



ENTRE HUMO

JUAN MANUEL BENAYAS

EL AHUMADO: EL INGREDIENTE INVISIBLE

TEXTOS: EVA CELADA
ALICIA HERNÁNDEZ



FOTOGRAFÍAS:
MATÍAS PÉREZ LLERA

A LA VENTA DESDE EL 29 DE MARZO DE 2023



ENTRE HUMO

JUAN MANUEL BENAYAS

EL AHUMADO: EL INGREDIENTE INVISIBLE

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

La combustión incompleta del fuego genera humo, un humo que con toda probabilidad llegaba a las grandes piezas de caza que el hombre prehistórico colocaba junto a la hoguera con el fin de ahuyentar a otros animales que pudiesen arrebatárles su comida. El fuego, su calor, el humo y la ceniza con todas sus propiedades hicieron evolucionar al hombre.

En el siglo xxi, el ahumado se ha convertido en un referente para la alta gastronomía. La mayoría de los grandes restaurantes tienen un horno denominado Jospier, que combina horno y parrilla. Mas especializados son el kamado, el ahumador —también denominado «Smoke»— o la caja ahumadora. En definitiva, el ahumado ha pasado de ser un conservador y aromatizante «accidenta» a convertirse en un aromatizante excepcional de nuestra mejor cocina.

Esta nueva obra del maestro de las barbacoas y ahumados, **Juan Manuel Benayas**, muestra todas las claves para el ahumado en frío y en caliente, así como los sistemas, herramientas y combustibles para ahumar alimentos como mantequilla, aceite, arroz, sal o queso. Además, cuenta con **más de cuarenta recetas en las que el humo se convierte en un ingrediente casi mágico** que mejora texturas y aromas, tan emblemáticas como el salmón noruego o el codiciado *brisket* americano, otras sorprendentes como la merluza al humo de naranjo o un coulant de chocolate ahumado absolutamente irresistible.

INTRODUCCIÓN *por Juan Manuel Benayas Blanco*

«Ahumar, el arte de perfumar un alimento con la combustión incompleta del fuego».

El descubrimiento del fuego fue el primer paso para la evolución del ser humano. La vida de aquellos humanos primitivos cambió en todos los aspectos conforme el grupo comenzó a reunirse al calor de las llamas. El hombre inició así la socialización.

La combustión incompleta del fuego genera humo, un humo que con toda probabilidad alcanzaba las grandes piezas de caza que el hombre prehistórico colocaba junto a la hoguera con el fin de ahuyentar a otros animales que pudiesen arrebatarles su comida. **El fuego, su calor, el humo y la ceniza, con todas sus propiedades, hicieron evolucionar al ser humano.**

Durante siglos el humo ha participado en la conservación de los alimentos, pero en la actualidad se usa, dependiendo de cada cultura, como ingrediente culinario. Un ingrediente invisible y casi secreto que pocos conocen. Para ahumar hay que tener en cuenta el tipo de alimento, sus dimensiones, las maderas usadas para generar humo y también los sistemas utilizados para hacer llegar este al alimento. Son diferentes factores que hacen que el resultado final pueda variar, lo que le confiere al ahumado **un cierto misterio no exento de creatividad**. Rumania, Noruega o Estados Unidos son naciones reconocidas por su arte en el manejo del humo culinario, que destaca en platos como el *mici* rumano, el salmón noruego o el codiciado *brisket* americano.



La obra que tenéis en vuestras manos busca acercarte las virtudes de este condimento invisible que, usado en su justa medida, puede hacer únicos muchos platos.

EL EFECTO DEL AHUMADO EN LOS ALIMENTOS

El efecto bacteriostático del humo fue descrito por J. M. Shewan en 1949, en su libro *Microbiología de los alimentos*. En él, se comparó el porcentaje de crecimiento de la población bacteriana durante el almacenamiento de productos ahumados y sin ahumar, mostrándose un efecto bacteriostático más bajo en el ahumado.

Igualmente, se ha establecido que los compuestos fenólicos del humo poseen la más alta capacidad inhibitoria de bacterias. Dentro de estas fracciones, los fenoles de más bajo punto de ebullición son más activos.

