



BARBACOAS
VEGETALES
DE LA HUERTA A LA BRASA

El buen tiempo ha llegado y nos permite disfrutar del sabor de una barbacoa, y mejor llena de vegetales, una combinación que asegura sabor y salud con familia y amigos

Por YOLANDA VÁZQUEZ MAZARIEGO

Basado en el libro '**Entre Brasas Veggie, del huerto a la barbacoa**', por Juan Manuel Benayas (Planeta Gastro). Fotografía: ISTOCKPHOTO e imágenes de Planeta de MATÍAS PÉREZ LLERA.

LA COCINA A LA BRASA EN LA HISTORIA DE LA HUMANIDAD

Cocinar a la brasa forma parte de la historia de la humanidad, desde el momento en que los seres humanos descubrimos el fuego y empezamos a cocinar y calentar alimentos, descubriendo no sólo nuevos sabores y texturas. También calentar los alimentos fue una de las primeras maneras de preservar alimentos frescos por más tiempo, mejorando la alimentación humana en las épocas de invierno o de escasez de alimentos. Y no sólo esto, hay varios estudios nutricionales que han encontrado que al calentar y cocinar los alimentos, no sólo los hacíamos más fáciles de cortar y digerir, también asimilábamos mejor algunos nutrientes, ya que el calor los hacía más digestibles y asimilables. Con las primeras barbacoas, conseguimos aumentar la cantidad de macros y micronutrientes y nos aseguramos no sólo una fuente de calor frente al frío, también una manera de comer en familia, más agradable y nutritiva que reforzó los lazos sociales y nos ayudó a mejorar la supervivencia como especie cazadora-recolectora.

Pero no sólo cocinábamos carnes y pescados al calor del fuego, hemos de evitar la idea de que los primeros humanos se alimentaban de caza, ya que la mayoría de las veces, su dieta era mayoritariamente vegetariana, con muchos vegetales frescos y variados, que gracias al fuego perdían su dureza y podían ser masticados más fácilmente, desde hortalizas de temporada a tubérculos como patatas, yuca, boniatos, cereales en harina hecha tortitas para calentar al fuego, o legumbres y frutos secos que se podían comer y masticar duramente, pero que al pasar por el fuego permitían su conservación por más tiempo y bastaba con calentarlas en agua al fuego para ablandarlas y crear ricos caldos y cocidos.

Con esta idea empezamos este artículo de cara a un verano más saludable, con barbacoas vegetales, muy variadas y sabrosas, de la mano de **Juan Manuel Benayas**, un experto y autor del libro *Entre Brasas Veggie, del huerto a la cocina*.

VENTAJAS DE LAS BARBACOAS VEGETALES

«LOS ALIMENTOS GANAN CON LA COCINA A LA BRASA, SI SE RESPETAN LAS TEMPERATURAS CON LAS QUE SE ELABORAN, QUE DEBEN SER BAJAS».

Dra. Ana Luzón, experta en nutrición.

→ **Mejor composición nutricional de los alimentos.** Además de cocinar los vegetales a la temperatura adecuada, hay que tener en cuenta que la cocina a la brasa permite evitar la cocción de las verduras en agua o en frituras, cocinándose en su propio jugo, con lo que mantiene su composición nutricional, ya que las vitaminas no se disuelven en el líquido, se concentran en el alimento, prácticamente como si se tomaran crudas, manteniendo, su aroma y su textura. Y un sabor que, en la mayoría de los casos, es más concentrado porque el vegetal pierde algo de su propio líquido.

Una patata asada es mucho más saludable que cuando esa misma patata se fríe y más nutritiva que cuando se cuece.

→ **Quiero más verdura ¡por favor!** Otra de las grandes ventajas de cocinar vegetales a la brasa es que se tomará mucha más cantidad de los mismos, porque tendremos mayor variedad y diversidad de preparaciones.

→ **Mayor variedad en los menús.** En las barbacoas vegetales hay mucha más variedad de platos: espárragos a la parrilla, champiñones a la plancha, puerros asados, tomates braseados, pimientos o zanahorias asados y éstos se toman más fácilmente, casi sin darnos cuenta. Son más dulces, más crujientes, más jugosos y, en definitiva, más apetecibles, por lo

que los disfrutan toda la familia, incluyendo los más pequeños, que suelen ser reacios al consumo de vegetales.

