

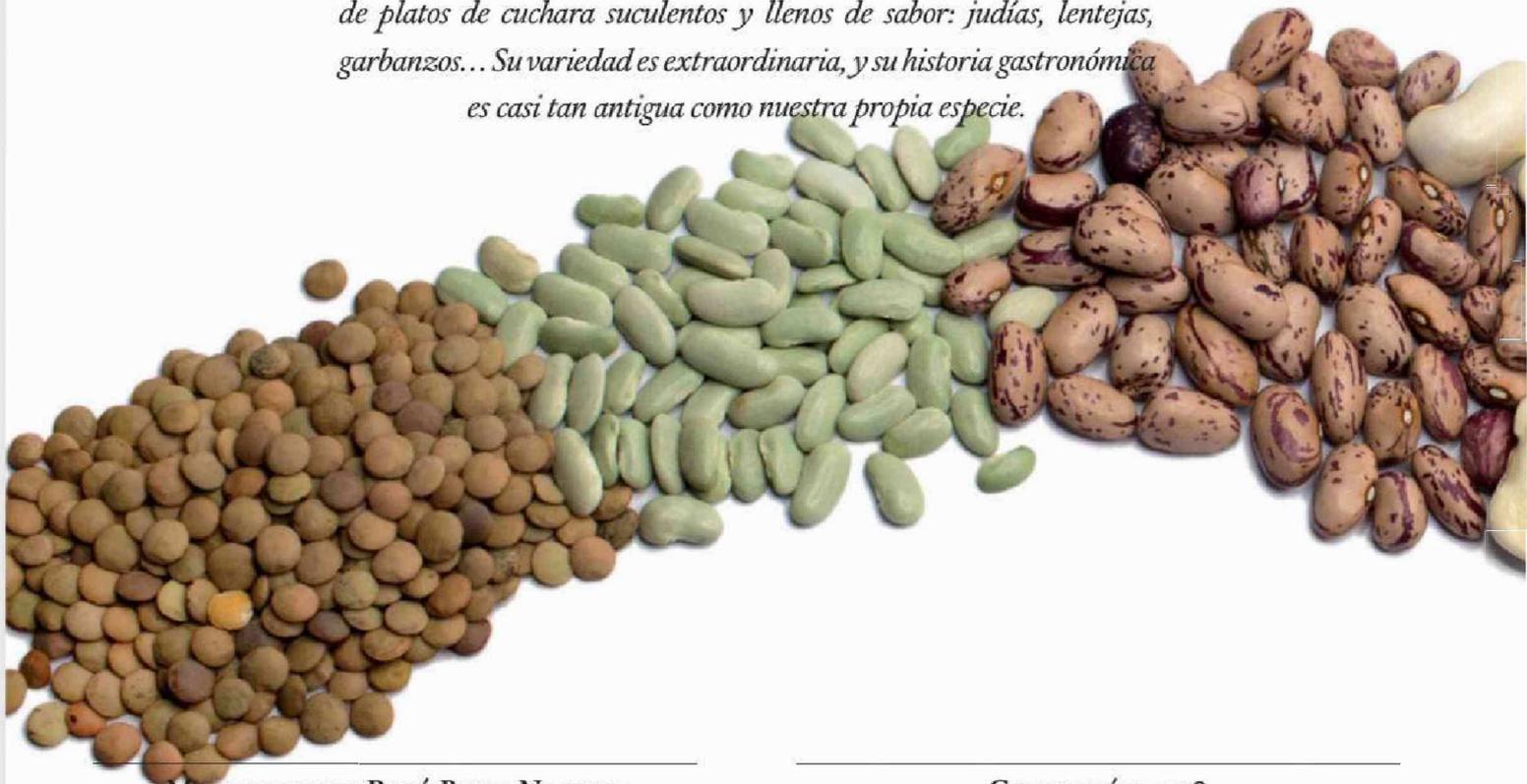


ARMONÍAS

Saludable succulencia

por Laura López Altares y Antonio Candelas

Las humildes y nutritivas legumbres evocan recuerdos de infancia, de platos de cuchara succulentos y llenos de sabor: judías, lentejas, garbanzos... Su variedad es extraordinaria, y su historia gastronómica es casi tan antigua como nuestra propia especie.



