

ENTRE BRASAS

JUAN MANUEL BENAYAS



LOS SECRETOS DE LA COCINA DEL FUEGO

TEXTOS: EVA CELADA
ALICIA HERNÁNDEZ



FOTOGRAFÍAS:
MATÍAS PÉREZ LLERA

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal). Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Juan Manuel Benayas, Eva Celada y Alicia Hernández
© de las ilustraciones: Matías Pérez Llera

Diseño: Estudio Arcadia
Estilismo: Piluca Durán

El editor no tiene ningún tipo de compromiso ni acuerdo comercial con ninguna de las marcas que aparecen en este libro.

Primera edición: marzo de 2018

© Editorial Planeta, S. A., 2018
Av. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)
Planeta Gastro es marca registrada por Editorial Planeta, S. A.
www.planetadelibros.com

ISBN: 978-84-08-18332-7
D.L.: B.129-2018

Impresión: Talleres Gráficos Soler
Impreso en España – *Printed in Spain*

ENTRE BRASAS

JUAN MANUEL BENAYAS

LOS SECRETOS DE LA COCINA DEL FUEGO

TEXTOS: EVA CELADA Y ALICIA HERNÁNDEZ

FOTOGRAFÍAS: MATÍAS PÉREZ LLERA



Gracias a la canción de Antonio Molina cuyo estribillo dice:
«Que el futuro es muy oscuro, que el futuro es muy oscuro,
¡aaayyy! trabajando en el carbón».

¡Jamás he creído en esta canción!





SUMARIO

- 11** PRÓLOGO DE RICARDO SANZ
- 13** EL AMOR A LA BRASA
- 14** PERFIL DE JUAN MANUEL BENAYAS
- 21** 1. HISTORIA DE LA COCINA CON FUEGO
- 27** 2. COMBUSTIBLES
- La leña
 - Carbones vegetales
 - Maderas aromáticas
- 41** 3. EL FUEGO
- Encendido
 - Avivar y bajar el fuego
- 55** 4. HERRAMIENTAS Y ACCESORIOS
- Para encender el fuego
 - Para dominar el fuego
 - Para cocinar
- 79** 5. SISTEMAS DE COCINA A LA BRASA
- La barbacoa
 - La parrilla
 - Barbacoas de interior
 - El *kamado* japonés
 - Horno de brasa
 - Horno de leña
 - La *robata*
- 145** 6. TÉCNICAS DE COCINA A LA BRASA
- El *smoker*
 - Insertados: espeto, rodizio, rustidor y asado en cruz
 - La cocina de nuestros ancestros
 - Temperaturas del fuego
 - Tipos de fuego: sistema directo e indirecto
 - Técnicas de cocina a la brasa
- 179** 7. PREPARANDO LA BARBACOA
- Los alimentos
 - Conseguir las brasas perfectas
 - Tener a mano los utensilios
 - Para +20 comensales
- 191** 8. EL AHUMADO
- Ahumado en caliente
 - Ahumado en frío
 - Sistemas y sus ahumados
 - Accesorios para ahumar
 - El ahumado en la coctelería
- 209** 9. CON TOTAL SEGURIDAD
- Mantenimiento y limpieza
 - Apagar el fuego
 - ¿Qué hacer con las cenizas?
 - Decálogo de seguridad
- 222** ÍNDICE DE RECETAS

PRÓLOGO

RICARDO SANZ

«**GRECIA SABÍA MÁS DE ESTAS COSAS;** su vino resinoso, su pan salpicado de sésamo, sus pescados cocidos en las parrillas al borde del mar, ennegrecidos aquí y allá por el fuego y sazónados por el crujir de un grano de arena, contentaban el apetito sin rodear con demasiadas complicaciones el más simple de nuestros goces.» Este párrafo de las *Memorias de Adriano* (1951), de Marguerite Yourcenar, es para mí una definición de la esencia más básica de nuestra cocina. Esas parrillas al borde del mar somos nosotros volviendo a lo más básico. ¿Nace o se hace el parrillero? Eso es algo que te planteas cuando quieres aprender la técnica de la brasa y del ahumado; dominar el fuego y los humos para obtener la temperatura adecuada y el resultado perfecto es más que complicado.

