

RECUPERO PERCHÉ DORMIRE BENE TI CAMBIA LA VITA

menshealth.it

Men's Health

aprile - maggio 2023

Men's Health

**Trainer
del mese**

I migliori workout
di calisthenics
e kickboxing

**GUIDA
AL FITNESS
PER GLI OVER**

40

Stefano Migliorini,
34 anni atleta Reebok

NUMERO 239

Pi. 14/04/2023

3 0 2 3 9 >

ISSN 1590-3675

9 4771590 357003

APRILE-MAGGIO

Perdere peso
Falsi miti su calorie
e metabolismo

DATING ONLINE
I consigli per
avere successo

PIÙ FORTI PER L'ESTATE

I segreti per scolpire il six pack
Dai il meglio con il crossfit

FUOCO E FIAMME

Una nuova stagione di griglia e bbq è appena iniziata: grandi tavolate all'aria aperta, cibo a volontà e tanta voglia di stare insieme. Ma cosa succede alla linea e alla salute?

A CURA DELLA REDAZIONE



PER MOLTI È UNA TRADIZIONE: con la primavera si inaugura ufficialmente un nuovo anno all'insegna di griglia, legna da ardere, lunghe tavolate ed esperimenti culinari. Se anche tu sei un appassionato di bbq, brace o grilling, saprai esattamente di cosa stiamo parlando e forse hai anche già studiato il menù della tua prossima grigliata.

Sappi però che il vero "re della griglia" non si lascia influenzare dalle stagioni e anzi, è forse proprio da settembre a marzo che riesce a godere di più di questa arte culinaria primordiale. Quando tutti sono rintanati in casa davanti ai fornelli - perché nel giardino o sul terrazzo di casa fa freddo, piove o tira vento - il bbq-addicted si dà da fare con pellet o carbone, pinze e coltelli, mix di spezie e termometro. E anche chi non si appassiona a indossare guanto e grembiule armeggiando davanti alla griglia, non può non apprezzarne il risultato.

Se stai pensando che questo tipo di cottura "fuoco e fiamme" sia solo per i carnivori poco interessati alla salute, ti stai sbagliando: carne rossa e bianca certo la fanno da padroni ma anche le ricette con selvaggina, pesce, formaggi, verdure e persino primi piatti e dolci preparati alla griglia non sono da sottovalutare sia per il gusto sia per i valori nutrizionali.



Paolo Cattaneo,
titolare di BBQ Lab
di Arosio (CO).

GRILLING O BARBECUE

«Prima di tutto è necessario distinguere tra il grilling tipico della tradizione italiana con brace e griglia aperta e il barbecue americano», ci spiega Paolo Cattaneo, titolare di BBQ Lab ad Arosio (Co) che da oltre 35 anni diffonde la cultura del barbecue, organizzando laboratori, degustazioni e workshop dedicati. «È infatti quest'ultimo ad aver fatto appassionare anche tanti italiani all'arte della cucina

all'aperto grazie alla possibilità di cuocere i cibi su griglie coperte e utilizzando fonti di calore alternative alla brace come la legna aromatizzata».

L'invenzione più rivoluzionaria che ha dato vita al bbq moderno - più salutare e ricco di opportunità culinarie - è senza dubbio il "kettle" che ha una storia molto curiosa. Nel 1952, un dipendente dell'azienda produttrice di boe nautiche Weber, con sede nella ventosa Chicago, recupera due semisfere di scarto - all'epoca realizzate in metallo - e vi pratica due fori sulla parte inferiore e posteriore, aggiungendo delle gambe di sostegno per

poi appoggiarvi all'interno una griglia. Questo nuovo supporto gli permetteva di cucinare nonostante il meteo avverso, e godere allo stesso tempo di un fantastico nuovo modo di preparare i cibi.

