimamente ligados, de la misma manera que lo están el vino y la comida. La música es autosuficiente y merece toda mi atención, pero una vez que me he apropiado de una obra y la he «paladeado», me acompaña a lo largo de todo el proceso creativo y armoniza con mi estado de ánimo.

**Ambrose Akinmusire,**
*The imagined savior is far easier to paint*

**Avishai Cohen Trio,**
*From darkness*

**Caroline Planté,**
*Bulería del Ribera*

**Charlie Hunter Trio,**
*Let the bells ring on*

**Chicuelo & Ginesa Ortega,**
*Oscuria*

**Duquende,**
*Y la guitarra de Tomatito*

**Nino Ferrer,**
*Les cornichons*

**Gilad Hekselman,**
*Words unspoken*

**Harry Manx,**
*20 strings and the truth*

**Grant Green,**
*Sometimes i feel like a motherless child*

**Hélène Grimaud y Sol Gabetta,**
*Duo*

**Ibeyi,**
*Ibeyi*

**Joan Baez,**
*Gracias a la vida*

**Keith Jarrett,**
*J. S. Bach: The well tempered clavier book 1*

**Kurt Rosenwinkel,**
*Star of jupiter*

**Mathieu Desy,**
*Contrebasse & marées...*

**Melanie de Biasio,**
*No deal*

**Paco de Lucía,**
*Cositas buenas*

**Snarky Puppy,**
*We like it here*

**Tomatito,**
*Soy flamenco*

**Steve Hill,**
*Solo recordingsvolume 1*

**The Jimi Hendrix Experience,**
*If 6 was 9*

**The Rolling Stones,**
*You can't always get what you want*

**Van Morrison,**
*I've been working*

**Vicente Amigo,**
*Tierra*

**Vijay Iyer,**
*Accelerando*

# BIBLIOGRAFÍA

Desde mediados de los años noventa he utilizado la ciencia como un medio para entender mejor las cocinas del mundo, los vinos y otras bebidas, así como la armonía de los vinos y la comida y, a grandes rasgos, nuestra relación con los sentidos del olfato y el gusto. Para ello estudio y analizo diariamente una amplia gama de publicaciones científicas, gastronómicas y vinícolas en forma de libros, revistas profesionales, webs, blogs y aplicaciones de todo tipo. Por tanto, sería difícil citar aquí toda esa información.

No obstante, a continuación se presentan los más destacados entre los textos consultados que, desde el año 2002, han contribuido a estimular esta nueva ciencia gastronómica que es la base de las armonías y la sumillería aromáticas, además de avanzar en la comprensión de la importancia fundamental de los aromas en los placeres gastronómicos, así como en los gestos cotidianos.

**ADRIÀ**, Ferran, Juli SOLER, y Albert ADRIÀ. *elBulli 1994-1997*, RBA Libros, 2003.

**ADRIÀ**, Ferran, Juli SOLER, y Albert ADRIÀ. *elBulli 2003-2004*, RBA Libros, 2006.

**AFTEL**, Mandy. *Pequeña historia del perfume: la alquimia de las esencias*, Ediciones Paidós Ibérica, 2002.

**AFTEL**, Mandy, y Daniel PATTERSON. Aroma: *The magic of essential oils in food & frangrance*, Artisan, 2004.

**AMAT**, Jean-Marie y Jean-Didier VINCENT. *Una nueva filosofía del gusto*, RBA Libros, 2003.

**ATKINS**, Peter. *Le parfum de la fraise: Mystérieuses molécules*, Dunod, 2005.

**BEHR**, Edward, *50 Foods: The essentials of good taste*, The Penguin Press, 2013.

**BÉLIVEAU**, Richard y Denis GINGRAS. *Los alimentos contra el cáncer*, RBA Libros, 2008.

**BRAND**, Gérard. *L'olfaction: De la molécule au comportement*, Solal, 2001.

**BURDOCK**, George A. *Fenaroli's Handbook of Flavor Ingredients*, Fifth Edition, CRC Press, 2005.

**DUTIL**, Yvan (astrofísico, divulgador científico). *Qu'est-ce qui rend un plat savoureux ?*, Agence Science- Presse, 2013. **http://www.sciencepresse.qc.ca/actualite/2013/11/28/quest-rend-platsavoureux** (en francés).

**DUTIL**, Yvan (astrofísico, divulgador científico). *Les mystères de la cuisine indienne*, Journal Voir, 2015. **http://voir.ca/yvan-dutil/2015/04/12/les-mysteres-dela-cuisine-indienne/** (en francés).

