

3 agosto 2010 9:50

Le grigliate. Consigli

di [Primo Mastrantoni](#)



Con la bella stagione una grigliata in famiglia o con gli amici ci sta proprio bene. Sono quattro milioni le famiglie italiane che amano le grigliate, il barbecue, e che nella buona stagione si esercitano davanti a fuochi, griglie, bistecche, salsicce e bruschette. Un'occasione per stare insieme ma occorre fare un po' di attenzione. La carne annerita e bruciacchiata non fa bene: contiene benzopirene e ammine eterocicliche che sono composti cancerogeni. Dobbiamo quindi rinunciare alle grigliate? Certo che no, perché è la quantità che fa il veleno, vale a dire che se la grigliata si fa ogni tanto, come accade nella maggioranza dei casi, il danno è limitato e riassorbibile. Altra storia è quella di chi si fa una bistecca alla brace tutti i giorni: in questo caso suggeriamo un controllo allo stomaco e al colon. I consigli sono quelli di:

- * evitare la fiamma viva che carbonizza la carne;
- * ricoprire la brace con un po' di cenere per avere una temperatura meno alta;
- * usare palette per girare il prodotto e non i forchettoni che bucano e fanno fuoriuscire grassi e succhi che rendono la carne più dura e a contatto con il fuoco producono sostanze tossiche;
- * stare lontani il più possibile dai fumi (non è necessario fissare lo sguardo sulla salsiccia in cottura!).

Un buon sistema è quello della grigliata all'argentina: il fuoco è al centro e la carne è posta ai lati su apposite griglie o supporti. La giusta distanza evita di carbonizzare il prodotto e i grassi colano a terra lontano dalla brace. In alternativa la fonte di calore può essere posta su griglie verticali parallelamente al prodotto da cuocere (si pensi al kebab). Se proprio si vuole la grigliata tradizionale sarebbe opportuno marinare la carne con spezie e odori che svolgono una azione antiossidante.