

14 aprile 2015

Grigliata perfetta per 25 aprile e 1 maggio: il decalogo degli chef



La festa del 25 aprile e il ponte del 1 maggio danno il via a gite fuori porta e gli italiani scoprono nuovi abbinamenti e diverse cotture. Secondo **chef** stellati e food blogger gli accostamenti sulla **griglia** saranno divertenti, creativi e azzardati. Il 79% degli esperti in Italia sono convinti che gli italiani quest'anno, proporranno **ricette alternative**, meno grasse e più leggere. Le festività in arrivo sono appuntamenti nei quali gli italiani difficilmente rinunciano alla

scampagnata, il 68% infatti ha deciso di passare queste ricorrenze tra griglie, carni e verdure, ma questa volta in modo diverso. Si scoprono **nuove cotture** più sane e meno 'violente' come il cartoccio (48%) e l'affumicatura (43%) che, unite a spezie (57%) e marinature (52%), permettono di ridurre i quantitativi di sale utilizzato, con innumerevoli vantaggi per la salute. Nuove tecniche queste che spesso richiedono l'apporto di verdura (65%) e di frutta (35%) necessarie a conferire aromi e umidità. E' quanto emerge da uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, l'Osservatorio sulle tendenze alimentari dell'omonima azienda toscana, condotto mediante metodologia WOA (Web Opinion Analysis) su circa 130 esperti tra nutrizionisti, chef stellati e food blogger attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community per capire quest'anno come saranno le grigliate degli italiani in vista della bella stagione.

"La cucina, come tutte le arti, è ricerca e sperimentazione. È necessario però partire dalla storia, bisogna conoscere il passato per poter innovare con cognizione, con intelligenza, con gusto". È questo il parere di Antonello Colonna, chef stellato dell'omonimo ristorante romano. "Per una scampagnata è impensabile non farsi ispirare dalla cucina di sempre: io non rivisito, interpreto, il tutto rispettando la **stagionalità** e la territorialità dei prodotti. Difficile inoltre rinunciare a sottoli e sottaceti, formaggi e affettati che, proprio come la scampagnata domenicale, fanno parte della tradizione. Impossibile immaginare una gita fuori porta con sashimi al sacco". conclude lo Chef Antonello Colonna.

Carne, pesce e verdure in molteplici combinazioni, la grigliata cambia menù e lascia spazio a prodotti più leggeri e creativi. Tra gli ingredienti principali non mancheranno certo maiale (74%) manzo (61%) e agnello (25%), con ampio spazio a pollo (75%), tacchino (52%), vitello (41%) e quaglie (15%). Insieme a questi anche tanta verdura e frutta. Tra le verdure non mancheranno peperoni (81%), zucchine (79%), melanzane (78%), patate (71%), cipolle (44%), pannocchie (49%), pomodori (40%), carciofi (21%), asparagi (18%) e friarielli (15%) che trovano spazio sia sopra la griglia che fuori. Proprio così, perché secondo gli esperti, gli italiani non rinunceranno a tutti gli ingredienti 'collaterali' al barbecue: oltre all' insalata (65%) e ai cetrioli (51%), tutti quei prodotti di accompagnamento come sottoli (79%), sottaceti (78%), formaggi (51%) e affettati (49%) che appartengono alla cultura gastronomica del Belpaese. Anche durante una scampagnata, infatti, nulla è lasciato al caso. Secondo gli esperti, gli italiani non rinunceranno nemmeno ad antipasti (62%) e dolci (74%). Ancora pochi i dessert che verranno preparati direttamente sulla griglia (14%) a differenza della frutta che, invece, con fragole (45%), pesche (43%), albicocche (39%) e ananas (37%) trova ampio spazio. Un menù completo e ricco che mette in risalto tutti quegli alimenti cari alla tradizione e alla cultura gastronomica italiana.

BENESSERE.SALUTE.NET

14 aprile 2015

“Sempre più **attenzione all'alimentazione**, in un'ottica più salutistica e leggera. Sempre meno utilizzo di carni rosse in favore soprattutto del pesce”. Questo il parere di Tommaso Arrigoni chef del ristorante stellato Innocenti Evasioni, che sottolinea come “sia fondamentale allargare i propri orizzonti culinari, per capire come ci si alimenta. In questi anni si è avuta una vera e propria intossicazione del corpo, dovuta all'eccessivo consumo di farine e di prodotti molto grassi, e allora si scoprono nuove ricette, nuovi abbinamenti che aiutano a depurarsi. Anche nella grigliata questi principi emergono prepotentemente. Nuove tipologie di cottura, come quelle a bassa temperatura, permettono di cucinare in maniera più leggera e sana senza però rinunciare al sapore. Grande spazio a verdura e frutta, che arricchiscono il menù, dando gusto e consistenze diverse ma senza appesantire. Cibarsi diventa un'esperienza gastronomica e anche se in campagna e armati di un solo barbecue, diventa difficile rinunciare a prodotti come sottoli e sottaceti che accompagnano formaggi e affettati tipici della tradizione e della cultura italiana. Un consiglio per una ricetta alla brace? “Una griglia a bassa temperatura, un pesce, purché intero, cucinato insieme a della verdura che aiuta a dare umidità e profumo al piatto. Attenzione alla cottura - conclude lo chef Tommaso Arrigoni - deve essere la più lenta possibile”.

