

Raphaël Haumont · Thierry Marx



Atlas DE LOS SABORES

1.500 combinaciones creativas
y recetas inspiradoras

Raphaël Haumont · Thierry Marx



CRÉDITOS DE LAS ILUSTRACIONES

Todas las ilustraciones de la obra han sido reelaboradas por Claire Fauvain, de acuerdo con los créditos indicados a continuación.

pp. 2, 6, 11, 228 y cubierta: remitirse a las páginas de frutas y verduras representadas que se enumeran a continuación; © adehoidar / Shutterstock: pp. 92-94, 168; © Alisa Pravotorova / Shutterstock: pp. 151 (derecha), 154-155 (moras), 168-169; © Arttori / Shutterstock: pp. 90, 112, 165; © Artelka_Lucky / Shutterstock: pp. 206-209; © Channarong Pherngjanda / Shutterstock: pp. 98, 131-132, 189, 210-211, 217; © DiViArt / Shutterstock: pp. 66, 95, 97; © Epine / Shutterstock: pp. 59, 156; © Evgeny Turaev / Shutterstock: pp. 20-26, 37, 69, 110, 127-128, 137-138, 160-163, 177-178, 184-186, 190, 218; © Iliya shlapak / Shutterstock: pp. 38, 87, 96, 155-156 (grosella negra); © Lubov Chipurko / Shutterstock: pp. 30-33; © mamita / Shutterstock: pp. 14-15, 31-33, 44-46, 49-51, 53-55, 56-57 (apio en rama), 60-61, 70, 75-77, 91, 101-103, 112-114, 130, 141-143, 151-152, 154 (grosella negra), 178, 192-193, 203-205, 219; © Morphart Creation / Shutterstock: pp. 14, 201-203; © Nata_Alhontess / Shutterstock: pp. 27-29, 34-36, 43-48, 50, 52-58, 81-83, 99, 108, 113, 124-126, 133, 157-159, 170-171, 174, 180-184, 194-199, 213-216; © nata_danilenko / Shutterstock: pp. 39, 61, 84-86, 88; © Sketch Master / Shutterstock: pp. 107-108, 134-136, 144-150, 166; © Victoria Novak / Shutterstock: pp. 171-173; © Yevheniia Lytvynovych / Shutterstock: pp. 116-123, 176.

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan continuar desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

Título original: *Atlas des saveurs*
Edición original de © Dunod 2023, Malakoff

Textos © Raphaël Haumont y Thierry Marx
Diseño interior, ilustraciones y maquetación © Claire Fauvain
Dirección artística: Nicolas Wiel

© de la traducción: Marta García García, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025
Lunwerk es un sello editorial de la Editorial Planeta, S. A.
Diagonal, 662-664, 08034 – Barcelona
Juan Ignacio Luca de Tena, 17, 28027 – Madrid
lunwerk@lunwerk.com
www.lunwerk.com
www.instagram.com/lunwerk
www.x.com/Lunwerolibros
www.facebook.com/lunwerk

Primera edición: septiembre de 2025
Depósito legal: B. 8.667-2025
ISBN: 979-13-87761-12-7
Impresión y encuadernación: Macrolibros
Printed in Spain – Impreso en España



ÍNDICE

Preámbulo	6
Notas aromáticas	11

 Acedera	14	 Arándano.....	37
 Acelga	17	 Berenjena.....	40
 Aguacate.....	20	 Boniato.....	43
 Albaricoque	23	 Brócoli.....	46
 Alcachofa.....	27	 Calabacín.....	49
 Alga.....	30	 Calabaza	52
 Apio.....	34	 Castaña.....	55

	Cereza.....	59		Higo.....	101
	Chirivía.....	63		Hinojo.....	104
	Ciruela.....	66		Judía verde.....	107
	Coco	69		Kiwi.....	110
	Col, coliflor, col de Bruselas	72		Lechuga	113
	Endibia	75		Legumbres	116
	Espárrago.....	78		Lichi.....	124
	Espinaca	81		Limón, lima y yuzu	127
	Frambuesa	84		Maíz	131
	Fresa.....	88		Mango.....	134
	Granada.....	92		Manzana.....	137
	Grosella	95		Maracuyá.....	141
	Guisante, haba y edamame.....	98		Melocotón	144