En el hipotálamo, los seres humanos tenemos metido el sabor a parrilla, por eso de la cocina de la brasa surge una comida que exalta la amistad, con la que compartes y alimentas relaciones. Esos sabores nos han acompañado desde el principio de los tiempos; en sus distintas manifestaciones —muchas de las cuales veremos en el libro de Juan Manuel— han sido vitales para nuestro desarrollo y el de la gastronomía. Para aquellos que no las conocen, me gustaría señalar que las brasas enaltecen el sabor de los alimentos con una invasión mínima, dejando ver todas las cualidades del producto. ¿Se puede pedir más?

Cuando quieres profundizar en esta cocina acudes al mejor experto y por eso vas a La

Carbonería. Allí, Juan Manuel te muestra cómo la brasa, bien utilizada, se adapta al estilo de cocina y vida de cualquier amante de la gastronomía, de la cocina, del producto y del buen comer. Él es generoso y comparte sus conocimientos de manera natural, sin aspavientos. A veces su forma de explicar hace que creas que el que enseña eres tú. Pero no hay que engañarse: es una técnica difícil, lo que ocurre es que esta actitud de Juan Manuel cuando te enseña hace que todo sea sencillo, como demuestra en este libro.

¡Gracias, Juan Manuel! Espero que todos los que lean tu libro aprendan tanto de cocina a la brasa como yo he aprendido contigo.









4

HERRAMIENTAS Y ACCESORIOS

El secreto de la cocina a la brasa es saber adaptar el producto al calor de las brasas. Un pescado necesitará más delicadeza y mayor atención para posarse sobre la parrilla que una tersa carne de caza, por poner un ejemplo. Cada alimento tiene su accesorio, su técnica de cocinado, su temperatura..., solo hay que conocerlos y emplearlos. Aunque algunos maestros de la parrilla, como los argentinos, opinan que un buen parrillero solo necesita un tenedor y un cuchillo para cocinar, disponer de accesorios adecuados puede facilitarnos mucho las cosas.

En la actualidad, la parrilla y la barbacoa han evolucionado mucho, y es una gran ventaja contar con todo tipo de útiles y herramientas para cocinar a la perfección los alimentos y sacar el máximo partido a nuestra barbacoa.

PARA ENCENDER EL FUEGO

TÉCNICAS DE ENCENDIDO HAY MUCHAS, en función del resultado que busquemos: un encendido rápido, un encendido de recarga o incluso encender la barbacoa sin hacer humo.

Lo ideal, y esto debería de ser una premisa en un maestro asador o *pitmaster*, como dicen en EE.UU., es que nunca debemos emplear productos que dejen restos de olor en el combustible, es decir, encender el fuego con pastillas de petróleo, gasolinas y la infinidad de combustibles líquidos y sólidos que suelen venderse en tiendas no especializadas y que son de escasa calidad.

Chimenea de encendido

Si se busca una técnica rápida y eficaz para encender unas buenas brasas con carbón, la chimenea de encendido o el portabrasas son la solución perfecta tanto para inexpertos como para *pitmasters*.

Se trata de un cilindro metálico con asas y con una rejilla en el fondo y orificios de ventilación en los laterales. La base sirve para posar el carbón que se encenderá con una pastilla de encendido. Se puede encender sobre la barbacoa con un papel o, si se trata de una cocina profesional, sobre el fuego de los quemadores del restaurante. El encendido es muy rápido, ya que el cilindro hace las veces de chimenea: aspira el aire caliente que asciende desde la base a través del carbón. Se consiguen las brasas en unos 10-12 minutos.

Decapador térmico

Para prender una barbacoa de interior nos será muy útil un decapador, pues encenderá per-

fectamente el carbón de cáscara de coco o de bambú. Solo tendremos que colocar la barbacoa bajo la campana de extracción de la cocina y accionar el botón del decapador para comenzar a calentar el carbón. En unos minutos tendremos unas buenas brasas para hacer la barbacoa en casa.

Hay que recordar que en este tipo de barbacoa es muy importante la seguridad, y que la barbacoa, si es posible, tenga tapa para que, cuando termine nuestro asado, la bajemos y las brasas queden protegidas para evitar cualquier tipo de accidente con el fuego.

Soplete

Encender brasas con un soplete no es nuevo, es una técnica rápida y eficaz para conseguir unas brasas homogéneas en poco tiempo.

Se trata de aplicar el calor del soplete a llama viva sobre el carbón, de manera que el combustible, al someterse a un calor intenso, prende en pocos minutos.

Con un soplete de cocina y un buen carbón de coco también podremos encender la barbacoa sin hacer humo dentro de casa.

