



ENTRE BRASAS VEGGIE

JUAN MANUEL BENAYAS

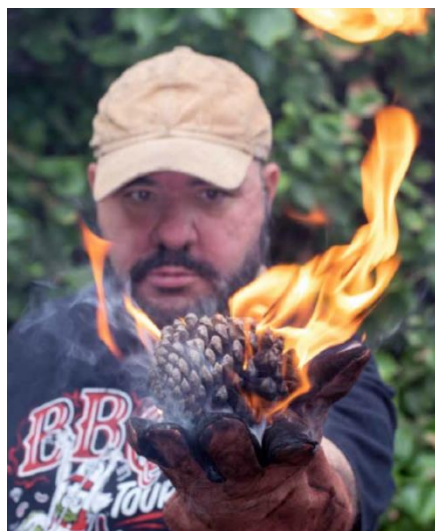
DEL HUERTO A LA BARBACOA



TEXTOS: EVA CELADA
ALICIA HERNÁNDEZ

FOTOGRAFÍAS:
MATÍAS PÉREZ LLERA

A LA VENTA DESDE EL 28 DE ABRIL DE 2021



ENTRE BRASAS VEGGIE

JUAN MANUEL BENAYAS

DEL HUERTO A LA BARBACOA

TEXTOS: EVA CELADA Y ALICIA HERNÁNDEZ

FOTOGRAFÍAS: MATÍAS PÉREZ LLERA

La cocina a la brasa está de moda. La cocina vegetariana, también. En este libro se unen estas dos tendencias culinarias en alza. Juan Manuel Benayas, uno de los máximos especialistas en brasas de nuestro país, nos descubre las grandes posibilidades de una barbacoa mucho más saludable y deliciosa pero alejada de los tópicos que rodean la cocina a la parrilla. La verdura deja de ser la guarnición y acompañamiento del plato para convertirse en la estrella absoluta de cada receta.

Todo lo que hay que saber para cocinar vegetales a la brasa de la forma más sencilla y eficaz, desde la elección de la barbacoa o parrilla, el encendido perfecto, las técnicas de fuego directo o indirecto hasta el control de las temperaturas adecuadas para cada producto, además de la elección de los mejores utensilios y trucos infalibles para potenciar todo el sabor de los vegetales y guardar todas sus propiedades nutricionales: repollos, berenjenas, aguacates, o pimientos, toman todo el sabor y el aroma de la leña y nos trasladan directamente al campo.

Una invitación a disfrutar de recetas sorprendentes, sencillas y llenas de sabor. Una cocina para compartir en reuniones divertidas y muy sanas al aire libre, para disfrutar con la familia y los amigos.

INTRODUCCIÓN *por 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.**

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.

«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».



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 juego 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!



UN ALEGATO: ¡LA BARBACOA PUEDE (Y DEBE) SER SALUDABLE!



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 amigos o 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**.

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, la barbacoa es, y debe ser, sinónimo de salud. Salud emocional para todos los amigos y 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.

6 PAUTAS BÁSICAS PARA COCINAR BIEN A LA BRASA

- Imprescindible **mantener bien limpia la parrilla** sobre la que cocinemos (durante el cocinado y una vez finalizado éste)
- **Controlar el calor del fuego** para no quemar ni resecar los alimentos con una temperatura inadecuada
- **No dar vueltas constantemente al alimento** (fundamental para lograr una buena caramelización)
- **No presionar el producto.** Apretar solo hace que se pierdan jugos y no ayuda a que los alimentos se marquen mejor.
- **Adaptar el producto que vamos a cocinar al fuego.** Todo puede cocinarse en la barbacoa, solo hay que tener claro qué herramientas y accesorios precisos nos lo facilitan en cada caso.
- **Atemperar los alimentos antes de cocinar.** Al menor una hora antes de su uso, debemos sacar los alimentos del frigorífico, para luego prepararlos a temperatura ambiente.



TIPOS DE LEÑA

Una de las reglas imprescindibles para usar leña en la barbacoa o parrilla es **que nunca sea una madera recién cortada o verde**. Tendremos que elegir **leña dura y seca**. Y no todas las maderas son aptas para cocinar.