→ **En la buena mezcla está el secreto.** La cocina vegetariana también permite combinaciones que, desde un punto de vista nutricional, son muy interesantes, como, por ejemplo, los aguacates rellenos de garbanzos ligeramente tostados a la parrilla, las coles de Bruselas con yuca al látigo o los pimientos asados rellenos de huevo.

→ **Una barbacoa con vegetales no tiene por qué ser deficitaria en proteínas.** Se puede añadir huevos y algunos quesos para opciones ovolactovegetarianas. Pero si se opta por cocina vegana, hay proteínas vegetales, en los frutos secos, en legumbres y cereales integrales y son alimentos con proteína vegetal completa el tofu, el tempeh, la heura, el seitán o el miso, que además en barbacoa están llenos de sabor y texturas.

→ **Se acabaron los humos indeseados.** Como en cualquier otra forma de cocinar, deberemos controlar que las temperaturas no sean excesivas y achicharren los alimentos. Cocinar en barbacoa al aire libre nos evita generar humos indeseados en espacios cerrados. También es conveniente engrasar los vegetales antes de ponerlos sobre las brasas, dejando que maceren un tiempo, y procurar que el aceite no chorree y al caer a las brasas, lo que puede generar humos.

→ **Eliminamos la formación de acrilamida.** Existen métodos y técnicas para que los vegetales se cocinen al fuego sin tostarse en exceso, evitando que se genere **acrilamida**, que no es otra cosa que el excesivo tostado de los azúcares en la superficie de los alimentos, algo muy llamativo en las frituras de alimentos ricos en carbohidratos como las patatas, que al hacerlas a la brasa no se genera esta sustancia química que puede ser nociva para la salud.

PAUTAS BÁSICAS PARA COCINAR BIEN A LA BRASA

Estas son los 6 pasos básicos del experto Juan Manuel Benayas para un buen resultado

1\ Limpieza de la parrilla.

Imprescindible mantener la parrilla bien limpia, durante el cocinado con un cepillo metálico y una vez finalizado este. También puedes utilizar una cebolla o un limón para frotar bien la parrilla y eliminar restos de alimentos. Otra fórmula de limpieza consiste en subir la temperatura para quemar cualquier impureza que se hubiera podido quedar.

2\ Controlar el calor del fuego.

El control de la temperatura es fundamental en la cocina a la brasa si no queremos quemar o resecar los alimentos. Puedes seguir la regla de los siete segundos que consiste en colocar la palma de la mano extendida a unos 10 cm de la parrilla la mano, y contar: «1, 2, 3...». Si antes de contar hasta 3 tenemos que retirar la mano porque nos quemamos, entonces tendremos más o menos unos 300 °C de temperatura. Si llegamos hasta 6 o 7, la temperatura será de unos 200-220 °C. Pasados los 8 o 9 segundos, tendremos alrededor de 180 °C o menos.

Cada alimento, en función de su dureza, puede necesitar mayor o menor temperatura e, incluso, cuando en una misma parrilla cocinamos alimentos de diferentes durezas, deberemos tener diferentes grados de calor en la misma parrilla.

3\ No dar vueltas al alimento constantemente.

Algo tan básico como no «marear» el alimento, es fundamental para conseguir una buena caramelización. Esta regla sirve para todo tipo de alimentos, incluidas verduras y frutas, que parecen más delicadas.

Cocinar a la brasa requiere no impacientarse. Lo más importante es no quemar ni resecar los alimentos, así que deberemos ir adaptando el producto a los diferentes tipos de fuego para que se cocine bien, sin prisas, conociendo el alimento que vamos a cocinar y respetando la temperatura ideal para éste.

4\ No presionar el producto.

Todos hemos visto en alguna ocasión (sobre todo en películas americanas) a alguien cocinando una hamburguesa presionándola contra la parrilla, desplazando todo su estrés sobre ella y sacándole todos los jugos de la carne. Es un grave error que no debemos cometer con ningún grupo de alimentos, como verduras, hortalizas o unas delicadas frutas a la parrilla. Apretando tan solo se pierden jugos y no por ello se marcan mejor los alimentos. El marcado o rallado típico se consigue con una buena temperatura y, muchas veces, viene determinado por el material con el que esté fabricada la parrilla.

