

FOOD&WINE »



**E' tempo di scampagnate
italiani amanti del barbecue**

26 aprile 2015



Ecco la stagione delle scampagnate, italiani amanti del barbecue

Il 68% degli italiani passerà le giornate di festa tra griglie, carni e verdure, ma con voglia di provare nuove cotture più sane e meno 'violente' come il cartoccio (48%), e con un occhio alla salute e alla linea: meno sale a vantaggio di spezie (57%) e marinature (52%). E pure verdura e frutta finiscono sulla graticola

Il successo della trasmissione **I re della griglia**, con chef Rubio, Cristiano Tomei e Paolo Parisi a far da giudici ai concorrenti alle prese con fuoco e carbone, quello dei libri di ricette, siti e blog che ruotano intorno al barbecue, confermano che siamo un popolo di appassionati grigliatori. E ora che col ponte del 1 maggio si apre la stagione delle scampagnate, non si fanno attendere nuove idee e consigli degli esperti per abbinamenti e diverse cotture.

Il **68% degli italiani** ha deciso di passare le giornate di festa e i prossimi week end 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 un occhio alla salute. Nuove tecniche queste che spesso richiedono l'apporto di verdura (65%) e di frutta (35%) necessarie a conferire aromi e umidità. Lo dice un'indagine promossa dal *Polli Cooking Lab*, l'Osservatorio sulle tendenze alimentari dell'omonima azienda toscana, condotta con metodo WOA (Web Opinion Analysis) su oltre **130 tra nutrizionisti, chef stellati e food blogger** attraverso un monitoraggio online sui principali social network, blog, forum e community per capire le tendenze della scampagnata.

"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".

Carne, pesce e verdure in molteplici combinazioni, la grigliata cambia menu 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.

26 aprile 2015

Ovviamente non si rinuncia agli **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.

Perché anche durante una scampagnata gli italiani non rinunciano ad antipasti (62%) e dolci (74%). E, se restano ancora **pochi i dessert che verranno preparati direttamente sulla griglia (14%)**, finirà abbrustolita un po' di frutta, in particolare fragole (45%), pesche (43%), albicocche (39%) e ananas (37%).

Secondo **Tommaso Arrigoni** chef del ristorante *Innocenti Evasioni* "c'è sempre più attenzione all'alimentazione, in un'ottica più salutistica e leggera e sempre meno utilizzo di carni rosse in favore soprattutto del pesce". Per Arrigoni è "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 menu, dando gusto e consistenze diverse ma senza appesantire".

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 **illimone 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 dovrebbero essere consumate più frequentemente rispetto alla carne rossa e accompagnati da verdura fresca e genuina".

IL DECALOGO DEGLI ESPERTI PER UNA SCAMPAGNATA

1- NIENTE PAURA

Provare, sperimentare e abbinare nuovi ingredienti. Il segreto per il successo sembra questo, anche a costo di qualche errore. Cucinare gli alimenti troppo o troppo poco resta il rischio maggiore

2- NUOVE COTTURE

Cartocci, affumicature e preparazioni prolungate conferiscono consistenze e sapori diversi. Sulla brace nuove cotture spesso più leggere che evitano il contatto diretto tra gli alimenti e la fiamma

3- 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

4- 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

5- 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

6- IMMERSI NELLE MARINATURE

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

7- 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

8- 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

9- MAI AVERE FRETTA

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

10- ATTENTI ALLA LINEA

Non trascurare la linea. Prodotti meno grassi aiutano a stare più leggeri senza rinunciare al gusto. Un pesce accompagnato da verdura e/o frutta ne è l'esempio lampante