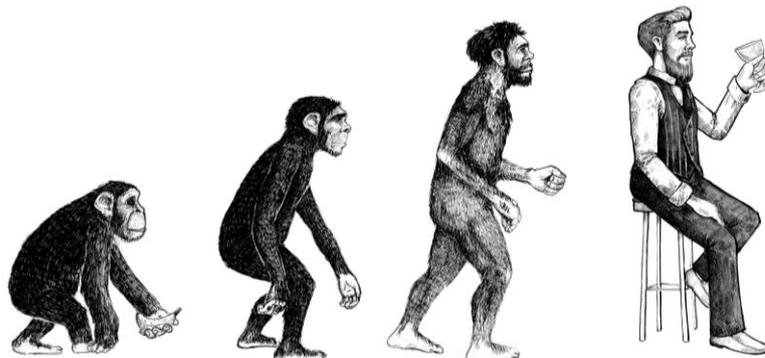


A la venta desde el 16 de marzo de 2022



**DIEGO CABRERA**

*El manual básico e indispensable que todo barman necesita:  
una auténtica masterclass de coctelería*

**Gurú** es una lectura obligada y una herramienta indispensable para profesionales y amantes de la coctelería; un libro básico que tiene como objetivo descubrir plenamente los sentidos y utilizarlos a favor en el momento de la creación de un cóctel.

A diferencia del resto de libros acerca del mundo de la coctelería este no gira en torno a las recetas en sí (aunque contiene también una cincuentena), sino a partir del propio concepto inicial de su gestación en el proceso creativo. **Diego Cabrera**, uno de los bartenders más aclamados de nuestro, considerado uno de los maestros del cóctel a nivel internacional, reúne en este libro atemporal y novedoso todo lo que hay que saber para convertirse en un gran barman. **Para ello acude a científicos, médicos, perfumistas y todo tipo de gurús que sirven de inspiración para entender este arte de la coctelería.**

**Gurú** es una obra muy visual, con un contenido teórico fundamental sobre el mundo del cóctel, que refleja la receta de su éxito: creaciones de autor, aplicación de técnicas novedosas y nunca vistas, uso de ingredientes poco habituales, profesionales expertos; una colorida y ecléctica decoración; una carta espectacular —tanto por el contenido como por su presentación—, tesón y liderazgo. Y todo en el punto de encuentro entre los cocktails y el rock & roll.



*«Gurú es el fiel reflejo de su autor, alguien que trasciende la alquimia y quiere acercarse a la química sin perder la magia y la creatividad y, por supuesto, la cercanía»*

## **PRÓLOGO, por LAURA LÓPEZ-MASCARAQUE**

Gurú es la puerta a una nueva dimensión, **una entrada a un universo de alquimia, ciencia, cultura y magia**. Precisamente como la magia o el cine que inducen a un **dulce engaño a través de nuestros sentidos, así podemos vivir la coctelería**. Es **jugar con nuestro cerebro para adentrarnos en una nueva percepción del mundo en el que vivimos, convirtiéndonos en los protagonistas de aquellas historias que no nos atreveríamos a vivir**. Como decían los de la película Matrix: «Yo solo puedo mostrarte la puerta, tú tienes que atravesarla».

Y la razón es doble: *Gurú* proporciona información, y al mismo tiempo la digiere lentamente para ofrecernos un producto elaborado al que solo le falta la interpretación última y personal de los consumidores. Y es que **la información es el ingrediente principal de este libro. La información y las ideas o conceptos asociados a ellas son el ingrediente que marca la diferencia entre consumir y degustar un cóctel**.

*«No me fio de nadie que no beba. El mundo entero lleva tres copas de retraso»*

Humphrey Bogart

*Gurú* es también **una síntesis de arte y ciencia**. La ciencia —por lo que a mí tanto me toca— que hay detrás de la coctelería, **la creación del elixir divino y la droga tóxica y prohibida, esa que nos estimula, nos inhibe, nos deprime, creadora de fiestas y conspiraciones, de risas y confidencias...** Tantos términos contradictorios que Diego nos va a (re) descubrir a lo largo de este viaje. Y es que **los bármanes son los creadores y alquimistas de estos coloridos tragos que marcan tendencia en los bares y que revolucionan nuestras noches cosmopolitas**.

