

Raphaël Haumont · Thierry Marx



A la venta desde el 3 de septiembre de 2025



Piensa como un chef, aprende los mejores maridajes y sorprende con tus recetas

Un libro esencial que une ciencia y creatividad culinaria para transformar ingredientes cotidianos en combinaciones sorprendentes y deliciosas.

Raphaël Haumont y **Thierry Marx** te invitan a descubrir el *foodpairing*, un enfoque revolucionario basado en la química de los alimentos. Este libro revela el perfil aromático de más de 60 frutas y verduras y guía, mediante códigos de colores y una rueda aromática, en la creación de combinaciones irresistibles y sorprendentes: desde la pera con pato a la parrilla y jengibre hasta el pomelo con centollo y puerro.

Cada alimento viene acompañado de una receta creativa y un tip del chef que lo lleva al siguiente nivel. Con más de 1.500 combinaciones posibles, este atlas es mucho más que un libro de cocina: es una fuente inagotable de inspiración gastronómica.

Una obra visual, accesible y deliciosa que cambiará para siempre tu manera de cocinar

PREÁMBULO (Extractos)



Melocotón y albaricoque, pato a la naranja, pera y chocolate, tomate y albahaca... **Algunas combinaciones cuentan con la aprobación general e incluso parecen universales.** ¿Cómo explicar si no que la asociación de mango y maracuyá se encuentre en la carta estímulos olfativos o gustativos? No es algo tan sencillo, por supuesto, porque al margen de los estímulos sensoriales, la cultura desempeña de restaurantes de todos los continentes? **¿Estamos programados para responder de forma unánime, con entusiasmo o repugnancia, a un papel predominante (¡lo que es mucho mejor!) en los placeres de la degustación?**

(...) Artesanos e industriales del sector agroalimentario nos responden que «la gente no está dispuesta a comer otra cosa», que «las ventas no se mantienen si hacemos algo diferente». ¿Estamos de verdad tan seguros de ello? En el mundo de la belleza existen cientos de fragancias distintas. **¿Por qué conformarse solo con unas pocas decenas en el de la gastronomía?** Si tenemos en cuenta que cada fruta u hortaliza, trozo de chocolate o especia contiene **varios centenares de moléculas sápidas y odorantes**, ¡imagina los millones de posibles asociaciones que nos estamos perdiendo!

Un atlas de frutas y verduras

(...) En este libro hemos elegido **cartografiar más de ochenta frutas y verduras** que están en el mercado. Para cada producto hemos identificado los **perfiles aromáticos** (nota verde, nota caramelo, etc.), y para cada uno de ellos **proponemos combinaciones con otros ingredientes de sabores similares**. Estas decenas de tríos constituyen **otros tantos itinerarios de recetas para explorar**. Para cada ingrediente, proponemos una: ¡adaptar las otras decenas depende de ti!

De la tarjeta de identidad molecular al *foodpairing*

El **foodpairing** es el **estudio de las asociaciones de ingredientes basado en la química**. La idea central consiste en **combinar alimentos que tengan la mayor cantidad posible de moléculas en común**. Esta teoría se sustenta en sólidas bases fisiológicas: puesto que **el sabor que percibimos se explica por la activación química de receptores gustativos**, dos alimentos cuya composición molecular se parezca producirán resultados similares en nuestras papilas.

(...) El proceso comienza con un **análisis sistemático de las sustancias responsables de nuestra percepción de los sabores**. Para ello se utilizan **técnicas de separación de moléculas** como la cromatografía y la espectrometría. Así, se obtiene una auténtica **tarjeta de identidad molecular del alimento**. El reto consiste en detectar moléculas presentes en cantidades ínfimas. Por eso, a medida que los equipos de análisis se perfeccionan, las bases de datos aumentan.

(...) Numerosos estudios han permitido establecer una **lista de los principios activos de la mayoría de nuestros alimentos**: vitaminas, sales minerales y oligoelementos, moléculas sápidas, moléculas odorantes, azúcares, proteínas, grasas, etc. Los efectos de la cocción también han sido analizados por investigadores de todo el mundo. Nos hemos basado en estos trabajos para **proponer una cartografía lo más completa posible de las «moléculas clave» y, sobre esta base, sugerir asociaciones innovadoras**.

(...) Algunos alimentos también pueden ser «aglutinantes químicos», como la menta: si chocolate con menta y menta con pepino funcionan bien juntos, ¿por qué no intentar la combinación de chocolate y pepino? La hemos probado ¡y funciona muy bien!

(...) Nuestro trabajo ha consistido en **«deconstruir» el alimento para conocer sus componentes sápidos y reinventarlo**. Después será un **juego de «reconstrucción», ¡con infinitas posibilidades!** Esta labor es **el resultado de un análisis científico profundo y de diálogos entre la ciencia y la cocina**, la razón y la emoción, pero también la creatividad y las afinidades particulares de determinados productos. Descubrirás también, y somos conscientes de ello, que algunas de las combinaciones propuestas tienen un toque muy personal.

