Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Una grigliata diversa dal solito

Lun 11/08/2025 - 14:21

Salsicce, spiedini, bistecche e costolette sono i classici protagonisti della grigliata. Verdure, funghi, formaggi, pesce e frutta finiscono invece piuttosto raramente sul barbecue – eppure sono proprio questi che possono offrire nuove esperienze di gusto.

Zucchine, peperoni, melanzane, zucca, carote e cavolo rapa si possono grigliare a fette o su spiedini. Un po' d'olio resistente al calore, burro alle erbe o una marinatura aiutano a evitare che si secchino, mentre rosmarino, timo, origano, pepe, aglio o succo di limone donano aroma; il sale si aggiunge solo prima di servire. Le patate tradizionali e quelle dolci si tagliano a spicchi o a fette sottili, si spennellano con olio e si grigliano finché diventano un po' croccanti fuori e morbide dentro. I funghi champignon grandi (senza gambo) possono essere farciti con formaggio fresco, erbe e aglio, e cotti direttamente sulla griglia.
Formaggi adatti al barbecue sono per esempio il Camembert, il Tomino e la Feta greca. Per evitare che il grasso coli sulle braci si può avvolgere il formaggio in foglie di bietola, cavolo, rabarbaro o vite non trattata.

La carne di pesce[1] è per natura tenera e succulenta, per cui si presta bene alla cottura al barbecue. I pesci interi si cuociono con la pelle sulla griglia, dove la parte con la pelle va rivolta verso il basso. Per evitare che si secchino o si attacchino, si spennellano generosamente con olio e si usano vaschette da griglia (per i filetti), cestini da brace o appositi cestelli a pinza (per i pesci interi). Per una cottura a temperatura ottimale (tra i 140°C e i 160°C) è importante tenere il pesce ad adeguata distanza dalle braci. Serve anche un po' di pazienza: il tempo di cottura per i pesci interi va da circa 10 minuti (spessore del pesce: circa 2,5 cm) a 20 minuti (spessore di 5-6 cm), mentre i filetti sono pronti in un tempo compreso tra circa 7 minuti (spessore: 1 cm) e 9 minuti (spessore: 2 cm). A metà cottura, si gira il pesce.

I piatti alla griglia si accompagnano bene con salse fatte in casa. Con burro di arachidi, succo di limone, salsa di soia, peperoncino, miele, aglio e pepe si prepara una salsa alle arachidi; con formaggio fresco,

concentrato di pomodoro e basilico fresco una crema rossastra aromatica. Le salse andrebbero idealmente preparate qualche ora prima, lasciandole poi riposare in frigo perché possano marinare bene.

Per finire, la frutta alla griglia è letteralmente il *dulcis in fundo*. Pesche, albicocche, anguria, pere o banane, spennellate con una miscela di miele e succo di limone, si possono cuocere sulla griglia a fette o a spicchi, su spiedini oppure in “pacchetti dessert”, ossia tagliate a pezzettini piccoli e mescolate a noci tritate, quindi avvolte in della carta da forno legata. Per questo tipo di preparazione è sufficiente il calore residuo o il bordo della griglia.

“Vaschette da griglia e cestini in acciaio inox riutilizzabili, oppure carta da forno unta, sono oggi valide alternative alla stagnola e alle vaschette in alluminio monouso”, suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti.

---

[1] **Quale pesce sia consigliabile dal punto di vista ecologico e altri suggerimenti riguardanti il consumo del pesce sono consultabili sul sito della WWF https://www.wwf.it/cosa-facciamo/mari-e-oceani/consumo-responsabile/pesce-sostenibile/.**