El soplete es rápido y cómodo, pero resta la magia del encendido tradicional, este que nos lleva de 20 a 30 minutos contemplando cómo, poco a poco, el fuego consume el combustible y se convierte en las brasas perfectas para cocinar nuestro asado. El mercado ofrece diferentes opciones similares al decapador, como los encendedores eléctricos, pero el decapador da un excelente resultado, y también será de utilidad en casa para realizar otras tareas.



PARA DOMINAR EL FUEGO

IGUAL QUE TENEMOS QUE APRENDER a acomodar el producto al fuego con el accesorio adecuado, debemos aprender a dominar el fuego para adaptarlo a la temperatura deseada.

Gancho, pinzas o hierro

Las brasas se pueden y se deben mover en función del producto que vamos a cocinar. Puede ser necesario pasar de un sistema di-

recto de brasas a uno indirecto, apartándolas a ambos lados o a uno de ellos, como se explica en el capítulo 6. Para hacerlo se precisa de un rastrillo, gancho o hierro; quizá también servirán unas pinzas para mover las brasas a nuestro antojo.

Soplador, gancho, fuelle, cenizas y pala

El aumento de la temperatura se consigue con



LA TÉCNICA DE TAPAR LAS
BRASAS CON CENIZA TAMBIÉN
SIRVE COMO SISTEMA DE
PROTECCIÓN CUANDO TENEMOS
QUE DEJAR UN FUEGO
SIN VIGILANCIA

oxígeno. Si necesitamos más temperatura, hay que aportar aire a las brasas. Para ello necesitaremos un soplador o fuelle.

Para bajar la temperatura, sin embargo, se precisa todo lo contrario, restar oxígeno a las brasas. Para conseguirlo, se les añadirán cenizas que las tapen, lo que hará que baje la temperatura y se reduzca la combustión, durando las brasas más tiempo. Podremos guardar las cenizas de nuestra anterior barbacoa, cuando ya estén frías.

Con una pala, podemos tapar las brasas con ceniza o, si somos hábiles, con el gancho de mover las brasas.

La técnica de tapar las brasas con ceniza también sirve como sistema de protección cuando tenemos que dejar un fuego sin vigilancia. Al hacerlo, prevenimos que una posible chispa salte fuera de la parrilla y pueda prender la casa o el restaurante, circunstancia que ya se ha dado en el ámbito profesional.







PARA COCINAR

VERDURAS

Plancha acanalada

Las verduras, setas e incluso la fruta mejoran su textura y su sabor con un toque de brasa.

El accesorio ideal para cocinar estos productos es la plancha acanalada que, colocada sobre la parrilla, nos sirve para asar vegetales sin peligro de que rueden entre los barros de la parrilla y terminen en las brasas. Las alcachofas o las mazorcas de maíz cuentan con accesorios específicos que tienen la forma de estos alimentos.

A la hora de cocinar las verduras, es conveniente contar con un spray de aceite de oliva que permita hidratar la verdura, con lo que se consiguen texturas más crujientes.

Castañera

Las castañas son ideales para hacer salteados como setas, mariscos, verduras e incluso cocinar revueltos.

La técnica consiste en ir salteando el producto con un fuego intenso de brasas (250 °C) mientras se hidrata con aceite en spray. Los resultados son fantásticos, es una técnica rápida en la que los alimentos toman todo el aroma de las brasas manteniendo su sabor y jugosidad.

PESCADOS

Los pescados deberán evitar el contacto directo con los hierros de la parrilla. Para ellos, están indicadas las parrillas besugueras, una estructura enrejillada que sujeta el pescado y que permite darle la vuelta. Los hay de varios tipos, tamaños y formas.

A LA HORA DE COCINAR LAS
VERDURAS, ES CONVENIENTE
CONTAR CON UN ESPRAY DE
ACEITE DE OLIVA QUE PERMITA
HIDRATAR LA VERDURA, CON LO
QUE SE CONSIGUEN TEXTURAS
MÁS CRUJIENTES

Besugueras ovaladas y cuadradas

Para pescados de gran tamaño, como el rodaballo; permite girarlos.

Besugueras cuadradas

Para cocinar varios pescados a la vez.