Grande protagonista sarà quindi anche il pesce (52%) che verrà preparato in diversi modi. Scelte più classiche come aglio, olio e prezzemolo (31%) lasciano spazio a preparazioni più ricche e complicate. Oltre alle classiche verdure, aumenta l'utilizzo di olive (52%), capperi (32%) e peperoncini (30%). Non manca certo l'accostamento della frutta insieme al pesce: limoni (51%), arance (42%), mele (29%), pompelmi (25%) e ananas (21%) per dare vita ad una combinazione di gusto che risalta freschezza e leggerezza. Abbinamenti questi che indubbiamente necessitano tempi di preparazione più lunghi, ma che consentono di mantenere al meglio le **proprietà organolettiche** degli alimenti, che con temperature molto alte, tipiche della griglia, rischiano di perdersi. A cambiare quindi, non tanto gli ingredienti quanto l'approccio verso questi.

“Nella cottura alla griglia il mantenimento dei valori nutrizionali è legato a vari fattori - afferma Luca Piretta, nutrizionista e gastroenterologo, specialista in Scienza della Nutrizione Umana all'Università La Sapienza di Roma. Le elevate temperature e la durata della cottura possono alterare in modo importante il **valore nutrizionale** delle proteine e dei grassi, nutrienti molto presenti negli alimenti cotti sul barbecue. L'impiego del cartoccio potrebbe essere una buona risorsa perché esclude l'esposizione diretta ai fumi provenienti dal contatto dei grassi con la brace, protegge l'alimento dalle temperature più elevate e impedisce la fuoriuscita di sali minerali. L'affumicatura se effettuata in modo corretto altera meno gli alimenti rispetto alla griglia ma è difficile da effettuare in ambito domestico. In definitiva, la cottura al barbecue necessita di alcuni accorgimenti per non essere dannosa e utilizzata in modo corretto non pregiudica in alcun modo lo stato di salute. È altrettanto importante abbinare correttamente gli alimenti. Si può usare il limone sulle carni per migliorare la **biodisponibilità** di alcuni minerali come il ferro soprattutto per le persone che soffrono di anemia. In generale - sottolinea il nutrizionista Luca Piretta - meglio carni bianche o pesce, che andrebbero consumate più frequentemente rispetto alla carne rossa e accompagnati da verdura fresca”.

IL DECALOGO DEGLI ESPERTI PER UNA GRIGLIATA PERFETTA

NIENTE PAURA

Perché chi non risica non rosica. Provare, **sperimentare** ed abbinare nuovi ingredienti. Il segreto per il successo sembra questo, anche a costo di creare qualche disastro. Cucinare gli alimenti troppo o troppo poco resta il rischio maggiore.

NUOVE COTTURE

Cartocci, affumicature e preparazioni prolungate conferiscono consistenze e sapori diversi. Sulla brace nuove **cotture** spesso **più leggere** che evitano il contatto diretto

BENESSERE SALUTE.NET

14 aprile 2015

tra gli alimenti e la fiamma.

VERDURA IN TUTTI I MODI

Perché **peperoni, melanzane e zucchine** alla griglia sono buoni ma ogni tanto è bello cambiare. Accostati e mescolati a carne e pesce possono stuzzicare fantasia e palato.

NON SIAMO ALLA FRUTTA

Basta pensare che la frutta si consumi solo a fine pasto. Nel barbecue, ora, diventa protagonista, sia da sola, sia **insieme a carne, a pesce o verdure**.

NON SOLO GRIGLIA

Perché per una scampagnata perfetta non basta la griglia. **Sottoli, sottaceti, affettati e formaggi** completano l'esperienza gastronomica e rendono l'attesa del pasto più piacevole.

IMMERSI NELLE MARINATURE

Le marinature aiutano a rendere morbida e a **insaporire** la carne. Ideali se preparate molte ore prima della cottura.

SCENDE IL SALE, SALGONO LE SPEZIE

Ridurre quantitativi di sale aiutandosi con spezie e profumi. **Giova alla salute** e semplifica le cotture visto che il sale tende a disidratare gli alimenti.

DOLCI E FIAMME

Perché la grigliata senza il dolce non sarebbe la stessa cosa. Anche qui l'azzardo potrebbe valere il rischio ma la **griglia "dolce"** è appannaggio dei più esperti.

MAI AVERE FRETTA

Temperature troppo alte e violente rischiano di rovinare gli alimenti con innumerevoli **rischi** anche per la salute.

ATTENTI ALLA LINEA

Nella scelta del menù non trascurare la linea. Prodotti **meno grassi** aiutano a stare più leggeri senza necessariamente rinunciare al gusto. Un pesce accompagnato da verdura e/o frutta ne è l'esempio lampante.