

Gli editoriali.

Come marinare la carne per la grigliata

Scopri tutti i consigli, i metodi e gli ingredienti per marinare la carne e rendere la tua grigliata davvero perfetta!

La **marinatura della carne** è un processo fondamentale per molte ricette e, in particolar modo, quando si decide di **fare una grigliata**. Vediamo quindi come marinare la carne nel modo giusto, con quali metodi e quali ingredienti.

A cosa serve la marinatura della carne?

Partiamo dalle basi: la marinatura della carne è un metodo per **preparare la carne alla cottura** e serve essenzialmente per **insaporirla**, per **renderla più morbida** e per mantenere la sua consistenza tenera anche durante e dopo la cottura. La tipologia e la durata della marinatura dipendono dal **tipo di carne** e anche dalle **dimensioni** del pezzo di carne da preparare: i bocconcini, ad esempio, avranno un tempo di marinatura minore rispetto a una bistecca.

Come si marina la carne: gli ingredienti

La marinatura può essere realizzata con **erbe**, **spezie** e svariati **aromi**, che vanno scelti anche in base al **gusto personale**. L'importante è che la marinatura contenga **quattro componenti**:

- La **componente grassa**: di solito si utilizza l'olio, in particolare quello extravergine di oliva. Serve a trattenere l'acqua all'interno della carne e a non farle perdere il suo sapore naturale;
- La **componente acida**: può essere il succo di limone, l'aceto, il vino, la birra o lo yogurt. Serve per realizzare una sorta di **"precottura"** della carne, in cui queste sostanze acide entrano in contatto con le proteine e le scompongono, rendendo dunque la carne più tenera;



- Gli **aromi**: possono essere erbe aromatiche come alloro, basilico, rosmarino, salvia o timo, oppure possono essere spezie come anice, cannella, curcuma, curry, paprika, peperoncino e zenzero. A seconda dei gusti e della ricetta, si possono utilizzare anche **aromi liquidi**, come la salsa di soia o il tabasco e si possono aggiungere anche aglio e cipolla.

Come marinare la carne per la grigliata

Scegliendo i vari ingredienti per ciascuna componente, è possibile creare tipi di **marinature diverse**, da quelle più classiche e leggere, a quelle più ricercate, come ad esempio quella **piccante in stile indiano** (con yogurt bianco e spezie come chili rosso, peperoncino e curcuma) perfetta per il tradizionale pollo tandoori, o quella in stile **messicano** (olio, aceto, salsa di soia, lime, pepe nero, cumino, aglio, coriandolo e peperoncino), o ancora quella **orientale** a base di salsa Teriyaki, perfetta per le carni bianche.

La **marinatura classica per la carne alla griglia** è in realtà molto semplice: servono **olio** extravergine di oliva, succo di **limone**, un pizzico di **sale** e del **rosmarino**. A questi aromi di base si possono poi aggiungere timo, pepe nero, aglio o vino. L'importante è che la carne venga **massaggiata** con questa salsa e poi lasciata riposare in una pirofila in frigo, in genere **dalle 2 alle 4 ore** per le **carni bianche** e per il **maiale** e **dalle 4 alle 6 ore** per le **carni rosse**. La marinatura tradizionale è sempre efficace e rende la carne saporita e morbida.

Vediamo adesso le indicazioni generiche per la marinatura più adatta in base al tipo di carne.

Come marinare la carne di maiale

Nel caso della **carne di maiale**, la marinatura serve essenzialmente per **ammorbidirla**. Se il taglio di carne prescelto presenta delle parti grasse, potrà restare a marinare per un breve tempo; se, al contrario, si tratta di un pezzo magro, allora per non farlo risultare secco dopo la cottura, servirà una marinatura più lunga per ammorbidirlo e insaporirlo. La carne di maiale si presta bene anche per le **marinature in agrodolce**, realizzate con l'aggiunta di una componente dolce, come il miele o lo zucchero di canna, a quella acida.

Come marinare la carne di vitello

Similmente al maiale, il vitello necessita della marinatura per **ammorbidirsi**, altrimenti il rischio è che la carne si secchi. In questo caso per la componente acida è perfetto il vino, anche rosso.

Come marinare la carne di tacchino e di pollo

Le carni bianche come pollo e tacchino necessitano di una **marinatura leggera**, che non vada a coprire troppo il loro sapore già di per sé delicato. Una marinatura tipica per questo tipo di carne, ad esempio, può essere fatta con olio, succo di limone, aceto bianco, aglio, rosmarino, pepe bianco, una foglia di alloro e, volendo, anche un cucchiaino di senape. Il pollo si presta bene anche per alcune preparazioni esotiche, come il pollo tandoori con il mix di spezie che abbiamo già citato. In genere le carni bianche necessitano di una marinatura **breve** di massimo 4 ore, soprattutto se vengono tagliate a bocconcini o a fettine sottili.

Come marinare la carne di agnello

La **carne di agnello**, in particolare quella di animali più adulti, ha un odore e un sapore molto forti che possono essere attenuati con una **marinatura più lunga** che, in base alla dimensione del pezzo di carne, può durare **dalle 6 ore a una notte intera**. In questo caso si può omettere la componente acida e utilizzare solo olio, aglio, cipollotto, prezzemolo, sale e pepe.

Come marinare la carne di conigli

Anche il **coniglio** ha un odore e un sapore molto forti che possono essere smorzati con una marinatura di una notte intera realizzata con olio, vino rosso o bianco ed erbe come salvia, rosmarino e alloro.

Come marinare la carne di manzo o di bovino

La carne di manzo o di bovino può essere **marinata con la ricetta classica** che abbiamo visto e, in base al tipo e alle dimensioni del pezzo di carne, può restare a marinare **dalle 4 alle 6 ore** per diventare morbida e saporita.

Come marinare la carne con la birra

Un'altra marinatura che si presta bene per cuocere poi la carne alla griglia è quella alla **birra**. Questa bevanda, infatti, contiene degli **enzimi** che sono in grado **di ammorbidire la carne** e prepararla alla cottura. Le **birre chiare** conferiscono alla carne un sapore delicato, dunque sono perfette soprattutto per le carni bianche; le **birre scure**, invece, tendono a insaporire di più la carne, conferendole un gusto intenso che può diventare affumicato. Le **birre ambrate**, invece, conferiscono alla carne un **sapore intermedio**, non delicato ma neanche troppo forte: la scelta dipende dai propri gusti. Nella marinatura alla birra bisogna poi aggiungere aromi come alloro e rosmarino, cipolla, succo di limone, olio, sale e pepe.

Ora che sai come marinare la carne, non ti resta che metterti all'opera per rendere la tua **grigliata perfetta!**