LA RIVOLUZIONE DELLA COTTURA INDIRETTA

Il kettle, infatti, ha permesso l'introduzione della cottura indiretta, evitando l'azione diretta del calore sui cibi che potrebbe causare la carbonizzazione degli stessi come accade con il grilling in caso di cotture prolungate. Ecco come funziona: «Le braci vengono accumulate nella



PAROLA AL NUTRIZIONISTA

Anche chi è attento all'alimentazione e pratica sport, può concedersi il cibo cucinato alla griglia? «Convivialità e condivisione sono valori che caratterizzano questo tipo di cucina», commenta Lader Fabbri, biologo nutrizionista e divulgatore scientifico, «e ciò aiuta a generare salute e benessere. Oggi la cottura indiretta con le moderne macchine apporta diversi vantaggi sia per il palato sia per la

salute: la denaturazione proteica è il principale effetto che permette di migliorare la digeribilità di alcune fonti proteiche». Vediamo i principali vantaggi per alcuni cibi:



CARNI ROSSE

Ottima fonte proteica perché oltre agli aminoacidi essenziali è anche ricca di ferro, minerale importante per chi pratica sport perché favorisce il trasporto di ossigeno ai muscoli. È bene che sia di qualità, meglio se allevata con metodo naturale *grass fed*. Secondo le linee guida internazionali il consumo è da limitare a 1 o 2 volte a settimana.



CARNI BIANCHE

Preferite da chi pratica sport perché contengono alcuni aminoacidi in maggiore quantità rispetto alle carni rosse, in particolare pollo e tacchino se allevati in modo naturale. La cottura indiretta rende queste carni ancora più succose ma devono essere ben cotte per eliminare batteri che possono causare spiacevoli conseguenze, diversamente dalle carni rosse che si possono consumare anche "al sangue".



PESCE

Salmone, sgombrò, tonno, pesce azzurro in generale e crostacei: questo il pesce più apprezzato alla griglia e ottimo superfood perché ricco di Omega-3 con vantaggi antinfiammatori, per la

salute del cervello a cui si associa un rischio ridotto di attacchi cardiaci negli onnivori. Anche in questo caso evita una cottura eccessiva ed elimina eventuali bruciature esterne.

VERDURE

Perché le verdure mantengano intatte i loro nutrienti, come vitamine e minerali di cui sono ricche si consiglia una cottura veloce e non diretta. Bbq e griglia sono in grado di esaltare i sapori delle verdure: prova a cuocere un porro o un peperone sulla brace, togli l'eventuale parte bruciata e utilizzala per realizzare una crema o un passato. Prediligi le verdure di stagione e possibilmente bio.



SELVAGGINA

Cervo, cinghiale, fagiano, coniglio selvatico: la selvaggina è una delle carni considerate più naturali perché gli animali non sono allevati. La carne ha ottime componenti di C18 (acido linoleico coniugato), utile a stimolare il metabolismo muscolare e il funzionamento del sistema immunitario. Anche la parte grassa può essere mangiata perché ricca di acidi grassi buoni per la nostra salute e comprende anche Omega-3.



VOGLIA DI BBQ: DA DOVE COMINCIO?

L'arrivo della bella stagione invoglia tanti ad allestire un angolo per cucinare all'aperto: come scegliere i prodotti giusti? Ecco i consigli di Paolo di BBQ Lab.

■ Quali sono le tue abitudini culinarie?

Solo bistecche e costine? Allora scegli un modello a gas o elettrico. Grossi pezzi di carne in stile Usa e piatti elaborati? Meglio un kamado a carbone.

■ Quanto tempo intendi dedicare a questo tipo di cottura?

Poco tempo, da 30 a 60 minuti: scegli un modello a gas. Se hai più tempo, meglio un modello a pellet o carbone.

■ Quale è il tuo budget?

I prezzi variano da un minimo di 400 euro a oltre 12.000 euro.

■ Quale spazio hai a disposizione?

Se vivi in un condominio puoi scegliere solo un modello a gas o elettrico. Se hai più spazio e il tuo contesto è indipendente, scegli l'alimentazione a legna.

■ Per quante persone dovrai cucinare?

