

ENTRE BRASAS VEGGIE

JUAN MANUEL BENAYAS

DEL HUERTO A LA BARBACOA

TEXTOS: EVA CELADA
ALICIA HERNÁNDEZ



FOTOGRAFÍAS:
MATÍAS PÉREZ LLERA

ENTRE BRASAS VEGGIE

JUAN MANUEL BENAYAS

DEL HUERTO A LA BARBACOA

TEXTOS: EVA CELADA Y ALICIA HERNÁNDEZ

FOTOGRAFÍAS: MATÍAS PÉREZ LLERA



Dedicado a Prometeo, que robó el fuego a los dioses;
y también a todos los que cocinan con él.





SUMARIO

PRÓLOGO. POR SILVIA VILLALOBOS

10

INTRODUCCIÓN. DELICIOSA BARBACOA CON VEGETALES

12

JUAN MANUEL BENAYAS

14

1. BARBACOA Y SALUD

21

2. SISTEMAS DE COCINA EN BARBACOA

31

Barbacoa de carbón

Parrilla de carbón

Barbacoa de gas

Barbacoa eléctrica

Barbacoa de pellet

Ofyr

Kamado japonés

Robata japonesa

Horno de brasa

Horno de leña

3. TÉCNICAS DE COCINA

67

Seis pautas básicas

Elegir el combustible

Cómo encender el fuego

Tipos de fuego: sistema directo
e indirecto

Técnicas de cocina para barbacoa
de gas, kamado, Ofyr y robata

4. HERRAMIENTAS Y ACCESORIOS

103

Los imprescindibles

Para facilitarnos la vida

Nuestra barbacoa a punto

5. DESPENSA VEGETAL

115

Verduras

Frutas

Y, además: cereales, flores, frutos secos
y semillas, especias y raíces, germinados,
hierbas aromáticas, setas y proteínas
veanas

6. CÓMO COCINAR A LA BRASA

175

El asado

A la parrilla

Al wok

A baja temperatura

Vapor y parrilla

Ahumado

Confitado y parrilla

7. DIVERTIRSE EN FAMILIA ALREDEDOR DE LA BARBACOA

201

Cómo organizar la compra

Cuánto carbón o leña necesito

Trabajo por adelantado

Diversión en equipo

Barbacoa sostenible

8. MARIDAJES NATURALES

217

Para el aperitivo, la comida y el postre

9. BARBACOA SEGURA

227

Dónde colocar la barbacoa

Materiales de calidad: no todo vale

Para estar tranquilos

El fuego bien apagado

10. ÍNDICE DE RECETAS

236

AGRADECIMIENTOS

239

PRÓLOGO

EL FUEGO VERDE

SILVIA RIOLOBOS

COMER ALIMENTOS COCINADOS A LA BRASA

siempre suena a buen plan y es que esta técnica milenaria consigue que el comensal comience a salivar de forma casi inmediata en cuanto percibe el aroma ahumado. Todos los recuerdos que tengo de barbacoas o parrillas están ligados a risas, familia y amigos reunidos alrededor de la lumbre con un objetivo común: que el resultado sea un éxito. Y, si bien la técnica impone respeto, requiere mimo y conocimiento, es una de las más agradecidas que existen. Pues un simple puerro a la brasa se eleva a la categoría de manjar después de rendirse a las bondades del fuego.

Como todo arte, el dominio de la técnica y el conocimiento de los materiales empleados es clave a la hora de obtener unos resultados excelentes. Aunque el fuego impresiona, con este libro se abre un mundo de posibilidades al alcance de cualquier espíritu curioso con ganas de ampliar sus horizontes en los fogones. En esta obra, Juan Manuel Benayas comparte con todo detalle los secretos de la cocina al fuego y, en ella, los vegetales abandonan la categoría de guarnición para convertirse en protagonistas absolutos.

Aunque quizá lo primero que nos viene a la mente son unas verduras a la parrilla, la cosa da para mucho más. Con el gran abanico de frutas, verduras y legumbres de temporada, el fuego se convierte en una rueda de posibilidades infinitas. Desde guisos a fuego lento, hasta bizcochos, ahumados en frío y en caliente.

A lo largo de las próximas páginas, de la mano del gran experto, aprenderás cómo alimentar el fuego, cómo estabilizarlo, qué maderas y carbones vegetales son los más adecuados, qué sistema has de escoger teniendo en cuenta las posibilidades de tu hogar y mucho más. La pasión de Juan Manuel por la cocina del fuego es contagiosa, consigue transmitir con facilidad la complejidad de las técnicas haciendo que te enamores al instante de este estilo de cocina y quieras saber más.

Desde el punto de vista de la medicina tradicional china, el fuego está considerado un elemento que rige el verano y se asocia a la alegría y al color rojo. Y, aunque por estos lares no tengamos mucha idea de la teoría de los cinco elementos, estas asociaciones nos surgen casi de manera natural. El fuego tiene la propiedad de hacer más sabrosos y digestivos los alimentos, ayuda a calentar el cuerpo desde el interior y ha

sido, sin duda, parte fundamental en el progreso de la historia de la humanidad.

Es en comunidad donde se disfrutan los platos cocinados entre brasas. Ya sea invierno o verano, en interior o exterior, nos reunimos al calor de una buena barbacoa o una parrilla. Son días marcados en la agenda y atesorados en el corazón, ya que compartir estos momentos queda grabado, nunca mejor dicho, a fuego.

Es una suerte tener un libro que aúne el mundo vegetal con las brasas, la parrilla y la barbacoa, terrenos que hasta ahora parecían reservados para recetas con carnes y pescados. Juan Manuel destierra ese falso mito poniendo todas las técnicas y sistemas al servicio de la cocina vegetariana, para conseguir la variedad necesaria que viene demandando un público cada vez más numeroso. Tanto en los hogares como en los restaurantes.