Gracias a este libro iremos a buscar científicos, médicos, perfumistas y todo tipo de gurús que nos sirvan de **inspiración para entender este arte de la coctelería**. *Gurú* **no es un simple recetario, va más allá de una lista de trucos y tips para mejorar nuestra experiencia sensorial coctelera**. El libro que tenéis en vuestras manos es el fiel reflejo de su autor, alguien que trasciende la alquimia y quiere acercarse a la química sin perder la magia y la creatividad y, por supuesto, la cercanía. Para ello, necesita ser inconformista y buscar no solo respuestas simples sino certezas a las preguntas adecuadas. Por eso, querido lector, barman o no, **si te has preguntado qué hay detrás de la magia de la coctelería, este libro te servirá para empezar a construir la tuya**. Podríamos considerar que **la verdadera magia consiste en saber usar la ciencia para alimentar la imaginación del espectador y que siga pensando que todo es una ilusión**.



Diego Cabrera nos deleita con una exposición y una reflexión sobre cómo los sentidos se involucran en la creación y degustación de cócteles: «Pensamos demasiado y sentimos muy poco», se afirma en El Gran Dictador. Aquí Diego **no solo proporciona información sobre ellos, sino algo más importante aún, nos regala ideas y análisis sobre la ciencia que hay detrás.** Lector, ten en cuenta que quien sabe sacar provecho de esta mixología no encuentra sino muchos placeres que son a un tiempo instrumento para obtener propósitos que solo tú entenderás —«Bebo para hacer interesantes a las otras personas», Groucho Marx— como un fin último, un placer en sí mismo.

Las **recetas de cócteles** funcionan aquí solo como mero aperitivo, pero quedan engrandecidas al ir **seguidas de una serie de disquisiciones sobre los sentidos, los perfumes, los alcoholes, la ciencia de la digestión y la creatividad, entre otras muchas cosas.** Y como no podía ser menos cuando se habla de mixología, **este libro es muy divertido.** Nos impulsa a **dejar de lado nuestras ideas preconcebidas y juega con nuestras mentes para ayudarnos a saborear más y mejor.**

### ¿POR QUÉ GURÚ?

Este libro se llama *Gurú* no por casualidad: este **concepto relativo a sabiduría y experiencia** lo utilicé para el nombre de mi laboratorio creativo y el de mi coctelería de autor de la calle Echegaray de Madrid, junto al de Salmon, referido a la perseverancia y a ir a contracorriente. También se llama así como homenaje a todas las personas con las que me he ido encontrando en la vida, gracias a las cuales hoy puedo presentaros esta obra. *Gurú* es **todo aquel que lidera o marca el camino con su maestría**, y *Gurú*, el libro, pretende ser **la piedra sobre la que construir y refundar nuestra profesión: el conocimiento.**

Diego Cabrera



## EL CÓCTEL SE HUELE...

*“Un aroma es como una sinfonía musical, un conjunto de notas musicales que van dando vueltas y que no tienen sentido por sí solas hasta que el cerebro las interpreta».*

Estamos rodeados de partículas odorantes volátiles que van y vienen, que al inhalar, a modo de aspiradora implacable, entran en nuestra nariz a chorro. En ella se encuentran las únicas neuronas situadas fuera del cerebro, las olfativas, unas verdaderas adelantadas. Concretamente, las hallamos en el epitelio olfativo, y ellas solitas reciben y analizan las partículas a través de los correspondientes receptores. Entonces se arma por fin cada olor, señales químicas que se transforman en señales eléctricas y llegan a la corteza olfativa saltándose el tálamo, por donde pasan el resto de los sentidos.

El número de combinaciones de estas moléculas, independientes entre sí, tiende a convertirse en billones de olores que podemos percibir. **Si falta una sola de ellas, adiós otra vez a nuestro White Lady, menudo desastre.** Por otro lado, si pensamos que **cada botella de nuestro bar es una de estas moléculas, imaginen todos los cócteles que podremos preparar...**

**Todo tiene su olor**, y estos olores se van grabando a fuego en nuestro cerebro para resurgir en forma de emociones en el momento menos pensado, una vez los reconoces. Por ello, los recuerdos evocados por los olores son más duraderos que los de las imágenes o los de los sonidos. Por ello, **un cóctel puede ser recordado tanto por su sabor como por su olor, porque el poder de la memoria del olfato es enorme.** Esta memoria olfativa es, con diferencia, la que más perdura en el subconsciente, y por eso se inventaron, sin ir más lejos, los olores corporativos.