Besugueras con la forma de gambas y langostinos

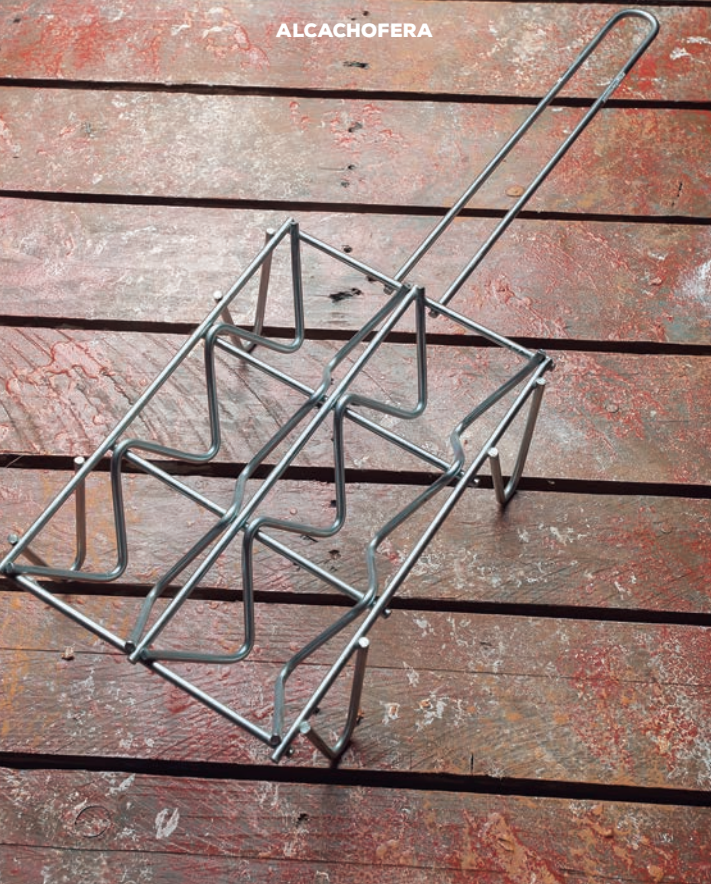
Tienen el mismo sistema que las parrillas besugueras, pero con la forma de estos mariscos, para que se cocinen y se les pueda dar la vuelta sin que se muevan.

Bandeja de cocción acanalada para filetes de pescado

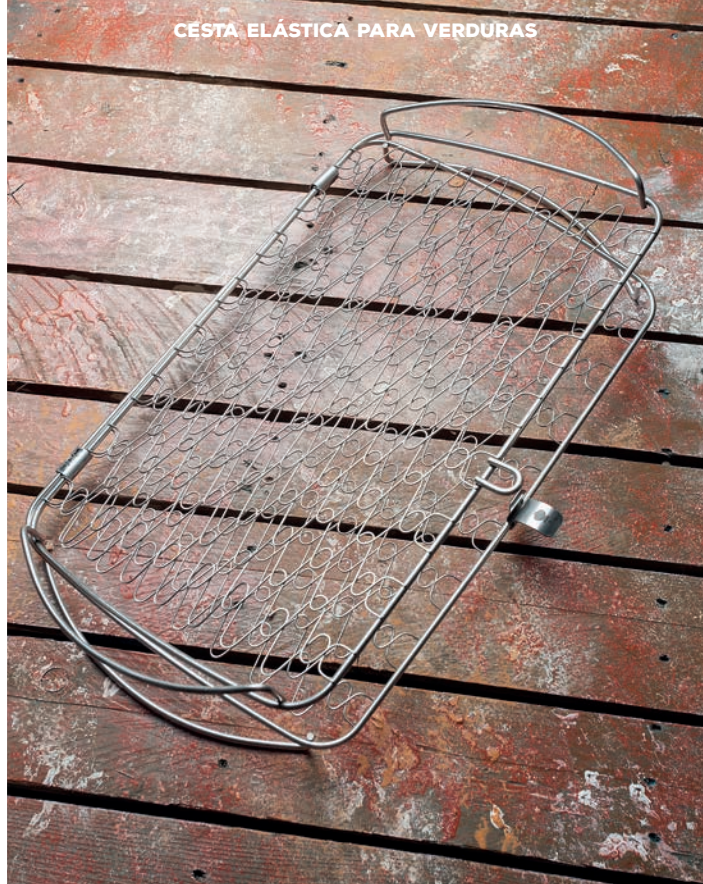
Muy indicada para pequeñas porciones de pescado blanco u otros alimentos delicados.



