



ENTRE BRASAS

JUAN MANUEL BENAYAS

LOS SECRETOS DE LA COCINA DEL FUEGO

TEXTOS: EVA CELADA
Y ALICIA HERNÁNDEZ



FOTOGRAFÍAS:
MATÍAS PÉREZ LLERA

Marzo, 2018



ENTRE BRASAS

JUAN MANUEL BENAYAS

LOS SECRETOS DE LA COCINA DEL FUEGO

TEXTOS: EVA CELADA Y ALICIA HERNÁNDEZ
FOTOGRAFÍAS: MATÍAS PÉREZ LLERA

La cocina con brasas, con fuego, con humo, está vinculada al ser humano desde tiempos ancestrales. Actualmente este conjunto de técnicas está más de moda que nunca, se utiliza en los mejores restaurantes del mundo y tiene millones de seguidores que con sus barbacoas, hornos o parrillas se afanan por cocinar jugosas carnes, delicados pescados o excelentes verduras. Una elaboración con cierta magia cuyos secretos quedan al descubierto en este libro gracias a los conocimientos, técnicas, consejos y recetas del maestro **Juan Manuel Benayas**, asesor y maestro de grandes cocineros y restaurantes de todo el país.

Cocinar a la brasa es un arte en el que el maestro asador aprende a dominar el fuego y a controlar el calor necesario para cocinar cada alimento. Esta sinergia se crea desde el instante en que comienza a prender el fuego y culmina con una conversación mental, y casi siempre verbal, en los momentos más intensos de la cocina a la brasa. El cocinero aprende cuáles son los tiempos del fuego, que el fuego necesita aire para vivir, que es un elemento vivo expuesto a factores tan variables como la temperatura exterior, en qué recipiente se prende o con qué combustible se alimenta.



El fuego tiene alma, un alma llamada humo que, bien empleado en la cocina, impregna el producto y es capaz de convertirlo en un sistema de conservación. El humo da vida. Además, en el siglo XXI, el humo se ha convertido en un ingrediente extra, en una especia que puede tomar aromas de barricas centenarias como las del jerez o de árboles frutales como el manzano. Las posibilidades son infinitas. **Es un ingrediente que nos ofrece la naturaleza y que, al igual que las especias bien empleadas, puede ensalzar un alimento, pero, mal utilizado, arruina un plato.**

Genéricamente se habla de maestros de los fogones, maestros de la tecnología digital que cuentan con un reloj y un temporizador que les comunica cuándo su asado está listo y que, a golpe de dedo, suben o bajan la intensidad del calor. Pero, realmente, estos *masterchefs*, ¿son capaces de cocinar con fuego de leña, sabrían diferenciar el chup-chup de un guiso puesto al fuego o cuándo las brasas están listas para cocinar sobre ellas?

El amor a la brasa, al fuego y al humo nacen de esa fascinación que crea el fuego en la mayoría de los seres humanos, una fascinación que, si se marida con los mejores alimentos y las mejores recetas, se convierte en alta gastronomía. **Alta gastronomía sin mentiras**, donde el hombre, el producto y el combustible nacen todos de la vida.

Este libro se dirige **tanto a profesionales de la cocina como a aficionados** que quieran descubrir un nuevo mundo de sensaciones, aromas y emociones en los que el fuego es el actor principal.

Este libro nos permitirá descubrir los **secretos de la cocina** a la brasa, las **técnicas** que no se enseñan en las escuelas de cocina, los **diferentes combustibles** que se pueden usar en cada ocasión y las **principales herramientas** para conseguir resultados precisos en armonía con el fuego.