Aquí encontrarás un amplio y variado recetario con el que poner en práctica todas las técnicas hasta llegar a dominar el fuego, que tiene su propio lenguaje, sus reglas, sus tiempos. Espero que disfrutes y aprendas tanto como yo con esta cocina para mí hasta hace poco desconocida. ¡Y que empiece la fiesta de los vegetales!



SILVIA RIOLOBOS

Especialista en nutrición, cocina energética y en medicina tradicional china. Autora del libro *Simplemente sano* (Lunwerg) y presentadora y cocinera del nuevo programa *Dime lo que comes*, en Canal Cocina.

INTRODUCCIÓN

DELICIOSA BARBACOA CON VEGETALES

PENSANDO EN POSIBLES TÍTULOS para esta obra, siempre me ha venido a la cabeza el término «saludable», porque creo que no hay una cocina más sana que la que se hace con brasas, más aún cuando cocinamos alimentos vegetales. Quizá por ello algunos títulos como *Healthycoa* o *Barbacoa saludable* parecen muy adecuados, aunque la última palabra la tiene siempre, y con razón, el editor.

El objetivo de este libro es cambiar un poquito el chip de los lectores aficionados a la barbacoa, para que, cuando se reúnan para preparar una barbacoa, ya sea con los amigos o con la familia, visualicen exquisitos vegetales cocinados al fuego y destierren esa imagen de la grasa del chorizo y la panceta, porque existe otra forma de disfrutar de la BBQ y ¡quiero que la conozcan!

La barbacoa saludable se practica desde hace muchos años en países centroeuropeos, con menús basados en verduras cocinadas al fuego, en compañía de buenos amigos, sin duda, uno de los ingredientes fundamentales de cualquier cocina a la brasa.

Los centros comerciales y tiendas de Alemania, Suecia y Holanda, por nombrar algunos países con tradición en barbacoas, a principios de marzo ya anuncian sus promociones de temporada con fotografías de familias junto a la barbacoa cocinando productos como maíz, kale o brócoli, que, con sus amplias sonrisas, indican que no solo se es feliz cocinando carne a la parrilla.

La realidad es que cada vez intentamos cuidarnos más a nivel individual y, con frecuencia, cuando nos reunimos solemos saltarnos esos buenos propósitos. Con la barbacoa vegetal eso

no será un problema, podremos comer preparaciones vegetales maravillosas y muy sanas que nos permitirán disfrutar de una jornada gastronómica sin tener que recurrir a los antiácidos al final del día.

Tenemos que desmitificar que la barbacoa no es saludable. Todo lo contrario, es, y debe ser, sinónimo de salud. Salud emocional para todos los amigos y los familiares que se reúnen a comer junto al fuego, donde cada uno tiene la oportunidad de socializar con los otros, de disfrutar de los seres queridos y de estar al aire libre en buena compañía.

El verdadero espíritu de una barbacoa vegetal y *healthy* empieza por adquirir vegetales de temporada, de proximidad y sostenibles, y cocinarlos después al amor de las brasas, a fuego lento, en un festival de sabores y colores que configurarán menús sabrosos y variados, además de sanos.

Esta apuesta por una barbacoa *veggie* ayuda también a cuidar el planeta, a ser realmente ecológicos al utilizar combustibles bio y naturales, generando la menor cantidad de residuos plásticos, reciclando y disfrutando del aire libre. Es la barbacoa que el planeta espera de todos nosotros.

El gran Anthony Bourdain, en un viaje a Kansas City, capital de la barbacoa en el mundo, dijo: «La barbacoa no puede ser el camino a la paz mundial, pero es un comienzo».

Me gusta imaginar un nuevo futuro para nuestros hijos y nuestro planeta, y cambiar algunos hábitos alimentarios puede ser importante para conseguirlo. Confío en que, en un futuro próximo, cuando nos inviten a una barbacoa, nuestra mente automáticamente se pregunte: ¿barbacoa o *healthycoa*?



JUAN MANUEL BENAYAS

DE CARBONERO A REFERENTE EN LA COCINA CON BARBACOA

JUAN MANUEL BENAYAS SE ENORGULLECE

de pertenecer a la tercera generación de una familia de carboneros. Nació en Madrid en 1970, cuando su abuelo regentaba una carbonería en la madrileña calle de Embajadores.

Toda su infancia gira alrededor de esa carbonería en la que su padre, tiznado hasta la médula, separaba el carbón en montones para llevarlo en carretillas a las casas donde lo utilizaban para prender las cocinas económicas o las calderas de la calefacción.

Desde muy joven empezó a colaborar en el negocio familiar: «Los viernes mi padre me dejaba ir a la carbonería por las tardes, solo ese día, porque, si me manchaba, no importaba, ya que al día siguiente no tenía colegio».

A los once años ayudaba a seleccionar los materiales y a colocar las maderas: «Con una horca cogía las astillas amontonadas y las iba bajando, aplanándolas. Me gustaba el olor a pino». Y no solo el olor, todo lo que tenía que ver con el negocio familiar le entusiasmaba y, muy pronto, hizo saber a sus padres que quería ser carbonero como su abuelo, no era un capricho, era su pasión, a pesar de que no era un oficio muy valorado.

A los dieciséis años consiguió que le dejaran ir todos los días a trabajar: «Iba al instituto por la tarde y a la carbonería por la mañana. Cuando entraba en los portales, algunas mujeres me decían "Chico, el carbón ya es muy antiguo, ¿a qué vecina se lo subes?"». Pero cuando llegaba la Navidad y tenían que asar el pollo o el cordero, esta señora que le miraba con ojos de espanto era la misma que le pedía a su vecina que se los asase en la cocina de carbón, que en ella sí salían ricos.

