



### **UNA STRATEGIA ..... LA MARINATURA**

**La marinata è un metodo di preparazione o conservazione degli alimenti, che può sostituire in alcuni casi la cottura : un tempo usata per permettere la conservazione dei cibi più a lungo, oggi si utilizza per il sapore che conferisce. Dal punto di vista dietetico, le marinature " acide" che sostituiscono la cottura sono quelle che presentano maggiori vantaggi : il cibo non viene a contatto con il soffritto, è condito con olio crudo e le vitamine e i sali minerali non vengono distrutti dalla cottura. Gli alimenti marinati in olio sono difesi da processi ossidativi e non subiscono alcuna alterazione.**

**Esistono quattro tipi di marinatura : in olio, acida, salina (o con zucchero) e mista. In generale più un cibo è duro, più dovrebbe essere lasciato a marinare, ma non lasciatelo a lungo per evitare che diventi flaccido e fragile. In linea di massima le carni rosse vanno lasciate da 4 a 6 ore, quelle bianche da 2 a 4, le verdure e il pesce da ½ ora ad 1 ora e infine la selvaggina da 6 ad 8 ore, ma tenete presente che la lepre o il cinghiale possono richiedere anche diversi giorni. Una regola importantissima, marinare lasciando in frigorifero.**

**SOTT'OLIO: l'olio ha la prerogativa di isolare gli alimenti dall'aria, difendendoli dall'ossidazione, inoltre è facilmente aromatizzabile ; è sufficiente uno spicchio d'aglio o un rametto di rosmarino per modificarne il sapore, a grande vantaggio per il cibo. La marinatura in olio si usa per cibi crudi al naturale, per esempio carne o pesce prima di cuocerli alla griglia.**

**ACIDA : la marinatura acida casalinga utilizza il vino, l'aceto di mele o di riso, il succo del limone. Questi acidi danno luogo ad un effetto**

*cottura e impediscono lo sviluppo dei germi permettendo la conservazione degli alimenti. E' solitamente usata per pesce o carne.*

***SALINA** ( o con zucchero ): sia il sale che lo zucchero sottraggono acqua agli alimenti. Questa marinatura può richiedere anche 12-24 ore nel caso si debba trattare per esempio un salmone superiore ad un chilogrammo: per consumare il pesce così trattato occorrerà poi sciacquarlo bene, asciugarlo e servirlo crudo.*

***MISTA** : questo tipo prevede l'uso di tutti gli ingredienti, sale, olio e acidi e viene usata per preparare il cibo alla cottura come nel caso del " brasato".*



### **TAGLIATA DI TONNO ALLA MENTA**

*Ingredienti : una bella fettona di tonno fresco*

*1 spicchio d'aglio, succo di ½ limone, sale, pepe*

*½ bicchiere d'olio extravergine d'oliva,*

*un cucchiaino di erba cipollina tritata o prezzemolo*

*pesto alla menta: 30 foglie di menta, sale, pepe*

*20 gr di pinoli, 200 ml. di olio extravergine*

*In un contenitore ponete il mezzo bicchiere d'olio, l'erba cipollina, l'aglio, il succo del limone e il filetto di tonno : lasciatelo mezz'ora a marinare girandolo di tanto in tanto. Nel frattempo frullate gli ingredienti per il pesto alla menta.*

*Scaldate una piastra e ponetevi il tonno pochi minuti per parte, dovrà restare rosato al centro, appena pronto tagliatelo longitudinalmente in strisce di circa 2 cm e irroratelo con il pesto*



### **BRASATO :**

*per preparare la carne per il brasato, mettete 1 kg di polpa di vitellone in una capiente coppa di terracotta o acciaio insieme a 1 l. di vino, 5 cucchiaini d'aceto di vino, una presa di sale fino, 3 grani di pepe, 2-3 foglia d'alloro, 6-7 cucchiaini d'olio, una bella cipolla, 2*

*carote, una costa di sedano. Lasciate marinare in frigo da 12 a 24 ore. Mettete in un tegame una buona dose d'olio, fate rosolare la carne e non appena sarà sigillata continuate la cottura versavi la marinata con le verdure. Quando la carne sarà cotta, passate con il passaverdure tutto il fondo di cottura e usatelo per insaporire il brasato*



### **MARINATA ALL'ARANCIA**

*Questa è un'ottima marinata per la carne, anche cruda tagliata tipo carpaccio: succo d'arancia, olio, 2-3 grani di pepe rosa pestati, sale, succo di limone, semi di finocchio, maggiorana e salvia . Lasciate che questo composto si amalgami almeno 2 ore, poi versatelo sulla carne e lasciate insaporire ancora un'oretta. Servite il tutto con carote grattugiate condite con olio e limone*