Madera de encina y roble

Son las más usadas. Generan brasas de gran poder calorífico y durabilidad, lo que permite asados lentos durante horas sin tener que reponer brasas.

Sarmiento

Las ramas de las vides y las propias cepas son una madera utilizada desde siempre para los asados en el campo, las calçotadas y también para cocinar paellas, porque es una madera que arde con mucha rapidez y mantiene la llama y un calor intenso, además de aportar un aroma exquisito.

Naranja, olivo y almendro

La madera de árboles frutales y el olivo son ideales para cocinar arroces y guisos de puchero. Generan una buena llama que envuelve la cazuela o la paellera durante todo el cocinado. El olivo es, además, perfecto para su uso en los hornos de leña, donde preparar pizzas, panes y cocidos.

SETAS DE CARDO A LA BRASA



Necesidades:

Carbón de marabú cubano | Cualquier fuego abierto valdrá | Sistema directo | Las brasas deberán alcanzar los 210-250° | Pinzas, espátula, bandeja acanalada o castañera | Guantes

Ingredientes:

800 g de setas de cardo ~ 2 dientes de ajo ~ 1 manojo de perejil ~ sal y pimienta ~ 100 ml de aceite de oliva

Elaboración:

Limpiar las setas con un paño y cortar las que sean muy grandes a la mitad o en cuartos. Disponer las setas en una bandeja acanalada o una castañera y colocarla sobre la parrilla.

Rociarlas con aceite en spray, mientras se van salteando.

Picar muy finos los dientes de ajo y el perejil y mezclarlos en un bol con 1 cucharada de aceite y sal. Verter el aliño sobre las setas y continuar salteando.

Servir las setas calientes en una bandeja y salpimentar al gusto.

La chispa: Esta receta se puede cocinar en cualquier sistema de cocina con brasa, gas o eléctrica, pero en un Ofyr las setas quedan sublimes. Hay que utilizar un carbón que sea de gran intensidad calorífica, pues la seta precisa de un golpe fuerte y rápido de calor para que quede sellada y no pierda el agua.

Las verduras, un sinfín de posibilidades

Todos los vegetales se cocinan maravillosamente con brasas, obteniendo unos aromas, sabores y texturas extraordinarios. Este libro propone una despensa básica para cocinar en nuestra barbacoa, que incluye patatas, espárragos, pimientos, calabacín, berenjena, melocotones, garbanzos... ¡Hay tantos! Cada temporada nos ofrece sus propios manjares llenos de color que debemos aprovechar al máximo.



La mayoría de las verduras se pueden preparar a la brasa, aunque las más duras precisarán de escaldado o cocción previa. Todas ellas se pueden preparar con distintas técnicas: asadas, tapando la barbacoa, estofadas o directamente a la parrilla e, incluso, con una técnica poco conocida en España, que es ahumándolas. La temperatura de la barbacoa se debe situar entre 180 y 230 °C.



SANDÍA A LA PARRILLA CON QUESO DE CABRA

Necesidades:

Carbón o leña de encina | Barbacoa, parrilla, robata | Sistema indirecto si es con barbacoa con la tapa o al rescoldo | Las brasas deben alcanzar los 250-300° | Pinzas, pincho, espátula, guantes

Ingredientes (para 6 px):

1 sandía ~ 1 rulo de queso de cabra ~ 100 g de queso para untar ~ cebollino

Elaboración:

Desmenuzar el queso de cabra e incorporarlo al queso crema.

Cortar la sandía en rodajas, secarla bien con papel absorbente y asarla en la parrilla a fuego muy fuerte.

Si lo desea, puede espolvorear azúcar moreno sobre la sandía con el fin de que

caramelice el azúcar y las marcas de la parrilla sean más vistosas.

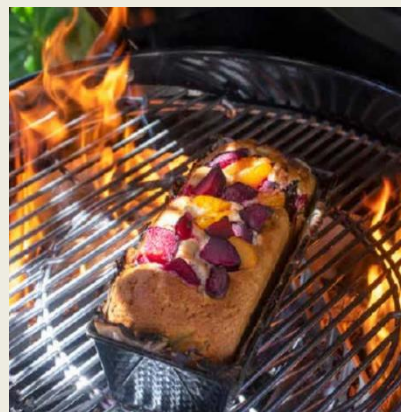
Servir la sandía con el queso espolvoreado de cebollino picado por encima.