	Melón.....	148		Plátano	187
	Membrillo	151		Pomelo.....	191
	Mora y grosella negra.....	154		Puerro	194
	Nabo y daikon.....	157		Remolacha	197
	Naranja, mandarina y clementina.....	160		Ruibarbo	200
	Nectarina y briñón.....	163		Sandía.....	203
	Papaya	167		Seta	206
	Patata	170		Soja y tofu	210
	Pepino	174		Tomate.....	213
	Pera.....	177		Uva	217
	Pimiento.....	180		Zanahoria.....	220
	Piña.....	184			

Notas y bibliografía	223
Listado de combinaciones	228



NOTAS AROMÁTICAS

Inspiradas en el mundo de la perfumería y las fragancias, estas son las quince notas aromáticas de frutas y hortalizas que hemos seleccionado para este *Atlas de los sabores*. Cada nota es la expresión gustativa y/o olfativa de una o varias de las moléculas aromáticas que constituyen el alimento presentado.



ÁCIDA

Químicamente hablando, existen varios ácidos (cítrico, málico, ascórbico, acético...) y cada uno tiene sus propios sabores: *maracuyá, naranja, manzana verde, vinagre*, etc.



AMADERADA / ESPECIADA

Esta nota puede evocar olores de sotobosque, bosque (*madera ahumada, tierra húmeda, setas*, etc.) o especias y guindillas (*canela, vainilla, clavo, comino, jengibre*, etc.).



CARAMELIZADA

Nota que encontramos en la mantequilla con azúcar y en las frutas maduras cocinadas (*tarta Tatin, pera caramelizada, guirlache*, etc.).



CUMARINA

Nota que se llama más comúnmente «sabor a hueso»: *canela, haba tonka, almendra*, etc.



FLORAL

Esta nota es más un aroma que un sabor que percibimos en la boca: *rosa, lavanda, lichi, melocotón*, etc.



AFRUTADA / DULCE

Esta nota evoca frutas dulces, jugosas y maduras: *piña, pera, mango*, etc.



CÍTRICA

Esta nota agrupa los perfumes volátiles de los cítricos: *pomelo, limón, naranja, yuzu*, etc.



YODADA

Una nota que evoca una bruma marina o un cuenco de agua de mar: *alga, pepino, ostra*, etc.



LÁCTICA

Mantecosa, caseosa... Las frutas y hortalizas también tienen notas lácticas: *lichi, melocotón, plátano maduro, pepino*, etc.



FENÓLICA

Bajo este término de perfumería se esconde el olor de aceituna, vainilla o tinta de bolígrafo: *aceituna negra, vainilla, frutas de hueso*, etc.



SULFUROSA

Al igual que la nota floral, la nota sulfurosa es más olfativa que gustativa; se encuentra, por ejemplo, en los siguientes ingredientes: *col, espárrago, huevo*, etc.



TOSTADA / ASADA

Teppanyaki, llama, barbacoa. Aquí nos vienen a la cabeza la cocina de leña y otros sabores de cocción: *café, pan tostado, espárrago a la brasa*, etc.



UMAMI

Para algunos el umami constituye el quinto sabor (junto con dulce, salado, ácido y amargo), para otros es un simple potenciador del gusto: *shiitake, algas, queso parmesano, salsa de soja, tomate, jamón serrano*, etc.



VERDE HERBÁCEA

Clorofila, hierba cortada... Esta nota evoca los espacios verdes: *cilantro, estragón, parte verde del puerro*, etc.



VERDE LEGUMINOSA

Una cesta con verduras de temporada, potajes o menestras... Esta nota evoca los aromas frescos y terrosos: *col, nabo, puerro, zanahoria, patata nueva*, etc.



