

16 aprile 2015

16-04-2015 | 10:36:10

Nuove cotture, più sane e meno 'violente'

Barbecue mania, ecco i consigli degli esperti per una grigliata perfetta



Secondo chef stellati e food blogger, sulla griglia accostamenti divertenti, tanta creatività e voglia di azzardare

Condividi |       

La primavera, il sole e le belle giornate. Inizia la stagione delle scampagnate all'aperto, da quest'anno però spazio ai cambiamenti. A confermarlo sono i più importanti chef stellati e food blogger in Italia. Ne è convinto il 79% degli esperti, secondo cui gli italiani, quest'anno, proporranno ricette alternative, meno grasse e più leggere.

La festa del 25 aprile e il lungo ponte del 1 maggio 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".

ITALIACHIAMAITALIA.IT

16 aprile 2015

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.

"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.

ITALIACHIAMAITALIA.IT

16 aprile 2015

“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 dovrebbero essere consumate più frequentemente rispetto alla carne rossa e accompagnati da verdura fresca e genuina”.

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 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.

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.

ITALIACHIAMAITALIA.IT

16 aprile 2015

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.