En las manos del joven Juan Manuel pronto pudieron verse los surcos oscuros del carbón, una muestra de la que se burlaban sus compañeros: «Mi padre llevaba los carbones en un carro y yo le ayudaba a empujarlo. Se reían de mí. No era elegante ni moderno ser carbonero».

No obstante, aquel joven tuvo siempre muy claro que el negocio de la carbonería tenía un futuro distinto y muy alejado del carro con el que lo transportaba su padre. Adelantado a su tiempo, enfocó la venta de carbón y madera a la hostelería, y así fue como, en menos de una década, se ha convertido en el proveedor y asesor «estrella» de algunos de los mejores cocineros de España.

Aquella carbonería inaugurada en 1934 se ha convertido hoy en un lugar de culto del mun-





CADA AÑO VIAJO A ESTADOS UNIDOS Y COCINO CON ALGUNOS DE LOS MAYORES ESPECIALISTAS EN BRASAS. ESTA ES MI FORMA DE APRENDER, AL IGUAL QUE LEER TODOS LOS LIBROS QUE CAEN EN MIS MANOS SOBRE EL TEMA, PORQUE HAY QUE ESTAR AL DÍA.

do de las brasas y derivados del fuego, con dos marcas tan emblemáticas como La Carbonería y Fuegomarket.

No ha sido fácil implantar en España la cultura de la barbacoa que lleva tantos años instalada en Estados Unidos, Latinoamérica y Europa. Emprendedor, creativo y muy trabajador, Juan Manuel es un autodidacta de su profesión que ha aprendido a base de leer y viajar: «Cada año viajo a Estados Unidos y cocino con algunos de los mayores especialistas en brasas. Tengo el honor de conocer personalmente a grandes maestros como el *pitmaster*, maestro asador, Aaron Franklin, de Franklin Barbecue, o la extraordinaria Tootsie Tomanetz, una señora de ochenta años que es *pitmaster* en Lexington, en Texas, y que lleva las riendas de Snow's BBQ, un auténtico templo de las barbacoas. Esta es mi forma de aprender, al igual que leer todos los li-

bros que caen en mis manos sobre el tema.»

Muchos de sus admiradores le llaman *barbacoaman*, y todos ellos conocen su pasión por la cocina a la barbacoa: «Nada sabe mejor que los alimentos cocinados a la brasa y, además, el resultado es muy saludable, si se utiliza una técnica precisa.»

La divulgación de la cocina a la brasa es una de sus prioridades, con frecuencia da cursos a cocineros, en escuelas de cocina y en universidades como el Basque Culinary Center. También ha protagonizado el programa de televisión *100 % barbacoa* en Canal Cocina y ha sido el fundador de la primera escuela de barbacoa que existe en España: el Barbacoa Club. Entre sus actividades más gratificantes se encuentran las clases que imparte en la Fundación La Caixa junto a la Asociación Alucinos La Salle, dedicada a formar a personas en riesgo de exclusión social en la par-



tida de brasa, que ayuda a cientos de jóvenes a incorporarse al mundo de la hostelería en esta especialidad.

Su última aventura ha sido crear y dirigir la revista digital *Bbqlife*, en la que se despliega todo el universo gastronómico relacionado con el mundo de la barbacoa y que se ha posicionado como la publicación referente en cocina con barbacoa en España.

El sueño de Juan Manuel es elevar la cocina a la brasa al nivel de la alta cocina y para eso considera imprescindible la formación: «En las escuelas de hostelería debería haber una asignatura de cocina con brasas para que los cocineros estén mejor formados y se pueda crear una cultura gastronómica como la que tienen en Estados Unidos o en Alemania». La legislación que se aplica en España a la realización de barbacoas en espacios públicos también debe-

