

# GIOIA.IT

24 aprile 2015

HOME PAGE



## **Ponti di primavera: 10 consigli dei masterchef per una grigliata creativa**

Il 25 aprile e il primo maggio inaugurano la stagione delle scampagnate: ecco cosa (e come) mettere sulla griglia

24 APRILE 2015

# GIOIA.IT

24 aprile 2015

## Ponti di primavera: 10 consigli dei masterchef per una grigliata creativa

**Il 25 aprile e il primo maggio inaugurano la stagione delle scampagnate: ecco cosa (e come) mettere sulla griglia**



Nuovi abbinamenti, cotture e condimenti originali, un pizzico d'azzardo: per chef stellati e food blogger sulla griglia occorre mettere... creatività!

E se le prime scampagnate di primavera, complici i ponti e le belle giornate, sono una tradizione a cui gli italiani non rinunciano (lo dice uno studio promosso dal Polli Cooking Lab, l'Osservatorio sulle

tendenze alimentari dell'omonima azienda toscana), sembra che sul fronte *food&barbecue* ci sia molta voglia di sperimentare.

Ne è convinto il 79% degli esperti (circa 130 tra nutrizionisti, chef stellati e food blogger), secondo cui gli italiani puntano a ricette alternative, meno grasse e più leggere: 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, 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.

"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", dice [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".

# GIOIA.IT

## 24 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”, sostiene [Tommaso Arrigoni](#) chef del ristorante stellato Innocenti Evasioni. 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, deve essere la più lenta possibile”.

“Nella cottura alla griglia il mantenimento dei valori nutrizionali è legato a vari fattori”, spiega [Luca Piretta](#), nutrizionista e gastroenterologo, specialista in Scienza della Nutrizione Umana alla 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. In generale, meglio carni bianche o pesce, che dovrebbero essere consumate più frequentemente rispetto alla carne rossa e accompagnate da verdura fresca e genuina”.

### ECCO IL DECALOGO DEGLI ESPERTI PER UNA GRIGLIATA PERFETTA

#### • NIENTE PAURA

Provare, sperimentare ed abbinare nuovi ingredienti: è il segreto del successo, 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 evitano il contatto diretto tra alimenti e fiamma.

#### • VERDURA IN TUTTI I MODI

Peperoni, melanzane e zucchine alla griglia, ma non solo: accostateli e mescolateli a carne e pesce.

#### • NON SIAMO ALLA FRUTTA

Non solo a fine pasto: nel nuovo barbecue diventa protagonista, da sola e insieme a carne, a pesce o verdure.

#### • NON SOLO GRIGLIA

Per una scampagnata perfetta mettete nel cestino anche sottoli, sottaceti, affettati e formaggi, perfetti come antipasto e per rendere l'attesa un'esperienza gourmand.

#### • IMMERSI NELLE MARINATURE

Le marinature aiutano a rendere morbida e più saporita la carne: preparatele molte ore prima della cottura.

#### • MENO SALE, PIU' SPEZIE

Ridurre il sale si può, aiutandosi con spezie ed erbe aromatiche. Giova alla salute e rende più facili le cotture, perché il sale tende a disidratare gli alimenti.

#### • DOLCI E FIAMME

La grigliata senza il dolce non sarebbe la stessa cosa. Ma fate attenzione: la griglia “dolce” è riservata ai più esperti.

#### • MAI AVERE FRETTA

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

#### • ATTENTI ALLA LINEA

Nella scelta del menu non trascurare la linea. Prodotti meno grassi aiutano a stare più leggeri senza rinunciare al gusto. Un esempio: un pesce accompagnato da verdura e/o frutta.