

Grigliate all'aperto

Situazione al
03/2018

Le grigliate sono uno dei piú divertenti passatempi estivi. Per una buona riuscita è necessario però rispettare le seguenti regole:

incominciare almeno un'ora prima del pasto e badare continuamente alla brace. Per quanto riguarda il materiale, non adoperare legna, aghi di pino o carta che possono emanare sostanze cancerogene, ma ricorrere al semplice carbone. Accendete il carbone con gli appositi fiammiferi ed evitate alcool e benzina che possono provocare bruciature.

La graticola deve essere posta solo in seguito cioè quando il carbone è ardente e ricoperto da uno strato bianco di cenere. Evitate anche le fiamme che possono compromettere la riuscita della grigliata.

Quando il grasso comincia a gocciolare si sviluppano nella brace sostanze cancerogene come benzopirene. Più grasso cola e maggiore è il rischio di essere esposti a tali sostanze che attraverso il fumo si depositano sulla graticola. Per evitare tutto ciò si raccomanda di adoperare griglie con appositi piatti per scolare il grasso. Se tali griglie non sono disponibili si possono adoperare fogli di alluminio. In seguito poco prima di mangiare si può togliere l'alluminio assicurando così il tipico gusto del cibo sulla brace.

Il cibo carbonizzato, uguale se si tratta di carne, pesce, frutta o verdura, danneggia la salute. È quindi consigliabile tagliarlo in pezzi abbastanza grandi.

Cibi da mettere sulla graticola:

Verdura: per la grigliata sono adatti soprattutto le verdure delicate come i pomodori, i peperoni, gli zucchini, le cipolle e le melanzane, ma anche granoturco, patate, Champignons, carote si sposano bene con la grigliata soprattutto se condite con olio, sale, aglio e pepe.

Frutta: squisite sono le mele, le pere, le banane, le pesche e le albicocche alla griglia, soprattutto se condite con Alcool, succhi di frutta e aromi come cannella, vaniglia, noce moscato e chiodi di garofano. Meglio ancora se i pezzi di frutta sono avvolti in fogli di alluminio per evitare che si secchino o si brucino. Per quanto riguarda le banane si dispongono semplicemente sulla griglia e si aspetta che la buccia diventi nera. Sono consigliabili come dessert.

Pesce: Ottimi per grigliate sono pesci d'acqua dolce come trote, anguille, salmone, tinche, e pesci d'acqua salata come sgombri, orate, sogliole, rombi e aringhe.

Carne: Si adattano perfettamente alla grigliata carni magre o poco grasse. Ottime sono le costine ed il filetto di maiale. Del manzo sono preferibili le costate, i roast beef. Sconsigliabile le carni di vitello e la selvaggina perché si asciugano subito perdendo il loro sapore.