

## Grigliata di ferragosto, le dritte per farla a regola d'arte

**Pubblicato:** Martedì 14 Agosto 2012



Barbecue e grigliate varie sono le regine del ferragosto. Una tradizione che ci si tramanda di casa in casa, ma che può migliorare con qualche semplice accorgimento. Alimento di riferimento è naturalmente la carne, perché regina del barbecue, ma qualche dritta può essere utile anche per le verdure e il pesce: «il principio scientifico alla base della caramellatura tipica della griglia, e dell'arrostitura in generale, è la **reazione di Maillard** – spiega **Alberto Morandotti**, tecnologo alimentare del Centro di Ricerca e Sviluppo Whirlpool di Cassinetta di Biandronno – È un principio ben noto ai cuochi e che avviene a certe temperature tra zuccheri e proteine presenti nella carne, ma anche nel pesce, e in misura minore nel pane e nelle verdure. **Gli effetti più evidenti sono la brunitura della superficie, il cambio di consistenza, ossia la formazione della crosta, e il rilascio di sostanze aromatiche volatili (più leggere dell'aria) che hanno l'effetto di stuzzicare l'appetito**».

La cottura della carne alla griglia si porta appresso una serie di **false convinzioni** che sarebbe il caso di rivedere e che cominciano dalla preparazione dell'alimento, che, secondo alcuni, **non andrebbe mai salato o speziato** pena l'indurimento del pezzo. «Questo non è sempre vero – nota Morandotti – lo è soltanto se la carne si sala diverse ore prima di cominciare la cottura, provocando in questo modo l'assorbimento dei succhi interni; se, invece, l'aggiunta avviene a ridosso del posizionamento sulla griglia, il sale contribuisce a formare una saporita crosta in superficie che ne esalta il gusto».

In linea di principio è consigliabile **cuocere** direttamente sopra la brace i tagli sottili di carne, quelli a cottura rapida, mentre per i tagli più grossi (costate spesse e roastbeef) è preferibile la cottura indiretta, che si ottiene allontanando – cioè alzandola – la griglia dalla superficie della brace, oppure, per i tagli davvero importanti, spostando quest'ultima ai lati del barbecue e posizionando il pezzo da cuocere in mezzo. Volendo essere perfezionisti, nello spazio vuoto che si crea si possono inserire dei piccoli vassoi di alluminio per raccogliere quei succhi di cottura utilizzabili per bagnare e ottenere l'insaporimento della carne, come le "**leccarde**" usate nel Rinascimento dal rinomato cuoco varesino **Bartolomeo Scappi**, che fu al servizio di cinque pontefici.

Altro argomento dibattuto è l'**uso del forchettoni** per muovere la carne sulla griglia e saggiare il grado di cottura. «**Bisogna evitare di inforcare il pezzo** – aggiunge Morandotti – bucadolo si creano infatti delle vie d'uscita per quei liquidi che, oltre a dare sapore, hanno in sé importanti sostanze nutritive, quali minerali e vitamine. Nemmeno la crosta superficiale sigilla la carne dalla perdita di questi liquidi chiudendone, come qualcuno sostiene, i pori». Il mantenimento dei liquidi nella carne non è quindi soltanto una questione di morbidezza al palato, ma significa, ancora prima, la conservazione del patrimonio nutritivo e organolettico dell'alimento.

«Un altro mito da sfatare è il principio per cui la carne deve essere rivoltata il meno possibile –

conclude Morandotti – La frequenza con cui si gira il pezzo condiziona certamente il risultato; se si fa una sola volta occorre la certezza che il grado di "brunitura" della faccia inferiore sia quello desiderato, mentre se si effettuano più "ribaltamenti" il controllo è più puntuale e la cottura più uniforme». Nel primo caso, infatti, specie in presenza di una crosta consistente, al taglio risalterà la diversa colorazione della carne; con più girate la sezione mostrerà, invece, una maggiore uniformità nella cottura. Girando più frequentemente, inoltre, si ha il vantaggio di ridurre il tempo necessario al centro della massa per raggiungere il livello di cottura desiderato.



Le **verdure** sono un alimento in genere trascurato, mentre necessitano di attenzione nella cottura, e da comprimarie diventano facilmente imbarazzanti mucchietti di carbone. Il consiglio, per evitare di mangiare verdure carbonizzate o poco cotte, è di azzeccare lo **spessore delle fette, intorno al centimetro**, e di posizzarle in una **zona della griglia dove il calore sia più moderato**. Meglio prepararle **in contemporanea alla carne**, in modo da servirle insieme. Per velocizzare l'operazione si possono precuocere al vapore con tutta calma, tenendole molto al dente, e finirle alla griglia al momento del bisogno per accompagnare le carni.

Per **il pesce** occorre sapere in generale che **cuoce più velocemente delle carni** perché le fibre sono più corte e il collagene che contengono si "denatura" ad una temperatura inferiore. Quindi massima attenzione per evitare le bruciature o l'essiccazione con una brace troppo forte; il consiglio è di **marinare prima i pezzi o di cuocerli in un foglio d'alluminio** o (raffinatezza dal sapore esotico) **nelle foglie di banano** facendo un fagottino protetto che permette di conservare l'umidità. I pesci piccoli possono essere chiusi in una griglia "a libro" per evitare di toccarli utilizzando delle palette. Per i tranci la cottura deve avvenire con la pelle sempre rivolta in basso per favorire uniformità nella cottura e rendere la pelle stessa croccante e dorata.

Redazione VareseNews  
redazione@varesenews.it