La chispa: En esta receta se unen los dos placeres veraniegos, barbacoa y sandía, un postre perfecto y pura sencillez.

Frutas, una delicia en brazos del fuego

Las frutas **son el órgano comestible de las plantas con flores**, que contiene las semillas. Una definición que se aplica a ciertas verduras, como berenjenas, calabacines, melones o tomates. La fruta suele ser un alimento carnoso o pulposo, rico en agua y en azúcares y vitaminas y, por su aroma y sabor dulce, se suelen destinar a postres variados y bebidas dulces.

En general, las frutas se preparan a la parrilla con fuego directo. Debemos elegir las frutas más maduras y vigilar atentamente la caramelización que se va produciendo a medida que le damos vueltas. **No se deben cocinar en exceso.** Si queremos presentarlas de una manera deliciosa, se pueden mojar en azúcar moreno, será la forma ideal para que la parrilla nos proporcione unas maravillosas marcas.



SOBRE EL AUTOR



Juan Manuel Benayas está potenciando en España una cultura de la barbacoa a la altura de la que existe en Estados Unidos o en otros países de Europa. Para ello, ha creado diferentes iniciativas como tutoriales en vídeo, asesoramiento personalizado a chefs y restaurantes, participación en programas de televisión y la creación de la primera academia de barbacoa en España, el Barbacoa Club.

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.

Tras el éxito de su último libro publicado, Entre brasas (Planeta Gastro), esta nueva obra que tiene ahora en sus manos ofrece una rompedora visión de la cocina vegetal con fuego, saludable y sorprendente.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

- Prólogo: el fuego verde (Silvia Riobos)
- Introducción: deliciosa barbacoa con vegetales
- Perfil de Juan Manuel Benayas
- Barbacoa y salud: las claves
- Sistemas de cocina en barbacoa
- Técnicas de cocina
- Herramientas y accesorios
- Despensa vegetal
- Cómo cocinar a la brasa
- Divertirse en familia alrededor de la barbacoa
- Maridajes naturales
- Barbacoa segura
- Índice de recetas
-





ENTRE BRASAS VEGGIE

Juan Manuel Benayas

TEXTOS: Eva Celada / Alicia Hernández

FOTOGRAFÍAS: Matías Pérez Llera

Planeta Gastro, 2021

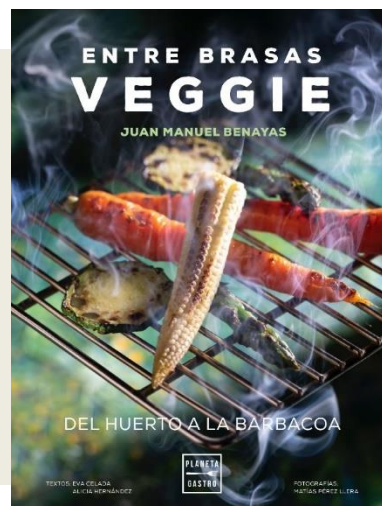
19 x 25 cms.

240 pags.

Tapa dura s/cub (cartoné)

PVP: 27,95.

A la venta desde el 28 de abril de 2021



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

Aguacates con garbanzos picantes



Ingredientes (para 4-6 personas)

6 aguacates - 1 limón - 1 bote (250 g) de garbanzos cocidos - ¼ tomate - ¼ cebolla - 1 cucharadita de comino - 2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra - 2 cucharadas de pimentón picante de La Vera - sal y pimienta

Elaboración. Mince a la brocha

Escurre los garbanzos en un colador y ponelos en un bol con el aceite, el pimentón, el comino, sal y pimienta. Déjalos macerar unos 30 minutos. Abre los aguacates, extrae el hueso y un poco de su carne con una cucharilla para dejar hueco para rellenar. Con una brocha parrillera, untar la

superficie de los aguacates con una mezcla de aceite de oliva y zumo de limón, para conseguir que conserven el color sin oxidarse y no se peguen a la parrilla.