**En un cóctel olemos primero las notas más volátiles, los cítricos o las especias, después pasamos a las notas florales y amaderadas, y terminamos con las resinas, que son las que duran más.**

## DIFERENCIAS ENTRE OLOR/AROMA/PERFUME-FRAGANCIA

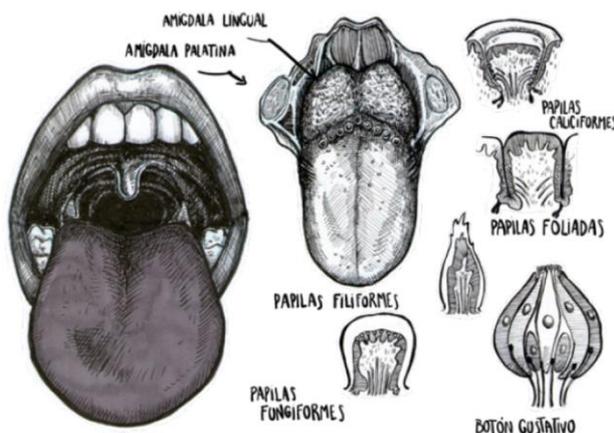
Las **percepciones** olfativas no son fáciles de describir ni de clasificar. De hecho, cuando se habla de olores a veces se tiende a usar indistintamente las palabras *olor* y *aroma*. La RAE distingue entre **olor** (efluvios en general) y **aroma** (olores agradables, emparentado con el perfume).

<p><b>Olor</b></p>		<p><b>Todo es olor, cualquier efluvi</b>o. Es la propiedad de una sustancia (aroma) capaz de activar el sentido del olfato. Para un perfumista, lo que se huele, lo que se pone sobre la piel.</p> <p>Procesamos olores que diferenciamos entre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ <b>Agradables:</b> aromas, esencias, perfumes...</li> <li>→ <b>Desagradables:</b> tufos, pestilencias, hedores...</li> </ul>
<p><b>Aroma</b></p>		<p><b>Referido a algo comestible</b>. Para un perfumista, lo que se consume, implica al sabor. Los aromistas hacen sabores para la industria alimentaria.</p>
<p><b>Perfume-fragancia</b></p>		<p><b>Conjunto o mezcla compleja de olores</b>. Si la mezcla fuera de sustancias alimenticias, hablamos de <i>aroma</i>. Se puede distinguir perfume de fragancia en función de la concentración de aceites esenciales y del volumen de alcohol utilizado, que influye no solo en la calidad sino en la durabilidad. Perfume: mínimo 15-20 por ciento de aceites esenciales con alcohol al 85 por ciento (dura más). Fragancia: a partir del 7 por ciento de aceites esenciales con alcohol al 70 por ciento (dura menos).</p>

## ...SE SABOREA

Junto con el olfato, el otro de los sentidos denominados químicos es el gusto. Esto significa que, para que funcione, **tiene que existir una reacción química entre las moléculas del estímulo**, las que generan los olores y los gustos, y sus receptores.

Tras beber o masticar y de que hayamos determinado el sabor, después, en definitiva, de tragar, llega a nuestra boca el **regusto**, también llamado deje, pero mal llamado retrogusto, acompañado del retronasal vinculado al olor. **La suma de estos dos, regusto y retronasal, nos da la persistencia de la sensación de sabor de lo que acabamos de ingerir**. Ambos son conceptos muy utilizados en las catas a la hora de valorar la intensidad de un vino.



**Un detalle curioso: ¿Sabías que nuestra capacidad asociativa nos lleva a que si detectamos canela en un cóctel tendemos a creer que es dulce? Pues es falso: la canela no tiene gusto, es como chupar un palo.**

### ... Y TAMBIÉN SE VE



Con los colores, por ejemplo, se pueden alterar las percepciones del gusto. No solo con ellos. Charles Spence, en su libro *Gastrofísica*, menciona que también podemos influir en las personas a través de las formas geométricas. De entrada, cabe **otorgar formas a los gustos**: lo anguloso lo relacionamos con lo amargo, lo gaseoso y lo ácido, mientras que lo que es redondo nos lleva a pensar en notas más azucaradas o agradables.

