ELLE

Settimanale

Data 21-09-2019
Pagina 220/24
Foglio 1 / 4

SOLO IL BUONO DEL BBQ

È UN CLASSICO DELLE DOMENICHE DI SETTEMBRE: APPUNTAMENTO CON GLI AMICI INTORNO A UN **BARBECUE**, TRA CARNE, PESCE, VERDURE DI TUTTI I COLORI E PERSINO FRUTTA. MA SIAMO SICURI CHE SIA SANO? PER AZZERARE I RISCHI BASTA SEGUIRE ALCUNI ACCORGIMENTI. E GODERSI QUEL **PROFUMINO...**

testo di **Ludovica Re** a cura di **Gabriella Grasso**

È febbre da barbecue ormai anche in Italia, tanto che Steven Raichlen, massimo esperto mondiale in fatto di grill, ha viaggiato alla scoperta di prodotti, artigiani e cuochi del Bel Paese, per studiare l'italian way della classica grigliata. Ne sono nati un programma tv (su Gambero Rosso Channel) e un libro, *Steven Raichlen grills Italy* (Gambero Rosso, 18 euro) con ricette più vicine alla nostra tradizione gastronomica. L'aspetto salutistico rimane però in sospeso. Quando il grasso della carne cuoce a temperature così elevate, anche carbonizzandosi, si formano infatti sostanze potenzialmente cancerogene come le ammine eterocicliche (Hca) e gli idrocarburi policiclici aromatici (Ipa). Persino l'American institute for cancer research ha stilato una sorta di vademecum per il barbecue salutistico. Mentre su Instagram, dove l'hashtag *#barbecue* impazza con più di tre milioni di post, non mancano i consigli. Ecco i nostri.

Scegli bene la carne Se proprio devono essere proteine, meglio pesce, petto di pollo senza pelle e carne magra in genere. Ricordate che salmone e trota hanno grassi "buoni" e che un buon hamburger può essere anche di tacchino. Se non potete fare a meno di manzo o maiale, preferite i tagli lisci e magri togliendo ogni grasso visibile. Infine, attenti alle porzioni. Quella ideale è di circa 90 grammi e comunque non si devono mai superare i due etti.

La marinatura salvavita Alcuni studi hanno dimostrato che marinare le carni prima di grigliare riduce la formazione di Hca fino al 92 per cento. Inoltre, sfregare le carni con olio (rigorosamente extra vergine di oliva), limone, aceto, erbe aromatiche (basilico, menta, rosmarino, salvia, santoreggia, maggiorana, origano e timo contengono tutti potenti antiossidanti), peperoncino e spezie a scelta, ha il vantaggio di eliminare il sale. Altre marinature si possono fare con salsa di soia, miele, paprica, succo di lime, teriyaki, aglio e curcuma. L'importante è marinare per almeno un'ora o due in frigorifero per creare quella barriera protettiva esterna che impedisce la formazione di agenti cancerogeni, e non riutilizzare mai la marinata strofinata sulla carne cruda. Infine, sempre secondo l'American institute for cancer research, il maiale è meglio marinarlo per quattro ore in una birra scura.

Riduci i tempi di cottura Per evitare la carbonizzazione, la carne deve stare il meno tempo possibile a contatto con la fiamma. Un trucco è quello di dare una prima cottura in forno o microonde, ma si può anche semplicemente tagliare la carne in pezzi piccoli e infilarli in uno spiedino. Anche il fuoco più basso evita il rischio bruciature, così come girare le carni frequentemente usando spatole e non forchette. In ogni caso, prima di mettere la carne sul fuoco sempre al centro della griglia, assicurarsi che sia calda e che il grasso goccioli mentre cuoce.

Riempi il piatto con le verdure Se il piatto sembra sguarnito, e non si vogliono (giustamente) usare salse o esagerare con il contorno di patate, le verdure sono la soluzione. Pomodori, melanzane, zucchine, peperoni, cipolle, asparagi, avocado, mais, funghi garantiscono quella dose di vitamine e fibre che mancano. Meglio tagliarle a piccoli pezzi per una cottura veloce e spennellarle con olio per evitare che si attacchino alla griglia.

Prova la frutta Ecco un caso in cui la fiamma non fa danni. Ipa e Hca infatti non si formano su frutta e verdura alla griglia. Inoltre, gli zuccheri naturali di cocomero, melone, ananas, ma anche di mela, pera, fichi, pesche o prugne, si fondono e caramellano, esaltandone la dolcezza. È il caso di dire dulcis in fundo...