Questo criterio stabilisce la dimensione del prodotto e soprattutto della piastra.

parte opposta rispetto al cibo, generando calore uniforme - continua a spiegare Paolo -, e anche grazie all'aletta di regolazione dell'aria posizionata nella semisfera inferiore, utile a variare la temperatura, i cibi risultano meno asciutti e i sapori esaltati da una cucina più salutare». Infatti, il primo dubbio che assale chi non conosce bene l'universo bbq è che questo tipo di cottura sia potenzialmente nociva per la salute viste le altissime temperature a cui gli alimenti sono sottoposti anche per molte ore. Sull'argomento il team del programma studi Smartfood dell'Istituto Europeo di Oncologia specifica che «la cottura in condizioni di altissima temperatura può produrre carbonizzazioni superficiali dell'alimento, con formazione di sostanze come gli idrocarburi policiclici aromatici (Ipa) e le amine eterocicliche, potenzialmente cancerogeni». Sembra però che la causa maggiore della loro formazione sia il contatto diretto tra la fiamma e le carni e dunque che «sarebbe meglio grigliare solo quando dal carbone non si alza fuoco, mantenendo una distanza di almeno 20 centimetri, scartare le parti di cibo carbonizzate e ripulire accuratamente la griglia dopo l'uso», concludono gli esperti dello Ieo.

UN AIUTO DALLA TECNOLOGIA

Per quanto primordiale possa apparire cucinare con il fuoco (la parola barbecue, per esempio, deriva dal termine "barba-coa" in uso ai nativi americani che scavavano una buca nel terreno dove cuocere il cibo), molti dai vantaggi e dei benefici della cottura indiretta e della loro ampia diffusione sono da imputare all'evoluzione dei materiali e della tecnologia utilizzata: «Bbq a carbone, pellet o a gas sono sempre più evoluti e questo consente di semplificare i metodi di cottura. Grazie alla gestione da remoto via app, per esempio, non è più così complicato realizzare alcune cotture tipicamente americane come il pulled pork che richiedono 5 ore di cottura a una temperatura costante di 110 gradi», continua a spiegare Paolo.

COSA SERVE DAVVERO

Una volta scelto il tipo di macchina ideale per le tue esigenze (vedi il box qui a sopra "Da dove comincio") è importante stabilire gli accessori basilari per fare un bbq a regola d'arte: una pinza lunga per non scottarti, una spazzola per pulire la

griglia, un paio di guanti per maneggiare gli attrezzi caldi; un termometro istantaneo o con sonda per una cottura perfetta e per ultimo, ma non da ultimo, un corso valido dove imparare le diverse tecniche e i metodi di cottura.

LE TENDENZE DELLA STAGIONE 2023

«Fino allo scorso anno l'80% del mercato è stato appannaggio dei bbq a gas: pratici, non fanno fumo e sono semplici da accendere - spiega il negoziante -. Oggi assistiamo invece a una riscoperta delle macchine alimentate a carbone mentre registrano una leggera flessione quelli a pellet, pur riscuotendo sempre un buon successo, che permettono una impostazione elettronica della temperatura e sono ideali per le lunghe cotture. La vera tendenza però è quella di possedere bbq diversi per poter effettuare differenti metodi di cottura importati dagli Stati Uniti come l'affumicatura e sperimentare anche piatti della tradizione italiana rivisitandoli in chiave grill».



Il nuovissimo modello Timberline del brand americano Traeger vanta un'area totale di cottura pari a 5.677 cm quadrati e, grazie alla tecnologia WiFire, ti permette di gestire le cotture a distanza e regolare il bbq da remoto utilizzando lo smartphone, i dispositivi smart home oppure l'Apple Watch. A questo si aggiunge la funzione Smart Combustion in grado di gestire le temperature interne, grazie ai numerosi sensori inseriti nella macchina.



Il kamado, barbecue con coperchio in ceramica dalla caratteristica forma a uovo, deriva dai tradizionali forni giapponesi e sta riscuotendo grande successo anche in Italia. A carbone o a gas, un kamado può mantenere il calore fino a 12 ore con un controllo della temperatura molto preciso.