

# Ingredientes nómadas, ocho exotismos que amplían el recetario contemporáneo

La curiosidad por lo inexplorado ha llevado al ser humano a desandar rutas y descubrir sabores que trascienden fronteras. En la **gastronomía contemporánea**, la incorporación de [ingredientes nómadas](#) responde a un diálogo de conocimiento entre culturas y a la voluntad de enriquecer el recetario local con voces históricas. Desde los antiguos mercaderes que cruzaron continentes transportando especias, hasta los chefs de hoy que éticamente integran estos productos en su cocina, cada ingrediente exótico lleva consigo siglos de tradición, adaptaciones e innovaciones.

Ocho casos representativos revelan cómo el **yuzu**, el **kumquat**, la **quinua** o el **tupinambo**, entre otros, encuentran en [España](#) un entorno propicio para expresarse. Se exploran su origen botánico, su recorrido histórico y su aplicación en platos donde la técnica convive con el respeto al entorno y las raíces de cada insumo. Un viaje sensorial que invita a comprender no solo el sabor, sino la memoria que sustenta cada bocado.

## 1. Yuzu, el cítrico de los poetas japoneses



Descrito por primera vez en textos chinos del **siglo III**, el **yuzu** (*Citrus junos*) llegó a **Japón** de la mano de comerciantes coreanos. En la era **Heian** (794–1185), su perfume fue ensalzado en poemas cortesanos, donde se equiparaba su aroma a la delicadeza de la aurora. Tras quedar relegado durante el periodo **Edo**, resurgió en el **siglo XX** con la **modernización de la agricultura japonesa**.

Botánicamente, el **yuzu** destaca por su resistencia al frío, floreciendo en altitudes que otros cítricos no soportan. Su piel gruesa concentra aceites esenciales, mientras su zumo contiene una combinación de limoneno y citral que le confiere un sabor a medio camino entre el pomelo y la mandarina. Más allá de su uso en cocina, en **Japón** es ingrediente habitual de baños termales (**yuzuyu**), donde se cree que mejora la circulación.



En **Massana** (Girona), su esencia se dosifica con precisión: la ralladura perfuma un biscuit glacé de naranja, mientras un sorbido de su zumo revitaliza la cremosidad del helado de té rojo, creando un juego de contrastes entre frío y acidez, dulzor y amargor.

## 2. Kumquat, perlas doradas del Imperio Celeste



Nativo del **sur de China** y presente en el **Valle del Río Yangtsé** desde al menos el **siglo XII**, el **kumquat** (*Fortunella japonica*) se cultiva en templos taoístas como amuleto de prosperidad. Los misioneros portugueses lo introdujeron en **Europa** en el **siglo XVII**, donde se apreciaba en jardines botánicos por su fragilidad ornamental.

El **kumquat** es singular porque se consume la piel, rica en flavonoides y pectina. Al caramelizarlo o confitarlo, libera un dulzor atípico que contrasta con su pulpa firme y jugosa. Estudios recientes en horticultura han explorado su resistencia al cambiante clima mediterráneo, impulsando cultivos comerciales en **Andalucía** y **Mallorca**.



En **ABaC** (Barcelona), **Jordi Cruz** confita los **kumquats** enteros y los incorpora en un risotto de cebolla y parmesano. Su textura crujiente y su aroma ligeramente resinosa aportan destellos cítricos que revitalizan la untuosidad y prolongan la sensación de frescor en el paladar.

### **3. Quinua, semilla andina de resistencia ancestral**



La **quinua** (*Chenopodium quinoa*) fue cultivada por las civilizaciones andinas hace más de cinco mil años, considerándose alimento sagrado de los incas. Su adaptabilidad a suelos pobres y altitudes extremas la convirtió en sustento esencial durante las largas travesías en la cordillera. Prohibida por los conquistadores en favor de cereales europeos, su cultivo cayó en el olvido hasta que, en la **década de 1970**, investigadores bolivianos y peruanos la reivindicaron como ‘‘**superalimento**’’.

Este grano es completo desde el punto de vista proteico y destaca por su perfil lipídico rico en ácidos grasos poliinsaturados. Además, su bajo índice glucémico y su aporte mineral -magnesio, hierro y potasio- lo han convertido en elemento clave en dietas deportivas y de salud. Proyecto piloto en **Huesca** y **Almería** ha permitido adaptarla a climas semidesérticos españoles, ampliando su presencia en el mercado local.



En **Bacira** (Madrid), aparece en forma de granos “crispy” que sostienen ricota fresca, tomates secos y brotes, demostrando su versatilidad como base crujiente.