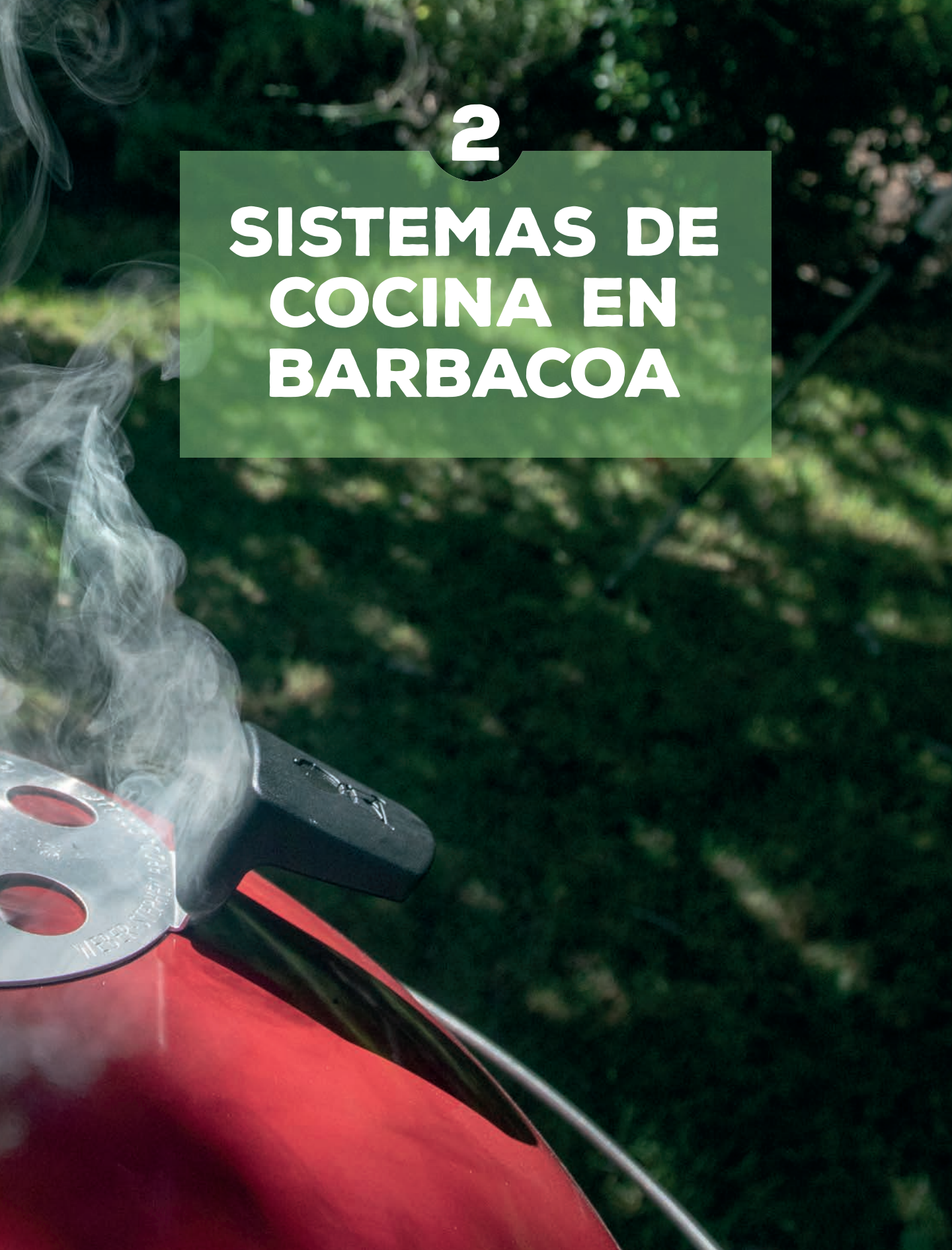
ría cambiar, en su opinión: «En Berlín, por poner un ejemplo, en la mayoría de los parques se permite hacer barbacoas, un cartel te indica si está permitido, al igual que en los estadios de fútbol americano, los fans hacen sus barbacoas desde primera hora de la mañana y existen contenedores especiales para que depositen las cenizas cuando terminan. En España, la legislación es más estricta en espacios abiertos, pero, en un domicilio particular, si no se indica expresamente en los estatutos de la comunidad, no está prohibido hacer barbacoas, eso sí, siempre debemos respetar a nuestros vecinos».

Su último libro publicado, *Entre brasas* (también en Planeta Gastro), ya en su segunda edición, ha tenido muy buena acogida entre los seguidores de Benayas, y este que tiene ahora en sus manos ofrece una nueva visión de la cocina vegetal con fuego, saludable y sorprendente.









2

SISTEMAS DE COCINA EN BARBACOA

LA ELECCIÓN DEL SISTEMA DE BARBACOA es una cuestión fundamental para iniciarse en el universo de la cocina a la brasa. Dependerá de diferentes factores, como la rapidez que busquemos en el encendido, el lugar donde la vayamos a colocar, el número de comensales para los que habitualmente cocinamos o el grado de complejidad que deseemos en una barbacoa.

Antes de nada, conviene aclarar el término «barbacoa» para diferenciarla de la parrilla. La barbacoa cuenta con una tapa con la que se consigue que los alimentos se cocinen como si fuera un horno, mientras que la parrilla no la tiene.

La calidad de los materiales con que esté construida, tanto la barbacoa como la parrilla, es un factor muy importante que hay que tener en cuenta antes de la compra. Conviene buscar una pieza que presente una buena estabilidad para cocinar sin riesgos. El material de la parrilla donde se colocan los alimentos debe ser apto para cocinar. Aunque parezca algo obvio, nos encontramos con algunos productos que no cumplen con este requisito. El acero inoxidable o el acero refractario son los mejores materiales con los que debería estar fabricada y, si es de hierro colado, aún mejor.

Es más acertado decantarse por una barbacoa de peso y estable que por una muy ligera que puede volcarse con un golpe de viento o con un tropiezo. El tamaño será también otro punto clave en nuestra elección, pues con una barbacoa pequeña será más complicado cocinar para muchos invitados, mientras que, con un modelo más grande, con encender tan solo un fuego o con poca cantidad de carbón, podremos cocinar

para dos o tres personas con toda comodidad y con un mínimo consumo.

Estas son algunas de las opciones que nos ofrece el mercado para practicar una barbacoa saludable.

BARBACOA DE CARBÓN

Las barbacoas de carbón y de leña resultan un poco más engorrosas y lentas a la hora de su encendido frente a las de gas o las eléctricas, pero, sin duda, son las que aportan mayor sabor y aroma. Su calor seco las convierte en las reinas de las barbacoas frente al gas o a la electricidad.

Una buena prueba de ello es que en la carta de los restaurantes se suelen destacar las recetas preparadas a la brasa de carbón o de leña, mientras que nadie anuncia unas «alcachofas al gas natural» o «espárragos al propano» como plato estrella.

Con el uso del carbón y de la leña hay que tener más paciencia en su encendido y requiere el aprendizaje de técnicas como el sistema directo o indirecto (véase próximo capítulo) para sacar el máximo partido a la barbacoa. El encendido con carbón nos demorará de 10 a 14 minutos y, si es con leña, se puede tardar hasta 35 minutos en tener unas brasas en su punto óptimo para cocinar.

ES MÁS ACERTADO DECANTARSE
POR UNA BARBACOA DE PESO
Y ESTABLE QUE POR UNA
MUY LIGERA.

