



LA COCINA AROMÁTICA

Toda la ciencia de los aromas
para cocinar en casa

FRANÇOIS CHARTIER

PLANETA
GASTRO

LA COCINA AROMÁTICA

Toda la ciencia de los aromas
para cocinar en casa

FRANÇOIS CHARTIER



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 fotocopiar o escanear 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

Primera edición: mayo 2018

© 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

ISBN: 978-84-08-18821-6
D. L: B. 4.558-2018

Impresión: Unigraf
Impreso en España – Printed in Spain

SUMARIO

Sobre el autor_7

*De Papilas y moléculas a La cocina
aromática_8*

FRUTAS_16

HORTALIZAS_58

**FINAS HIERBAS, ESPECIAS,
AROMATIZANTES Y CONDIMENTOS_100**

QUESOS_170

CARNE Y CHARCUTERÍA_184

PESCADOS Y MARISCOS_204

**CEREALES, FRUTOS SECOS
Y SEMILLAS_222**

OTROS_242

VINOS Y OTRAS BEBIDAS_268

Tés_270

Cervezas_276

Uvas blancas_283

Uvas tintas_314

Aguardientes y licores_347

Música inspiradora_365

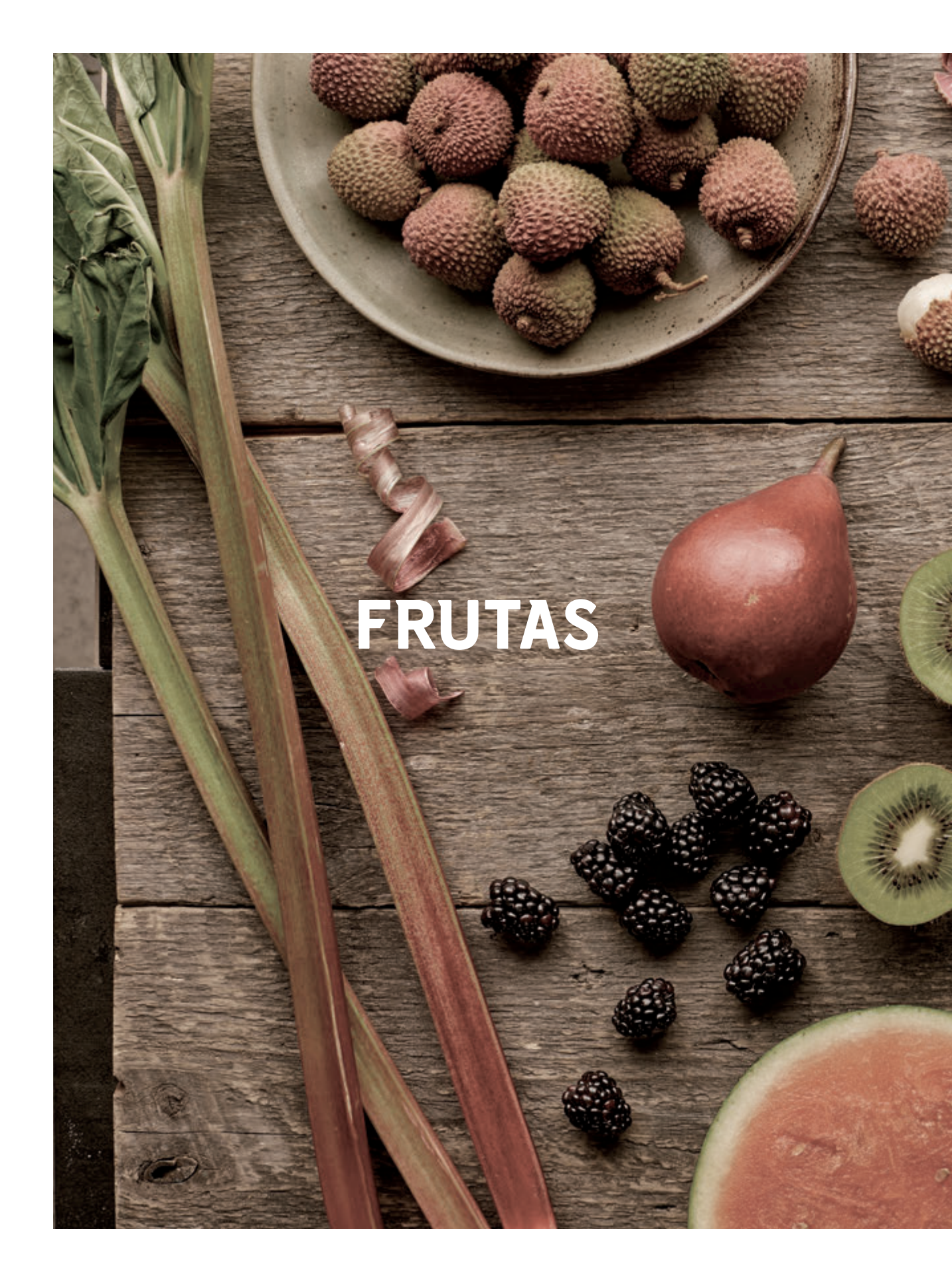
Bibliografía_366

Agradecimientos_368

Índice alfabético de alimentos_370

Índice alfabético de bebidas_387

Índice alfabético de recetas_397



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)	Hinojo
Abeto de bálsamo	Jengibre
Absenta	Laurel
Álamo balsámico	Lúpulo
Albahaca	Mango
Anís estrellado	Menta
Artemisia	Mirto de Brabante
Avellana	Píceas glauca
Canela	Píceas negra
Cannabis	Pomelo rosa
Cardamomo	Romero
Cedro	Salvia
Cilantro fresco	
<i>Comptonia peregrina</i>	
Enebro (bayas)	
Estragón	
Eucalipto	

VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Aguardiente de abeto de Douglas	Moscatel
Aguardiente de yemas de abeto	Retsina (Grecia)
Albariño	Riesling (Australia/Chile)
Cabernet sauvignon	Sauvignon blanc (con madera)
Cerveza de pícea	Té verde
Cerveza IPA	Verdejo de Rueda
Cerveza Myrcène	
Ginebra	
Licor Stone Pine Arolla	
Mezcla GSM	

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	Jarabe de flor de saúco
Almendra	Jazmín
Arándano	Jengibre
Arándano rojo	Maíz
Cacao	Saúco (bayas)
Calabaza	Tomate
Calabaza (semillas tostadas)	Uva moscatel
Coliflor	Vainilla
Chocolate	Yema de huevo
Espinaca	Zanahoria
Espino amarillo	Zumo de naranja
Flores comestibles	
Frambuesa	
Gaulteria	
Grasa animal	