Colócalos con la pulpa pegada a la parrilla, en la zona donde están las brasas (fuego directo) y dale la vuelta pasados 3 minutos. Cuando estén bien marcados, dejar tan solo 1 minuto y retirarlos.

Con la ayuda de una bandeja acoladada o una rejilla para barbacoa, sacar los garbanzos sobre la parrilla, salteándolos durante 2 o 3 minutos.

Colocar los aguacates en los platos y rellenarlos con los garbanzos, tomate y cebolla cortados en brunoise (daditos) y unas gotas de aceite.

La chispa: Los garbanzos cocidos aportan a estos aguacates una explosión de proteínas y los convierte en una comida completa.



ENTRE BRASAS VEGGIES 171

EL TEMPEH ES UN PRODUCTO ALIMENTICIO ORIGINARIO DE INDONESIA, PROCEDENTE DE LA FERMENTACIÓN NATURAL CONTROLADA DE LA SOJA QUE SE PRESENTA EN FORMA DE BLOQUE.

PRODUCTOS ELABORADOS: PROTEÍNAS VEGANAS

DE SOJA

Heura

Así es: Se trata de un producto elaborado con base de proteína de soja que imita la textura y sabor del pollo y se vende ya precocinado.

Nutrición: Tiene 126 kcal por cada 100 g. De las cuales, proteínas un 37,2% y fibra 29,6%. Además, tiene Vitamina B12, fósforo y magnesio.

¿Cómo se cocina? Al estar precocinado, el heura se marca a la parrilla con un fuego intenso, pero no más de 30 segundos, para que adquiere sabor de pollo a la parrilla. Se puede tomar así o incluirse en woks, bocadillos o como se desee.

Miso

Así es: Pasta de soja fermentada, espesa y aromática, hecha con gérmenes de soja cocidos, trabajados con arroz, trigo o cebada. Según su grado de fermentación, su sabor irá del dulce al salado y, su color, del amarillo claro al pardo oscuro. Hay diferentes variedades desde el Kome miso, hecho con soja y arroz blanco, el Genmai miso o el Mugi miso, que se hace con cebada.

Nutrición: Dependiendo del cereal con el que se combine tiene un valor nutricional u otro. En el caso del Kome miso, al estar hecho con soja y arroz blanco, tiene más carbohidratos. Posi-

blemente el que menos valor nutricional tiene es el Hatcho miso, que no lleva cereal y tiene un 21 % de proteínas, solo un 12 % de hidratos y un 40% de agua. En general, favorece el equilibrio intestinal porque tiene bacterias probióticas, además de isoflavonas que alivian los síntomas de la menopausia. También tiene un alto poder antioxidante.

¿Cómo se cocina? El miso se utiliza como condimento de la cocina japonesa, en particular, para la sopa que lleva su nombre, pero también se puede adobar con él tofu, quesos y algunas verduras, después, asarlos en las brasas. Se utiliza para dar sabor a las mantecillas, patés vegetales y salsas como la mayonesa que adquiere otra dimensión si se añade miso. Una utilización diferente es ahumar el miso en frío, para incorporarlo en un ramen al fuego de leña.

Tempeh

Así es: El tempeh es un producto alimenticio originario de Indonesia, procedente de la fermentación natural controlada de la soja que se presenta en forma de bloque. Al igual que el tofu, el tempeh está elaborado a partir de granos de soja, en este caso cocinando semillas de soja enteras, disponiéndolas en capas finas y fermentándolas con un moho durante 24 horas a temperatura de 30 a 33 °C. El moho crece y reproduce hileras filamentosas que penetran en las semillas y las une. Hay muchas variedades, como el que se realiza también con legumbres



5

NUESTRA DESPENSA VEGETAL

Todos los vegetales se cocinan maravillosamente con brasas, obteniendo unos aromas, sabores y texturas extraordinarios. Preparamos una despensa básica para cocinar en nuestra barbacoa, que incluye patatas, espárragos, pimientos, coliflor, berenjena, melocotones, garbanzos... ¡Hay mucho! Cada temporada nos ofrece sus propios matices, formas de color que debemos aprovechar al máximo.