5\ Adaptar el producto que vamos a cocinar al fuego.

¿Podríamos cocinar unos guisantes en la barbacoa? El 90 % contestaría que no, que se perderían entre los barros de su barbacoa. Pero no es así, todo se puede cocinar en una barbacoa, tan solo tendremos que utilizar las herramientas y accesorios precisos que faciliten su cocinado sobre el fuego. Con un colador de malla fina se pueden saltar los guisantes como si fuera un wok sobre el fuego... y voilà, guisantes a la barbacoa.

6\ Atemperar los alimentos antes de cocinar.

Es importante sacar del frigorífico los alimentos que vamos a cocinar al menos una hora antes de su uso, para prepararlos después a temperatura ambiente. Otro detalle importante es que nuestra parrilla, debe estar bien caliente antes de colocar los alimentos sobre ella. Si no hacemos bien alguna de estas dos cosas, es muy probable que los alimentos se peguen a la parrilla por el contraste de temperatura.



La cocina a la brasa está de moda. La cocina vegetariana, también. En el libro *Entre Brasas Veggie, Del huerto a la barbacoa* de Gastro Planeta se unen estas dos tendencias culinarias en alza. Escrito por 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.

Un auténtico apasionado del mundo de las barbacoas y parrillas, que le viene de familia, carboneros en Madrid, y que ha viajado por todo el mundo aprendiendo con los mejores barbacoístas y creando nuevas técnicas y recetas de disfrutar de esta forma de cocinar a la brasa, de forma saludable y original.

En el libro encontrarás 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.

Un libro recomendado para disfrutar de las barbacoas más saludables, al aire libre, con amigos y familiares y probar nuevas recetas sorprendentes, sencillas y llenas de sabor.

A continuación te dejamos algunas de las recetas del libro de Juan Manuel Benayas para que disfrutes y te animes a probar el resto de sus Barbacoas Veggies este verano.



Las Recetas de Barbacoas Vegetales de BBQMAN

¡Manos a la brasa!

→ BROCHETAS PICANTES DE TEMPEH Y TOMATE

INGREDIENTES (para 6 personas): 500 g de tempeh, 16 tomatitos cherry, 300 g de setas de cardo, aceite de oliva virgen extra y sal.

Para el adobo: 1 chile rojo picante, 2 cucharadas de salsa de soja dulce, 2 cucharadas de aceite de oliva AOVE, 3 cucharadas de zumo de lima, 1 cucharada de zumo de limón y 1 ramillete de cilantro.

ELABORACIÓN Colocar el carbón dentro de la robata o yakiniku, encender el fuego y, mientras se crean las brasas, montar las brochetas. Cortar el tempeh en dados gruesos y salpimentarlos. Para el adobo, mezclar en un bol el zumo de lima con el de limón, el aceite de oliva y la salsa de soja, añadir el cilantro picado fino y el chile en rodajas. Embadurnar los dados de tempeh con el adobo (dejar macerar unos minutos) y pinchar dos o tres trozos en cada brocheta intercalando los tomatitos. Asar las brochetas en la parrilla 2 o 3 minutos por cada lado.

► **Truco Benayas:** Las brasas deben alcanzar 200 °C. También puedes asar las setas de cardo ligeramente pinceladas con aceite 2 minutos por cada lado. Poner a punto de sal y servir junto con las brochetas.



→ AGUACATES CON GARBANZOS PICANTES

INGREDIENTES (para 4-6 personas): 6 aguacates, 1 limón, 1 bote (350 g) de garbanzos cocidos, ½ tomate, ½ cebolla, 1 cucharadita de comino, 2 cucharadas de aceite de oliva AOVE, 1 cucharadita de pimentón picante de La Vera, sal y pimienta

ELABORACIÓN Escurrir los garbanzos en un colador y po-

nerlos en un bol con el aceite, el pimentón, el comino, sal y pimienta. Dejarlos macerar unos 15 minutos. Abrir los aguacates, retirar 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. Colocarlos con la pulpa pegada a la parrilla, en la zona donde están las brasas (fuego directo) y darle la vuelta pasados 3 minutos. Cuando estén bien marcados, dejar tan solo 1 minuto y retirarlos. Con la ayuda de una bandeja acanalada o una rejilla para barbacoa, asar 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 daditos y unas gotas de aceite.

