

**Dedicata ai nostri lettori: La Cucina del Sole
Carne & Barbecue**, È IL SESTO VOLUME IN ALLEGATO QUESTA SETTIMANA...

I CONSIGLI DELLO CHEF FRANCO FAVARETTO PER ARROSTIRE SALVAGUARDANDO LA SALUTE

Che buon profumo all'aria aperta

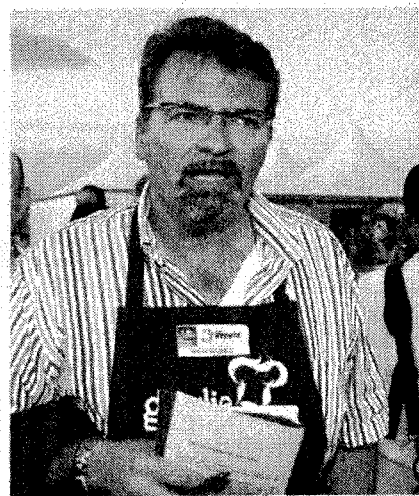
CON L'ARRIVO DELL'ESTATE, LA GRIGLIATA DIVENTA PER MOLTI UN APPUNTAMENTO FISSO, TANTO DA MERITARE UN CAMPIONATO DEL MONDO, CHE SI SVOLGE IN QUESTI GIORNI A CAORLE.

DI EUGENIO ARCIDIACONO

Sarà perché ci riporta alle nostre radici, a quando 400 mila anni fa l'uomo scoprì che cuocendo il cibo sul fuoco risultava più saporito e digeribile, oltre a conservarsi più a lungo. Sarà per il fatto che è un'occasione per ritrovarsi all'aperto in famiglia o con gli amici, gustando la carne, ma non solo, senza l'assillo di dover lavare pentole e stoviglie. Fatto sta che, con l'arrivo dell'estate, il barbecue diventa per molti un appuntamento irrinunciabile, tanto da meritare perfino un campionato del mondo, che si svolge da quattro anni in Italia.

Chiunque si senta un "re del barbecue", come recita il bando di concorso, purché non sia un cuoco professionista, può mettere alla prova la sua bravura, partecipando a "Griglie roventi". Il prossimo 23 luglio, a Caorle (Ve), i campioni in carica, del Marocco, sfideranno

nella finalissima 129 coppie provenienti da tutto il mondo – dall'Argentina all'Australia – scelte tra le 200 che partecipano alle quattro tappe preliminari. «Ogni coppia dovrà cuocere alla griglia quattro costate», spiega Franco Favaretto, ristoratore e presidente della giuria di "Griglie roventi". «La carne per tutti è uguale, ma lasciamo libero spazio alla fantasia per la ma-



Franco Favaretto, ristoratore e presidente della giuria di "Griglie roventi", il campionato di barbecue che si disputa a Caorle (Ve).

UN TRIPUDIO DI SALSICCE E COSTINE

Estate, tempo di grigliate in compagnia: sono tre su quattro gli italiani che si dedicano al barbecue almeno una volta alla settimana, nei mesi estivi, e più di 24 milioni i fuochi che nella bella stagione vengono accesi in tutta la Penisola, per arrostiti salsicce e costine, diffondendo il caratteristico profumo. Lo afferma un'indagine del sito carnealfuoco.it, realizzato dall'Aia (l'azienda veronese attiva nella produzione di carni avicole e suine), in collaborazione con Demoskopea e la

Confederazione italiana agricoltori. Ormai, spiega l'indagine, l'usanza del barbecue in Italia è consolidata, tanto che una famiglia su cinque dichiara di farlo almeno una volta all'anno. E il re della griglia è il maiale, cui il banchetto viene interamente dedicato nel 70 per cento dei casi: è soprattutto la salsiccia a conquistare gli italiani (50 per cento), ma anche le costine (35 per cento) si fanno onore.

Del resto, che c'è di meglio in estate di una grigliata all'aria aperta? È l'occasione



Ci vuole la marinata

Prima del barbecue, la carne può essere marinata in tanti modi, secondo le varie tradizioni locali. *Famiglia Cristiana* questa settimana offre il sesto di **8 volumi** con centinaia di **ricette facili** a soli 4,95 euro in più. L'opera può essere richiesta in edicola, in parrocchia, al numero 02/48.02.75.75 oppure via e-mail a vpc@stpauls.it.

rinatura e la cottura. Le coppie non sono formate solo da mariti e mogli, ci sono anche padri e figli, zii e nipoti. È incredibile come possa scatenarsi la creatività con il barbecue. Ho mangiato carni condite con curcuma, yogurt, ciliege. In Brasile, cuociono addirittura un particolare tipo di banana che si presta a essere cucinata sulla griglia assieme alla carne. Noi in Italia siamo più tradiziona-

listi: in Veneto, per esempio, usiamo come condimento solo olio d'oliva, rosmarino, salvia e aglio».