LAS 10+1 IMPRESCINDIBLES DE LA COCINA A LA BRASA

1. Se cocina con brasas, no con llamas.
2. Los alimentos se colocan sobre la parrilla cuando las brasas están blancas, nunca con el carbón negro o con llamas.
3. Para saber si las llamas están listas, se debe aplicar la regla de los 7 segundos, que consiste en poner la mano sobre la parrilla y ver si podemos aguantar 7 segundos.
4. Solo se debe dar una vuelta al alimento.
5. Se puede cocinar con fuego directo: alimento sobre las brasas o fuego indirecto con el producto en el centro o a un lado de las brasas.
6. Si no se puede poner la parrilla a diferentes alturas para controlar el calor, se deberá aprender a esparcir o reunir las brasas para controlar la temperatura.
7. Carbones como el de encina, quebracho blanco o coco aportan matices y temperaturas óptimas para que el asado sea perfecto.
8. La elección de un buen combustible es tan importante como la de una buena carne.
9. Mantener la parrilla en perfecto estado de limpieza.
10. Las cenizas sobrantes deberán guardarse en un cubo metálico y nunca tirarse a la basura antes de 24 horas.
11. El parrillero deberá hidratarse.



SUMARIO

PRÓLOGO DE RICARDO SANZ

EL AMOR A LA BRASA

PERFIL DE JUAN MANUEL BENAYAS

1. HISTORIA DE LA COCINA CON FUEGO

2. COMBUSTIBLES

La leña

Carbones vegetales

Maderas aromáticas

3. EL FUEGO

Encendido

Avivar y bajar el fuego

4. HERRAMIENTAS Y ACCESORIOS

Para encender el fuego

Para dominar el fuego

Para cocinar

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

El smoker

Insertados: espeto, rodizio, rustidor y asado en cruz

La cocina de nuestros ancestros

6. TÉCNICAS DE COCINA A LA BRASA

Temperaturas del fuego

Tipos de fuego: sistema directo e indirecto

Técnicas de cocina a la brasa

ÍNDICE DE RECETAS

Provoleta a la parrilla con carbón de quebracho blanco

Crepes a la brasa con dulce de leche

Ensalada de mango y queso a la parrilla

Rodaballo al estilo de Guetaria con marabú cubano

Chuletitas de cordero con aroma de sarmiento

Hamburguesa de ternera

Arroz ahumado en frío y terminado al sarmiento

Pulpo a la brasa en dos texturas con puré de patata morada y blanca

Lubina a la brasa rellena de tomate y limón

Brochetas de frutas al chocolate ahumado

Chuleta a la parrilla con carbón de encina

Yakitoris de pollo

Pollo de corral sentado entre brasas

Cabecero de lomo a la mostaza de Dijon con humo de coñac

Zamburriñas a la mantequilla ahumada

Pizza margarita con leña de encina

7. PREPARANDO LA BARBACOA

Los alimentos

Conseguir las brasas perfectas

Tener a mano los utensilios

Para +20 comensales

8. EL AHUMADO

Ahumado en caliente

Ahumado en frío

Sistemas y sus ahumados

Accesorios para ahumar

El ahumado en la coctelería

9. CON TOTAL SEGURIDAD

Mantenimiento y limpieza

Apagar el fuego

¿Qué hacer con las cenizas?

Decálogo de seguridad



Pizza calzone en horno de leña

Cochinillo asado en horno de leña de encina

Tacos de salmón ahumado con madera de jerez

Espetos de sardina

Solomillo de ternera con guarnición de puntas de espárrago

Carabineros a la brasa de marabú cubano

Bizcocho ahumado con madera de moscatel

Atún marinado en soja y jerez con ligero toque de brasa

Piña en almíbar a la parrilla

Melocotón a la parrilla con helado de vainilla

Salteado de setas shiitake con queso de cabra

Wok de verduritas con tiras de pollo y salsa teriyaki

Bruschetta con aguacate, tomate y mozzarella

Ensalada de rúcula, pulpo y naranjas al grill de carbón

Cóctel asado

Cóctel a la brasa



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 sazonados 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.”

JUAN MANUEL BENAYAS

Juan Manuel Benayas pertenece a la tercera generación de una familia de carboneros. Nació en Madrid en 1970, cuando su abuelo, Manuel Benayas, trabajaba en su carbonería de la calle Embajadores, 156 de la capital. Con solo 11 años ayudaba a su padre en la preparación de los materiales y en la colocación de las maderas. La carbonería familiar era su segunda casa y, el trabajo de carbonero, su oficio natural. Nunca se planteó otra profesión, quería ser carbonero, como su abuelo y su padre, a pesar de que no era un oficio muy valorado.

