I segreti per una cottura perfetta... e anche sana

cattora-7d6f13d4

Se la bassa temperatura ha permesso di esplorare nuove modalità di cottura della carne, restano in grande auge i metodi tradizionali, veloci e semplici, indicati soprattutto per preparazioni tipiche della bella stagione. *«Pur avendo forni tecnologici, le cotture classiche* – spiega **Mario Demuro**, executive chef di Hotel Villa Cirigliano, a Tursi (MT) e presidente APCI Basilicata – *risultano sempre gradite. Per esempio per preparare un buon roast beef, i tagli più adatti sono il controgirello o il girello di vitellone di 14-16 mesi e pezzatura di 2,5-3 kg, cosparsi con una marinatura a base di trito di rosmarino, aglio, bucce di limone, salvia e prezzemolo. La carne va posta in forno a 180°C per 15 minuti per caramellizzare la superficie e trattenerne i succhi, poi si abbassa il forno e si lascia cuocere per altri 20 minuti fino a raggiungere i 56°C. Per garantire la sicurezza, la carne va sottoposta immediatamente a un abbattimento della temperatura».*



Una tecnica tipica della cottura all'aria aperta è il barbecue. *«Prediligo quelli con legna di ulivo o quercia* – commenta – *o con un buon carbone, ma possono andare bene anche a gas o elettrici, anche se ritengo che il risultato sia diverso. L'importante è stare attenti a non bruciare la carne per evitare che si formino sostanze cancerogene e, dopo l'uso, eseguire una pulizia molto minuziosa con spazzole, detersivo e soprattutto olio di gomito, per non lasciare tracce di incrostazioni»*. Un'alternativa è la piastra. *«Ce ne sono in ghisa o al cromo* – precisa – *io preferisco le prime perché la cottura è più costante e uniforme. La piastra è ideale per pezzi di carne piatta: tagliata, entrecote, scortichino... perché il contatto con la piastra deve essere uniforme in tutti i punti*

del prodotto».

Cotture tradizionali a confronto

Ci sono poi metodi che appartengono alle tradizioni gastronomiche locali. *«Lo spiedo* – spiega Mario Demuro – *è molto usato nel centro sud per prodotti di piccola pezzatura che cuociono in 10-15 minuti. È una preparazione diversa dal churrasco brasiliano o dall'asado argentino, che prevedono pezzi grossi, cottura lenta e tempi lunghi. In Puglia e Basilicata le macellerie preparano la carne "al fornello", ovvero in un forno con la presenza di brace. In Sardegna, invece, il maialino da latte viene cotto intero per irraggiamento, con brace posizionata a circa 1metro dalla carne. Richiede tempi lunghi, circa 7-8 ore».*

I possibili rischi e come limitarli

Nel processo di cottura della carne si possono formare due famiglie di composti ritenute possibili fattori di rischio nell'insorgenza dei tumori: le ammine eterocicliche e gli idrocarburi policiclici. La tecnica di cottura può influenzare la loro formazione. *«Nel primo caso* – spiega **Enrico Valle**, medico di base e nutrizionista in provincia di Monza – *si tratta di composti che si formano durante la cottura della carne, ma sono presenti anche in molti alimenti trasformati, nel vino, nella birra e nel fumo di sigaretta. La loro formazione è più alta nei processi di cottura bruschi e quando si superano i 200°C. L'uso di marinature contenenti aglio e cipolla, erbe aromatiche (timo e rosmarino) o debolmente acide (aceto o succo di limone), ne riduce la formazione. Tra i condimenti, l'olio extravergine di oliva ha un effetto positivo, mentre il burro sembra favorirne lo sviluppo. Gli idrocarburi policiclici, invece, si formano a partire da proteine e carboidrati, quando si verifica la bruciatura dell'alimento. I sistemi di cottura che ne favoriscono lo sviluppo sono l'affumicatura, la tostatura e la grigliatura, in particolare nei barbecue a carbonella. Allontanando l'alimento dalla fonte di calore ed evitando il gocciolamento dei grassi sulla fiamma si riesce a limitare il fenomeno. Evitare sbalzi di calore troppo violenti e girare spesso l'alimento permette di ottenere un piatto più sano»*.

Questi composti sono potenzialmente pericolosi anche per gli addetti alla preparazione. *«Esiste un rischio legato all'esposizione professionale* – conclude – *perché oltre a rimanere nell'alimento, i composti evaporano attraverso i fumi e possono venire inalati. Aerare i locali dove si cucina ed evitare lo sviluppo di fumo aiuta a ridurre il rischio. Per non creare allarmismi va precisato che si tratta di fattori di rischio: aumentano la possibilità di insorgenza di un tumore, ma non è assolutamente certo che lo provochino».*

Per leggere altro su questo argomento clicca qui