¿Qué hacer en la cocina?

Seamos claros: **el foodpairing no predice nuevas recetas, sino la posibilidad de nuevas combinaciones**. No hay garantía de que funcionen en la boca, pero, en cualquier caso, vale la pena probarlas. El cocinero deberá desplegar todo su arte para transformar una posible asociación en un plato exitoso. Sin duda, la sensación gustativa que experimentamos se debe principalmente a la unión de las moléculas del alimento con los receptores, pero no solo a eso. La percepción de los labios, la lengua y el paladar también desempeña un importante papel en la apreciación global, y, en definitiva, en la impresión gustativa que tenemos o no. Por lo tanto, será necesario que el cocinero manipule tanto las texturas como los sabores, jugando con los elementos crujientes, suaves, tiernos, gelatinosos, melosos, fríos, templados, calientes... En este libro proponemos «tríos triunfadores», pero puedes componer dúos o, gracias a la similitud, variar las combinaciones como prefieras.

Rutas de degustación

En este libro también damos pistas sobre **cómo preparar los alimentos para ayudar a expresar al máximo los sabores.**

Cinco sabores

Olvidemos la **clasificación demasiado burda de los sabores que intenta circunscribir lo que comemos a cinco categorías: salado, dulce, ácido, amargo y umami.** Esta **clasificación simplista** tampoco permite describir la frescura verde del hinojo o de una manzana verde. Los olores —los que aspiramos cuando acercamos la comida a la cara y los que sentimos en el fondo de la garganta (olfato retronasal)— tampoco se tienen en cuenta en esta categorización primaria del gusto. La violeta no es ni dulce, ni salada, ni amarga, ni ácida, ni umami. No tener en cuenta el olfato, y todos los marcadores asociados, constituye una grave omisión cuando sabemos que **¡el 80 por**



ciento de la degustación se hace a través de la nariz y no de la boca! Vamos a razonar como perfumistas culinarios, con **ruedas de aromas.** Estas existen para los grandes vinos o para el chocolate, así que, ¿por qué no para la zanahoria, el puerro, el albaricoque o la frambuesa? Comer cinco frutas y verduras al día es un objetivo, por supuesto, pero ¿cómo fusionar lo mejor posible estos vegetales, cómo cocinarlos y, sobre todo, cómo salirnos de las recetas clásicas de menestras de verduras, pistos, macedonias y otras ensaladas de frutas tan previsibles? **Exactitud en la preparación, innovación en la combinación..., jese es nuestro desafío!**

Vamos a **analizar más de cerca las ochenta frutas y hortalizas seleccionadas en este libro** diseccionando sus constituyentes sensoriales, para liberar sus notas y, en una segunda fase, vamos a interpretar estas notas componiendo nuevas mezclas, como un compositor.

(...) Si una rueda de colores puede diseñarse con bastante facilidad —del amarillo paja al marrón oscuro, pasando por matices pardos—, **la rueda de los aromas y sabores resulta mucho más compleja de concretar.** Tostar no es quemar, sofreír no es asar, caramelizar en la sartén no es caramelizar con un soplete... A fin de cuentas, ¡existen casi tantos descriptores como moléculas sápidas y aromáticas! En una tienda de bricolaje, ¿quién no se ha desorientado ante un muestrario de colores? Por lo que respecta al gusto, habría que multiplicar por cien o por mil ese muestrario. No obstante, vamos a limitar el número de descriptores (a 50), a fin de evitar volvernos demasiado puntillosos y confusos.

Quince notas

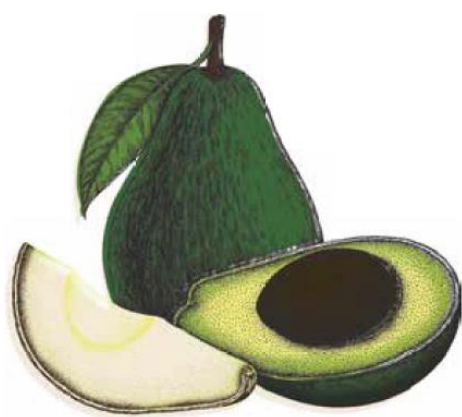
Por ello, proponemos **quince notas o tendencias aromáticas en las que se esconden matices**. Estas tendencias se agrupan en forma de ruedas de aromas según un código de colores con límites bien definidos. Sin embargo, la química es mucho más sutil: la realidad se compone de tonalidades, variaciones de intensidad, superposiciones de sabores y aromas... que podrás explorar.



Un ejemplo...

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 fi brosa 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.).