Pero, desde su juventud, Juan Manuel tuvo muy claro que el negocio de la carbonería tenía futuro, y que había que buscar su evolución de combustible de la calefacción a la hostelería. En su momento fue un visionario, ya que, una década después del inicio de aquel cambio, la cocina a las brasas se ha convertido en una revolución: «Durante años fuimos haciendo la transición. A mi padre le costaba más, y en 2009 me hice cargo de la empresa, aunque él no se ha desvinculado del todo. Baja por las mañanas a ver cómo continúa el negocio y se siente satisfecho de cómo hemos reinventado esta carbonería que fue fundada por su padre en 1934».





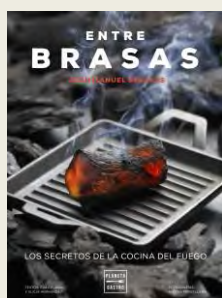
Juan Manuel ha sabido reconvertir el viejo negocio de la carbonería de sus abuelos en una puntera empresa dedicada a los derivados del fuego: La Carbonería y Fuegomarket. Emprendedor y creativo, se ha propuesto potenciar en España una cultura de la barbacoa a la altura de la que existe en Estados Unidos o en Europa: «Es una apuesta por la cocina sana y de calidad en casa, utilizando la lumbre de la leña o el carbón y una técnica precisa». Para ello, ha creado diferentes iniciativas, como los **tutoriales en vídeo con recetas caseras en barbacoa**, **los sellos de calidad** que diferencien a los restaurantes que cocinan a la brasa de los que no, **la edición de libros especializados**, **la formación** en los mejores restaurantes para un mayor conocimiento de la cocina con brasas, el **programa de televisión 100% Barbacoa en Canal Cocina...** y la última, **la creación de la primera Escuela de Barbacoa que existe en España: el Barbacoa Club.**



Su sabiduría en el campo de la cocina a la brasa le ha convertido en todo un experto con el que cuentan escuelas y universidades como el Basque Culinary Center. Uno de los proyectos más gratificantes para Juan Manuel Benayas son las clases que imparte en el programa Incorpora de la Fundación "la Caixa" junto a la Asociación Alucinos La Salle, dedicada a formar a personas en riesgo de exclusión social en la partida de brasa, con un elevado porcentaje de inserción laboral en restaurantes entre sus alumnos.

De este modo, se ha convertido en un referente para los cocineros que quieren implantar la cocina a la brasa en sus establecimientos, asesorando desde cero en esta partida. Su sueño es elevar la cocina a la brasa al nivel de la alta cocina comenzando por la formación: «En las escuelas de hostelería, debiera haber una asignatura de cocina con brasas para que los cocineros estén mejor formados».

Muchos le llaman Pit Master (maestro asador), pero él dice que sigue aprendiendo. Quizá por ello cada año viaja a Estados Unidos a cocinar con los grandes, como Aaron Franklin: «De la cocina con fuego uno nunca deja de aprender, es una cocina fascinante».



ENTRE BRASAS. Los secretos de la cocina del fuego

Juan Manuel Benayas

TEXTOS: EVA CELADA Y ALICIA HERNÁNDEZ

FOTOGRAFÍAS: MATÍAS PÉREZ LLERA

PLANETA GASTRO

19 x 25 cms. 224 pags.

Tapa dura s/cub (cartoné)

PVP: 27,95.

A la venta desde el 20 de marzo de 2018

Para más información a prensa, imágenes o entrevistas con el autor:

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335

lescudero@planeta.es

www.planetagastro.com

twitter.com/planeta_gastro [instagram.com/planetagastro](https://www.instagram.com/planetagastro)

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

Yakitoris de pollo

Ingredientes para 4 personas:
Brochetas cortas de madera (de unos 10 cm) - 300 g de pollo cortado en dados
- 2 cebolletas - salsa yakitori u otra salsa al gusto

 Carbón de
cáscara de
coco y sopleta
de gas para el
encendido

 Robata
japonesa o
barbacoa
de interior

 Sistema directo
(capítulo 6)

 Bravas a
260-300 °C
(véase «La
regla de los
7 segundos» en
el capítulo 6)

 Este plato se
cocina dando
vueltas a los
yakitoris con
la mano, pero
también se
pueden voltear
con unos pinzas.