Una de las propiedades más importantes del humo es su efecto sobre la población bacteriana, ya que, cuando se deposita en la superficie del producto, sus sustancias desinfectantes penetran al tejido de la carne. Además, la eliminación de la humedad de la superficie de la carne durante el ahumado también retarda y reduce el crecimiento bacteriano. Ha quedado ampliamente documentado que la fracción fenólica —producida en la combustión de madera y dirigida a los alimentos— es la principal responsable del efecto de la actividad antioxidante.

En una extensa investigación realizada por Tilgner y Daun, se observó que en la fase dispersa del humo generado por encima de un porcentaje de los parámetros de la pirolisis —la temperatura de oxidación y suministro de aire— se manifestó un fuerte efecto en la actividad antioxidante, siendo aún más importante esta cuando el alimento ahumado-curado contiene un alto porcentaje de grasa. Sin embargo, en la fase de vapor no se obtuvieron propiedades antioxidantes.

TIPOS DE AHUMADOS: AHUMADO EN FRÍO Y AHUMADO EN CALIENTE



CARACOL PARA AHUMADO EN FRÍO



BARBACOA DE CARBÓN WEBER PARA AHUMADO EN CALIENTE

El **ahumado en frío** es el más noble. El alimento se impregna de humo, pero no se cocina ni aumenta de temperatura. Una vez ahumado, dependiendo de lo que se trate, el ingrediente se podrá consumir o cocinar.

El **ahumado en caliente** se diferencia en que, a la vez que se ahúma el producto, este se cocina. El alimento se podrá consumir una vez que termine su ahumado.

PREPARACIONES PREVIAS AL AHUMADO

Muchos de los productos que se pueden ahumar requieren de una preparación previa del alimento. Esto puede tener diferentes fines, como, por ejemplo, el curado, el ablandado o, en muchos casos, el saborizante. Cada alimento puede demandar un proceso u otro, e incluso ninguno, pero todos requieren cariño y dedicación. Hay que recordar que este tipo de cocina es la conocida como *slow cooking* («cocinado lento»), así que conviene descartar la prisa.

Secado del alimento

Una vez terminado el proceso de curado —por cualquiera de los procesos a continuación definidos, tendremos que secar el producto. Si hay excesos de sal, será necesario lavar el producto con agua fría y proceder a su secado, que puede realizarse de forma natural —en contacto con el aire— o bien usando un paño de cocina.

Los cortes

A la hora de ahumar, el corte del producto es importante. Los cortes gruesos necesitarán una mayor exposición al humo que los cortes finos. Por ejemplo, un queso cortado en cunas cogerá mayor sabor a humo en menos tiempo que si decidimos ahumar el queso entero sin seccionar. Esto es aplicable a todos los alimentos.

Sin embargo, ahumar piezas enteras permite que el humo penetre poco a poco, por lo que los sabores obtenidos son mucho más suaves. De ahí la utilidad de los saborizantes como:

Salmueras

La salmuera es una técnica ancestral que sirve para salar y deshidratar el alimento. Además, consigue que el humo se adhiera mejor. Existen dos tipos de salmuera: líquida y seca. Ambas funcionan mejor sobre piezas gruesas.



Marinadas

Las marinadas son soluciones a base de agua, sal, aceites, ácidos y todo tipo de especias que aportan sabores y matices diferentes según el alimento en el que se utilicen.



Rubs

«Rub» es una palabra inglesa que significa «condimento», y como verbo, «frotar». Es una mezcla de especias, trituradas lo más fino posible, que se frota sobre el alimento que se va a cocinar.



PULLED PORK (PALETA DE CERDO AHUMADA DURANTE 8 HORAS)



Madera de *hickory* o de mezquite. Si no la encuentras, puedes utilizar madera de roble americano.



Ahumador o barbacoa.



105-120 °C en el exterior y 95 °C en el interior, con sistema indirecto de brasas.



8 h.



Guantes de nitrilo, garras de oso (para el desmigado), papel de carnicero/papel de aluminio y rociador.

Ingredientes:

1 paleta fresca de cerdo sin hueso de 5 k | 1 vaso de salsa de mostaza | Zumo de manzana para pulverizar.

Para el rub: 50 g de pimentón dulce | 50 g de azúcar moreno | 50 g de sal gruesa | 30 g de pimienta negra recién molida | 20 g de romero seco | 20 g de orégano seco | 10 g de ajo en polvo.