El **rojo**, uno de los extremos del espectro, es calor y fuego. Se relaciona con el amor, la pasión, la energía, la vitalidad y la fuerza. Sea por el amor o por el peligro que representa, lo cierto es que el rojo nos atrae con intensidad, y es que tenemos más capacidad para percibirlo que otros colores. Brad Thomas Parsons,

en su libro *Amaro*, se vale del color para explicar la **distinción que hacen en Italia de las bebidas de aperitivo o bíteres respecto a los amari**: las primeras se definen por un color típicamente naranja brillante o rojo, son indicadas por su ligereza para beber en el aperitivo o antes de cenar, mientras que los amari, más fuertes y de colores más densos, se suelen dejar para más tarde.

El color **naranja**, también de la familia cálida, nos transmite **energía y optimismo**. Un Campari 2000, como lo hacían en el Dry Martini, de Javier de las Muelas; un Garibaldi, como lo preparan en el bar Dante de Nueva York, en el Camparino de Milán o en el Viva Madrid en forma de Particiano, podrían ser perfectos representantes de este color hecho cóctel. O también un *spritz*, el naranja más mediático de la coctelería actual. *Orange is the new black*, porque **el naranja es puro verano y terraceo**. Que se lo digan a las marcas, incluso de destilados como el whisky, que **intentan vender este color para asociarse con el entorno mediterráneo**.

El **verde** empieza a pasarse al mundo más templado, su vínculo con la naturaleza («la autoprotección del individuo —concreta Ángel—, el estímulo del yo») hace que nos transmita calma, equilibrio, tranquilidad y, sobre todo, una enorme sensación de frescor. ¿Apetece un mojito? Siempre. Pero uno muy bueno, que las playas están llenas de sucedáneos terribles. O un Gimlet, si nos ponemos más cool...

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PRÓLOGO. POR LAURA LÓPEZ-MASCARAQUE  
INTRODUCCIÓN. ¿POR QUÉ GURÚ?

EL OLFATO. EL CÓCTEL SE HUELE  
EL GUSTO. EL CÓCTEL SE SABOREA  
LA VISTA. EL CÓCTEL SE VE  
EL OÍDO. EL CÓCTEL SE ESCUCHA

RESUMEN SENSORIAL DE UNA VELADA PERFECTA:  
DE MARINETTI A LOS ROCA

EL ALCOHOL, ¿QUÉ ES Y CÓMO NOS AFECTA?  
LA CREATIVIDAD. EL GRAN INTANGIBLE  
EL BARMAN

BIBLIOGRAFÍA  
AGRADECIMIENTOS  
ÍNDICE DE CÓCTELES



## SOBRE EL AUTOR

**Diego Cabrera** dirige **Salmon Guru**, reconocido como mejor bar de España y en las primeras posiciones de los World's 50 Best Bars. Ha obtenido diversos premios y distinciones como el premio a la Mejor Coctelería de España, el Mejor Menú de Coctelería de España en los Coaster Awards, y fue destacado como una de las Mejores Aperturas Internacionales del Año (por Salmon Guru) según Tales of the Cocktails, el congreso anual celebrado en Nueva Orleans, además del Premio Nacional de Gastronomía en 2018. La revista *Drinks International*, una de las más importantes del sector, lo ha seleccionado como uno de los 100 mejores cocteleros del mundo, una lista muy exclusiva.

Diego Cabrera es el bartender más cercano al espíritu innovador, inconformista y en permanente cuestionamiento de lo establecido de Ferran Adrià y de su filosofía de continua investigación. Cabrera lidera la reactivación de la histórica taberna **Viva Madrid** además del taller de experimentación **Gurú Lab**, de reciente creación. Ejerce también de asesor para empresas como NH Collection y es embajador de marcas como Schweppes.



## **GURÚ.**

**Diego Cabrera**

Planeta Gastro, 2022

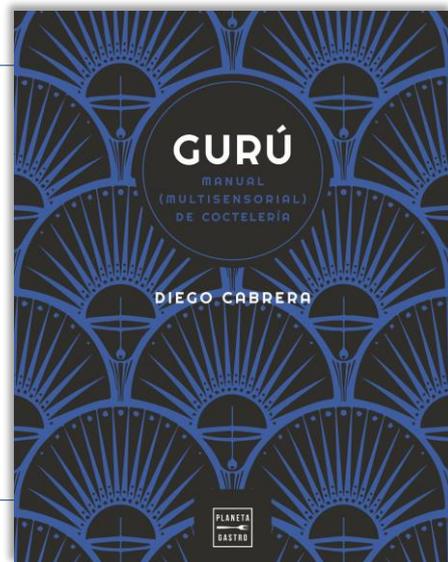
19 x 24 cm

288 páginas

Cartoné

PVP c/IVA: 20,95 €

A la venta desde el 16 de marzo de 2022



### **Para más información a prensa:**

**Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro**

**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**

**lescudero@planeta.es**

**[www.planetagastro.com](http://www.planetagastro.com)**

**[twitter.com/planetagastro](https://twitter.com/planetagastro) / [instagram.com/planetagastro/](https://www.instagram.com/planetagastro/) Facebook: PlanetaGastro**



¿CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO?