Manos a la brasa:
Crear una pirámide con el carbón de cáscara de coco y comenzar a dar fuego
a la base con el sopleta. En 8-10 minutos el carbón se encenderá sin producir
humo.

Extender las brasas en sistema directo y colocar la parrilla para que se vaya
calentando. Aplicar la regla de los 7 segundos: extender la mano sobre la parrilla
y, si se retira antes de 7 segundos, es que las brasas están listas para este
plato, a unos 260 °C.

Antes de insertar los alimentos, las brochetas de madera deben sumergirse
en agua unos minutos para que aguanten más el duro calor de la brasa.
Insertar en las brochetas la cebolleta, el pollo... hasta conseguir un yakitori
homogéneo.

Dar la vuelta a los pinchos sobre la parrilla y rociarlos con la salsa yakitori.
Cuando cojan un color dorado intenso, retirarlos del fuego y servirlos rápida-
mente para que no pierdan temperatura.



42 HERRAMIENTAS Y ACCESORIOS

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 pro-
ductos es la plancha acanalada que, colocada
sobre la parrilla, nos sirve para asar vegetales
sin peligro de que rueden entre las barrotas
de la parrilla y terminen en las brasas. Las al-
cachofas o las mazorcas de maíz cuentan con
ocasiones específicas que tienen la forma de
estos alimentos.

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

Castañero

Las castañeros son ideales para hacer saltaa-
dos como setas, mariscos, verduras e incluso co-
cinar revueltos.

La técnica consiste en ir saltando el pro-
ducto con un fuego intenso de brasas (260 °C) mien-
tras se hidrata con aceite en spray. Los resul-
tados 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 in-
dicadas las parrillas besugueras, una estructura
enrejada que sujeta el pescado y que permite
darle la vuelta. Les hay de varios tipos, tamaños
y formas.

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

Besugueras ovaladas y cuadradas

Para pescados de gran tamaño, como el ruda-
balo, permite girarlos.

Besugueras cuadradas

Para cocinar varios pescados a la vez.

Besugueras con la forma de gambas y langos- tinos

Tienen el mismo sistema que las parrillas bes-
ugueras, 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 pes-
cado blanco u otros alimentos delicados.





Cabecero de lomo a la mostaza de Dijon con humo de coñac

Ingredientes para 4 personas:
1 cabecero de lomo de cerdo de 2 kg - 300 g de mostaza de Dijon - 5 l de agua

3 kg de briquetas de carbón de coco Friedland, 500 g de chips de madera de coñac	Smoker, kamado y barbacoa con tapa	Sistema indirecto (capítulo 6) con deflector y sin deflector, con brasas en un lateral si se cocinan en barbacoa con tapa	Las brasas deben alcanzar, como máximo, los 90 °C. El tiempo de cocinado será de al menos 5 horas hasta llegar al punto de asado	Unas buenas pintas, una bandeja de aluminio antigotear

Manos a la brasa:

Encender 1 kg de carbón de coco con una chimenea de encendido.
Una vez prendido, volcarlo en el smoker y añadir 100 g de madera mojada de coñac. Llenar de agua el recipiente que lleva el smoker vertical y controlar que la temperatura no supere los 90 °C. Si se elevase en exceso, habría que esperar a que bajase o retirar brasas del fuego, pero no se puede cocinar a más de 100 °C.

El día anterior, lavar y secar el cabecero de lomo de cerdo. Embadurnarlo con mostaza de Dijon y envolverlo con papel de film. Dejarlo así en la nevera 12 horas como mínimo.

Cuando el smoker llegue a los 90 °C, y con la cámara llena de humo, sacar la carne de la nevera, retirar el papel film e introducir la carne en el smoker. En este caso no hay que atemperar la carne para que el humo se fije mejor en la carne fría.

Durante 5 horas, hay que estar pendiente de añadir carbón y madera mojada para que no baje la temperatura del smoker, pero tampoco puede pasar de los 100 °C. Según la cantidad de madera mojada que se añada durante estas horas, el ahumado tendrá mayor o menor intensidad.