► **La chispa Benayas:** Los garbanzos asados aportan a estos aguacates una explosión de proteínas y los convierten en una comida completa.

→ HOT DOG DE ZANAHORIA

INGREDIENTES (para 6 personas): 3 zanahorias medianas o 3 grandes partidas por la mitad, 6 panecillos de perrito, ketchup y mostaza o mayonesa, al gusto 150 g de cebolla frita (opcional), Aceite de oliva AOVE.

Para la marinada: 25 ml de salsa de soja, 100 ml de vinagre de manzana, 125 ml de agua, 1 cucharadita de pimentón de La Vera dulce, 1 cucharadita de ajo en polvo, sal y pimienta

ELABORACIÓN Escaldar las zanahorias en agua hirviendo 3 minutos. En un recipiente grande, mezclar todos los ingredientes de la marinada, añadir las zanahorias y dejarlas reposar, tapadas, 4 horas como mínimo. Encender el fuego. Sacar las zanahorias de la marinada, escurrirlas bien (pasarlas por un papel absorbente), pincelarlas con aceite y colocarlas sobre la parrilla. Dejar que se cocinen 5 minutos por cada lado.

Dorar también los panecillos de perrito. Para montar, los perritos colocar la zanahoria sobre los panecillos, añadir el ketchup y mostaza o mayonesa al gusto, y la cebolla crujiente, si se desea. También se puede añadir pepinillo encurtido cortado en láminas finas.

► **La chispa Benayas:** Con esta marinada, las zanahorias adquieren el color de las salchichas Frankfurt y el pimentón les aporta, además, el sabor ahumado.





→ HAMBURGUESA VEGETAL

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 y aceite de oliva AOVE.

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 agrídulces, 12 champiñones en rodajas, 1 yuca pelada, cocida y frita, sal y 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 para crear textura 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 aplastarlas dándoles forma de hamburguesa gruesa. Una vez encendido el fuego, repartir las brasas para alcanzar la máxima tempera-

tura 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.

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

► **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.



→ PIMIENTOS RELLENOS DE HUEVO

INGREDIENTES (para 6 personas): 3 pimientos gordos de colores, 1 cebolla, 1 berenjena, 200 g de calabaza, 2 tomates, aceite de oliva AOVE, 6 huevos, sal y pimienta.

ELABORACIÓN Preparar el fuego y encender. Lavar, cortar los pimientos a la mitad y retirar las semillas. Lavar la berenjena y cortarla en dados pequeños, al igual que la calabaza. En una sartén colocada sobre la parrilla de la barbacoa, poner 1 cucharada de aceite de oliva y hacer un sofrito con los tomates rallados y las verduras. Salpimentar. Rellenar cada mitad de pimiento con el sofrito, colocarlos sobre la parrilla y poner la tapa. Dejar que se asen durante 20-25 minutos. Abrir la tapa, cascar los huevos dentro de los pimientos y dejarlos que se cuajen. Salpimentar al gusto.

► **La chispa Benayas:** Esta es la receta ideal para animar a comer verduras a los más pequeños. Y, si le añadimos queso rallado o de gratinar, el éxito será rotundo.



→ PLÁTANO AL TABL'O CON CHOCOLATE

INGREDIENTES (para 6 personas): 6 plátanos, 1 tableta de chocolate con leche.

ELABORACIÓN Encender el fuego. Pelar los plátanos, cortarlos por la mitad a lo largo y sellarlos en la plancha. Colocar los trozos de chocolate sobre la parte plana del plátano y dejar que se derrita con el calor del fuego.

► **Truco Benayas:** Si se cubren los plátanos con una tapa, el chocolate se fundirá mucho más rápido. Y, para hacerlo aún más deprisa, se pueden envolver los plátanos en papel de aluminio junto con el chocolate, haciendo un papillote, y ponerlos sobre la plancha de carbón o la rejilla.

→ TORTITAS DE COMPOTA DE MANZANA

INGREDIENTES (para 8 porciones): 1 huevo, 140 ml de leche, 100 g de harina, 1 cucharada de azúcar, 1 cucharadita de levadura en polvo, 50 g de mantequilla en pomada, mantequilla para engrasar y una pizca de sal.

Para acompañar: Compota de manzana.

