



*Gli editoriali.*

## Come fare una grigliata perfetta: le regole e i consigli

Dalla marinatura della carne, fino all'ordine di cottura dei vari cibi: scopri come fare una grigliata nel modo giusto.

La bella stagione è ormai arrivata ed è ora di organizzare pranzi e cene all'aperto con amici e parenti. In queste occasioni non si può non ricorrere al **barbecue** per godersi tutti insieme una **buona grigliata**. Fare una grigliata è un'arte e bisogna conoscerne tutti i segreti per ottenere un buon risultato. Ecco, dunque, alcune regole e degli utili consigli per capire **come fare una grigliata perfetta**.

### Le regole del barbecue

Ancor prima di scegliere cosa grigliare, bisogna partire da alcune semplici regole:

**1 – Gli strumenti:** scegli la griglia migliore a seconda delle tue esigenze e dello spazio a disposizione e dotati di tutti gli strumenti necessari, come pinze, tagliere, coltello, forchettone, guanti da BBQ etc. Ricorda anche di **pulire il tuo barbecue** dopo ogni utilizzo per rimuovere i residui di grasso;

**2 – Legno o carbonella:** scegli la legna se hai pazienza e tempo, altrimenti va bene la carbonella. In ogni caso, **non utilizzare liquidi infiammabili** per l'accensione, ma cubetti accendifuoco o altri strumenti idonei.

**3 – La temperatura:** preriscalda il barbecue alla temperatura desiderata, così da ottenere una cottura perfetta dei cibi.



## Cosa grigliare sul barbecue

Dopo aver appreso le regole fondamentali, vediamo cosa grigliare. Come antipasto, un must sono le **bruschette** con fette di pane grigliate e poi condite con pomodori, verdure o salse, oppure delle **fette di formaggio** grigliato. Per quanto riguarda la carne, il punto di partenza è la **scelta di prodotti di qualità**, poi entra in gioco il gusto personale. Se si ha poco tempo, l'ideale sono gli **spiedini** di carne e le **salsicce** che si cuociono in 15 minuti, altrimenti si possono scegliere **fettine di capocollo**, **bistecche** oppure le **costine**, il grande classico di ogni buona grigliata.

Per accompagnare la carne, è ottimo grigliare anche delle **verdure**, come cipollotti, zucchine, melanzane, peperoni, oppure le patate. Se ti stai chiedendo, invece, cosa grigliare di **pesce** per una cena estiva in piena regola, l'ideale sono i **tranci di salmone**, di **tonno** o di **pesce spada**, in fette alte circa 2 centimetri perfette per la griglia, oppure **sarde**, **sgombri**, **triglie** ma anche **molluschi** come **seppie** e **calamari**, oppure i **crostacei**, come scampi e mazzancolle marinati e disposti in spiedini.

## Come marinare la carne da grigliare

Per una buona grigliata, la **marinatura della carne** è fondamentale per far sì che si ammorbidisca e si insaporisca. Va bene un semplice mix di **chiodi di garofano**, **ginepro**, **olio extravergine d'oliva** e **pimento**; per alcuni tipi di carne, come il capocollo, la marinatura può essere composta da olio, salvia, rosmarino, aglio, pimento e pepe nero. Anche le verdure vanno marinate, preferibilmente dalla sera prima, in un mix di **olio**, **pepe** e **succo di limone**.

## Come grigliare bene la carne

Come anticipato, la cottura varia in base al tipo di carne e di cibo in generale. Esistono due metodi principali per grigliare la carne sul barbecue:

- **Cuocere direttamente il cibo sulla fonte di calore**, metodo perfetto per cibi che necessitano di una **cottura breve**, come ad esempio bistecche e hamburger che devono cuocere poco per non seccarsi e per rimanere succose all'interno.
- **Cuocere con il coperchio del barbecue chiuso**, quindi non direttamente sulla brace, così da sfruttare il fumo e il calore per cuocere quei cibi che richiedono una cottura più lunga, come gli **arrosti**;

Infine, va detto che la carne va **salata solo alla fine**, altrimenti potrebbe rilasciare molta acqua, compromettendo la buona cottura.

## Cosa grigliare per primo?

Per capire quale sia l'ordine migliore per grigliare i vari cibi, bisogna tener presenti due fattori: i **tempi di cottura** di ciascun cibo e poi quali alimenti vanno **mangiati caldi** appena fatti e quali, al contrario, posso stare qualche minuto a riposo. Per cuocere al meglio bisognerà sfruttare quindi le diverse **aree della griglia**, considerando che al centro sarà rovente, mentre ai lati sarà meno calda.

Per quanto riguarda i cibi, bisogna considerare che:

- Le **verdure** richiedono **tempo** e **temperature basse**, quindi conviene cuocerle all'inizio, quando il barbecue si sta ancora scaldando, considerando che si mantengono buone anche dopo il termine della cottura e possono nel frattempo essere condite e marinate;
- Il **pesce** richiede un **tempo di cottura breve** e, in caso di grigliata mista, va grigliato per primo;
- Le carni come il **pollo**, il **tacchino** e il **maiale** hanno bisogno di **cotture lente** e a **basse temperature**, altrimenti si seccano, vanno quindi messe a cuocere per prime e ai bordi della griglia;
- Il **manzo** andrebbe mangiato rosato e ha bisogno di pochi minuti per lato, quindi va cotto dopo;
- Alla fine, si possono cuocere **salsicce, hamburger, pancetta** e altri tagli.

Ora che hai appreso le regole fondamentali per una buona grigliata, non ti resta che accendere il tuo barbecue e metterti all'opera!