ALCACHOFERA



CESTA ELÁSTICA PARA VERDURAS



BESUGUERA



CHULETERA



PARRILLA PARA MAZORCAS



RODABALLERA



PARRILLA PARA MARISCOS



CASTAÑERA





AL IGUAL QUE EL SALTEADO,
EL WOK REQUIERE UNAS BRASAS
INTENSAS Y POTENTES QUE
DEN MUCHO CALOR,
Y PERMITAN SELLAR
RÁPIDAMENTE LOS ALIMENTOS
QUE VAMOS A COCINAR

SALTEADOS

Combinar el wok y la parrilla es otra opción que nos brinda la brasa.

Al igual que el salteado, el wok requiere unas brasas intensas y potentes que den mucho calor, y permitan sellar rápidamente los alimentos que vamos a cocinar. Si mientras estamos salteando añadimos virutas de madera mojada, podemos combinar el salteado y el ahumado en una misma técnica. Dependiendo de qué madera sea, proporcionará un aroma u otro.

La castañera, de la que ya hemos hablado, es una herramienta perfecta para salteados rápidos. Esta técnica precisa de unas intensas brasas y de un buen rociado de aceite en spray, a la vez que el parrillero realiza su juego de muñeca.

CARNES

La carne está deliciosa cocinada sobre una sencilla parrilla encima de las brasas, pero también cuenta con algunos accesorios que permiten prepararla y darle un toque especial.

Brochetas

Sencillas o dobles de hierro, para ensartar carnes, verduras y pescados. Las de madera son más baratas, pero hay que sumergirlas 30 minutos en agua antes de su uso, para que no se quemen al contacto con la parrilla.

Cesto de cocción para chuletas

Cesta enrejada que mantiene las chuletas en posición vertical, al tiempo que permite que el calor circule alrededor de ellas. La cocción es homogénea y la grasa gotea por los extremos.

Asador giratorio regulable

Accesorio indicado para aves y piezas de carne más grandes que permiten girarlas y que se rustan por todas partes.

Asador de pollo

Recipiente que permite colocar el pollo en vertical para asarlo. Además, tiene una bandeja que recoge el jugo del asado.

POSTRES

Los moldes para bizcochos son unos recipientes redondos con una abertura central en forma de cono, donde se pueden preparar excelentes bizcochos.

Cualquier sartén o *crepera*, siempre que soporte el calor de las brasas, nos puede servir para hacer crepes, filloas, etc. que, una vez preparadas, se pasan por la parrilla con un toque de aceite en spray. El resultado es maravilloso, ya que la brasa y el toque de aceite dejan una masa crujiente.

Provoleta a la parrilla con carbón de quebracho blanco

Ingredientes para 4 personas:

2 rodajas de queso *provolone* de unos 3 cm de grosor ~ 6 tomates *cherry* cortados en cuartos ~ 1 pizca de orégano seco o rúcula fresca ~ aceite de oliva virgen extra ~ sal y pimienta



Carbón de
quebracho



Parrilla,
barbacoa,
horno de
brasa, *kamado*,
smoker



Brasas en
sistema
directo
(capítulo 6)



Brasas a
220-250 °C
(véase «La
regla de los
7 segundos» en
el capítulo 6)



Cazuela de
barro o sartén
de hierro
fundido

Manos a la brasa:

Encender la barbacoa con carbón de quebracho (1 kg de carbón será suficiente para este plato, ya que solo hay que fundir el queso). Si se va a cocinar más de un plato, hay que calcular 1 kg de carbón por persona cada hora y media de trabajo.

Cuando las brasas estén bien hechas (brasas blancas) y la parrilla esté caliente, hay que situar la mano a unos 10 centímetros de la parrilla y calcular su temperatura con la regla de los 7 segundos.

Rociar un disparo de aceite en spray sobre la parrilla, no sobre las brasas, para que esta termine de coger mayor temperatura.

Este plato puede cocinarse de dos maneras, en función de la habilidad del parrillero:

De forma sencilla, coloca el queso *provolone* y el tomate en una cazuela de barro o de hierro fundido para dejar que el calor directo de las brasas funda el queso y cocine el tomate. Una vez fuera del fuego, añadir una pizca de orégano seco. Si se añade rúcula en lugar de orégano, el plato se llama *ruculeta*.

La otra forma de cocinar el queso *provolone* es directamente sobre la brasa. Pasar la rebanada de queso por harina y colocarla sobre la parrilla con un fuego intenso. Esperar a que se cree una generosa costra. Darle la vuelta a los 2 minutos y añadir el tomate sobre el queso en la parrilla.

Servir en caliente con el orégano seco espolvoreado o con la rúcula.

Cortar en porciones, como si se tratara de una *pizza*.

