

Buona la carne cotta sul barbecue. Peccato, però, che produca sostanze cancerogene. Che però possono essere neutralizzate mettendo la carne (ma anche il pesce) a bagno in un mix di olio extravergine d'oliva, limone e spezie. Che sia un **barbecue** o un **caminetto** la carne, in cucina, desidera una cosa sola: la **brace**. Salsicce, costine di maiale, hamburger, costate. E poi c'è lei, l'impareggiabile bistecca alla fiorentina. Ma c'è un "piccolo" problema: il consumo di carne (soprattutto rossa) alla brace, alla lunga, può rivelarsi **cancerogeno**. Una pessima notizia, certo, ma con essa arriva anche il **rimedio**, ed è uno di quelli insospettabili. Gli effetti negativi delle bruciaciture prodotte dalla brace possono infatti essere quasi del tutto neutralizzati da una procedura semplicissima: la **marinatura**. Ma andiamo con ordine.

I due pericoli "Nell'Italia centrale il tasso d'incidenza di cancro dello stomaco è fra i più alti al mondo", ha spiegato a Sky il professor Francesco Di Costanzo, membro del direttivo nazionale del Gruppo oncologico italiano di ricerca clinica (Goric). "E la causa va cercata proprio nella dieta regionale e in particolare nel **consumo di carni rosse alla griglia** e di **insaccati**". E i pericoli coinvolgono anche il seno, la prostata e l'intestino. Il rischio di cancro, secondo gli esperti del Dana-Farber Cancer Institute di Boston, è generato da **due fattori** principali. Primo, gli **HCA**: le carni rosse, di maiale, il pollame e anche il pesce, quando cotte ad alte temperature, convertono le proteine in ammine eterocicliche (HCA), sostanze collegate allo sviluppo di alcune tipologie di tumori. Secondo fattore, i **PAH** (o Ipa), ossia gli idrocarburi policiclici aromatici che si trovano nel **fumo**: si formano, in particolare, quando il grasso e i succhi delle carni sgocciolano sulla brace. Il fumo che s'innalza da questo processo può aderire alla superficie della carne e contaminarla, rendendola potenzialmente cancerogena.

Precauzioni durante la cottura Aspettate, però, prima di buttare barbecue, camini, graticole e girarrosti. Questi effetti negativi, infatti, possono essere neutralizzati in vari modi: utilizzando, ad esempio, **carni poco grasse**; se in freezer, **scongelandole a tempo debito** in modo da ridurre i tempi di cottura; **rigirandole spesso**; e abbinando la nostra grigliata al consumo di **verdure**, in grado di compensare parzialmente le sostanze cancerogene.

Sostanze nocive abbattute del 99% Ma il vero asso nella manica, come dicevamo, è la **marinatura**, che secondo i ricercatori americani è in grado di abbattere le sostanze cancerogene contenute nella carne **fino al 99% (!)**. La dottoressa Michelle Schoffro Cook, esperta di medicina naturale di fama internazionale, sia per la carne rossa che per il pollame consiglia di effettuare una marinatura a base di **olio extravergine d'oliva e succo di limone**, a cui

aggiungere **spezie** ed erbe aromatiche benefiche, ricche di antiossidanti: **timo, rosmarino, peperoncino, salvia, basilico, menta, aglio, dragoncello e origano**, possibilmente freschi. Questi ingredienti, oltre ad insaporire la carne, creano una vera e propria barriera protettiva contro HCA e PAH, che può essere ulteriormente rinforzata con eventuali aggiunte durante e dopo la cottura.

Rosmarino superstar La marinatura va eseguita in frigo e la sua durata varia a seconda della carne: per le **carni rosse, da 4 a 6 ore**; per il **maiale** e il **pollo dalle 2 alle 4 ore**; per il **pesce, fra 30 minuti e 2 ore**. Ogni marinatura è composta da **tre elementi: uno acido, un olio e delle spezie ed erbe aromatiche**. Per queste ultime basta scegliere il giusto mix, in cui il **rosmarino** è solitamente l'elemento imprescindibile, visto che è lui (assieme al timo) l'agente anticancro più efficiente. Per l'elemento oleoso, non ci sono dubbi: **olio extravergine d'oliva**. Mentre l'elemento acido, nel nostro caso il **limone**, può essere sostituito da **aceto, vino o birra**. Occhio invece alle salse barbecue (nella marinatura o come condimento), che non di solito non fanno altro che incrementare gli effetti nocivi. Certo, sia la marinatura che la cottura lenta sono tutto l'opposto di quanto prevede la preparazione di una buona bistecca alla fiorentina. Ma, per tutto il resto, vale la pena puntare sulla marinatura.

Ecco ora qualche ricetta:

Marinata al vino rosso (perfetta per carni rosse): 120 ml di vino rosso, 2 cucchiaini di aceto balsamico, 2 teste di aglio schiacciate, 3 cucchiaini di timo. Unire tutto in un contenitore e mescolare bene, quindi immergere la carne.

Marinata allo yogurt (per carni di pollo e maiale): mezza cipolla tritata sottile, una testa d'aglio schiacciata, due cucchiaini di senape media, due cucchiaini di olio, un vasetto e mezzo di yogurt bianco non zuccherato, 2 cucchiaini di limone, un pizzico di pepe nero. Far appassire per 4 minuti l'aglio e la cipolla nell'olio. Aggiungere le spezie e cuocere per altri 2-3 minuti. Togliere dal fuoco, versare in un contenitore e lasciare intiepidire. Aggiungere il limone e lo yogurt e mescolare bene.

Marinata alla birra: uno spicchio d'aglio, una scorza d'arancia non trattata, pepe, bacche di ginepro, salvia. Posarvi la carne e ricoprire di birra chiara. Marinare per due ore.

Marinata all'aceto balsamico: aggiungere alla carne parti uguali di aceto balsamico e olio extravergine d'oliva, il succo di un limone, basilico e qualche grano di pepe nero. Marinare non più di mezzora.

Lasciate libera la vostra fantasia di sperimentare nuovi accostamenti di sapori, magari facendo da cavia voi, prima di proporli agli amici!