**CHANG**, Raymond. *Fundamentos de química*, McGraw-Hill Interamericana de España, 2011.

**CHARTIER**, François. *À table avec François Chartier*, Les Éditions La Presse, 2005.

**CHARTIER**, François. *Papilas y moléculas. La ciencia aromática de los alimentos y el vino*, Planeta Gastro, 2017.

**CHARTIER**, François. *La Sélection Chartier 2011: Guide des vins et d'harmonisation avec les mets*, Les Éditions La Presse, 2010.

**CHARTIER**, François. *Taste buds and Molecules The art and science of food, wine, and flavor*, John Wiley & Sons, 2012.

**CHARTIER**, François. *Papilles pour tous! Cuisine aromatique d'automne*, Les Éditions La Presse, 2011.

**CHARTIER**, François. *Papilles pour tous! Cuisine aromatique d'hiver*, Les Éditions La Presse, 2011.

**CHARTIER**, François. *La Sélection Chartier 2012: Guide des vins et d'harmonisation avec les mets*, Les Éditions La Presse, 2011.

**CHARTIER**, François. *Papilles pour tous! Cuisine aromatique du printemps*, Les Éditions La Presse, 2012.

**CHARTIER**, François. *Papilles pour tous! Cuisine aromatique d'été*, Les Éditions La Presse, 2012.

**CHARTIER**, François. *Le Chartier: Guide d'harmonisation des vins et des mets*, Les Éditions La Presse, 2012.

**CHARTIER**, François y Stéphane MODAT. *Les recettes de Papilles et Molécules: Cuisine aromatique et réactive du duo Mc2*, Les Éditions La Presse, 2010.

**CLARKE**, R. J. y J. BAKKER. *Wine Flavour Chemistry*, Blackwell Publishing, 2004.

**DELAVEAU**, Pierre, *Expliquez-moi les épices: Aromates ou médicaments?*, Pharmathèmes Édition- Communication Santé, 2006.

**ELBULLI**. *Evolutionary Analysis 2005-2011 Catalogue*, Phaidon, 2014.

**FLANZY**, Claude. *Enología: fundamentos científicos y tecnológicos*, Ediciones Mundi-Prensa, 2002.

**FRISQUE-HESBAIN**, Anne-Marie. *Introduction à la chimie organique Hart/Conia: solution des problèmes*, Dunod, 2000.

**FUNDACIÓN ALICÍA** y ELBULLI TALLER. *Léxico científico gastronómico*, Planeta, 2006.

**GILBERT**, Avery. *La sabiduría de la nariz: la ciencia del olfato aplicada a la vida cotidiana*, Ediciones B, 2009.

**GIRARD**, Fabien. *Secrets de plantes: Saveurs, élixirs et fragrances de la flore boréale*, Les éditions JCL, 2008.

**HILLS**, Phillip. *Degustar el vino. El sabor del vino explicado*, Editorial Albatros, 2013.

**LOIGNON**, Martin. «Révolution culinaire révélée par le principe d'harmonies et sommellerie moléculaires». *Papilles et Molécules: La science aromatique des aliments et des vins*, Les Éditions La Presse, 2009.

**LOIGNON**, Martin. «Plaisirs et harmonies gastronomiques: une question de perception de l'information sensorielle». *Les recettes de Papilles et Molécules: Cuisine aromatique et créative du duo Mc2*, Les Éditions La Presse, 2010.

**McGEE**, Harold. *La cocina y los alimentos: enciclopedia de la ciencia y la cultura de la comida*, Club Círculo de Lectores, 2008.

**McGEE**, Harold. *La buena cocina: cómo preparar los mejores platos y recetas*, Editorial Debate, 2010.

**MEILGAARD**, Molten C., Gail Vance CIVILLE, B. Thomas CARR. *Sensory evaluation techniques*, Fourth Edition, CRC Press, 2006.

**RICHARDS**, J. H., D. J. CRAM, G. R. HAMMOND, y P. L'ECUYER. *Elementos de química orgánica*, Ediciones del Castillo, 1968.

**SELL**, Charles S. (ed.). *The chemistry of fragrances: From perfumer to consumer*, Royal Society of Chemistry (2.ª ed.), 2006.