ACEDERA

La acedera nos recuerda que una planta recién recolectada debe tratarse con cuidado y prepararse lo antes posible para preservar colores, sabores y textura. La acedera se trocea con las manos, pero no se corta (¡para evitar que se oxide demasiado rápido!), y, sobre todo, se come cruda, muy fresca, o se cocina unos segundos, añadiéndola a la cazuela al final de la cocción. Así se conservarán las delicadas notas verdes y ácidas.



Jóvenes BROTES...

Clorofílica y herbácea, la acedera está repleta de moléculas que encontramos en las grosellas, los canónigos, el pepino, el cebollino o el melocotón.¹ Utilicemos brotes jóvenes de acedera fresca, como una lechuga, y elaboremos una salsa ligera con wasabi, shiso, eneldo o verbena para realzar los sabores verdes. El ácido oxálico que contiene la acedera (así como el ruibarbo) ablandará las carnes de los pescados y carnes si se dejan marinar lo suficiente. Puedes, por ejemplo, envolver unos filetes de pescado en unas hojas de acedera fresca y cocerlo todo al vapor.

PROBEMOS ACEDERA Y...

Manzana verde - Wasabi

Manzana verde - Pepino

Edamame - Sal

Pomelo - Shiso

Patata - Ajo (*solo una pizca o cebollino o puerro joven*)

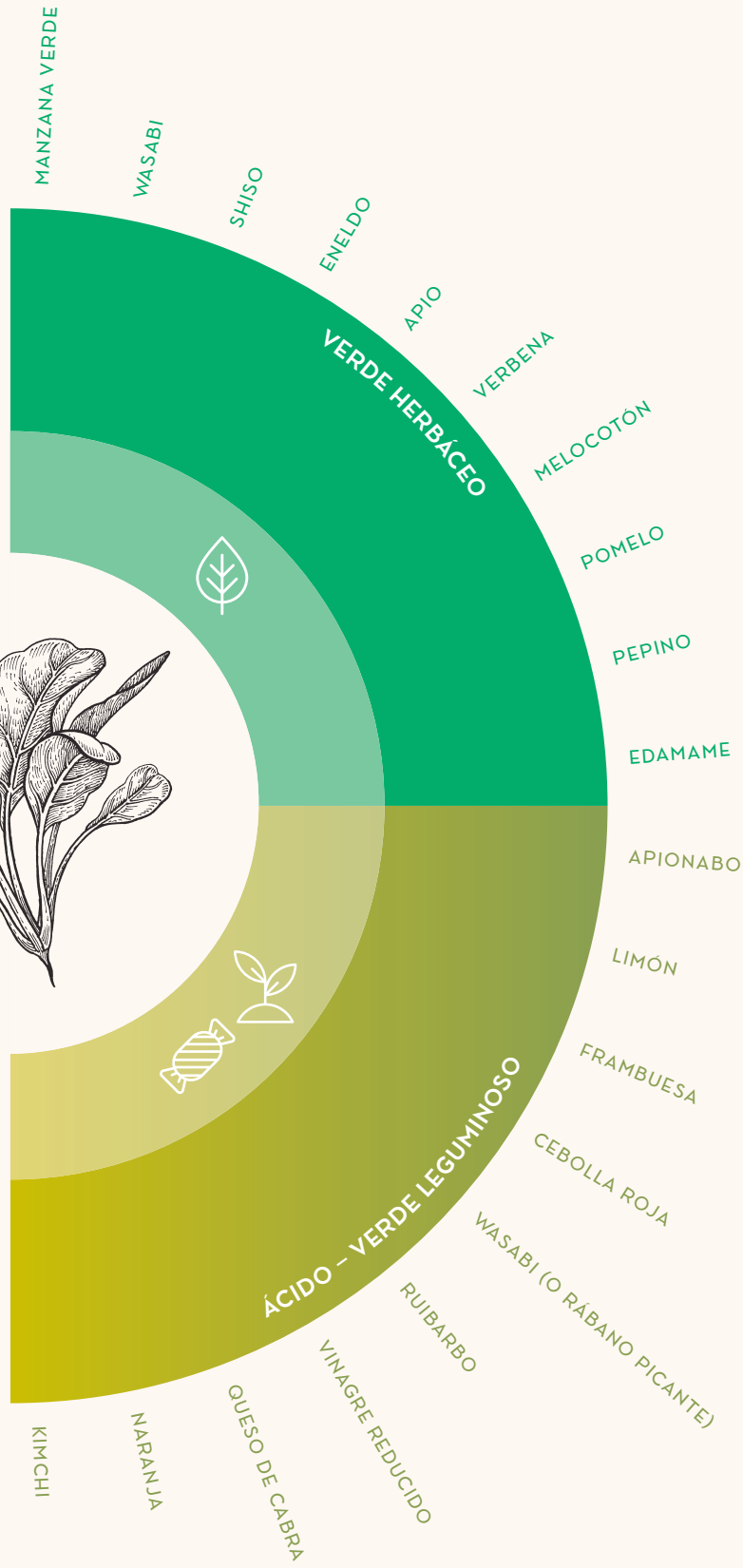
Lenguadina (*u otro pescado blanco*) - Eneldo

