La marinatura, ecco i segreti di un procedimento da scoprire

insalatina-di-seppia-marinata-allolio-e-limone-e-poi-cotta-a-vapore-40dcc27e

Marinare è una tecnica che da sempre permette di preparare alla cottura carni, pesci, verdure; tuttavia spesso dopo la marinatura i cibi si consumano anche crudi. Marinare significa inserire in un liquido un alimento crudo (più raramente cotto). Le marinature possono essere suddivise in tre categorie secondo la mia esperienza.

PER CUCINARE A FREDDO

Si utilizzano cibi crudi, conditi per alcune ore o minuti secondo lo spessore del cibo tagliato, con liquidi acidi tipo aceto, succo di limone, vino, birra o altri alimenti con le medesime caratteristiche. Spesso i cibi cambiano colore con questa tecnica, perché l'acido tende a sbiancare o, meglio, a "cuocere un alimento a freddo". Dopo tale procedimento la carne o il pesce, possono essere messi sott'olio o conditi.

PER IMMERSIONE

Questa tipologia a me non piace molto, perché oltre a essere poco incisiva per vari motivi, richiede un consumo elevato di liquidi (vino, acqua, condimenti ecc.). Il cibo rimane in questa marinatura molti giorni, per poi essere cotto.

[caption id="attachment_104383" align="alignright" width="300"]
Petto d'anatra in marinatura di aceto balsamico Petto d'anatra in marinatura di aceto balsamico[/caption]

IN SOTTOVUOTO

Con questa tecnica, oltre a velocizzare i tempi, diminuiamo di circa 1/10 l'utilizzo dei condimenti, avendo una riduzione di circa il 70% dei tempi, e una maggiore efficacia dei liquidi e della marinatura, di gran lunga superiore a quelle precedenti. Con tale tecnica si possono marinare selvaggina,

pollame, pesci, crostacei, molluschi, manzo, verdure e frutta. Proprio la frutta può avere sviluppi interessanti. Se si mette in una terrina mezza mela immersa in vino rosso e si esegue un processo di sottovuoto nella macchina a campana senza sacchetto, il vino impregna la mela, per un effetto di osmosi, realizzando una sorta di marinatura. Quindi utilizzando tale tecnica si possono equilibrare i sapori e aromatizzare i cibi con liquidi e spezie. Si può marinare anche un cibo in velocità. Se si immerge un pezzo di carne in un olio aromatico, oppure se si condiscono delle verdure con olio, pepe, sale, succo di limone, avremo una sorta di marinatura veloce, che darà sapore al cibo. Ovviamente più è lunga questa marinatura, più i sapori si intensificano. Non è solo questione di sapore. Per la carne ad esempio, la marinatura ha lo scopo di ammorbidire le fibre muscolari, rendendola più digeribile. Tra le marinature vengono classificate anche quelle fasi dove pesci, o carni vengono messi sotto un mix di sale e zucchero bilanciati, per alcune ore o giorni, a seconda del prodotto. Questo procedimento dà un aspetto “plastico” al cibo, ottimo poi al taglio. Un esempio su tutti è il salmone marinato e successivamente affumicato.