



Dalla scelta del barbecue a quella degli alimenti
Le tecniche di cottura per non bruciare i cibi

Grigliata perfetta con i consigli di Calabrese

ManoMano.it, il più importante eCommerce di fai da te e giardinaggio in Europa, ha interpellato il professor Giorgio Calabrese, medico nutrizionista specializzato in Scienze dell'alimentazione, raccogliendo alcuni consigli per grigliare outdoor nel miglior modo possibile.

Tra un barbecue a gas, a carbonella ed elettrico, qual è quello che consente una cottura più salutare? A tal proposito, l'esperto nutrizionista sostiene che "nei modelli a gas, la cottura è salutare al 100%, perché il gas è inodore e non altera il sapore dei cibi. Anche le emissioni di ossido di carbonio non sono un problema: un barbecue a gas ne emette 2000 volte meno di una

sigaretta. E non fa fumo".

La pulizia del barbecue

Prima di iniziare a mettere sulla griglia gli alimenti, è fondamentale assicurarsi che questa sia pulita in modo da evitare che residui precedenti si carbonizzino durante il riuso. L'ideale è pulire il barbecue "una volta terminata la cottura quando è ancora caldo per evitare che si formino incrostazioni, ed è sufficiente bagnare la superficie con dell'acqua calda, aggiungere il detergente usando saponi specifici e poi strofinare il tutto con una spazzola con setole di metallo", consiglia Calabrese.

La scelta degli alimenti

Carne e verdura sono due tipologie di cibi molto adatti alla cottura su griglia, ma alcuni ortaggi o tipi di carne possono por-

tare più vantaggi rispetto ad altri. Le verdure alla griglia, per esempio, sono più ricche di antiossidanti confronto a quelle crude, perché "la cottura alla griglia può potenziare i benefici di alcuni ortaggi e in alcune verdure cambia e migliora l'attività antiossidante: tra queste, le zucchine, le melanzane, i peperoni, le patate, la zucca, gli asparagi, i pomodori e molte altre". Per quanto riguarda la scelta della carne l'esperto consiglia di preferire "solo carni magre ed evitare quelle ad alto contenuto di grassi, come ad esempio le salicce".

La preparazione degli alimenti

Prima di entrare nel vivo della grigliata e dedicarsi alla cottura del cibo, si consiglia di prepa-

rare gli alimenti "rimuovendo tutto il grasso in eccesso e mantenendoli fuori dal frigo per qualche minuto a temperatura ambiente". L'esperto, Giorgio Calabrese, suggerisce un altro accorgimento per ottenere una cottura quanto più salutare possibile: "se avete un forno a microonde, utilizzatelo per cuocere parzialmente la carne prima di posizionarla sulla griglia. In questo modo potrete eliminare i succhi prodotti evitando fumo ed eventuali fiammate e, allo stesso tempo, ridurre i tempi di cottura". Nel posizionamento della griglia, è importante che questa non venga messa a diretto contatto con il fuoco, ma almeno a 10-15 centimetri di distanza.

La cottura degli alimenti

Negli ultimi tempi si è discusso molto riguardo la corretta cottura della carne, ma quello che è certo è che la cottura alla griglia sia una tra le più salutari. È più leggera perché non prevede salse o condimenti aggiunti, garantisce un sapore più appetitoso agli alimenti e preserva meglio alcune proprietà nutritive.

Per garantire la degradazione e l'uccisione di batteri e larve di parassiti, è bene che la carne non sia né al sangue né troppo cotta: "la carne carbonizzata infatti contiene benzopirene e ammine eterocicliche, entrambi composti ritenuti cancerogeni". Per una cottura ancor più sana è bene rimuovere il grasso in eccesso e, quando pronta, eliminare le parti più annerite.

© RIPRODUZIONE RISERVATA





Il contest



PizzAward a 200

► Scatenata la community di pizzaioli che in 10 giorni hanno già candidato già più 200 delle loro creazioni più originali per partecipare al contest internazionale #pizzAward2019 di **MySocialRecipe** ormai giunto alla quarta edizione. Arrivano da tutto il mondo infatti le proposte per la nuovissima Fase Social sviluppata sulla pagina Facebook di **MySocialRecipe**, che in pochissimi giorni ha ottenuto oltre 200,000 visualizzazioni: da tutto il mondo oltre che dall'Italia. "C'è tempo fino al 26 aprile per partecipare alla Fase Social del #pizzAward2019 e dimostrare così la propria "arte" in poche semplici mosse, spiega Francesca Marino, nutrizionista e CEO di **MySocialRecipe**, basta infatti mettere "mi piace" sulla pag Facebook di **MySocialRecipe**, postare una foto della pizza che si vuole candidare nei commenti al post del #pizzAward, e poi fare sapere a tutti i contatti che si sta partecipando". Dal 27 aprile sarà la community di Facebook a votare le pizze che amano di più tra tutte quelle candidate. Le 25 pizze più apprezzate (con like e commenti), accederanno di diritto alla fase web. L'iniziativa è sostenuta da Molino Caputo, La Fiammante, Scugnizzona poletano, Sorì, San Benedetto, Olitalia e Parmigiano Reggiano.