Apio - Beicon

Canónigos (*o acelga o espinaca*) - Beicon (*o beicon ahumado*)

Queso de cabra - Pipas de calabaza (*o piñones tostados*)

Melocotón - Vervena





... ÁCIDOS

El ácido oxálico es el elemento distintivo de la acedera. Presenta un sabor más bien agrio: una mezcla de acidez y leve amargor. Lo encontramos en el ruibarbo, la espinaca o la remolacha, y en muchos frutos rojos (grosella, frambuesa, etc.). Esta acidez recuerda la de los cítricos y productos fermentados, al igual que contrarresta las notas grasas (queso, salmón, yema de huevo líquida). Así pues, en este caso, la acedera puede emplearse cruda o cocida (¡en el último momento!) y se añade a la preparación en forma de aderezo ácido.



Receta

ENSALADA TEMPLADA DE PATATAS, ACEDERA Y POMELO

Cocción de las patatas. Cocer las patatas con la piel en agua con sal. Pelarlas y cortarlas en dados regulares.

Preparación de la vinagreta. Preparar una vinagreta con tres cucharadas soperas de aceite de pepitas de uva, una cucharada de zumo de pomelo, una pizca de sal y pimienta negra recién molida.

Presentación. Picar unas hojas de acedera y un poco de shiso. Mezclar rápidamente las patatas todavía templadas con la vinagreta de pomelo y añadir la acedera y el shiso.

Esta ensalada puede acompañar un salmón ahumado o gravlax.

PROBEMOS ACEDERA Y...

Manzana verde - Salmón ahumado

Salmón (fresco) - Limón

Huevo (pasado por agua) - Rábano picante

Kimchi² (o col fermentada) - Jengibre

Pollo (o carne blanca) - Mostaza

Frambuesa (o grosella) - Salmón ahumado (u otro pescado ahumado)

Cebolla roja (o cebollita encurtida) - Trigo sarraceno (o quinoa o bulgur)

Yogur griego (o queso crema o requesón o skyr) - Limón (fresco, confitado o la ralladura)

Vinagre reducido (de Jerez o balsámico) - Queso de cabra

Ruibarbo - Naranja

Truco

ABLANDAR LAS CARNES Y LOS PESCADOS

La acedera es muy rica en ácido oxálico, un potente ácido que ablanda las carnes y los cartílagos. Envolver filetes de pollo, sardinas evisceradas o caballas, filetes de pescado o de carne en hojas de acedera estrujadas y dobladas sin más (o picadas en el momento). Cubrir con film de cocina y dejar que actúe durante al menos una hora. Lavar y cocinar.