Elaboración:

- Limpiar la paleta de impurezas y embadurnarla con la salsa de mostaza.
- Triturar los ingredientes del *rub* y untar la mezcla en la paleta. Envolver en un papel film y dejar que repose en la nevera durante 6 horas.
- Encender el ahumador o barbacoa con madera de *hickory* o de mezquite, que aportan un humo intenso. Elevar la temperatura a un rango de 105-120 °C.
- Quitar el papel film de la carne e introducirla en la barbacoa.
- A las 3 horas de cocción, pulverizar la carne con zumo de manzana y envolverla con papel de aluminio o papel de carnicero.
- El objetivo es llegar a la temperatura de 95 °C en el interior de la paleta, para lo que se tardara como mínimo 8 horas.
- Una vez cocinada, desmenuzar la carne usando unas garras de oso o utilizar las propias manos con guantes de nitrilo. El tono tostado del corte se mezcla con el rosado de la carne al desmigarla.

El pulled pork o cerdo desmigado es uno de los platos estrella del mundo de la barbacoa. Las primeras recetas de pulled pork de las que se tienen constancia son originarias de Carolina del Norte y Tennessee.

COULANTS DE CHOCOLATE AHUMADO



Madera de limonero para el ahumado de las pepitas de chocolate y de naranja para el cocinado del *coulant*.



Barbacoa.



190 °C y ahumado en frío.



40 min en total.



Guantes y moldes.

Ingredientes:

200 g de chocolate negro intenso | 224 g de pepitas de chocolate ahumado para el interior del *coulant* (capítulo 3, página 56) | 80 g de azúcar | 50 g de mantequilla | 4 huevos | 1 cucharada de harina.



Elaboración:

- Ahumar las pepitas de chocolate como indica la receta de la página 56.
- Encender las brasas con carbón de encina hasta llegar a los 190 °C. Anadir *chips* de madera de naranja.
- Fundir en el microondas el chocolate con la mantequilla y dos cucharadas soperas de agua durante 1 minuto a potencia media. Remover.
- Batir los huevos con el azúcar y agregar la harina. Anadir el chocolate fundido y mezclarlo todo bien.
- Preparar una bandeja metálica con moldes individuales. Untarlos con un poco de mantequilla y verter la mezcla anterior en los moldes hasta llenar $\frac{1}{3}$ de su capacidad. Colocar un punado de pepitas de chocolate ahumado y cubrir el resto con la mezcla.
- Meter los *coulants* en la barbacoa con la tapa cerrada y los tiros abiertos solo un tercio para que actúe en modo horno. Dejar ahumar durante 20 minutos.
- Sacar, dejar reposar y servir.

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 con brasas y en consecuencia la cocina con humo, a la alta cocina, comenzando por la formación.

Tras el éxito de sus últimos libros publicados, *Entre brasas* y *Entre brasas veggie* (Planeta Gastro) esta nueva obra que pretende descubrir los secretos culinarios escondidos entre humo

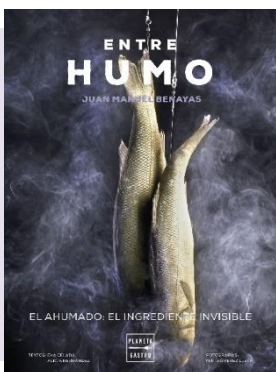
ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN.....	10
PERFIL DE JUAN MANUEL BENAYAS.....	12
1. EL HUMO: MÁS QUE EL AIRE.....	17
2. PREPARACIONES PREVIAS AL AHUMADO...27	
3. EL AHUMADO EN FRÍO.....	37
4. EL AHUMADO EN CALIENTE.....	81
5. RUBS, SALSAS Y ESMALTES.....	155
6. EL AHUMADO EN COCTELERÍA.....	181
7. EL AHUMADO EN REPOSTERÍA.....	191
AGRADECIMIENTOS.....	205
ÍNDICE DE RECETAS.....	206



