

Alcuni metodi di cottura tendono a disidratare o comunque sottoporre i cibi a temperature molto elevate, che potrebbero danneggiarne la consistenza oppure il sapore; alcuni alimenti, inoltre, sono tendenzialmente piuttosto **duri** (come ad esempio alcuni tagli di carne), secchi oppure hanno bisogno di essere privati di **elementi aromatici sgradevoli** (è il caso della selvaggina).

Marinare i cibi prima di cucinarli è un metodo interessante per risolvere questi problemi e allo stesso tempo dare più gusto a quello che si cucina. Si tratta di un procedimento piuttosto semplice che però richiede alcune precauzioni e soprattutto una certa programmazione da fare in anticipo.

Gli ingredienti Una marinata tipica è composta da tre tipi di ingredienti: **acidi** (ad esempio vino, birra, aceto, o succo di limone), **oli** (essenzialmente olio extravergine d'oliva) e **aromi** (spezie ed erbe). In alcuni casi possono essere aggiunte anche **salse** di vario genere (salsa di soia, salsa yogurt, salsa Worcester).

Esempio: Olio extravergine di oliva, 90 ml
Vino rosso, 50 ml
Aglione, 2 spicchi tagliati a pezzetti
Prezzemolo, timo, salvia e rosmarino, 1 mazzetto ciascuno
Pepe nero tritato grossolanamente, 1 cucchiaino

Questo esempio mostra una marinata "tipica" per della **carne rossa** da preparare alla piastra oppure alla griglia. Le proporzioni e il tipo di ingredienti possono variare a seconda della pietanza da preparare, e devono adattarsi sia alle caratteristiche del cibo sia al risultato finale che si vuole ottenere.

E come agiscono Gli acidi scompongono le **proteine** presenti negli alimenti, rendendoli più teneri e sensibili all'influenza di altri sapori, gli oli trattengono il **sapore naturale** e l'acqua, impedendo la disidratazione sia prima sia durante la cottura, mentre gli aromi aggiungono sapore ai cibi.

Le **salse** sono una combinazione degli elementi precedenti: una salsa molto elaborata (come la **salsa barbecue americana**) potrebbe costituire una marinata senza bisogno di altre aggiunte. Se il sapore della salsa manca di qualcosa o è sbilanciato, si può correggerlo, tenendo conto delle sue caratteristiche (ad esempio la citata salsa barbecue tende ad essere dolciastra, quindi andrebbe "corretta" con delle spezie piccanti o un aceto aromatico).

Alcuni tipi di **olio** funzionano anche da **aromi**: è il caso dell'olio di oliva, che si rivela la scelta più interessante per una marinata.

Se pensate di cucinare la pietanza **al forno**, potete utilizzare la marinata anche come **fondo di cottura**,

purché gli ingredienti resistano bene al calore (da scartare quindi le salse che contengono zuccheri, i quali caramellizzano già a basse temperature). Vino rosso corposo, olio d'oliva, salsa al pomodoro ed erbe aromatiche sono ottimi se usati come fondo di cottura.

Come marinare Prendete un recipiente piuttosto ampio, che contenga agevolmente i cibi da marinare e la marinata stessa. Non utilizzate contenitori in metallo o in plastica leggera, potrebbero cedere sostanze dannose ai cibi, specialmente se a contatto con sostanze acide. **Ceramica**, porcellana, vetro e pyrex sono tutti materiali adatti alla marinata.

Mettete il recipiente coperto **in frigorifero** per il tempo necessario e toglietelo appena prima di cucinare; se utilizzate ingredienti congelati scongelateli appena prima di marinarli. È importante che i cibi siano **completamente coperti** dalla marinata.

Quanto marinare Non marinare i cibi troppo a lungo o diventeranno flaccidi e fragili, compromettendo la cottura; in generale, più un cibo è duro più dovrebbe essere lasciato marinare.

Di seguito sono riportate alcune tempistiche ottimali a seconda del tipo di alimento:

- **carni rosse (manzo, agnello):** da 4 a 6 ore
- **carne di maiale:** da 2 a 4 ore
- **pollame:** da 2 a 4 ore
- **pesci interi:** 1 o 2 ore
- **bistecche di pesce** (ad esempio pesce spada): da mezz'ora a un'ora
- **selvaggina:** 4 - 8 ore o anche di più, a seconda del tipo di carne. Alcune carni, come quella di lepre o di cinghiale possono richiedere anche diversi giorni: chiedete indicazioni più precise al negoziante da cui la acquistate, dato che le condizioni cambiano notevolmente a seconda della provenienza dell'animale (selvatico o d'allevamento)
- **verdure:** da mezz'ora a 1 ora.

Igiene : Non lasciate mai i cibi a marinare fuori dal frigorifero e comunque non superate i tempi sopra indicati.

Dato che la carne o il pesce crudi rilasciano fluidi organici che possono diventare terreno di coltura per dei batteri, usate la marinata come fondo solo per **cotture prolungate o comunque ad alta temperatura**: vanno bene per una cottura al forno o sulla griglia, ma non per saltare i cibi in padella.

Se dovete cuocere i cibi in maniera rapida o a bassa temperatura **scolateli** dalla marinata prima della cottura ed eventualmente **sciacquate** velocemente con acqua corrente.