## 4. Cardamomo, la especia de los dioses védicos



Registrado en los **Vedas** alrededor del 1500 a. C., el **cardamomo** (*Elettaria cardamomum*) se consideraba ambrosía de los dioses y se utilizaba en rituales védicos para purificar el ambiente. Cultivado en las costas de **Kerala** y **Tamil Nadu**, su precio en la **Edad Media** rivalizaba con el del oro, impulsando rutas comerciales que unían **India** y **Oriente Medio**.

Químicamente, sus aceites esenciales -cineol y limoneno- le otorgan un carácter exótico, con notas de limón y eucalipto. En **Europa**, su uso se expandió en pastelería y bebidas calientes hasta el **siglo XVIII**, cuando cayó en desuso salvo en repostería de lujo.



En **Maruja Limón** (Vigo), el cardamomo se infunde en un tocinillo de vainilla con huevas de la pasión. Tras una primera impresión que recuerda al mentol, su postgusto floral y especiado acompaña la dulzura del huevo, prolongando la experiencia.

## **5. Galanga, la raíz que tejó imperios**



La **galanga** (*Alpinia galanga*) aparece citada en la farmacopea india de hace dos mil años. Artefactos hallados en **Tailandia** demuestran su comercio con **China** y la **India** en el periodo precolonial. Durante la **Edad Media**, su popularidad en **Europa** decayó al confundirse con el jengibre, para resurgir finalmente en la cocina contemporánea de inspiración asiática.

Contiene cineol, gingerol y elemol, compuestos que aportan un aroma cítrico-picante distinto al jengibre común. En la actualidad, proyectos de agronomía familiar en **Valencia** y **Murcia** han comenzado a cultivarla en invernadero, explorando

su potencial en la dieta mediterránea.



En **DiverX0** (Madrid), **David Muñoz** utiliza galanga fresca para elaborar caldos de intensa fragancia, mientras en su 'Cigala pochada en beurre blanc de tamarindo y vino Marsala, emulsión de galanga, y envoltinis crujientes de espárragos blancos' (2019).

## 6. Huitlacoche, manjar de la

# nobleza azteca



El **huatlacoche** (*Ustilago maydis*), llamado **cuitlacoche** en **náhuatl**, fue un manjar reservado para la élite **azteca** y **maya**. Hoy se reconoce su riqueza en lisina, un aminoácido esencial ausente en otros cereales, y en compuestos fenólicos que proporcionan un perfil antioxidante.

Su resurgimiento en la cocina internacional se debe a chefs que reclamaron su inclusión tras descubrirlo en mercados de **Ciudad de México**. En la actualidad, pequeños agricultores mexicanos lo cultivan en laboratorios controlados, exportándolo a **América** y **Europa**.



En **Miramar** (Llançà), **Paco Pérez** incorpora huitlacoche en un mole de pichón de mil días. Su textura cremosa y su aroma terroso enriquecen la complejidad del guiso, integrándose con la melaza de cacao y la piña fermentada.

## 7. Ajo negro, del keotje al plato estelar



El **ajo negro** nace de un proceso de fermentación controlada, similar al **employed** en la cocina coreana durante siglos. El **keotje**, cámara que regula humedad y temperatura, transforma los azúcares del ajo fresco en melanoidinas, oscureciendo los bulbos y atenuando la pungencia.

Este fermentado contiene mayores niveles de antioxidantes y compuestos sulfúricos modificados que favorecen el umami. En **España**, su producción artesanal ha surgido en **Andalucía** y **Castilla-La Mancha**, donde se aprovechan secaderos adaptados.



En **Angle** (Barcelona), el **ajo negro** lo emplea magistralmente en su 'Sardinilla espetada con su alioli, pan carbón de ajo negro y berenjena escalibada'.

## 8. Tupinambo, el legado de los iroqueses



El **tupinambo** (*Helianthus tuberosus*), domesticado por pueblos iroqueses y algonquinos, fue introducido en **Europa** en el **siglo XVII** como curiosidad botánica. Su popularidad decayó con la masificación de la papa, aunque en el **siglo XXI** redescubrió su valor nutritivo y su riqueza en inulina, un prebiótico natural.

Actualmente, proyectos de agricultura ecológica en **Cataluña** y el **País Vasco** lo cultivan en huertos familiares, recuperando técnicas de fermentación tradicional y secado.



En **DVISI** (Girona), **Laura Vicente** y **Jordi Simón**, recuperan el

**tupinambo** en un 'Pulpo con parmentier de tupinambo ahumado al momento', equilibrando su dulzor natural con la intensidad muscular del molusco.

Estos ocho **ingredientes nómadas** diversifican sabores y encarnan trayectorias de descubrimiento, intercambio y resiliencia. Su integración en la alta cocina española demuestra cómo la técnica contemporánea puede rendir homenaje a rutas milenarias, enriqueciendo el paladar y la memoria colectiva.