ELABORACIÓN Encender el fuego y esperar a que las brasas estén blancas. Preparar en primer lugar la compota de manzanas asadas a la brasa: lavar, pelar y descorazonar las manzanas. Cortarlas en trozos y colocarlas en un cazo o bol resistente al fuego, con 3 cucharadas de azúcar moreno, una pizca de canela y 1 cucharada de mantequilla. Tapar y dejar cocer a fuego lento hasta que las manzanas estén blandas y se deshagan.



Triturarlas y remover bien para hacer la compota. Mezclar en un bol grande la harina con la pizca de sal, el azúcar y la levadura en polvo. Añadir la leche, la yema de huevo y la mantequilla y batir todo a mano o con la batidora. Incorporar la clara a punto de nieve y dejar reposar la mezcla media hora para que tome cuerpo. Engrasar con mantequilla una sartén o una crepera apta para barbacoa y verter la cantidad necesaria para formar una tortita (más o menos un cucharón a la mitad). Cuando forme ojos, darle la vuelta con una espátula y dorarlo por ese lado. Repetir la operación hasta terminar la masa.

► **La chispa Benayas:** Conviene usar un carbón de gran intensidad de calor como los de cáscara de coco o incluso brasas con carbón de marabú, que aportan calor estable, para que todas las tortitas salgan iguales.

Conociendo a Juan Manuel Benayas, BarbacoaMan

*Autor del libro **Entre Brasas Veggie** y de las recetas y consejos de este artículo.*

Vienes de familia de carboneros en Madrid, ¿cómo fue empezar con el mundo de las barbacoas?

Mi abuelo es de un pueblo de Toledo y en el año 1934 se vino a Madrid y montó una carbonería que luego llevó mi padre. Nací el día de las hogueras de San Juan, que algo tendrá que ver, desde los 13 años ayudaba a mi padre a empujar el carro con el carbón y a los 16 empecé a ir al instituto por la tarde y a trabajar por la mañana con él.

Mi padre ya está jubilado y yo le he dado un giro a la gastronomía, las calefacciones de carbón contaminaban y había que cambiar, y fui montando negocios y temas relacionados con el carbón, restauración y cursillos de cocina en barbacoa, brasas, parrilla, etc. y ahora me llaman 'BarbacoaMan'.

¿Qué atracción tiene el carbón para ti?

Tiene algo que enamora, mi madre me dejaba sólo los viernes ir a la carbonería para no mancharme y yo me encargaba de echar las astillas en los camiones. Lo de mancharme me gustaba, no me molestaba, pero con la edad no te manchas tanto.



5 CONSEJOS PARA PRINCIPIANTES EN LA BARBACOA

1. Nunca des la espalda al fuego, hay que estar pendiente siempre.
2. Comprar un combustible de calidad, carbón de encina español es lo mejor para mí
3. Contar con buenas herramientas como una chimenea de encendido para iniciar el fuego y en 10 minutos tienes ya una buena brasa.
4. No tener prisa, la barbacoa es Slow Cook o cocina lenta.
5. Disfrutarlo con amigos, mi lema es que la barbacoa une a las personas.

¿QUÉ ES UNA BARBACOA Y QUÉ NO ES?

Si tiene tapa es barbacoa, si no tiene tapa es una parrilla. En una barbacoa el calor se mantiene con la tapa y hasta puedes hornear una pizza, es como un horno. En una parrilla los alimentos se hacen al aire libre por encima de las brasas, con lo que el calor viene de abajo, no se distribuye por todo el alimento igual.

EL MEJOR CONSEJO: ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA NO QUEMAR UNA BARBACOA?

Cuando algo se quema no es bueno, se crean productos carcinógenos que debemos evitar. Para ello, es importante aprender a manejar el fuego, tener paciencia y una buena técnica para cocinar bien en la barbacoa o parrilla sin quemar los alimentos. Yo puedo cocinar a la brasa y no pasar de 40º C. Cada alimento tiene su punto, tanto una carne como unas alcachofas, no es cuestión de carbonizar los alimentos a la brasa, es cocinarlo en su punto. Para no quemar un alimento, está el sistema indirecto con brasa, en el que el calor del fuego no le da directamente al alimento, las brasas se ponen en los laterales y en el centro, en el cauce se coloca el alimento, y el calor circula sin que se quemen los alimentos.