La pieza, una vez cocinada, debe quedar negra por fuera, pero rosada y jugosa en su interior, con un anillo de humo rosado característico del auténtico ahumado con fuego.



8

EL AHUMADO

El ahumado es un arte que conjuga maderas aromáticas y temperaturas. Existen dos tipos de ahumados: ahumado en caliente y ahumado en frío. La diferencia entre estas técnicas estriba en que los ahumados en caliente se hacen a partir de 25 °C, y los ahumados en frío no superan esta temperatura y solo reciben humo, pero no se cocinan. Un claro ejemplo para ver la diferencia entre estas técnicas es que, en frío, podemos ahumar mantequilla, queso, chocolate, es decir, productos que no pueden recibir temperatura pues se derretirían. En caliente se pueden ahumar costillas o hamburguesas que, además de ahumarse, también se cocinan.



Pizza calzone en horno de leña

Ingredientes para 4 personas:

Para la masa: 1,5 kg de harina de fuerza 'doble 00' - 2 g de levadura - 60 g de sal - 1 l de agua. Para el relleno: 40 g de queso ricota - 100 g de salami picante - 80 g de salsa de tomate San Marzano - 50 g de mozzarella fior di latte - albahaca - pimienta negra

				
1 kg de leña de encina. Ramas de sarmiento para encender el fuego (hay que calcular una medida de un kilo de leña por kilo de alimento).	Horno de leña	Sistema indirecto (capítulo 6)	Las brasas en el horno de leña mantienen una temperatura de unos 450 °C	Base metálica para colocar la pizza. Pala y guantes para meterla en el horno

Manos a la obra:

Para preparar la masa de la pizza, hacer un volcán con la harina y añadir poco a poco el agua mientras se amasa. Incorporar la levadura y seguir amasando. Cuando la masa esté fuerte y gruesa, añadir la sal y amasar un poco más hasta que la sal esté bien disuelta. Extender la masa un poco y añadir una cucharadita de aceite de oliva. Amasar y envolverla bien hasta que lo aborras. Hacer una bola con la masa, meterla en un bol y dejarla reposar tapada con papel film 24 horas para que se duplique el volumen de la masa. Una vez pasado ese tiempo, cortar la masa en porciones de 280 g con un cuchillo, sin estirarla. Formar bolas, envolverlas en papel film, meterlas en un bol o recipiente hermético y dejarlas reposar en la nevera como mínimo 24 horas. Se obtienen cuatro porciones de masa, para cuatro pizzas.

Abrir la bola de masa de 280 g, palmearla y estirarla. Añadir el queso ricota en la mitad de la masa. Añadir el salami y un poco de mozzarella. Doblarla por la mitad y unir bien los extremos, sellándolos para que no se salga el relleno. Para finalizar, hacer una abertura en la parte superior y añadir la salsa de tomate y la mozzarella, extendiéndola con una cuchara, y poner unas hojas de albahaca y un toque de pimienta negra. Meterla en el horno 90 segundos a 500 °C.

HORNO DE LEÑA

EL HORNO DE LEÑA TRADICIONAL tiene que ser de barro. La capacidad de retener el calor y de desprenderlo lentamente, además de la porosidad, son factores que determinan la calidad y eficacia de un horno de barro.

La calidad del horno dependerá de la mezcla de barro, arcillas y de la presencia en estas mezclas de silicato de aluminio hidratado (conocido como caolín), con un alto poder refractario. También es muy importante la fabricación del horno y su posterior montaje por un profesional experto.

Existe una gran variedad de estilos de hornos de leña que pueden dividirse en:

Horno directo

Contiene las brasas en su interior, en uno de sus laterales, y justo al lado se cocina el producto que suele ser cordano, pizza, pan...

Horno indirecto

Cuenta con una cámara de combustión, generalmente en un lateral del horno o debajo, en la que el combustible va calentando el horno, pero la leña no perfuma el producto que se cocina, pues están en compartimentos separados. Estos hornos indirectos, generalmente con sistemas rotativos, son para uso profesional debido a su mayor capacidad de producción.



HORNO DE LEÑA DEL RESTAURANTE O'DIE, DONDE SE PREPARA EL FAMOSO COQUILLO