ACELGA

¿Qué se puede hacer con estos grandes tallos fibrosos y poco apetitosos? Hervidos en agua... son un horror. Pero correctamente cocidos y preparados... son una maravilla insospechada. La química gustativa de la acelga nos enseña que son posibles dos orientaciones: verde y herbácea, y floral y especiada. Además, esta verdura es rica en fibra, vitaminas B y K, y contiene muchos oligoelementos (hierro, magnesio, potasio, etc.). ¡No la dejemos de lado!



VERDE follaje

Cortemos las partes verdes de las pencas y cocinémoslas como espinacas frescas. De estructura química similar, estas partes de la verdura requieren cocciones rápidas, por ejemplo, salteándolas en una sartén como haríamos con las espinacas y sazonándolas en el último momento. En ensalada, resultarán discretas, pero aportarán una consistencia al masticar interesante y una permanencia en boca característica de los productos ricos en clorofila y, por lo tanto, ligeramente amargos.



PROBEMOS ACELGA Y...

Alga wakame - Fresa

Tomate (en daditos) - Aceite de oliva (de primera prensada, ligeramente picante)

Alcaparra - Aceitunas secas ralladas

Almendra fresca - Espinaca

Rodaballo - Almendra tostada

Fresa - Queso emmental

Ruibarbo - Sandía

Judía verde (o espinaca) - Maracuyá (en vinagreta, por ejemplo)

Guisante - Hierbabuena

Eneldo - Arándano rojo



Penca BLANCA

Las partes blancas y gruesas de las acelgas revelan más dulzor que las hojas de intenso color verde. Es una textura de verdura que podemos asar, freír a la plancha y combinar con ingredientes de sabores pronunciados: ahumado, tostado, amaderado. Aquí tienes algunos ejemplos para probar.



Receta

ACELGAS LAQUEADAS

Preparación y cocción. Lavar y secar unas acelgas pequeñas, que se conservarán enteras. Colocarlas sobre una bandeja forrada con papel sulfurizado. Laquearlas con una mezcla de aceite neutro (de 2 a 3 centilitros), la misma cantidad de agua, alga wakame en polvo (o en copos finos) y una cucharadita de miso. Cubrir las y hornearlas a 80 °C durante al menos 2 horas. Rociarlas con la salsa a mitad de la cocción si es necesario y comprobar si están hechas (la punta de un cuchillo debe entrar en la verdura sin esfuerzo).

Presentación. Escurrirlas al final de la cocción y disponerlas en la fuente de presentación. Acompañar con alcaparrones y aceitunas negras secas ralladas (secar unas aceitunas a unos 100 o 120 °C en horno de convección).

PROBEMOS ACELGA Y...

Heno (*mantequilla ahumada*) - Pimienta larga

Tamarindo - Miso

Fruto seco tostado (*almendra, avellana*) - Aceite de argán

Queso de cabra - Aceite de sésamo (o *argán o avellana*)

Castaña - Carne de ave a la parrilla

Arenque ahumado - Arándano

Mantequilla - Crustáceos (*rehogados*)

Queso cheddar (o *mimolette*) - Beicon ahumado

Endibia caramelizada - Vinagre (*de sidra, balsámico blanco*) reducido

Pera (*rehogada*) - Alcohol (*vino amarillo del Jura o sake envejecido, por ejemplo*)

Truco

MEJORAR LA TERNURA

Para conseguir una consistencia más tierna, quitar los nervios a las acelgas. Lavarlas y espolvorearlas con una mezcla de sal y azúcar. Dejar que suelten el agua durante unos 30 minutos y luego lavarlas.



AGUACATE

¿Lo paradójico del aguacate? ¡Ser a la vez redondo y verde en boca! En efecto, presenta simultáneamente —lo que es muy raro— aromas de hierbas cortadas, verdes y de clorofila, como las hierbas aromáticas, así como notas redondas y grasas. Esto se debe a su alto contenido en lípidos y a la presencia de ésteres afrutados, que se encuentran también en los plátanos maduros, las avellanas, etc. Su pulpa, a la vez fibrosa y cremosa como la mantequilla, le permite ser un excelente soporte para crear texturas (guacamole, coulis, etc.) e idear fácilmente alternativas vegetales (base para ganache de chocolate sin nata, textura tipo mayonesa, etc.).