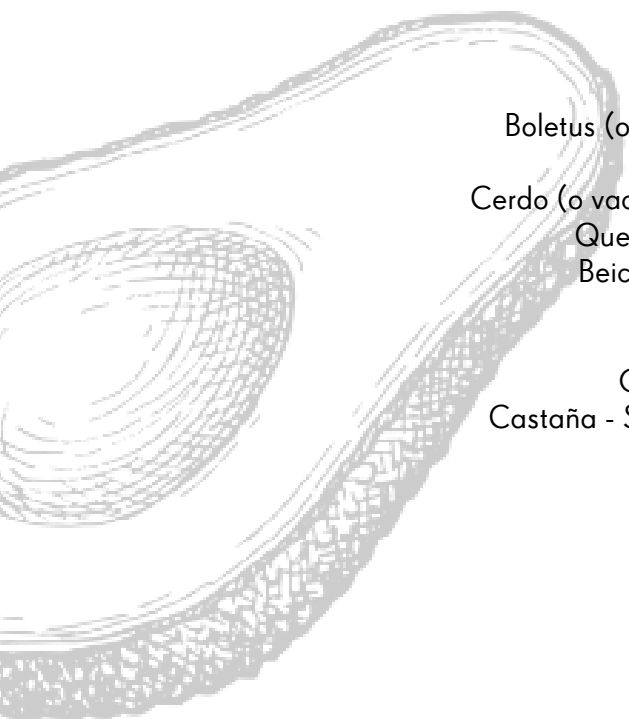


VERDE... pero maduro

¿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!

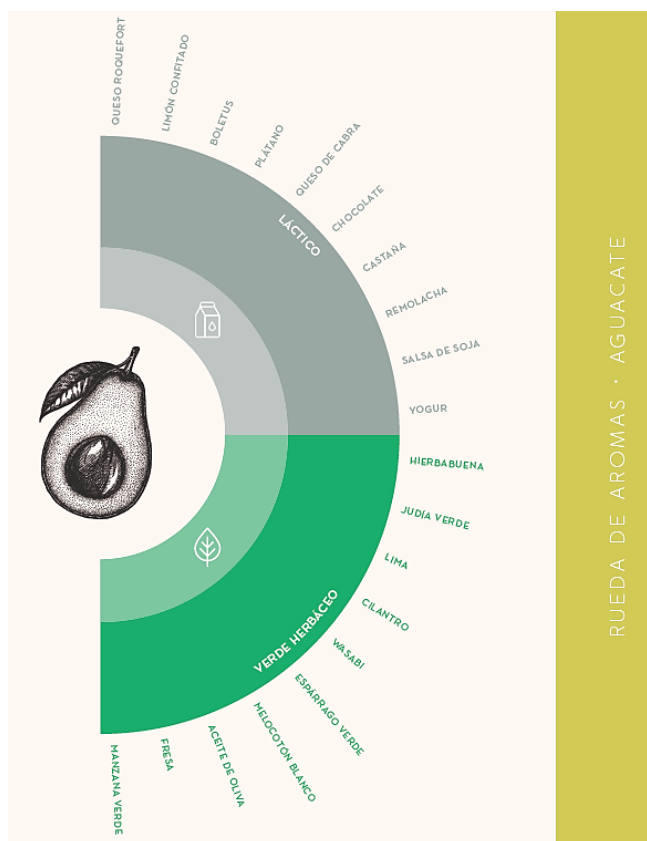
probemos AGUACATE Y...

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
 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 confi tado
 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



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).



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.

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.



INDICE

Preámbulo

Notas aromáticas

A

- Acedera
- Acelga
- Aguacate
- Albaricoque
- Alcachofa
- Alga
- Apio
- Arándano

B

- Berenjena
- Boniato
- Brócoli

C

- Calabacín
- Calabaza
- Castaña
- Cereza
- Chirivía
- Ciruela
- Coco
- Col, coliflor, col de Bruselas

E

- Endibia
- Espárrago
- Espinaca

F

- Frambuesa
- Fresa

G

- Granada
- Grosella
- Guisante, haba y edamame

H

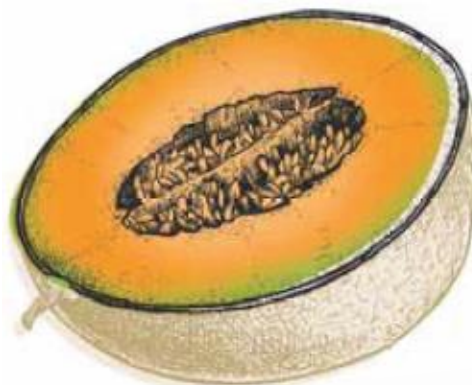
- Higo
- Hinojo

J

- Judía verde

K

- Kiwi



L

- Lechuga
- Legumbres
- Lichi
- Limón, lima y yuzu

M

- Maíz
- Mango
- Manzana
- Maracuyá
- Melocotón
- Melón
- Membrillo
- Mora y grosella negra