BARBACOA DE CARBÓN,
REDONDA O DE BOYA





SI NO DISPONEMOS DE UN ESPACIO EXTERIOR, EXISTEN PEQUEÑAS BARBACOAS QUE SE PUEDEN UTILIZAR DENTRO DEL HOGAR, CON TODA SEGURIDAD, COLOCÁNDOLAS EN EL LUGAR ADECUADO.

Como ya hemos comentado, las barbacoas cuentan con una tapa que sirve para cocinar en modo horno, es decir, se puede hornear y ahumar, técnicas que en una parrilla sin tapa son mucho más complicadas de conseguir.

Las barbacoas generan cenizas que se deben retirar cada determinado número de usos en función del modelo que tengamos. Pero no hay que deshacerse de ellas ya que se pueden utilizar como fertilizante para nuestro huerto.

Tipos de barbacoa

- La barbacoa más conocida es la **redonda o de boya, tipo Kettle o Weber**, que fue la marca que se hizo popular a mediados del siglo xx en Estados Unidos. Actualmente, es el sistema más vendido.
- **Las barbacoas de tipo barril** son más conocidas y utilizadas en Sudamérica. En Argentina las llaman «chulengos» y se inventaron tras cortar de forma longitudinal un barril y colocar unas bisagras para unir las dos partes, la base y la tapa. Suelen ser de calidad inferior a las redondas o Weber.

- **Barbacoas de interior o indoor.** Si no disponemos de un espacio exterior, existen pequeñas barbacoas que se pueden utilizar dentro del hogar, con toda seguridad, colocándolas en el lugar adecuado. Se trata de barbacoas tipo boya, como las grandes, pero de un diámetro de unos 35-40 cm, que se deben situar bajo la campana extractora para cocinar. ¿Y no produce humo? Lo más importante, en este caso, será la elección del combustible. Hay que utilizar carbón de cáscara de coco o bambú e iniciar el fuego con un encendedor eléctrico o un soplete, aplicando la llama directamente sobre el carbón. En pocos minutos, tendremos las brasas listas y sin generar humo. Y, recuerda, no hay que usar en ningún caso pastillas de encendido porque entonces la casa se llenará de humo. Durante el tiempo de cocinado conviene mantener encendida la campana extractora, perfectamente limpia y sin restos de grasa para evitar que se prenda, de la misma manera que haríamos al cocinar con una sartén o con una plancha.



**PARRILLA DE CARBÓN
CON SISTEMA
ELEVADOR Y DOS TIPOS
DE BARROTES EN LA
PARRILLA DE ASADO:
REDONDOS Y «EN UVE».**



PARRILLA DE CARBÓN

La parrilla de carbón, al no disponer de tapa, no permite hornear y nos limita la cantidad de productos y de platos que podemos cocinar, pero no deja de aportar sabor y calor de calidad para preparar todo tipo de alimentos saludables.

Por norma general, cuentan con un sistema de elevación para controlar el calor del fuego que llega desde la parte inferior al producto que se cocina sobre la parrilla, y así, se podrá ir acercando o alejando de las brasas dependiendo de la temperatura que se precise en cada momento.

Sin duda, la parrilla es el sistema más habitual que encontraremos en España y en Latinoamérica. Es un sistema sencillo y puede ser un primer paso para probar luego en una barbacoa o kamado y desarrollar nuevas técnicas de cocina con fuego.

BARBACOA DE GAS

Si buscamos rapidez y comodidad, el gas es nuestro sistema. En pocos minutos, con tan solo abrir el gas y girar el botón, podemos alcanzar la temperatura perfecta para comenzar a cocinar.

Lo ideal es comprar una barbacoa de gas de al menos tres fuegos para poder jugar con lo que se conoce como sistema directo e indirecto. Es decir, si encendemos uno, dos o tres fuegos y colocamos los alimentos sobre la parrilla estaremos cocinando en sistema directo, haciendo *grilling*. Pero si encendemos el quemador izquierdo y el quemador derecho, dejando el central sin encender y colocando el alimento en el centro de la barbacoa, estaremos cocinando en sistema indirecto, utilizando el calor de los laterales.

La tendencia es tener en casa dos barbacoas, la de gas, que se utiliza por rapidez y comodidad de lunes a jueves, y, para los fines de semana, que es cuando disponemos de más tiempo, la de carbón, que aporta un sabor y aroma especial a cualquier alimento. Esta es la tendencia en Estados Unidos y que llegará en breve al continente europeo.

SIN DUDA, LA PARRILLA ES EL
SISTEMA MÁS HABITUAL QUE
ENCONTRAREMOS EN ESPAÑA
Y EN LATINOAMÉRICA.

BARBACOA ELÉCTRICA

El aroma y el calor seco que aportan combustibles como el carbón o la leña no nos los puede dar una barbacoa que funciona con electricidad, pero también es cierto que las barbacoas eléctricas tienen una serie de cualidades a su favor, como es su escaso consumo de energía. Es, sin duda, la barbacoa más eficiente de todas en cuanto a rendimiento energético y la más versátil, con tamaños y pesos reducidos. Estas dos características la convierten en una opción más que interesante para los amantes esporádicos de la barbacoa. Su sencilla ubicación en una mesa o en cualquier base estable facilitan su manejo en un lugar ventilado.

BARBACOA DE PELLET

El pellet es un combustible novedoso, de tamaño y forma similar al de una colilla de cigarrillo, que se fabrica con residuos de la madera y se aglutinan con la propia lignina, sustancia que mantiene unidas las fibras de la celulosa de la madera. Este es el tipo de pellet que, habitualmente, se utiliza para la calefacción y que es distinto del material de uso alimentario para barbacoas y ahumadores. El pellet de uso en cocina se fabrica a partir de maderas nobles que provienen, sobre todo, de árboles frutales, como pueden ser el manzano o el cerezo, o maderas aromáticas, como el mezquite o el nogal.