VERDE... pero maduro

¿El secreto del guacamole? Aprovechar la textura sedosa del aguacate (¡sin añadir nada!) e intensificar sus notas verdes combinándolo con lima, tomates y cebolletas. Una pizca de guindilla o chile, bien dosificada, despierta la frescura de esta fruta. Son posibles otras asociaciones «verdes», por lo que depende de ti crear tus propios guacamoles. En muchísimos países exóticos, el aguacate se mezcla con cilantro, hierbabuena, chile, ajo fresco, cebollas..., ¡hay tantas notas herbáceas y vivas!

PROBEMOS AGUACATE Y...

Judía verde - Perejil (o *albahaca*)

Manzana verde - Aceite de oliva

Lima - Cilantro

Melocotón blanco (o *nectarina*) - Cilantro (o *shiso*)

Espárrago verde - Wasabi

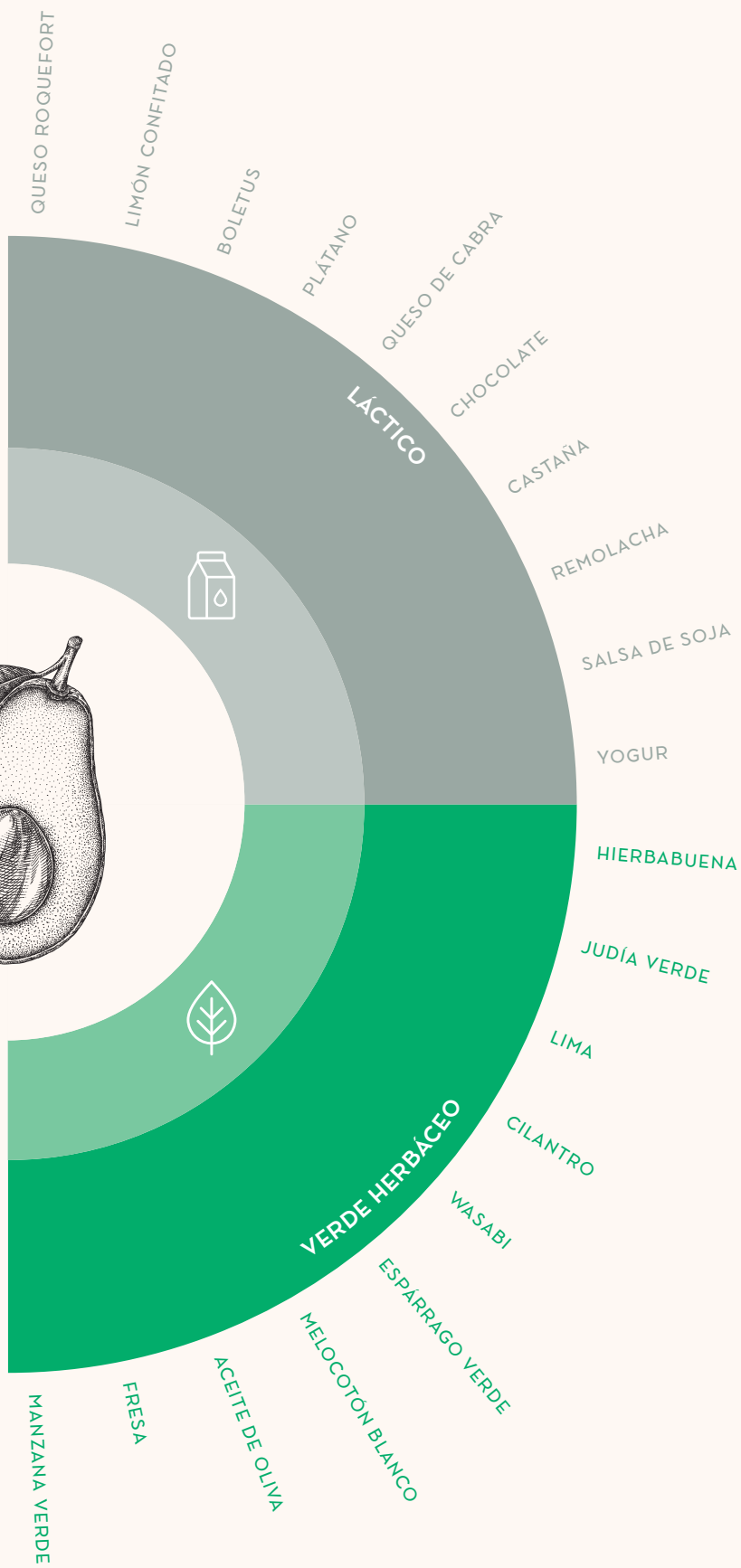
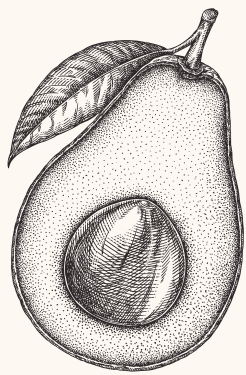
Lenguadina (o *pescado blanco*) - Pomelo