<p>228</p> <p><b>CREEP DE CAVA</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Batir un terrón de azúcar blanco con amargo de cereza y poner en una copa.</li> <li>♥ Perfumar con limón y agregar el vodka y el cordial fríos.</li> <li>♥ Completar con cava rosé.</li> </ul> <p><i>2 cl de vodka macerado con melancolón</i>  <i>1 terrón de azúcar blanco</i>  <i>2 cl de cordial de menta y naranja</i>  <i>2 golpes de amargo de cereza Fee Brothers</i>  <i>Cava rosé</i></p> <p><i>Decoración</i>  <i>Piel de limón</i></p>	<p>230</p> <p><b>MEDIA COMBINACIÓN CUBANA</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Poner los ingredientes en una coctelera con hielo y escandar para enfriar.</li> <li>♥ Servir sobre un vaso con hielo, completar con golpe de soda y decorar.</li> </ul> <p><i>2 cl de gin</i>  <i>3 cl de vermouth rojo</i>  <i>0,5 cl de dry curaçao</i>  <i>1 golpe de amargo de Angostura</i>  <i>1 golpe de soda</i></p> <p><i>Decoración</i>  <i>Herbahuera y piel de naranja</i></p>
<p>97</p> <p><b>TUMBO</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>♥ Poner todos los ingredientes en una coctelera con hielo y batir para enfriar.</li> <li>♥ Servir colando sobre una copa y decorar.</li> </ul> <p><i>4 cl de gin Monkey 47 macerado con zumbo</i>  <i>2 cl de licor de flor de saúco</i>  <i>8 cl de puré de maní</i>  <i>2 cl de sirupe de azúcar</i>  <i>1 cl de clara de huevo</i></p> <p><i>Decoración</i>  <i>Semillas de amapola</i></p>	

SOBRE LA NUTRICIÓN, LAS CALORÍAS Y LA ENERGÍA INGERIDA

La nutrición es el proceso por el cual absorbemos todos los nutrientes de los alimentos y líquidos que necesitamos para el crecimiento, funcionamiento y mantenimiento de las funciones vitales (hidratos de carbono, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y agua). El organismo los ingiere, digiere, transporta, metaboliza y absorbe.

Este proceso comienza con la primera digestión (mecánica) en la boca a través de la masticación y la salivación, se forma el bolo alimenticio y se inicia la digestión química de los carbohidratos a través

de la amilasa salival, y termina cuando eliminamos los desechos no metabolizables producidos en el proceso de digestión a través de la orina, las heces, la piel o los pulmones.

A través de la digestión, nuestro organismo va transformando estos nutrientes hasta que son asimilados por nuestro cuerpo.

Una caloría es una unidad de medida que se utiliza para saber cuánto aporte energético nos proporciona cada alimento. Las calorías que no utilizamos las almacenamos en forma de grasa.

Los nutrientes que aportan energía son los hidratos de carbono (glucosa), con un promedio de 4 kcal/g, las proteínas (aminoácidos), con un promedio de 4 kcal/g, y los lípidos (ácidos grasos), con un promedio de 9 kcal/g.

El alcohol es otro componente químico a partir del cual obtiene energía (7 kcal/g) el organismo. Por sí mismo, pero tiene la desventaja de no aportar ningún otro nutriente a la dieta, por así decirlo. Por eso el alcohol no se considera un alimento. Ni falta que hace, dicen algunos.

que, a medida que envejecemos, vamos ralentizando su reposición hasta dejar de hacerlo definitivamente. Por eso las pezonas mayores van perdiendo papilas gustativas y, con ello, la percepción del gusto, demandando más sal para lograr más sabor en sus comidas, cada vez más insipidas.