VISUALMENTE, EL OFYR ES
ESPECTACULAR, UN AUTÉNTICO
SHOWCOOKING QUE MUCHOS
CATERINGS Y HOTELES ESTÁN
ADOPTANDO PARA INCLUIR
EN SUS RESTAURANTES Y ZONAS
AL AIRE LIBRE PARA DISFRUTE
GASTRONÓMICO DE
SUS CLIENTES.

Las nuevas barbacoas de pellet cuentan, además, con avances tecnológicos como la opción de encendido desde una aplicación del móvil. De esta forma, se puede ir calentando y estará lista para cocinar cuando lleguemos a casa con la compra. Se puede programar la temperatura de cocción y los tiempos de trabajo. Es como un robot de cocina aplicado a la barbacoa, pero, además, con el aroma y el calor seco del pellet, similar a la leña.

Estas barbacoas son precisas y muy efectivas, sobre todo para hacer asados largos en los que necesitemos cocinar a baja temperatura durante horas. Son cómodas y versátiles, aunque, por el contrario, pierdan el cariz romántico que nos da el ritual de encender el fuego, darle aire, mover las brasas...

OFYR

El Ofyr es un invento centroeuropeo en el que el fuego es el centro de atención y sobre el que es posible cocinar cualquier alimento con el calor seco de las llamas y las brasas. Se trata de una especie de base circular que consta de una plancha de acero en su perímetro exterior y una parrilla circular en el centro del equipo, que nos permite hacer dos tipos de cocina a la vez: unas verduras a la plancha en la zona exterior mientras cocinamos un arroz sobre la parrilla central alimentada con leña o con carbón. Este híbrido

entre plancha y parrilla es una interesante opción a la hora de elegir un sistema de cocina al aire libre.

Visualmente, es espectacular, un auténtico *showcooking* que muchos *caterings* y hoteles están adoptando para incluir en sus restaurantes y zonas al aire libre para disfrute gastronómico de sus clientes. Y, para el uso doméstico, además de ser un curioso utensilio de cocina, resulta un elemento estético tanto encendido como cuando está apagado.

Existen diferentes modelos, desde los más pequeños para colocar sobre la mesa (llamado Tabl'O) hasta algunos con capacidad para más de cuarenta comensales, según las medidas del Ofyr y la destreza del cocinero. Funciona con leña o con carbón, pero, normalmente, el cocinero opta por utilizar los dos combustibles: el carbón como base de calor y la leña para aportar un calor extra que permite subir la temperatura del Ofyr.

Este sistema de cocina, junto con el kamado japonés, van a marcar la tendencia de la cocina a la brasa de principios del siglo XXI, tanto en la cocina para aficionados como en la profesional de *caterings* y restaurantes.

KAMADO JAPONÉS

Cocinar con un kamado es pasar a otra dimensión. Es el sistema de cocina a la brasa más versátil y preciso que existe. Aparentemente, es

EL OFYR ES UN NUEVO SISTEMA DE
COCINA A LA BRASA, ALIMENTADO CON
LEÑA O CARBÓN, QUE COMBINA LA
PARRILLA CENTRAL CON UNA SUPERFICIE
DE PLANCHA DE ACERO ALREDEDOR.



KAMADO JAPONÉS.
TAMBIÉN CONOCIDO CON
«HUEVO CERÁMICO».
CONSTA DE DIFERENTES
PIEZAS QUE PERMITEN
PREPARAR ASADOS COMO
EN UN HORNO, COCCIONES
A BAJA TEMPERATURA Y
AHUMADOS EN FRÍO.



EL KAMADO TIENE QUE SER
CERÁMICO PARA AGUANTAR
ALTAS TEMPERATURAS Y, A
SU VEZ, MANTENER EL CALOR
DURANTE LARGOS PERIODOS DE
TIEMPO: PODEMOS COCINAR CON
ÉL DURANTE MÁS DE 10 HORAS
CON TAN SOLO 3 O 4 KILOS
DE CARBÓN SIN RECARGARLO.

similar a una barbacoa redonda o de boyá, con tapa, pero, en realidad, es una especie de horno de barro o cerámica cerrado. Originario de Japón, llegó a Estados Unidos tras la Segunda Guerra Mundial.

Su versatilidad viene dada por las diferentes funciones o formas de cocinar que ofrece. Con él se puede cocinar a baja temperatura, no reseca el alimento y su consumo de combustible es muy bajo. Pero también permite asar en modo parrilla, como un horno, y ahumar tanto en frío (por debajo de los 25 °C) como en caliente, con carbón y maderas aromáticas.

La clave de su uso reside en aprender a manejar las temperaturas, lo que en el argot del kamado se conoce como «estabilizar el kamado», es decir, establecer la temperatura a la que queremos cocinar durante horas, sin que baje o suba. El calor directo está abajo, el fuego y la brasa, y hay que jugar con la temperatura y la altura como si fuera una parrilla. Cuando el kamado se cierra, se convierte en una barbacoa y actúa como un horno. Este es su uso más habitual, con la tapa cerrada, sobre todo para esas largas cocciones en modo horno y a baja temperatura.

Los auténticos kamados son de cerámica y no de barro, como las imitaciones *low cost* que tan solo empañan la durabilidad y los buenos resultados de estos genuinos aparatos. El kamado

tiene que ser cerámico para aguantar altas temperaturas y, a su vez, mantener el calor durante largos periodos de tiempo: podemos cocinar con él durante más de 10 horas con tan solo 3 o 4 kilos de carbón sin recargarlo.