N

- Nabo y daikon
- Naranja, mandarina y clementina
- Nectarina y briñón

P

- Papaya
- Patata
- Pepino
- Pera
- Pimiento
- Piña
- Plátano
- Pomelo
- Puerro

R

- Remolacha
- Ruibarbo

S

- Sandía
- Seta
- Soja y tofu

T

- Tomate

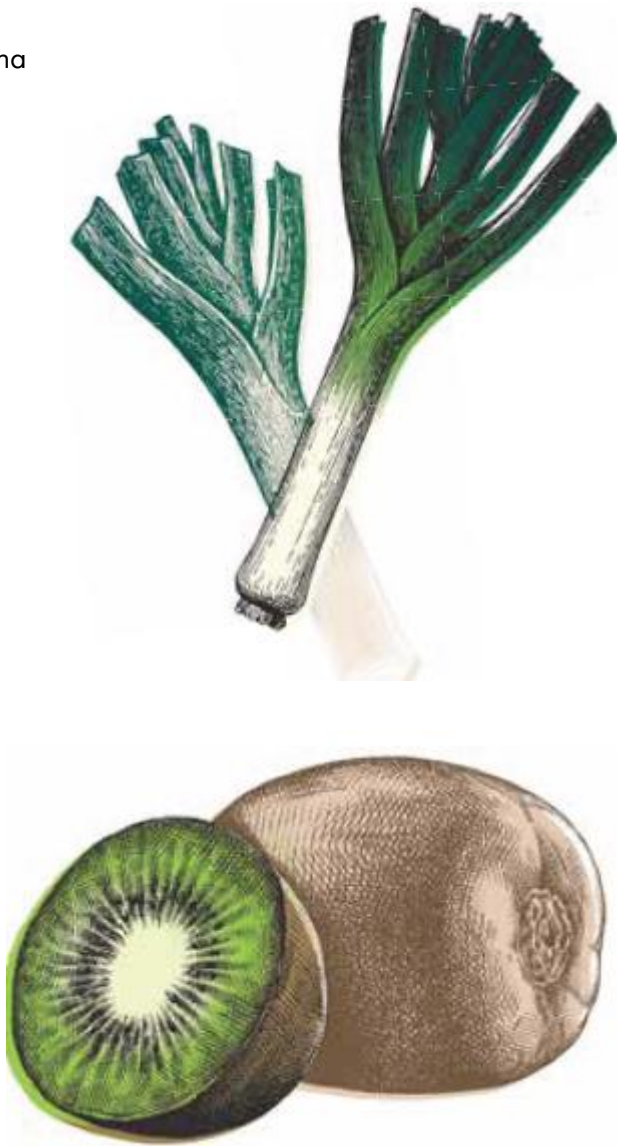
U

- Uva

Z

- Zanahoria

Notas y bibliografía
Listado de combinaciones





LOS AUTORES

Raphaël Haumont es investigador en física y química de materiales y profesor en la Universidad de París-Saclay. Dirige la cátedra universitaria «Cocina del Futuro» y creó con el chef Thierry Marx el Centre français de l'innovation culinaire (CFIC), un laboratorio de innovación culinaria.

Thierry Marx, chef galardonado con una estrella Michelin, es autor de numerosos libros dedicados a la gastronomía, la alimentación y la gestión. Miembro fundador del colegio culinario de Francia, creó también Cuisine Mode d'Emploi(s), una escuela de formación para las profesiones del sector de la restauración y la panadería con centros en París, Niza y Besanzón. Además, Thierry Marx es el promotor de numerosas iniciativas con gran impacto social y medioambiental.

ATLAS DE LOS SABORES

Raphaël Haumont | Thierry Marx

Lunweg Ediciones. 2025

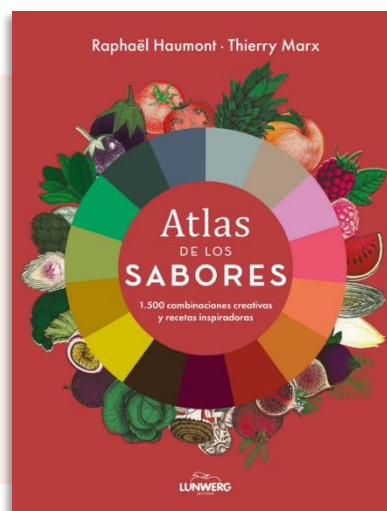
19 x 25 cm.

240 páginas

Rústica con solapas

PVP c/ IVA: 25,90 €

A la venta desde el 3 de septiembre de 2025



Para más información a prensa, entrevistas o imágenes:

Lola Escudero. Directora de Comunicación Lunweg

Tel: 619 212 722

lescudero@planeta.es