– **Quali sono le regole da seguire per fare un buon barbecue?**

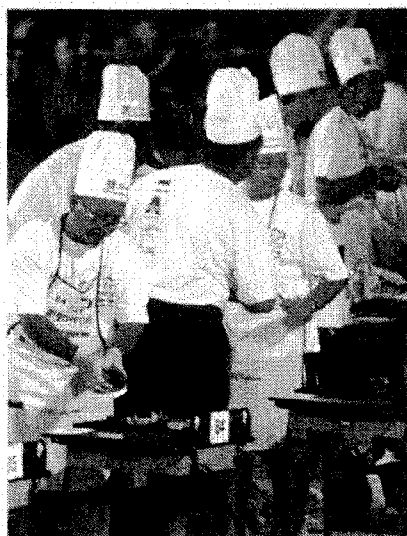
«Per prima cosa, occorre mettere carne sulla graticola solo quando è rovente, in modo da farla cauterizzare. Per capirci, si devono vedere le tipiche strisce nere. Mai però cuocere a fuoco vivo, ma aspettare sempre che si formi la brace, altrimenti la carne si carbonizza e produce delle sostanze dannose per l'organismo. Occorre poi regolare i tempi di cottura: le carni bianche, come il pollo o il tacchino, richiedono più tempo, mentre le carni rosse, per restare sughose all'interno, quindi morbide, vogliono una cottura minore. In ogni caso, evitare di rigirare continuamente spiedini, salsicce e bistecche sulla griglia: meglio cuocerle bene prima da un lato e poi dall'altro, per ottenere una cottura uniforme. E ricordarsi di aggiungere il sale solo alla fine, perché estrae acqua e so-



ne ideale per godere del clima conviviale e per gustare alimenti sfiziosi, esaltati dalla cottura sul barbecue. La carne, in simili circostanze, è l'autentica protagonista, dando il meglio di sé in questa forma di cottura che è insieme la più antica e la più "naturale". Accanto alla carne vengono utilizzate spezie, aglio, olio, limone, per marinare la carne, e del buon vino per gustare al meglio le pietanze.

La carne e il barbecue sono anche i protagonisti del sesto volume della *Cucina del Sole (Carne & barbecue)* in vendita, a soli 4,95 euro in più, con questo numero di *Famiglia Cristiana*.

La Cucina del Sole



La sfida di Caorle

Dal 21 giugno, a Belluno, si disputa una delle quattro tappe preliminari di "Griglie roventi", il campionato del mondo di barbecue. Sono 50 le coppie di cuochi non professionisti che si sfidano a colpi di griglia, con l'unica regola di usare solo carne bovina veneta e vini veneti doc.

stanze nutritive dalla carne, rendendola più stopposa. Solo sulle verdure, come melanzane e zucchine, è bene metterlo prima, per accelerare la cottura».

– **La marinatura come va fatta?**

«Cambia molto da regione a regione: in Veneto, come detto, usiamo solo olio, rosmarino, salvia e aglio, se si sale in montagna è facile che si aggiunga anche del ginepro, mentre nelle zone di mare si usa la buccia del limone. C'è chi usa la senape, chi il vino rosso, insomma, in questo campo si lascia molto spazio alla fantasia del cuoco: ognuno dice di possedere un segreto».

– **E per accompagnare la carne?**

«A parte le verdure grigliate, l'ideale è un bel pizzimonio di verdure fresche,

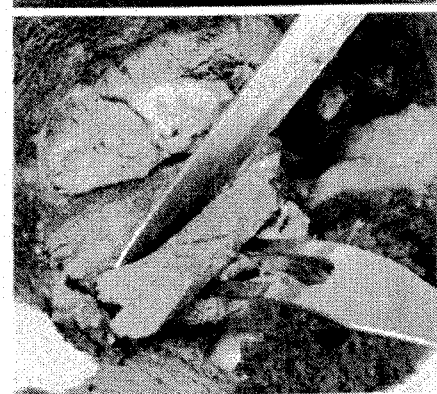
dal sedano alle carote, ai cetrioli. Alcuni abbrustoliscono anche del pane, con cui preparano delle bruschette con olio, origano e basilico. Anche qui le combinazioni sono infinite».

– **Qual è il combustibile migliore?**

«Sicuramente la legna "dolce", quella già tagliata che si trova nei negozi. Vanno evitati i legni di cui non si conosce bene la provenienza, così come quelli che provengono dalle cassette usate per contenere la frutta. Ci sono poi i barbecue a carbone e quelli a gas. Questi ultimi costano un po' di più, anche se poi la spesa si ammortizza con il tempo. Sono affidabili, ma il gusto alla fine ne risente. Il sapore che la brace dà alla carne è unico».

– **Che consigli si possono dare per fare un buon barbecue in sicurezza?**

«Bisogna innanzitutto posizionarlo fuori dalla boscaglia, e comunque non in luoghi dove c'è dell'erba secca. L'ideale è utilizzare le aree già attrezzate con barbecue in cemento. In ogni caso, prima di accendere un fuoco, è bene accertarsi che non ci siano divieti e che non ci sia un vento sostenuto: le faville potrebbero causare un incendio. Se si usa la carbonella, per accenderla ci sono le diavoline o altri prodotti reperibili sul mercato. Mai usare alcol o altri prodotti infiammabili, soprattutto per ravvivare il fuoco, per non rischiare di ustionarsi. Un ultimo consiglio, ovvio, ma sempre utile: premurarsi di lasciare il posto dove si è mangiato nelle stesse



condizioni in cui lo si è trovato».

– **Lei va spesso a fare il barbecue?**

«Di recente sono stato in Australia, dove il barbecue è un rito che si ripete ogni settimana: tutti i venerdì sera ci si ritrova a casa di amici e ognuno porta della carne da cucinare. Per il resto, il mio lavoro non mi concede molto tempo libero, ma appena posso vado a fare un picnic con la mia famiglia in mezzo alla natura. Ho tre figli di 5, 11 e 23 anni che si divertono moltissimo ad aiutarmi a preparare bracioline e costate. Il bosco è la più bella sala da pranzo del mondo».

EUGENIO ARCIDIACONO