LOS VERDES, VIOLETAS,
SALVAJES SE COCINAN
A LA PLANCHA UNA VEZ
BIEN LAVADOS. EL BLANCO
SE DEBE PELAR ANTES DE
COCINARLO Y QUEDA EXCELENTE
LIGERAMENTE COCIDO Y,
DESPUES, MARCADO EN LA
PARRILLA 4 O 6 MINUTOS
A FUEGO MEDIO DIRECTO.



ENDIBIA

Así es: Verdura de hojas blancas y tupidas, obtenida mediante el forado en oscuridad de la raíz de achicoria, que forma una bola en forma de piña alargada, firme y regular. Se pueden encontrar de octubre a mayo.

Nutrición: Poco calórica, tiene 20 kcal por cada 100 g. Es rica en agua, aporta potasio, selenio y vitaminas C, B1, B2 y P.

¿Cómo se cocinan?: Se cocinan a la parrilla, a la plancha o rellenas de queso ahumado. Lo ideal es prepararlas con un chorrito de aceite y con unas brasas intensas en sistema directo.

ESPÁRRAGO (BLANCO Y TIRIGUERO)

Así es: Planta viva de la familia de las liláceas, cuya raíz da unos brotes llamados tunones o espárragos. Existen varios tipos según su coloración. El espárrago debe ser rígido y brillante. Envuelto en un paño húmedo, se puede conservar

3 días como máximo.

Nutrición: Esta hortaliza tiene 25 kcal por cada 100 g y es rica en agua, fibras, potasio y vitamina C.

¿Cómo se cocinan?: Los verdes, violetas, salvajes se cocinan a la plancha una vez bien lavados. El blanco se debe pelar antes de cocinarlo y queda excelente ligeramente cocido y, después, marcado en la parrilla 4 a 6 minutos a fuego medio directo. Incluso los espárragos que podamos adquirir ya envasados, con un leve toque de parrilla son un bocado maravilloso.

ESPINACA

Así es: Hortaliza de la familia de las quenopodiáceas con hojas de color verde oscuro, con protuberancias o lisas.

Nutrición: Es pobre en calorías, de 20 a 32 kcal cada 100 g y contiene muchos elementos minerales, principalmente hierro y vitaminas. Se puede adquirir todo el año.

¿Cómo se cocinan?: Se pueden comer cocidas en guisos o crudas si son jóvenes. Con bechamel ahumada resultan deliciosas.

GRELO (HOJA TIerna DEL NABO)

Así es: La hoja tierna del nabo (brasilica rapa) tiene un ligero sabor amargo que combina perfectamente con los sabores grasos en cualquier guiso.

Nutrición: Muy poco calórica.

¿Cómo se cocinan?: Muy indicados en guisos y caldos. Cocinarlos y ahumarlos en su propio jugo de cocción y servirlos con unas patatas asadas es otra de las muchas maneras de degustarlos.

GUINDILLA

Así es: Pimiento pequeño de incierto sabor, por lo general muy picante, que es un condimento bastante habitual de múltiples cocinas. En América se llama ají o chile.

Nutrición: Muy poco calórica y bastante ener-

gética.

¿Cómo se cocinan?: En las brasas, se tuesta ligeramente dejándose secar y añadiéndose a las recetas que lo precisen.

HIJUNJO

Así es: Planta aromática onísada de la familia de las apiáceas, cuyos frutos, tallos y bulbos se pueden consumir como aromatizante o verdura. Su bulbo está formado por una base ancha y carnosa de las hojas, que se imbrican las unas en las otras. Las piezas más sabrosas son las que están blancas.

Nutrición: Muy poco calórica.

¿Cómo se cocinan?: Las piezas de mayor tamaño se pueden cocinar previamente y, después, marcar en la parrilla. También quedan deliciosos en puchero sobre brasas y, si se desea, se pueden cocinar en rodajas de 6 mm de grosor durante 10 a 12 minutos a fuego medio directo.