Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

Grigliata senza carne e senza l'impiego di alluminio

Lun 31/05/2021 - 10:48

Sempre più persone si nutrono secondo una dieta vegetariana, cioè senza carne e pesce, oppure secondo una dieta vegana, ossia completamente priva di alimenti di origine animale. Non per questo, però, devono rinunciare al barbecue. Sulla griglia, infatti, si possono arrostire anche diversi tipi di verdure, accompagnate da formaggi o tofu, pannocchie, patate o patate dolci.

"Particolarmente adatti alla cottura alla griglia sono zucchine, peperoni, melanzane, funghi, zucca, carote e il cavolo rapa. Questo, perché rispetto ad altre verdure contengono una minor quantità d'acqua e conservano la loro forma anche durante la cottura", spiega Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. Per esaltarne il sapore ed evitare che si asciughino, è consigliabile spennellare le verdure con un po' d'olio resistente al calore, del burro alle erbe o una marinatura. A seconda dei gusti, le si può condire con rosmarino, timo, origano o altre erbe, pepe, aglio, succo di limone e, solo poco prima di servirle, si può aggiungere anche del sale. Anziché utilizzare fogli o vassoi di alluminio, che sono dannosi per l'ambiente e per la salute, per cuocere le verdure sulla griglia, le si può avvolgere in carta da forno unta con un po' di grasso, oppure utilizzare un vassoio di acciaio inossidabile riutilizzabile. Anche le patate, le patate dolci e le pannocchie, una volta precotte, si prestano a essere avvolte nella carta da forno precedentemente unta.

I formaggi adatti alla cottura alla griglia sono quelli morbidi come il Camembert e il Tomino oppure specialità "esotiche" come la Feta greca o l'Halloumi cipriota. Per evitare che il grasso del formaggio sgoccioli sulla brace durante la cottura, lo si può cuocere all'interno di verdure cave o svuotate, ad esempio in peperoni tagliati a metà, oppure avvolto in foglie di bietola, cavolo, rabarbaro o vite non trattate, aggiungendo un po' d'olio o di marinatura.
Gustosissimi sono anche gli spiedini fatti con pezzetti di zucchine, peperoni, champignon e cubetti di Feta. Per preparare degli spiedini di verdure vegani, al posto del formaggio si possono utilizzare il tofu marinato o quello affumicato. Un'esperienza simpatica e gustosa per grandi e piccini è il pane sul bastone: si avvolge l'estremità di un bastone con un rotolo di impasto per pane e lo si tiene sopra la brace fino a quando il pane non è cotto.