ÍNDICE DE RECETAS

- Aceite de oliva con perfume de humo
- Arroz ahumado con leche
- Arroz bomba ahumado
- Berenjena asada y ahumada con pimientos de cristal y pollo asado
- Bizcocho de chocolate blanco ahumado
- *Brisket* al humo azul
- Cigalas ahumadas sobre duela de barrica
- Coctel Mangonada
- Coctel Smoke Dragon
- Costilla de vaca al Jack Daniel's
- Costillas de cerdo 3-2-1 al estilo Pedro Alomar
- Costillas de cerdo al estilo Samo's
- *Coulants* de chocolate ahumado
- Donut de torrija con helado de leche ahumada y caramelo de *whisky* al estilo Samo's
- Ensalada Cesar con pollo ahumado al estilo Samo's
- Escamas de sal ahumada
- Gozas de cerdo cocinadas con vapor y humo de haya
- Hamburguesas con humo de barbacoa cocinadas en sistema invertido
- Hielo ahumado
- Huevos de codorniz con humo 5 estrellas
- Magdalenas ahumadas
- Mantequilla con humo de naranjo
- Mejillones con humo de manzano
- Memphis *mop*
- Merluza con humo de naranjo
- *Mop* para costillas de cerdo
- Nueces de macadamia con humo de nogal
- Panceta ahumada al estilo Samo's
- Pastrami de vaca
- Pechuga de pavo con *rub* al estilo de Memphis
- Pepitas de chocolate con humo de limonero
- Pollo ahumado a la cerveza en kamado japones
- *Pulled pork* (paleta de cerdo ahumada durante 8 horas)
- Queso mezcla con humo de haya
- *Rub* al estilo cajun
- *Rub* al estilo Texas
- *Rub* basico para todo tipo de ahumados
- *Rub* camaleon
- *Rub* de Memphis
- Salmon ahumado en 6 minutos
- Salmon ahumado en caja finlandesa
- Salsa barbacoa Columbia Gold
- Salsa blanca de Alabama
- Salsa Kansas City
- *Steak tartar* ahumado al brandi
- Tataki de atun al humo de haya



ENTRE HUMO

Juan Manuel Benayas

Textos de Eva Celada / Alicia Hernández

Fotografías de Matías Pérez Llera

Planeta Gastro, 2023

19 x 25 cms. 208 pags.

Tapa dura s/cub (cartoné)

PVP: 28,95.

A la venta desde el 29 de marzo de 2023

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

Lola Escudero. Directora de Comunicación de Planeta Gastro

Tel: 619 212 722 / lescudero@planeta.es

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

CÓMO ES EL LIBRO POR DENTRO

118 ENTRE HUMO

LOS ESTUDIOS
ANTROPOLÓGICOS CONCLUYEN
QUE FUERON PRECISAMENTE
ESAS COMUNIDADES PRIMITIVAS
LAS QUE EMPEZARON A
UTILIZAR EL AHUMADO, AUN
SIN CONOCER SU EFECTO
CONSERVADOR.

EL AHUMADO EN LA HISTORIA

Detrás de la colina, el cielo oscurece, y esos hombres y mujeres de la Prehistoria no se sorprenden. Con frecuencia, cuando hay tormenta, se esconden en las cuevas, porque les asustan esos varos de luz—a los que ahora llamamos rayos—que impactan sobre los árboles, abrasándolos y provocando columnas de aire gris: el humo. Un humo que, más tarde, también se elevaría suavemente desde sus pequeñas hogueras, hechas al resguardo de cualquier roca o—cuando el invierno impedía estar a la intemperie—en el interior de alguna cueva.

Se calcula que ya en el tiempo del *Homo erectus*, hace 1.600.000 años, se conocía el fuego. Muy posiblemente este fuera descubierto de forma casual, quizá por el efecto de los rayos o incluso de frotar dos piedras para hacer útiles de caza, una acción que provoca chispas, las cuales, al caer sobre hojas o hierbas secas, puede causar un incendio.

Podemos imaginar la sorpresa, el miedo o el asombro de aquellos hombres y mujeres ante unas llamas que producen luz y daban calor. En algunas cuevas prehistóricas de Asia se han encontrado las primeras huellas del *Homo Erectus* que contenían restos de hogueras.

El descubrimiento del fuego cambió la forma de vida del ser humano. Este aprendió a domesticarlo, lo que permitió que pudiera tener luz en

la oscuridad y calor en los interminables inviernos, ampliando así su vida nocturna. Se convirtió en un elemento unificador alrededor del que se articulaba la convivencia de la tribu, además de servir para protegerse de las fieras. Con él nació el *khogari* (un término que aún se utiliza), el cual no se refiere solo a una hoguera; también constituye un espacio seguro compartido.

Los estudios antropológicos concluyen que fueron precisamente esas comunidades primitivas las que empezaron a utilizar el ahumado, aun sin conocer su efecto conservador, posiblemente por casualidad, al colgar sus piezas de carne en la misma estancia donde compartían el calor de las brasas.

