

Settimana nazionale della Brace

SETTIMANA NAZIONALE DELLA BRACE

Ambasciatore [Gianni Senaldi](#) per il [Calendario del Cibo Italiano - Italian Food Calendar](#)

Ci sono scoperte che hanno significato un'evoluzione della specie umana.

Recenti studi affermano che l'*Homo Erectus*, nel corso del Paleolitico inferiore, periodo che va da 2,5 milioni a 120.000 anni fa, fece la prima: la scoperta o, meglio, il controllo del fuoco.

Oltre a consentirne l'utilizzo per difesa dagli animali feroci e alla possibilità di muoversi e svolgere attività anche di notte, tale scoperta fu fondamentale per la cottura dei cibi con aumento della loro digeribilità e con la conseguenza di distinguere, per la prima volta, il comportamento umano da quelli degli altri animali.


Possiamo quindi affermare che la brace è il metodo di cottura più antico.

La cottura alla brace, a parte qualche variante assolutamente marginale e l'uso di attrezzature più evolute, è sempre la stessa da milioni di anni.

Le più antiche tracce di cottura alla brace sono state trovate in diversi siti archeologici dell'Africa orientale, ma si è presto diffusa in tutto il mondo.

Dai banchetti degli antichi greci e romani ai quelli delle Corti del Medioevo e del Rinascimento fino al Risorgimento ed ai giorni nostri, in tutto il mondo la cottura della carne era principalmente alla brace.

Solo per ricordarne alcuni: l'asado argentino, il churrasco brasiliano, il tandoori asiatico, la cottura interrata diffusa in Africa e il moderno e classico barbecue all'americana.

 In Italia tantissime ricette prevedono la cottura alla brace: la Fiorentina, la porchetta di Ariccia, il porceddu sardo, lo spiedo bresciano e tanti altri.

Anche se di norma questa cottura è riferita alla carne alla brace è assolutamente valida anche per pesci, verdure e frutta.

Ottenere una perfetta cottura alla brace è più difficile di quello che si potrebbe pensare. Sono tante le variabili che intervengono: tipo e grandezza dell'alimento, temperatura della brace, distanza della fonte di calore, grado di cottura da raggiungere.

La brace di legna, anche se prevede una preparazione più lunga, è preferibile alla carbonella ma non tutta la legna è adatta. È meglio una legna aromatica ma che non scoppietti quale quercia, olivo, vite,

melo e ciliegio. Sconsigliati i legni teneri e resinosi. In ogni caso la legna deve essere asciutta e stagionata. Per mantenere per più tempo la brace prima di utilizzarla per la cottura è meglio coprirla con un velo di cenere.

Dei vari tipi di cottura possibili con la brace ci soffermiamo in particolare con quella più utilizzata: la griglia.

In primo luogo la griglia deve essere: pulita, unta e calda.



Il tipo di cottura può essere diretta, indiretta o mista.

Di norma si usa la cottura diretta quando si cuociono alimenti che non necessitano di una lunga cottura (bistecche bracirole, pancetta, salamine, ecc.).

La cottura indiretta viene usata per alimenti con cotture più lunghe (pollo, costine, punta di petto, cosce, ecc.).

La cottura mista la si utilizza quando si ha la necessità di sigillare immediatamente la carne e completare la cottura senza fare bruciare la parte esterna. Tipico esempio la Fiorentina che deve essere sigillata all'esterno per non perderne i succhi e completata la cottura messa di taglio sull'osso.

A seconda del tipo di cottura, diretta o indiretta, si deve distribuire la brace in maniera differente.

Con la cottura diretta si distribuirà la brace in modo uniforme mentre con la cottura indiretta si posizioneranno le braci lateralmente lasciando una fascia centrale libera.

Si consiglia per tutti e due i metodi ma per la cottura diretta è assolutamente necessario lasciare una zona della griglia libera dalla brace in modo da creare una zona di sicurezza dove spostare gli alimenti qualora la brace fosse troppo calda.

A seconda del tipo di carne si hanno diversi gradi di cottura:

le carni bianche devono essere cotte al punto (vitello, agnello) o ben cotte (vitello, maiale, coniglio, pollo)

le carni rosse (manzo, cavallo, anatra, capretto e cacciagione in genere) devono essere al sangue o, al massimo, al punto: Mai ben cotte. Per queste carni si può anche fare la così detta cottura "al bleu".

La valutazione del grado di cottura della carne viene data dall'esperienza, dalla misurazione della temperatura al centro con appositi termometri e da metodi empirici tra cui il più noto è quello del polpastrello che consiste nell'unire la punta del pollice con la punta delle altre dita della stessa mano confrontando la consistenza della carne con la consistenza del muscolo alla base del pollice stesso. Pollice-indice consistenza morbida; pollice-mignolo consistenza dura.

La cottura "al bleu" è rapidissima a temperatura molto alta, all'interno la carne rimarrà rossa e appena tiepida, 40°C ca.

La cottura al sangue prevede un tempo un po' più prolungato, la formazione più marcata della crosta esterna all'interno la carne rimarrà rossa e calda, 50°C ca.

La cottura al punto è quella più semplice se si osservano i segnali che dà la carne. Deve essere girata quando sulla superficie superiore appaiono delle goccioline e tolta dalla griglia quando la stessa situazione si ripresenterà sull'altro lato. Si deve lasciare riposare un paio di minuti, magari avvolta nella stagnola in modo che la carne si richiuda e sigilli nel suo interno i suoi succhi; all'interno la carne sarà rosa e ben calda, 60°C ca.

La cottura ben cotta è lenta e prolungata, al tatto la carne è soda e all'interno la carne sarà bruna e molto calda, 70°C ca.

Molte ricette prevedono la marinatura della carne. Può essere fatta a secco (sale, pepe, spezie, aromi secchi, ecc.) o liquida (olio, aceto, birra, succhi di agrumi, salsa di soia, vino, ecc.). Una buona marinatura oltre a rendere più saporita la carne la rende più morbida.

Provate a cuocere un pezzo intero di costine marinato nella birra con aromi vari, a cottura indiretta (min. 2 ore) tagliatele al momento di mangiarle e gusterete qualcosa di straordinario.

Come detto è possibile cuocere alla griglia anche pesci e crostacei. Per quanto riguarda questi ultimi consiglio di lasciare il carapace in quanto questo ne protegge la carne. Per lo stesso motivo ai pesci deve essere lasciata la pelle e, in caso di pesci molto delicati (orata, branzino, ecc.) è meglio non squamare il pesce. Le squame bruceranno e proteggeranno il pesce. Un consiglio che vale per tutti i cibi ma in particolare per il pesce è quello di girarlo una sola volta per evitare che possa rompersi.



La verdura e la frutta è meglio cuocerla senza alcun tipo di marinatura ma provvedendo a condirla successivamente. Verdure grigliate condite con una marinatura di olio evo, aceto balsamico, prezzemolo, aglio, sale e pepe e lasciate riposare un paio d'ore sono straordinarie.

Per tutti valgono le regole fondamentali: spessori non troppo piccoli; griglia ben pulita, ben unta e caldissima.

Cuocere alla griglia è un rito e come tutti i riti ha i suoi tempi. Meglio tenere la brace meno calda e impiegare più tempo piuttosto che ottenere degli alimenti bruciacchiati che oltre a dare un cattivo sapore sono anche nocivi alla salute. Ottenere una bella grigliata color marroncino vi darà soddisfazione visiva e di sapore.

Partecipano come contributors:

[Antonella Eberlin, Patate alla brace](#)