
Grigliata: qual'è la marinatura ideale?

Mar 12/07/2022 - 10:16

Che si tratti di verdure, formaggi, carne o pesce, con una marinata di olio, spezie e un po' di ingredienti aciduli, la pietanza grigliata acquisisce quell'ottimo sapore speziato.

Una marinata alle erbe con olio d'oliva, succo di limone o aceto balsamico, aglio, timo fresco, rosmarino fresco e pepe si sposa bene con le verdure e il formaggio, come ad esempio la feta greca. La carne di manzo ha già un sapore forte di per sé e non ha pertanto bisogno di essere condita particolarmente. Si abbina bene a una leggera marinatura di olio d'oliva, aceto balsamico ed erbe mediterranee come salvia, origano o rosmarino. Il pollame, invece, può essere condito in modo più deciso, ad esempio in stile asiatico con olio di sesamo, succo di limone, salsa di soia, pasta di curry, zenzero fresco e miele. Olio d'oliva, succo di limone e aneto fresco si sposano bene con il pesce.

Le verdure come peperoni, zucchine e melanzane vengono marinate per almeno due ore. La preparazione del tofu è un po' più elaborata: affinché assorba bene la marinata, viene congelato la sera prima e strizzato il giorno successivo, dopo lo scongelamento, per eliminare il liquido in eccesso. I professionisti consigliano una marinata acquosa per il tofu, a base di salsa di soia, aceto balsamico, succo di limone, miele e condimenti piccanti come aglio, zenzero, pepe e peperoncino. Il tofu deve marinare per almeno due ore. Asciugare delicatamente la carne e il pesce con carta da cucina e lasciare marinare in abbondante marinata in un contenitore ermetico in frigorifero. La carne deve essere marinata per diverse ore o addirittura per tutta la notte, perché più lunga è la marinatura, più la carne diventa aromatica e tenera. Con il pesce è più veloce: se la marinata contiene una quantità sufficiente di ingredienti aciduli, mezz'ora è già sufficiente.

"I contenitori e le ciotole in alluminio non sono adatti alla marinatura, perché gli ingredienti acidi e il sale causano il rilascio di piccole particelle di alluminio", avverte Silke Raffener, esperta di nutrizione del Centro Tutela Consumatori Utenti. Inoltre, è importante lasciare scolare bene il cibo marinato prima di metterlo sulla griglia. Questo, poiché se l'olio dovesse gocciolare sulla brace, nel fumo si formerebbero idrocarburi policiclici aromatici (IPA) cancerogeni. I vassoi per la griglia sono utili per proteggere il cibo da queste sostanze nocive. In tema di vaschette riutilizzabili, quelle in acciaio inox sono preferibili a quelle monouso in alluminio, dato che queste ultime sono state sconsigliate per motivi di salute e

ambientali. La carta da forno unta è un'alternativa economica e semplice.