**SHEPHERD**, Gordon M. *Neurogastronomy*, Colombia University Press, 2012.

**SPENCE**, Charles y Betina PIQUERAS-FISZMAN. *The perfect meal*, John Wiley & Sons, 2014.

**THIS**, Hervé. *Cacerolas y tubos de ensayo*, Editorial Acribia, 2005.

**THIS**, Hervé. *Tratado elemental de cocina*, Editorial Acribia, 2005.

**TURIN**, Luca. *The secret of scent: Adventures in perfume and science of smell*, Harper, 2007.

**TURIN**, Luca y Tania SANCHEZ. *Perfumes: The A-Z guide*, Penguin Books, 2009.

**UNIVERSITÉ LAVAL**. «Les "cinq" sens», *Anthropologie et sociétés*, vol. 14, n.º 2, 1990.

**WATERHOUSE**, Andrew L. y Susan E. EBELER (eds.). *Chemistry of Wine Flavor*, ACS Symposium Series n.º 714, 1998.

# AGRADECIMIENTOS

En primer lugar, quiero dar la gracias sinceramente a todos los lectores quebequenses que han estado ahí desde la publicación original de *Papilas y moléculas*, en 2009, y a los españoles, desde su aparición en castellano, en octubre 2017, pues esa obra puede considerarse como un verdadero volumen I de *La cocina aromática*. A esos hay que añadirles los lectores de Canadá y Estados Unidos, donde el libro fue traducido y publicado con el título *Taste Buds and Molecules*. Por último, los lectores de Rusia y Hungría, donde mi libro ha sido traducido a idiomas cuyos títulos no me atrevo a citar.

Con la publicación de *Papilas y moléculas* jamás hubiera creído, ni en mis mejores sueños, que esta nueva ciencia aromática llegaría a todo el mundo, empezando por el prestigioso premio al Mejor libro de cocina del mundo en la categoría de innovación, recibido en los premios Gourmand World CookBook Awards 2010 en París; por no hablar de los numerosos talleres, conferencias y comidas que me han pedido que organice y presente, tanto en Quebec como en una decena de países. Luego llegó la serie de televisión *Papilles*, emitida en 2012 en Télé-Québec y en 125 países en TV5 Monde, que creé y presenté con Stéphane Modat. En 2014 llegó la película *El imperio del olfato*, del director Kim Nguyen, estrenada en nuestras pantallas

y en muchos festivales de todo el mundo, inspirada en mi ciencia de la armonía y la sumillería moleculares.

Desde la publicación de *Papilas y moléculas* he continuado mi investigación sin descanso y he multiplicado el número de encuentros con científicos y cocineros sin los cuales esta ciencia no podría haberse concretado. Así es como llegué a *La cocina aromática*, la culminación de esta ciencia gastronómica.

Un agradecimiento especial a **FERRAN ADRIÀ**, chef fundador del mítico restaurante ELBULLI, y a su equipo de chefs y sumilleres, entre los que se encuentra **FERRAN CENTELLES** (alias Fredy), con los que he podido colaborar y que, desde 1994, han sido una fuente de inspiración por su visión singular, multidisciplinar y abierta al mundo. Haber tenido el inmenso privilegio de compartir mi ciencia con vosotros en 2006 y 2009 fue un regalo de inmenso valor.

Gracias a **STÉPHANE MODAT**, chef de los restaurantes del Fairmont Le Château Frontenac, en Quebec, primero por su amistad, complicidad y generosidad y a continuación, por su inspiración cuando creamos unas 1200 recetas, a lo largo de los últimos años, publicadas en cinco libros, así como una gran parte de las recetas de este libro. Es un privilegio tener un amigo que es, también, uno de los grandes chefs de su generación, con el que tengo el placer de elaborar múltiples comidas, durante las que ya casi no tenemos que hablarnos porque estamos en la misma onda.

Gracias a **PASCAL CHATONNET**, enólogo y propietario del Château Haut-Chaigneau, en Lalandede- Pomerol, quien, hay que recordarlo, fue el primer enólogo que creyó, en 2005, en mi proyecto de

investigación aromática. Desde entonces, me ha abierto su laboratorio y ha seguido asesorándome, ayudándome a progresar en el conocimiento científico y a revisar mis notas manuscritas para *Papilas y moléculas*. Desde 2011 se ha convertido en mi enólogo y en cómplice de mi aventura en la elaboración y comercialización de vinos de las gamas Chartier créateur d'harmonies y Les vins harmonies; sin olvidar la amistad que nos profesamos.