075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE

Settimanale

Data 21-09-2019
Pagina 220/24
Foglio 2 / 4

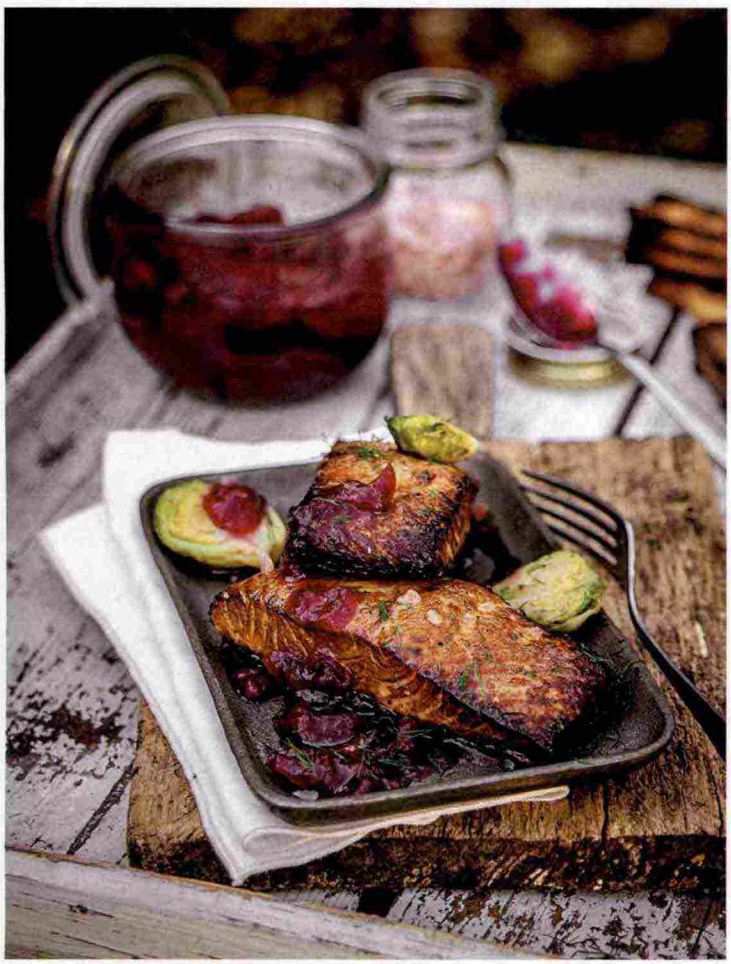
075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE

Settimanale

Data 21-09-2019
Pagina 220/24
Foglio 3 / 4



Non solo proteine

Ci sono almeno due buoni motivi per grigliare verdura e frutta. Innanzitutto per aggiungere alle proteine animali sostanze preziose come gli antiossidanti (il licopene dei **pomodori;** il betacarotene di carote e peperoni, per esempio). E poi per "alleggerire" il sapore di carne e pesce. **Carote, zucchine**, asparagi e peperoni si grigliano per brevissimo tempo a fette sottili (di mezzo centimetro), in modo che prendano i caratteristici "grill marks". Di poco tempo (circa 2 minuti per lato) hanno bisogno anche le **pannocchie**. Ananas, pesca, melone possono essere tagliati a cubetti e infilati in spiedini, magari dopo una marinatura in acqua, zucchero e liquore.

SALMONE AL WHISKY E ANETO

Ingredienti per 4 persone: 1 baffa di salmone (da 1 kg circa), 1 mazzetto di aneto. Per la marinata King of roast: 100 ml di olio evo, 100 ml di salsa Worchestershire, 100 ml di whisky, 100 ml di senape, 1 cucchiaino di zucchero grezzo di canna, 2 cucchiaini di timo, 1 cucchiaino di pepe. Per la Alabama Sauce: 250 ml di maionese, 8 ml di aceto di mele, 1 cucchiaio di succo di limone, 1 cucchiaino di salsa Worchestershire, 1 cucchiaio di senape di Digione, ½ cucchiaino di pepe, 1 cucchiaino di aglio in polvere, 1 cucchiaino di sale.
Preparazione: mescolate tutti gli ingredienti per la marinata. Spinate la baffa lasciando la pelle. Dividetela in quattro parti uguali e mettetele in un sacchetto per congelare con 2 bicchieri di marinata e l'aneto. Lasciate riposare in frigo per almeno un'ora. Ricercate un calore non aggressivo e posizionate i filetti in cottura diretta con coperchio chiuso. La temperatura ideale di cottura è di 65 °C al cuore, ma se non disponete di un termometro a matita per misurarla, operate una leggera pressione sul trancio: quando le fibre tenderanno a rompersi, è il momento di togliere il pesce dal fuoco. Emulsionate gli ingredienti per la Alabama sauce. Servite con qualche cucchiaiata di salsa e con ciuffi di aneto sopra.