MICROCOSMOS ROSÉ BRUT NATURE

CHARLATÁN 2018



Llopart Heretat Familiar
Corpinnat
www.llopart.com
Pinot Noir, Monastrell

Parece que la legumbre en general y el cocido en particular deben disfrutarse siempre con un tinto que será mejor cuanto más crianza tenga. Esta es la prueba de que no siempre es así. Hemos buscado un espumoso cuyos aromas tengan cierta complejidad, pero que en boca aguante el peso del plato. Su burbuja refinada y su buena estructura se encargan de limpiar el paladar.



Bodegas César Príncipe
D.O.P. Cigales
www.cesarprincipe.es
Garnacha

Si nos gusta este rosado es por su versatilidad gastronómica. Lo hemos probado con unas verdinas con almejas y es todo un acierto. Los matices de fruta silvestre se integran perfectamente en un plato que, bien hecho, es de lo mejor que podemos encontrarnos entre las legumbres. La buena acidez equilibra y agiliza el conjunto. No os olvidéis de servir el vino bien fresco.

Pocos alimentos gozan de una historia tan larga, apasionante y curiosa como las legumbres, que se cultivan desde hace 10.000 años. En Egipto, las lentejas servían como ofrenda funeraria; en Roma, los garbanzos dieron apellido al célebre político y filósofo Marco Tulio Cicerón; en Grecia, consideraban las habas como un alimento maldito...

Estas camaleónicas supervivientes han alimentado a civilizaciones de todos los tiempos y se adaptan a los climas más extremos: sus dominios se extienden desde las zonas tropicales a las más gélidas, del árido desierto a terrenos casi acuáticos. Y su variedad es extraordinaria: exóticos y mendelianos guisantes, oscuras y cremosas alubias de Tolosa, pequeñas y suaves

verdinas, espléndidos judiones de El Barco de Ávila...

El otoño es tiempo de comerlas en platos tan suculentos de nuestra gastronomía como el cocido madrileño o el maragato, la fabada asturiana, las judías con perdiz... Lejos del placer de la cuchara, las podemos encontrar en forma de ricas tapas y aperitivos, como el *hummus*; de originales postres; e incluso de espumas de alta cocina (¡la primera de El Bulli fue de judías!). Las legumbres cuentan con su propio día mundial, el 10 de febrero, y se lo han ganado a pulso: a su poder saciante y nutritivo –son una fuente de hidratos de carbono complejos, proteínas vegetales de alta calidad, fibra, vitaminas y minerales– se une su valiosa contribución a la sostenibilidad medioambiental.



PACO GARCÍA TEMPRANILLO BLANCO 2018



Bodegas Paco García
D.O.Ca. Rioja
www.bodegaspacogarcia.com
Tempranillo Blanco

Imaginaos una fabada con toda su contundencia y su sabor. ¿La probamos con un blanco? Parece una insensatez, ¿verdad? Pues haced la prueba con este riojano. Su breve paso por barrica y la intensidad en aromas y sabores hace que el balance sea bueno. En cuanto a texturas, hay equilibrio porque el vino tiene cuerpo y una acidez que permite el encuentro con la legumbre.

RAMON ROQUETA INSIGNIA 2017



Bodega Ramon Roqueta
D.O.P. Catalunya
www.ramonroqueta.com
Garnacha, Cariñena, Sumoll

En cuestión de tintos nos hemos decantado por uno que es una maravilla por su expresión, carácter y elegancia. El juego de aromas frutales y de finas hierbas no puede ser más adecuado para disfrutar de unas ricas lentejas estofadas. Hay tanino, pero es moderado. Hay madurez, pero no se descuida la frescura. En definitiva, hay de todo para que el emparejamiento sea todo un éxito.