



di Leopoldo Meneghetti

Cottura alla griglia e salute



Abbiamo già affermato che nelle diete ipocaloriche o in casi di disturbi dell'apparato digerente la carne o il pesce alla griglia sono sempre indicati, ciò significa viene riconosciuto a questi alimenti salubrità e digeribilità.

Nonostante questo si è parlato molto di una presunta pericolosità della cottura alla brace, e le sono stati attribuiti anche effetti nocivi. Tale argomento mi dà l'opportunità di fare un po' di chiarezza su un tema delicato e sensibile quale la salubrità dei cibi cotti alla brace.

Sulla barra degli imputati si trova il BENZOPIRENE (benzo(a)pirene): idrocarburo aromatico policiclico (PAH) che si forma alle alte temperature (600/800°C) dove i grassi sono parzialmente trasformati in molecole più piccole ed instabili (cracking pirolitico).

Questi frammenti, principalmente radicali, si ricombinano per formare molecole più grandi e stabili quali i PAH.

I grassi sciolti, colano sulle braci ardenti raggiungendo e superando il punto di fumo trasformandosi in gas, che volatilizzano sotto forma di spirali grigie: tutto benzopirene. Lavorando alla brace bisogna avere cura di evitare la bruciatura e l'affumicatura degli alimenti: le parti superficiali carbonizzate sono quelle con la maggiore concentrazione di benzopirene.

Se non si osservano delle semplici regole comportamentali, al termine di una cottura fatta senza precauzioni, piena di fumo e grassi o parti bruciate, 1 Kg di carne può arrivare a contenere le stesse sostanze nocive di 600 sigarette.

Ma tali sostanze non si presentano solamente nella cottura alla brace: non dimentichiamo che quando friggiamo utilizziamo olii, e se adottiamo la classica padella supereremo sicuramente il punto di fumo, deteriorandoli e formando acidi oleici ecc.

Che dire poi quando cuciniamo adagiando direttamente la carne sulla piastra o padella calda senza condimenti, dove dopo poco noteremo il formarsi di grassi fusi che friggono e poi volatilizzano sotto forma di un lieve fumino grigio? Tutto benzopirene.

Che fare allora? Mangeremo solamente bollito e verdure lesse o crude?

Niente di tutto questo, e lungi da me l'intenzione di fare del terrorismo alimentare. Io dico sempre "evviva la brace, la bramo e la cerco spesso e non perdo occasione di gustarmela ogni volta che ho l'occasione di mangiare fuori casa, magari in una caratteristica trattoria che la utilizzano lì davanti in bella mostra. Essa rappresenta un archetipo comportamentale, un ritorno alle origini, creando analogie di gusto e benessere, e così deve essere a patto che si utilizzi la corretta metodologia e si osservino delle piccole ma importanti regole basilari:

1. *Accertarsi* della provenienza, qualità e stato di conservazione della carne, evitare la provenienza da allevamenti intensivi dove utilizzano ormoni della crescita (dietilstilbestrol DES, o l'arsenico) ed il nitrito e nitrito di sodio quali conservanti.
2. *Verificare* che la graticola sia ben pulita e non vi siano residui carbonizzati da precedenti cotture
3. *Posizionare* la griglia alla giusta distanza evitando che possa essere raggiunta dalla fiamma viva
4. *Oliare* e condire i cibi a cottura ultimata, o per quanto possibile limitare l'utilizzo di oli durante la stessa; la speziatura si può fare mentre la salatura è consigliabile sempre alla fine per evitare la disidratazione dell'alimento.
5. *Evitare* o limitare il più possibile che il grasso fuso cada sulla brace, provocando fumo e fiamma viva ed entri in contatto con l'alimento in cottura
6. *Controllare* che l'alimento in cottura non "frigga" nei propri grassi, o venga a contatto con quelli eventualmente carbonizzati.
7. *Manipolare* i cibi con mani ed attrezzature pulite, ed evitare che residui combustivi o ceneri ricadano sugli stessi
8. *Evitare* di utilizzare il grasso fuso, e drenato sulla griglia, per inumidire o insaporire gli alimenti
9. *Accompagnare* le pietanze cotte alla griglia con alimenti ricchi di vitamine antiossidanti: verdure fresche, frutta fresca; ottimo il succo di limone.
10. *Controllare* bene tempi e temperature al fine di evitare di carbonizzare le proteine

Associamo ora a quanto sopra descritto alle caratteristiche tecniche che deve avere necessariamente la nostra griglia professionale quali:

1. Piano di cottura con grigliato in acciaio di basso spessore
2. Possibilità che questo si possa alzare o abbassare rispetto al piano di cottura
3. Possibilità di poter regolare l'intensità del calore erogato
4. Possibilità di poter estrarre velocemente i fumi combustivi residui
5. Evitare la contaminazione degli alimenti con le ceneri di risulta della combustione



Se osserviamo questi 5 punti possiamo desumere come il tradizionale camino, esteticamente bello evocativo, risulta poco pratico e pericoloso per la contaminazione degli alimenti. La sua collocazione poi oggi diventa problematica, in cucina è impensabile specialmente in presenza di una cappa aspirante, in sala risulta molto coreografico ma d'estate l'irraggiamento del calore è eccessivo ed il fumo può diventare un problema.

Rispettando questi semplici e quasi ovvi consigli, la cottura alla brace si rivelerà salubre e digeribile, adatta a chiunque, a prescindere dall'età e da patologie gastriche o epatiche.