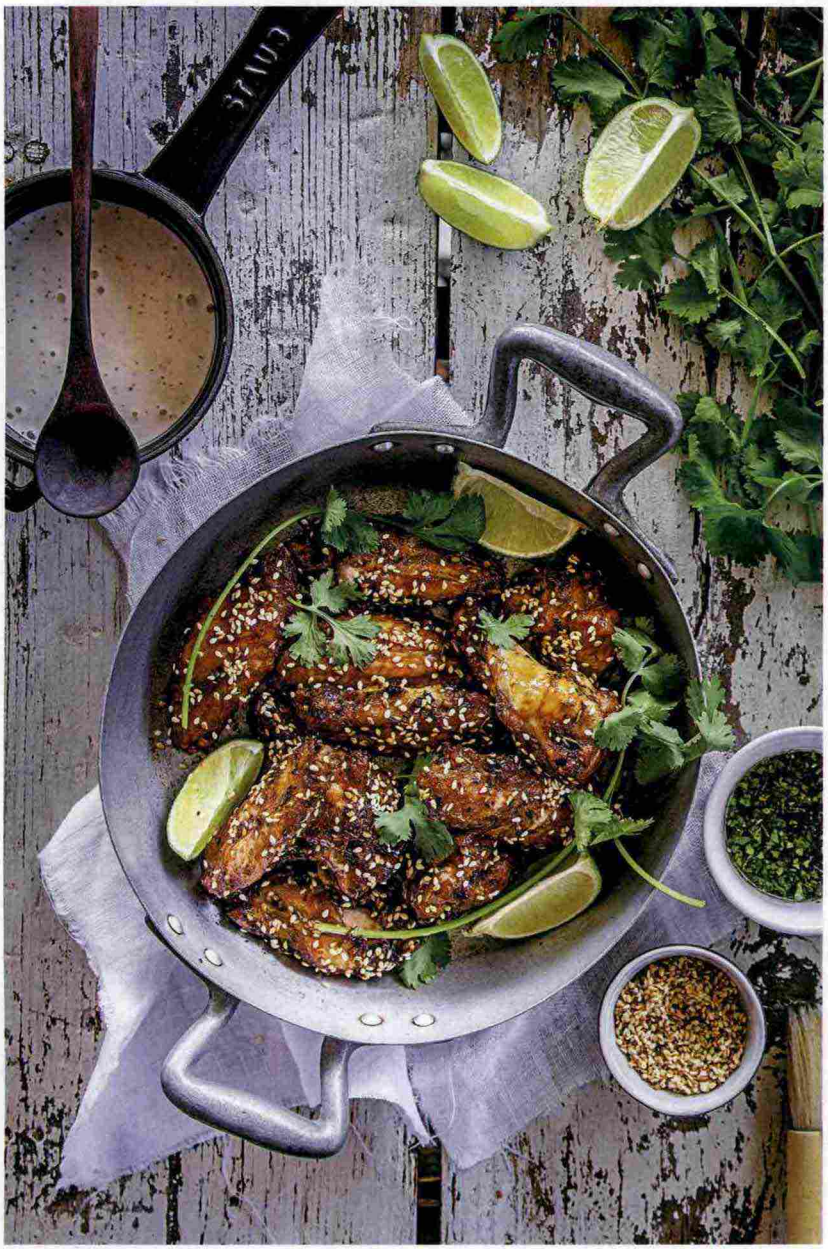
075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.

ELLE

Settimanale

Data 21-09-2019
Pagina 220/24
Foglio 4 / 4



CHICKEN WINGS ALLE ERBE, CURAÇAO E VANIGLIA

Ingredienti per 6 persone: 1 kg di ali di pollo, 100 g di burro, 5 cl di curaçao, 1 baccello di vaniglia, 3 cucchiai di semi di sesamo, 100 ml di Alabama sauce (vedi ricetta del salmone). Per il rub rue provençale (n.b. gli ingredienti sono misurati a volume): 30 ml di sale marino, 30 ml di pepe, 30 ml di timo, 15 ml di paprica dolce, 15 ml di origano, 15 ml di maggiorana, 7 ml di salvia, 7 ml di aglio in polvere, 7 ml di senape in polvere.

Preparazione: mettete le ali in una bowl con un cucchiaio di rub e mescolate. Ripetete con un secondo e un terzo cucchiaio di rub. Ponetele poi in cottura a cerchio intorno alle braci se usate un dispositivo a carbone; in semplice cottura indiretta a due zone se usate altre forme di alimentazione.
Fate sciogliere il burro in una salsiera. Aggiungetevi la polpa della vaniglia e il curaçao: mescolate e togliete subito dal fuoco. In una padella antiaderente fate tostare leggermente i semi di sesamo a fiamma media, finché non avranno assunto un colore delicatamente brunito. Quando le wings saranno pronte (se avete un termometro a matita potete misurare i 74 °C al cuore), togliete le chicken wings dal fuoco, mettetele in una bowl insieme al contenuto della salsiera e al sesamo e rigiratele più volte con un cucchiaio. Toglietele dalla bowl con una pinza e posizionatele in un piatto da portata irrorandole con abbondante salsa Alabama.
Se vi piace, potete decorare con del coriandolo tritato.

Per intenditori Dalle tecniche di cottura alla scelta della carne, fino ai seasoning più sfiziosi: nel libro *Universo BBQ* di Marco Agostini (Gribaudo, 19,90 euro) **da cui sono tratte le ricette e le foto** in queste pagine, c'è tutto ciò che occorre sapere sull'argomento. Inoltre, **per chi vuole migliorare le proprie tecniche**, Viridea in collaborazione con Weber, dal 14 al 21 settembre organizza corsi di cucina alla griglia nei Garden Center di Rho (Mi), Collegno (To), Torri di Quartesolo (Vi). Info: *viridea.it*

075342

Ritaglio stampa ad uso esclusivo del destinatario, non riproducibile.