Cangrejo - Fresa

Ruibarbo - Salvia

Mozzarella - Cereza

Coco - Hierbabuena





MAYONESA sólida

El aguacate contiene casi un 15 por ciento de lípidos (mono y poliinsaturados, llamados «grasas buenas»), dispersos en una red de fibras notable. Aparte de estos probados beneficios para la salud, esta particular estructura le confiere una textura sedosa, como una emulsión (mayonesa) estable. Machácalo simplemente hasta obtener un puré fino —no olvides añadir un poco de limón para evitar que se oxide— y listo (se puede combinar, por ejemplo, con chocolate derretido, especias, etc.). Frito a la plancha rápidamente, desarrollará sabores más intensos y se convertirá en un original relleno (por ejemplo, con setas, castañas, remolachas o plátanos salteados).

PROBEMOS AGUACATE Y...

Plátano - Aceituna negra

Boletus (o setas) - Curri (o semillas de cilantro o semillas de mostaza)

Cerdo (o vaca o cordero a la parrilla) - Yogur ácido

Queso roquefort - Limón confitado

Beicon ahumado - Manzana verde

Queso de cabra - Canela

Chocolate - Guindilla

Gamba - Rúcula (o borraja)

Castaña - Salmón (o abadejo ahumado o trucha ahumada)

Remolacha - Salsa de soja

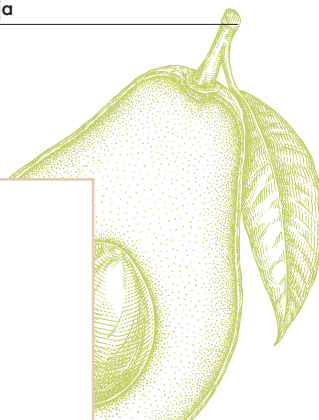
Receta

GAMBAS GRISES, QUESO ROQUEFORT Y MAYONESA DE AGUACATE

Preparación del aguacate. Machacar meticulosamente el aguacate para obtener un puré fino. Añadir un poco de limón (para dar sabor y para evitar que se oxide), así como un chorrito de aceite. Montar como una mayonesa.

Cocción de las gambas. Sofreír rápidamente unas gambas grises.

Presentación. Disponer en la fuente de presentación. Decorar trazando una línea de mayonesa de aguacate. Poner al lado unos dados de roquefort simplemente coronados con flores de borraja.



Truco

CÓMO PROTEGER EFICAZMENTE EL AGUACATE

El hueso, clavado en un guacamole, no impedirá que este último se oxide... ¡Basta de ideas preconcebidas! La única solución es proteger el aguacate del oxígeno: taparlo con un papel y un chorrito de limón (antioxidante) son muy eficaces.