



# BEBIDAS, AGUA Y GASTRONOMÍA

**Oscar Galandum**

*Cocinero, Nutrólogo y Dietista*

**Restaurante Galandum - Valladolid**

## MARIDAJE DE BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS, AGUA Y PLATOS DE GASTRONOMÍA RELEVANTES

---

- Nos encontramos en el país con la mayor diversidad de variedades de alimentos líquidos y sólidos.
- La nueva cocina española, clara número uno mundial, está ofreciendo nuevos maridajes tanto para el consumo en acompañamiento, como en su elaboración y además del agua hay otros productos como los refrescos, o aguas de distintos orígenes geológicos (artesianos, volcánicos, iceberg, lluvia, ríos, mantéales...), que ofrecen buenas alternativas o complementos.

## MARIDAJE DE BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS, AGUA Y PLATOS DE GASTRONOMÍA RELEVANTES

---

- Líquidos como las bebidas de cola con azúcar y cafeína y demás refrescos se están incluyendo en la gastronomía muy poco a poco y los resultados son óptimos.
- Debemos incluir una cantidad más alta en la ingesta diaria de líquidos, ya que son pocos los que realmente se hidratan de una manera correcta.

## MARIDAJE DE BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS, AGUA Y PLATOS DE GASTRONOMÍA RELEVANTES

---

- En cuestión calórica, el agua no aporta ninguna, pero sí los refrescos azucarados y otras bebidas azucaradas (batidos, zumos, infusiones,...). Para ello, diferentes marcas ofrecen en sus productos bebidas bajas en calorías o bien acalóricas.
- Nos encontramos con que la mayoría de las personas no saben seleccionar una bebida para un plato, cosa que por parte (y por suerte) cada día más, los profesionales de la hostelería, tienen conocimiento de cual es la mejor candidatura a ser bebido, con un plato en concreto, sin alterar ni el liquido, ni el plato en si.

## MARIDAJE DE BEBIDAS NO ALCOHÓLICAS, AGUA Y PLATOS DE GASTRONOMÍA RELEVANTES

---

- Así por ejemplo podemos recomendar, sabiendo que los gustos son variables,
  - las **anchoas en salazón** con un refresco de **cola Light** o un **agua baja en Na**;
  - **Carnes rojas o pescados azules**: acompañadas con **bebida refrescante de cola azucarada** y un **agua de alta mineralización**;
  - Las **carnes blancas y pescados blancos**: **refrescos frutales** como Limonada a la hierbabuena, **té negro frío**, aguas de origen glaciar o de lluvia.
  - Las **verduras**, más difíciles de maridar, no fallamos en la elección con un **refresco de cola con azúcar, té negro frío, o un refresco no ácido**, pero sin olvidar las aguas españolas de alta montaña y con residuo sólido bajo,



## BEBIDAS COMO INGREDIENTES EN LA ELABORACIÓN DE DIFERENTES PLATOS DE COCINA

---

- El agua es elemento esencial en todo tipo de alimentación.
- Una de las premisas importantes para un buen cocido madrileño es utilizar el agua de “grifo” de Madrid o en su defecto agua mineral. Este detalle hace que las legumbres, sean garbanzos, lentejas o judiones de la granja, salgan tras la cocción con un perfecto estado mantecoso y no harinoso o arenoso.
- Las nuevas tendencias en cocina son las de sorprender con sus ingredientes y una de estas es la utilización de Coca-Cola como ingrediente de cocina, pero no nos sorprenderemos más adelante con la utilización de cualquier tipo de líquido que de por seguro tendrá su pareja, en sólido, para marinar perfectamente.

## PLATOS DE COCINA VUESTROS ELABORADOS CON BEBIDAS NO ALCOHOLICAS (REFRESCOS CON O SIN GAS)

---

- En *Galandum* realizamos, como en todas las cocinas, elaboraciones con líquidos, pero quizás los más destacados en cuanto a su originalidad son:
  - Solomillo de Ternera en salsa de caramelo cuba-libre (con Coca-Cola)
  - Bacalao confitado y Asado en Fanta de limón
  - Asado de cochinillo con refrescos de manzana
  - Granizados de Limón & Nada a la hierbabuena
  - Rulo de pularda rellena en salsa de cítricos (elaborado con refrescos)
  - Merluza rellena de mariscos y salsa de Bitter Rosso
  - Cremas de agua de azahar para dulces y salados
  - etc.