Gracias al doctor **RICHARD BÉLIVEAU**, ilustre investigador en oncología que, además, es un autor reconocido, cuyos libros han sido traducidos a una treintena de idiomas. Nuestro primer encuentro, en 2005, marcó un punto de inflexión en mi visión. Fue el primer científico de verdad al que le consulté si mi idea de estudiar las moléculas aromáticas de la comida y el vino llevaría a buen puerto; a lo que me respondió con una gran sonrisa: «Si no lo haces tú, lo haré yo». Gracias por creer en mi intuición y guiarme para que «me haga las preguntas adecuadas» para lo que me dirigió hacia la bibliografía científica capaz de responderlas.

Gracias a **MARTIN LOIGNON**, doctor en biología molecular, amigo, buen gastrónomo y perspicaz amante del vino, por haber estado disponible en todo momento en esas primeras horas confusas de investigación y comprensión... y por haber permanecido fiel a pesar de estar cada vez más ocupado. Gracias por creer desde el principio en esta ciencia, y por participar en *Papilas y moléculas* y *Les recettes de Papilles et Molécules* con textos muy pertinentes, además de ejercer de corrector y revisor científico, si se me permite decirlo. Puede que no lo sepas, pero hay mucho de ti en *La cocina aromática*.

Gracias a todos los **CHEFS DE QUEBEC Y DEL EXTRANJERO** (hay tantos que sería imposible nombrarlos a todos aquí), desde mis inicios en el mundo de la gastronomía a mediados de los ochenta, ya sea por haberme inspirado en mi trabajo o por el privilegio que tuve de colaborar en la creación de platos y menús con ellos a lo largo de los años.

Gracias a todo el equipo de **ÉDITIONS LA PRESSE**, que se mantuvo fiel a mi trabajo y a nuestra colaboración, a pesar de que he retrasado varias veces la publicación de este libro durante casi tres años. Gracias, una vez más, por ir adaptándoos a la evolución de mi ciencia aromática. Gracias al fotógrafo **DANIEL ROBILLARD**, que supo captar todo lo que subyace en esta ciencia para darle vida en imagen, en movimiento...

Gracias a **NICOLE HENRI**, por su trabajo quirúrgico de corrección y revisión de pruebas que hace con las tijeras de podar.

Finalmente, más que un agradecimiento, un mensaje de amor y admiración a mi *concubine*, mi pareja, Isabelle Moren, quien, además de iluminar mi vida desde otoño de 2016, ha realizado, de forma magistral, la revisión gastronómica, vinícola y científica de la edición en español de este libro, igual que hizo anteriormente con *Papilas y moléculas*. Este «recién nacido» verá la luz prácticamente al mismo tiempo que nuestra pequeña «molécula», Maela, nacida en marzo de 2018. Gracias por tu confianza y tu amor.

¡Gracias!

**FRANÇOIS**

**¿Sabías que los espárragos verdes a la parrilla combinan de maravilla con el chocolate negro? ¿Y que el jamón cocido funciona estupendamente con el clavo y la piña? ¿O por qué son tan buenos los mejillones con patatas fritas?**

**En *La cocina aromática*, François Chartier, reconocido como el mejor creador de armonías gustativas del mundo, nos da las claves para acertar con los maridajes aromáticos en casa. Extraordinariamente fácil de consultar, el libro presenta alimentos, bebidas y especias en forma de prácticas fichas para que podamos crear nuestras propias combinaciones en la cocina con éxito asegurado. Descubriremos así alimentos y bebidas de la misma familia aromática e ideas novedosas para preparar recetas que estimularán nuestra creatividad culinaria y conseguir, de este modo, platos extraordinarios.**

**François Chartier** está considerado como el mejor sumiller del mundo (Grand Prix Sopexa, 1994, París) y el referente número uno en la creación de recetas y también de armonías entre vinos y platos. Sus investigaciones sobre armonías y sumillería moleculares, una ciencia aromática que creó en 2004, se han publicado en su obra más reconocida, *Papilas y Moléculas*, galardonada como Mejor Libro de Cocina del Mundo en el Gourmand World CookBook Awards de 2010 y también como el Mejor Libro de Maridajes de Vinos y Platos del Mundo en la edición de 2013. Vive a caballo entre Barcelona, Burdeos y Montreal.

PLANETA
GASTRO

*La cocina aromática*

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© del texto: François Chartier, 2015
© de las fotografías Daniel Robillard,
**www.danielrobillard.com**
© de la traducción: José Luis Díez Lerma, 2017

Diseño: Leticia Ucín / Irisnegro

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
**www.planetadelibros.com**

Primera edición en libro electrónico: (epub): mayo de 2018

ISBN: 978-84-08-19151-3 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

# ¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

COCINA
Y GASTRONOMÍA



# ¡Síguenos en redes sociales!