Este huevo cerámico, si es un auténtico kamado, debe contar, entre sus partes interiores, con una pieza de cerámica denominada «deflector», que sirve para pasar de modo horno a modo parrilla y viceversa. El deflector actúa de barrera cerámica entre las brasas y el alimento cuando está colocado, sirve para reducir el tiro y que se cocine con calor indirecto, como un horno. Cuando se retira el deflector, el kamado cocina igual que una barbacoa, con calor directo, aunque aquí se puede controlar la temperatura.

Su uso en cocinas profesionales está cada vez más extendido, sobre todo, en las que quieren aportar un punto diferenciador en aromas, sabores y texturas.

Para el amante de la gastronomía que dedica horas y horas a cocinar, el kamado es el juguete perfecto para cocinar con fuego. Se pueden elaborar esos guisos a fuego lento que tanto recuerdan la cocina casera más tradicional, como los potajes, las fabadas o los cocidos, usando pucheros de barro. Solo hay que asegurarse de que la tapa está perfectamente ajustada y dejar que el fuego actúe sin prisas.

BARBACOA
TIPO BARRIL O
CHULENGO

OFYR

KAMADO





PARRILLA



BBQ DE BARRIL CON
SMOKER, ACCESORIO
LATERAL PARA CONTENER
MADERAS AROMÁTICAS



AHUMADOR

Hamburguesa vegetal



2 kg de carbón de encina



Parrilla, horno de brasa o barbacoa sin la tapa



Sistema directo, pero con diferentes zonas de calor



Las brasas deben alcanzar 230 °C en un lado de la parrilla y 190 °C en el otro



Espátula, guantes

Ingredientes (para 6 personas)

Para la masa de la burger: 200 g de lentejas naranjas cocidas ~ 200 g de copos de avena gruesa ~ 1 puerro entero ~ 2 dientes de ajo ~ 1 remolacha cruda grande ~ 1 calabaza tipo pera mediana ~ 60 g de setas *shiitake* deshidratadas ~ 4 cucharadas de soja bio ~ 1 cucharadita de pimentón dulce de La Vera ~ harina integral, para rebozar ~ sal y pimienta ~ orégano ~ 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Para la salsa: 1 cucharada de salsa tahini tostada ~ 2 dientes de ajo ~ el zumo de 2 limones ~ 2 cucharadas de polvo de cebolla ~ 3 cucharadas de sirope de agave

Otros: 6 panes de hamburguesa grandes ~ 6 hojas de lechuga trocadero ~ 6 rodajas de tomate de 1 cm de grosor ~ 6 rodajas de calabaza de 1 cm de grosor ~ 2 cebollas moradas en aros ~ pepinillos agridulces ~ 12 champiñones en rodajas ~ 1 yuca pelada, cocida y frita ~ sal ~ aceite para freír

Elaboración

Para la «carne vegetal», preparar en una sartén amplia un sofrito con el aceite, el ajo picado y el puerro bien picado. Añadir el pimentón para que se dore un poco, sin que se queme, y agregar la salsa de soja y las setas *shiitake* ya hidratadas y picadas.

Rehogar bien todo y añadir las lentejas naranjas, remover y retirar un poco la sartén del fuego para que se temple. Agregar la avena, la remolacha triturada en trozos medianos y la mitad de la calabaza cruda (la restante de reservar las 6 rodajas para montar las hamburguesas) triturada. Salpimentar y espolvorear con orégano. Mezclar bien y formar bolas de 200 g. Pasarlas por harina integral y darles forma de hamburguesas gruesas.

Una vez encendido el fuego, repartir las brasas para alcanzar la máxima temperatura en un lado y menos en otro. Marcar las hamburguesas en la zona más caliente, 3 minutos, y pasarlas después al otro lado para que se terminen de asar en 4 minutos.

Mientras, colocar las verduras que acompañarán a la hamburguesa, las rodajas de calabaza, los aros de cebolla, las rodajas de tomate y los champiñones en la zona más caliente. Darles la vuelta y, cuando esté todo asado, retirarlo y reservarlo cerca del fuego.

Para preparar la salsa, mezclar y batir todos los ingredientes.

Montar las hamburguesas untando el pan con la salsa, colocar la «carne vegetal», los acompañamientos asados, rociar con la salsa y colocar, por último, las hojas de lechuga fresca y los pepinillos cortados en tiras. Acompañar con la yuca frita, aunque también se puede asar en tiras en la barbacoa.

La chispa: existen versiones de hamburguesas vegetarianas para todos los gustos, con base de legumbres, quinoa, batata... y también las que incluyen proteínas vegetales, como la soja texturizada o el tofu. Es cuestión de ir probando y encontrar tus preferidas, que pueden estar listas solo para montar y asar.



RECETA DEL RESTAURANTE FISMULER (MADRID)



Vainas de guisantes a la brasa



Carbón de encina



Parrilla o barbacoa sin tapa



Sistema directo



Entre 250 y 300 °C.



Guantes, sartén de malla o castañera, espátula

Ingredientes (para 4 personas)

800 g de guisantes de vaina tierna, guisante dulce o *sugar snap* ~ sal y pimienta

Para la salsa: 1 yema de huevo campero ~ 80 g de salsa de miso rojo ~ 8 g de sal ~ 40 g de azúcar moreno

Elaboración

Limpiar las vainas quitando los hilos longitudinalmente por los dos lados con un pelador de patatas.

Escaldarlas en agua hirviendo durante 2 minutos.

Con la ayuda de una sartén de malla especial para parrillas, colocar dentro las vainas y asarlas a la brasa a fuego vivo 2 minutos más. Retirarlas y sazonar con sal en escamas y pimienta recién molida.

Preparar la salsa mezclando bien todos los ingredientes con las varillas. Servirla aparte.

