



COMUNICATO STAMPA

Le regole per una grigliata perfetta Anche in lockdown non rinunciamo alla carne alla griglia in famiglia nelle prossime festività

Il lockdown non spegne la voglia di grigliata. Da sempre sinonimo di condivisione e buon umore, **la carne alla griglia, con qualche piccola accortezza, può restare un must delle tavole primaverili degli italiani**, e soprattutto durante le imminenti festività. Un momento conviviale da trascorrere oggi in maniera più intima, in famiglia, in attesa che tornino le occasioni di incontro con gli amici. Un pranzo diverso e gioioso che funziona anche senza le consuete scampagnate fuoriporta. **Carni sostenibili**, l'organizzazione no profit che diffonde cultura scientifica sulla produzione sostenibile e il consumo consapevole di carni e salumi, ha raccolto le regole d'oro per una grigliata -anche indoor- perfetta.

Niente fumo e molto arrosto

Come grigliare in sicurezza anche a casa? Intanto sempre meglio preferire aree ventilate, balconi e terrazzi e, per i più fortunati, il giardino. In commercio, poi, esistono moltissime griglie pensate proprio per l'indoor che grigliano e cuociono senza fare fumo, permettendo di godere le gioie della carne alla brace anche in casa.

Grigliare è condividere

“La grigliata rappresenta un modo gustoso e, in questo momento di lockdown una modalità diversa di preparare e consumare la carne in famiglia, - dice l'esperta - basta usare alcune piccole attenzioni nella scelta della carne, nella cottura e nel bilanciamento del piatto”. Ma come si fa la carne alla brace a regola d'arte?

Per i tagli? Cosa è meglio preferire?

Tagli nobili di bovino, come costate e filetto, braciole o costine di maiale, cosce o petto di pollo, insieme a salsicce, hamburger e spiedini. Per garantire una cottura salutare la griglia deve essere rovente e la brace senza fiamme ricoperta di polvere bianca.

Qualche trucco

Buona idea estrarre dal frigo **le fette di carne intere almeno due ore prima del consumo** e condirle con sale e un filo d'olio prima della cottura. Sempre prima della grigliata ricorda la dottoressa Bernardi “è consigliabile utilizzare **marinature** a base di erbe aromatiche come **rosmarino, salvia, timo**. Infatti, le erbe aromatiche sono un concentrato di **sostanze**

antiossidanti che in parte evitano che si formino le sostanze potenzialmente nocive derivanti dalla cottura sulla fiamma viva”.

Vitamina C, un’ottima alleata.

“Durante la grigliata, aggiunge la nostra esperta – è consigliabile inoltre consumare carni in combinazione con gli alimenti contenenti vitamina C. L’aggiunta di **succo di limone** in un piatto a base di carne o il consumo di pomodori e peperoni crudi o di un frutto a fine pasto – kiwi, fragole, agrumi o anche di una spremuta d’arancia – grazie al contenuto in vitamina C, non solo facilita l’assorbimento del ferro libero presente nella carne, come accade per i vegetali, ma neutralizza quasi completamente i rischi legati a sostanze potenzialmente dannose dovute alla non corretta cottura”.

La regola del piatto bilanciato

Carne sì, ma sempre in combinazione con una bruschetta per i carboidrati e con verdure fresche e grigliate, per rendere l’apporto nutrizionale maggiormente equilibrato con l’aggiunta di fibra sempre necessaria ad ogni pasto, ma anche frutta di stagione. “La carne – aggiunge la dottoressa Bernardi – si può rivelare un’alleata preziosa della linea **grazie al suo elevato effetto saziante e al basso contenuto calorico**. Per stare attenti alla propria forma fisica è importante preferire tagli di carne magri, ad esempio il filetto per le carni rosse, il prosciutto per il suino e il petto di pollo per quelle bianche”.

Ufficio stampa Carni Sostenibili
Elena Giacchino
elenagiacchino1@gmail.com
340 26 82 776