Jarabe de abedul	
Jarabe de agave azul	

VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Black muscat	Té verde
Cerveza a base de agave	Tequila
Gewürztraminer	Zinfandel
Jerez amontillado	
Moscatel	
Oporto vintage	
Root beer	
Shiraz	
Té al jazmín	
Té negro	

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	Nata
Alholva (semillas tostadas)	Níscalos
Almendra	Nuez moscada
Avellana	Pacana
Caramelo	Queso
Cerdo	Vainilla
Coco	Vieira
Curry	Vinagre balsámico
Dulce de leche	
Flor de osmanto	
Helado de vainilla	
Jarabe de arce	
Leche de coco	
Mantequilla	
Melocotón	
Miel	
Morcilla	

VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Chardonnay (con madera)	Whisky escocés
Garnacha blanca	Whisky con arce
Néctar de albaricoque	
Néctar de melocotón	
Piña colada	
Ron añejo	
Roussanne	
Sake nigori	
Té a las flores de osmanto	
Vino tinto (con madera)	

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	Flor de saúco
Agua de geranio	Frambuesa
Agua de rosas	Galangal
Albahaca verde	Jarabe de flor de saúco
Alcaravea	Jengibre
Almendra	Manzanilla
Arándano	Melocotón
Arroz basmati	Mora
Ave de corral	Mora de Logan (Loganberry)
Canela	Mozzarella
Caqui	Remolacha roja
Cardamomo	Saúco (bayas)
Cerdo	Tilo
Cidronela	Vainilla
Cilantro	
Clavo	
Espino amarillo	

VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto	Licor de violeta
Campari	Malvasía
Cerveza blanca	Moscatel
Gewürztraminer	Moschofilero (Grecia)
Ginebra	Pinot noir (NM)
Ginger ale	Scheurebe (Austria)
Ginger beer	Vodka
Kirsch	
Licor de casís	
Licor de frambuesa	

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	Fresa
Agua de rosas	Lichi
Albaricoque	Manzana roja
Almendra	Melocotón
Anís estrellado	Nectarina
Arándano	Nuez de Grenoble
Avellana	Pescado ahumado
Canela	Piña
Ciruela	Queso azul
Ciruela mirabel	Queso de cabra
Clavo	Remolacha
Coco	Rosa desecada
Chocolate negro	Ruibarbo
Endibia	Vainilla
Estragón	
Foie gras de pato	
Frambuesa	

VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Amaretto	Té negro de Assam
Gamay	Zwigelt
Gewürztraminer	
Kirsch	
Licor de nuez	
Maury vintage (joven)	
Oporto LBV	
Pinot noir	
Rivesaltes vintage (joven)	
Spätburgunder	

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 p. 264).

ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Aceite de argán	Manzana cocinada
Albahaca	Membrillo
Albaricque	Mora
Anís estrellado	Mozzarella
Arándano rojo	Nuez
Azafrán	Parmigiano reggiano
Canela	Roquefort
Cereza	Rosa
Chocolate negro	Shiso rojo
Clavo	Té negro
Endibia	Umeboshi
Flor de osmanto	Uva
Frambuesa	
Grosella negra	
Gruyer (añejo)	
Habano (hojas de)	
Lavanda	

VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Agiorgitiko	Té a las flores de osmanto
Barbera	Whisky escocés
Café	
Cerveza (criada en tonel)	
Champagne (evolucionado)	
Jinro Maehwasu (bebida con sabor a ciruela)	
Malbec	
Ron añejo	
Sangiovese	

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 $\frac{1}{2}$ 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	Nuez tostada
Almendra tostada	Queso azul
Arroz silvestre	Salsa de soja
Caramelo	Sésamo tostado
Carne a la parrilla/asada	Setas
Cerdo	Vainilla
Chocolate negro	Vieira
Coco tostado	Vinagre balsámico
Comino	
Curry	
Espárrago verde a la parrilla/ asado	
Higo seco	
Jamón curado	
Jarabe de arce	
Melocotón	
Nuez moscada	

VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Banyuls (envejecido)	Té ahumado Zheng Shan Xiao
Café	Zhong
Cerveza belga de abadía	Vin jaune (Jura)
Cerveza negra	Vino blanco (envejecido/ oxidativo)
Jerez amontillado	
Jerez oloroso	
Maury (envejecido)	
Cerveza (tipo ale)	
Rivesaltes (envejecido)	
Root beer	

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 espinillo 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 en el momento de imprimir este libro estaban trabajando en una cerveza Toqué! de espinillo amarillo.

ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Agua de rosas	Guayaba
Albahaca	Jengibre
Alcaravea	Manzanilla
Almendra	Melocotón
Arándano	Mora
Arándano rojo	Mora de Logan (Loganberry)
Arroz basmati	Pato
Canela	Pitaya
Caqui	Pomelo rosa
Cardamomo	Remolacha roja
Cilantro fresco	Tilo
Clavo	Vainilla
Frambuesa	
Fruta de la pasión	
Galangal	
Grosella	
Grosella negra	

VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cerveza pale ale	Té al jazmín
Colombard	Tokaji Aszú
Gewürztraminer	Vidal
Malvasía	
Moscatel	
Moschofilero	
Petit manseng	
Sauvignon blanc	
Scheurebe	
Sidra de hielo	

Qué cocinar

- _ Chutney de espinillo amarillo y arándano rojo al agua de rosa y clavo.
- _ Gelatina de espinillo amarillo al jengibre.
- _ Foie gras de pato salteado y puré de espinillo amarillo al jengibre.
- _ Arroz basmati al cardamomo y espinillo amarillo.
- _ Macedonia de frutas (frambuesa, mora y arándano) marinadas en Armagh'Ousier y aromatizadas con jengibre.
- _ Sorbete de espinillo 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	Queso azul
Albaricoque	Romero
Camembert	Salsa de soja
Canela	Tomate
Clavo	Vainilla
Cúrcuma	Vinagre balsámico
Curry	
Jarabe de arce	
Jengibre	
Limón	
Mandarina	
Manzana roja	
Melocotón	
Miel	
Naranja	
Pimienta de Sichuán	
Piña	

VINOS Y BEBIDAS COMPLEMENTARIAS

Cognac / Brandy	Sainte-Croix-du-Mont
Chardonnay (NM)	Sauternes
Jerez amontillado	Té al jazmín
Marsanne	Zinfandel
Pacherenc-du-Vic-Bilh (seco/ semiseco)	
Pinot noir (NM)	
Priorat	
Rioja	
Ron añejo	

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 (β -ionona) en moras y violetas.

ALIMENTOS COMPLEMENTARIOS

Acacia farnesiana	Tabaco (hojas de habano)
Aceituna verde	Tomate
Alcaparra	Violeta
Alga kombu	Zanahoria cocinada
Alga nori	
Café arábica etíope	
Carne de vacuno	
Cereza	
Ciruela	
Coliflor	
Erizo de mar	
Flor de osmanto	
Grosella	
Heno	
Iris	
Manzana verde	
Mora	

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).