De media, una persona sana tiene unas diez mil papilas divididas en cuatro grandes tipos en función de su forma y estructura: calciformes, foliadas, fungiformes y filiformes, aunque no todas tienen funciones gustativas. Las que aportan información sobre el gusto amargo son las calciformes, las papilas más especializadas, grandes y concentradas en un número bastante pequeño en la parte trasera de la lengua, cerca de la garganta, para generar el efecto reflejo que producen las náuseas y el vómito cuando el cuerpo rechaza algo. Si estas tienen forma de

34 Las papilas calciformes, filiformes, foliadas y fungiformes sirven para percibir el carbohidrato de manera más rápida y al gusto.

V lingual, las foliadas tienen de hoja, situándose mayormente en los laterales de la lengua, donde también encontramos papilas fungiformes, además de en la punta, estas con forma de setas. Estos tres grupos tienen funciones gustativas pero, vado a insistir, no poseen el monopolio ni la exclusividad de un gusto concreto. Las papilas filiformes, por último, de forma cilíndrica, están presentes en toda la lengua, y al no contar con botones, no tienen función gustativa alguna.<sup>34</sup> Son papilas mecánicas con la misión de cubrir la lengua, limpiarla, retener la comida para masticar mejor y facilitar el habla.

Por tanto, las papilas gustativas no se distribuyen por la lengua de una manera uniforme ni están perfectamente agrupadas. Se localizan en mayor concentración en la parte frontal, los laterales y la parte posterior, mientras que en el resto de la lengua no hay ni una



faringe. Es lo que llamamos *olfacción retronausal*. Por fin podréis presumir de ella delante de vuestras amistades sin miedo a quedar en ridículo.

Ya para terminar, la mayor contribución del olfato al sabor se produce cuando exhalamos, mientras que el olor toma forma cuando inhalamos. Propongo otro ejercicio: mezcla canela en polvo con granos de azúcar para dárselo a oler a alguien que tenga —voluntariamente, me refiero— los ojos cerrados y la nariz tapada. A ver si es capaz de descubrir qué es. Hasta que no le entre aire por la nariz, no podrá identificar la canela. Puede que tosa... Pedirle perdón después y

echadle la culpa a mí. Le invito a una ronda en el Viva...

EL AROMA COMO FIJADOR DE EXPERIENCIAS DE BAR

Ya tenemos claro que un solo olor puede hacer que se graben a fuego en nuestro cerebro esos momentos que nos acompañarán siempre y que reviviremos cuando volvamos a saber de él. También pasa con los olores desagradables o tóxicos que nos pueden estropear la velada. Cuidado con ellos, la limpieza del bar es más que una tarjeta de visita.

ROMAN AGUA AL WHISKY

He mencionado las diluciones, ¿sabemos por qué recomendamos rebajar el whisky con agua? Nos dicen que para que se abra y exprese mejor sus matices, sobre todo en nariz. Pero ¿por qué? Nadie lo ha sabido nunca.

Hasta que los profesores suecos Björn Ekesson y Ron Friedman encontraron por fin la respuesta en la molécula anfipática glicerol, responsable del sabor del whisky (y del café tostado).

Las moléculas anfipáticas tienen un extremo propiamente hidrofóbico (rechaza el agua) y en el otro hidrofílico (se atrae). Son sustancias que se añaden a algunos productos para hacer emulsiones, como los detergentes y los jabo-

nes, con una parte polar y otra no polar formando micelas. El whisky se embotella diluido, con una concentración alcohólica del 40 por ciento (salvo los *caisk strengit*), lo que modifica su sabor.

El glicerol se mezcla mejor con el etanol que con el agua así que, cuando sube la concentración alcohólica (llevamos al 40 por ciento o superior), el glicerol tiende a descenderse hasta el fondo de la copa (o a quedarse dentro del cuerpo del líquido) y, cuando baja la concentración (hasta el 25 por ciento), tiende a elevarse del alcohol y a subir a la superficie, arrastrando consigo el aroma y el sabor. Sería como en una balanza con agua y aceite a cada lado, en perfecto equi-

librio hasta que uno pasa encima del otro. El aroma sube y por eso nos resulta más fácil apreciar el carácter del destilado.

Apenas una gota de agua (a temperatura ambiente mejor) hace su efecto: el whisky no se descompone químicamente, pero sus moléculas se ponen conscientes y nosotros mucho más. No quita que sea muy respetable bebido solo, cada uno se cada uno.

El estudio, publicado en *Scientific Reports* en 2017, concluye que estos hallazgos pueden aplicarse a otras moléculas anfipáticas que aportan sabor, con lo que podrían contribuir a optimizar la producción de bebidas espírituosas según los gustos deseados.