La chispa: estos guisantes son tan tiernos y dulces que se comen con la vaina. No hay que confundirlos con los tirabeques o guisantes de nieve (*snow peas*), otra variedad que también se comen enteros y se pueden cocinar a la brasa siguiendo esta misma técnica. Y, si elegimos guisantes sin vaina, hay que usar un colador de malla para que no se pierdan en las brasas.

Arroz caldoso con calabaza y frutos secos



2 kg de leña de olivo o de sarmientos, para crear un buen fuego



Parrilla o barbacoa sin la tapa



Sistema directo



Las brasas deben alcanzar 220 °C



Trébedes

Ingredientes (para 6 personas)

600 g de arroz bomba ~ 8 cucharadas de aceite de oliva ~ 2 dientes de ajo ~ 1 pimiento rojo ~ 1 pimiento verde ~ 250 g de calabaza ~ 1 manojo de ajos tiernos ~ 2 tomates ~ 1,8 l de caldo de verduras ~ sal ~ 80 g de frutos secos variados

Elaboración

Encender el fuego, colocar las trébedes y disponer una cazuela de barro encima.

Rehogar en el aceite caliente los ajos tiernos en rodajitas, los ajos en láminas, los pimientos picados y la calabaza en dados. Cuando empiecen a estar blandos, añadir los tomates pelados y cortados en dados y rehogarlos hasta que se evapore el agua de vegetación.

Añadir el arroz y rehogarlo durante unos minutos más. Calentar el caldo hasta que hierva y verterlo sobre el arroz. Remover y dejarlo cocer durante 20 minutos. Poner a punto de sal. Añadir un poco de caldo si fuera necesario, para que quede un arroz caldoso.

Servir con los frutos secos troceados por encima.

La chispa: esta receta se puede preparar en cualquier barbacoa o parrilla, tan solo tenemos que quitar o poner a un lado las parrillas y colocar en la base de la barbacoa unas trébedes.





Arroz verde



Carbón de cáscara de coco Grill King y sarmientos



Parrilla, kamado o barbacoa sin la tapa



Sistema directo



Las brasas deben alcanzar 200 °C



Trébedes

Ingredientes (para 6 personas)

600 g de arroz bomba

Para el caldo: diente de ajo ~ 1 ñora ~ unas hebras de azafrán ~ 1 manojo de perejil ~ unas hojas de espinacas ~ 1,3 l de caldo de verduras ~ 1 cebolla ~ 2 tomates ~ 1 pimiento verde fino ~ 300 g de judías verdes ~ 150 g de garrofondes (frescos o congelados) ~ 8 alcachofas ~ 8 cucharadas de aceite de oliva ~ sal

Elaboración

Encender el fuego y reservar unos sarmientos por si fuera necesario añadirlos en el momento de cocer el arroz y levantar una buena llama.

Calentar el aceite en la paellera y freír el diente de ajo pelado y la ñora limpia y sin pepitas, con cuidado de que no se quemen. Sacarlos y triturarlos en el caldo con el azafrán tostado, el perejil y las hojas de espinaca. Quedará una mezcla de color verde intenso.

Quitar las hojas a las alcachofas para dejar el corazón.

Rehogar la cebolla y el pimiento picados. Añadir las judías cortadas en trozos, los garrofondes y, por último, los tomates picados. Dejar que suelten el agua de vegetación y rehogar el arroz. Añadir el caldo hirviendo y sazonar. Agregar las alcachofas cortadas en cuartos, repartirlas bien por la paellera y dejar al fuego durante 20 minutos.

La chispa: para evitar que las alcachofas se oxiden, una vez limpias puedes meterlas en agua fría con zumo de limón o en agua con una cucharada de harina.

Coca de San Juan con tomates y aceitunas



Leña o carbón de encina, virutas de madera de olivo para ahumar



Kamado japonés, horno de leña y barbacoa



Sistema indirecto



Las brasas deben alcanzar 250 °C



Espátula, piedra de *pizza* refractaria

Ingredientes (para 6 personas)

Para la masa: 100 ml de aceite de oliva ~ 100 ml de agua ~ 1 cucharadita de azúcar ~ 2 huevos ~ 1 cucharadita de levadura en polvo ~ 350-400 g de harina floja ~ ½ cucharadita de sal

Para el relleno: 300 g de tomates cherry rojos y amarillos ~ 50 g de aceitunas negras sin hueso ~ unas hojas de albahaca ~ 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra ~ sal y pimienta negra molida

Elaboración

Para preparar la masa, batir en un bol los huevos con el aceite, el agua, el azúcar y la sal. Añadir poco a poco la harina mezclada con la levadura.

Mezclar primero con una espátula (cuerna) y, en cuanto se pueda, amasar con la mano hasta conseguir una masa blanda. Dejarla reposar media hora en un lugar fresco envuelta en papel film. Extenderla formando una lámina rectangular muy fina.

Lavar y cortar los tomates por la mitad, disponerlos encima de la masa y pincelar con aceite de oliva. Salpimentar y adornar con unas hojas de albahaca picadas.

Colocarla sobre una base de coca puesta sobre la parrilla de la barbacoa y dejar que se haga a 200 °C durante 40 minutos, con la tapa. A mitad de cocción, añadir las aceitunas.

La chispa: esta receta se puede aromatizar al prepararla en barbacoa, en modo indirecto, añadiendo unas virutas de madera de olivo; el humo penetra en la masa y el resultado es sensacional. Cocinarla en la parrilla (sin tapa) es posible, pero requiere una gran destreza como parrillero, ya que, en primer lugar, deberás hornear la masa sobre la parrilla y, después, dar la vuelta a la masa, colocar los ingredientes sobre la parrilla y taparla con papel de aluminio o una bandeja para que la masa se caliente por todos los lados.