No obstante, el ahumado «consciente» existe desde tiempos muy lejanos. Hay investigaciones antropológicas como las del científico J. Mohler (1984) en las que se describen viviendas en las que el fuego estaba en la zona central y el humo salía hacia arriba, y bajo esa salida había palos transversales donde se colgaban las piezas de carne, que se secaban por el efecto del calor del fuego y se ahumaban por el humo de las brasas. Esos palos servían de ahumadero y de cámara de conservación al mismo tiempo. Las piezas solían ser de carne de caza, y en algunos casos también de pescados, como el arenque. De esta forma accidental se conservaban más tiempo y tenían mejor sabor.



118 ENTRE HUMO

Cigalas ahumadas sobre duela de barrica



Carbón de manabá y duelas de barricas de vino de Jerez (se pueden reutilizar).



Barbacoa pequeña, Gastronom o kamado.



200 °C a fuego directo.



8-10 min.



Un soplete de gas y un recipiente para contener el humo.

Ingredientes para 4 personas

8 cigalas de tamaño medio - Aceite de oliva virgen extra - Sal.

Elaboración

Cortar las cigalas por la tripa, abrirlas y retirar la mayor cantidad posible de cáscara para que el humo penetre bien. Pincharlas con aceite, añadir sal y colocarlas sobre la duela para poder prenderla con un soplete. La madera no debe llegar a arder, pero sí a generar humo.

Tapar las cigalas con la tapa de la barbacoa o con un Gastronom y dejar ahumar 8-10 minutos. Servir al momento.





CUANDO SE ESTE COCINANDO CON FUEGO O CUANDO SE REALICEN DETERMINADAS OPERACIONES, COMO PUEDE SER CARGAR DE LEÑA EL AHUMADOR, ES IMPORTANTE VOLVER A CERRAR BIEN LA PUERTA, YA QUE UN APORTE EXCESIVO DE AIRE DISPARARÍA LA TEMPERATURA INTERIOR.

SEGURIDAD EN EL AHUMADO EN CALIENTE
Ahumar en caliente no requiere de grandes medidas de seguridad, ya que los rangos de temperatura con los que se trabajan son bajos. Pero no por ello hay que bajar la guardia. Cuando se esté cocinando con fuego o cuando se realicen determinadas operaciones, como puede ser cargar de leña el ahumador, es importante volver a cerrar bien la puerta, ya que un aporte excesivo de aire dispararía la temperatura interior.
La limpieza interior de los ahumadores es otra medida de seguridad que se debe adoptar, debido a que el exceso de hollines y las grasas del uso continuo unidos a un pico de calor esporádico podrían desatar un incendio interior en el ahumador.

90 ENTRE HUMO

TABLA DE MADERAS PARA AHUMAR EN CALIENTE

Tipo de madera	Procedencia	Sabor e intensidad	Formatos y cortes	Ideal para
Sarmientos de vid	Ramas procedentes de la poda de las viñas.	Generan humo rápido e intenso, pero con durabilidad limitada a minutos.	En bolsas y cajas de 5-6 kg. En el entorno rural es posible comprarla en gavillas.	Sarmientos y cordero es el maridaje perfecto. Ideal para aportar pequeños toques de humo a todo tipo de pescados y mariscos.
Whisky	De las barricas donde se produce el whisky.	Dependen del grado de alcohol y de la antigüedad de la barrica.	En chips, en chunks y en duelas.	Todo tipo de alimentos. En productos como el pescado, usar el humo con moderación y a rangos de menor temperatura para evitar saturación en boca.
Jack Daniel's	De las barricas donde se produce Jack Daniel's; normalmente proveniente de Lynchburg o Tennessee (Estados Unidos).	Aroma acaramelado de intensidad suave.	Llega a España en chips y pellets para uso en ahumadores de pellet.	Uso en todo tipo de carnes y aves. Muy recomendable para ahumar masas como las de los bizcochos.
Coñac	De las barricas donde se envejece el coñac.	Aroma dulce.	En chips y en duelas.	Ahumar aves
Brandi	De las barricas donde se envejece el brandi.	Aroma intenso y con tonos dulces.	En chips y en duelas.	Su uso perfecto es en ahumado de aves y carnes de cordero.
Moscatel	De las barricas de crianza de este vino.	Suave y dulce.	En chips y en duelas.	Perfecto para ahumar postres y aves.

