# I 5 consigli dello chef Matteo Contiero per la grigliata perfetta

20170720-185917-da7b3610

L’estate è la stagione perfetta per organizzare feste in compagnia di amici, pranzare all’aperto e godersi le belle giornate. E cosa c’è di meglio di una grigliata?

Al vigilius mountain resort, eco-design resort a 1500 metri sul monte San Vigilio in Alto Adige realizzato dal noto architetto Matteo Thun, durante la bella stagione, in particolare nei mesi di luglio e agosto, è possibile partecipare, una volta a settimana, a grigliate organizzate dal resort e aperte sia agli ospiti della struttura sia a chiunque abbia voglia di trascorrere una giornata di relax. Si tratta di veri e propri momenti conviviali in cui il buon cibo e il meraviglioso paesaggio circostante fanno da cornice. Le grigliate diventano occasioni in cui provare le prelibate carni scelte da parte dallo chef tra quelle proposte dai produttori locali e di sperimentare il sapore che le erbe alto atesine riescono a regalare in modo semplice e gustoso. Matteo Contiero, chef de cuisine del vigilius mountain resort, ci offre 5 suggerimenti per organizzare grigliate a regola d’arte.

**1. La scelta della carne**

L’elemento principale è la carne. Sembra banale dirlo ma rappresenta il punto di partenza su cui si basa qualsiasi grigliata. Quando decidiamo di organizzare un barbecue è importante variare sempre la tipologia di carne, quindi presentare maiale, manzo e pollo alternando agnello e selvaggina, come per esempio il cervo. Sono tutti tipi di carne versatili che si prestano molto bene alla griglia. Inoltre, lo chef Contiero sottolinea che le carni più semplici da grigliare sono quelle senza osso, quindi hamburger, bistecche di manzo o entrecôte, mentre per le carni con l’osso o quelle più delicate come costine d’agnello o selvaggina bisogna prestare attenzione soprattutto alla temperatura. Non deve essere troppo alta altrimenti la carne si stressa e si indurisce e deve avere una temperatura costante. Inoltre, non bisogna lasciare la carne a grigliare solo su un lato ma continuare a girarla con l’aiuto di una pinza da barbecue.

**2. I segreti della cottura**

Quando si capisce che la carne è pronta per essere servita? Tutto sta nella temperatura. Un piccolo suggerimento per chi è alle prime armi è quello di fare un piccolo taglio alla carne, magari con un bastoncino per spiedino, e, se esce troppo sangue, significa che non è ancora pronta. La carne di maiale deve avere una temperatura interna tra i 75 e gli 80° per non avere problemi di batteri che intaccano l'alimento. Per la selvaggina la temperatura interna deve variare tra i 50 e i 55° se si desidera la carne al sangue mentre aumentare di circa 20 gradi se la si vuole ben cotta. Se si vuole evitare di bucare la carne anche per i neofiti della griglia è possibile utilizzare il termometro da cottura, uno strumento che può aiutare in questa fase.

**3. La salatura: prima o dopo?**

La carne va salata in un momento ben preciso della cottura. Ma questa delicata fase varia in base al taglio della carne. Se si tratta di un taglio grosso, quindi con uno spessore che varia tra i 4 e i 6 centimetri si può salare prima di grigliare. In questo modo il sale non penetrerà nel cuore della carne ma rimarrà in superficie. Per i tagli più sottili, invece, è sempre meglio salare alla fine perché altrimenti la carne inizia "a sudare" e quindi a espellere le proteine e perdere di gusto.

**4. La marinatura**

Oltre ad essere salata, la carne a volte può essere insaporita o "marinata". Per farlo è possibile utilizzare delle erbe particolari che ne valorizzano ulteriormente il gusto. Per la selvaggina, che è una carne dal sapore forte, lo chef utilizza pino mugo, timo, ginepro, salvia selvatica e vino rosso. Con la carne di pollo invece risultano perfette senape e paprika per rendere l'esterno croccante quando si griglia e succoso il cuore della carne; coriandolo fresco, timo e aglio per la carne di manzo. Chiaramente in tutti i tipi di carne non può mancare una spennellata d'olio extra vergine d'oliva con un rametto fatto di erbe aromatiche intinto nell'olio e strofinato sulla carne in modo tale da aromatizzarla.

**5. Ordine della carne e pulizia della griglia**

Non esiste un vero e proprio ordine da seguire. Per evitare che i sapori si mischino può essere utile preparare un tipo di carne alla volta o organizzare lo spazio della griglia in file, ciascuna dedicata a una sola delle tipologie di carne che abbiamo. La pulizia della griglia, invece, è una fase molto importante e delicata. Il nero del bruciato che rimane sulla griglia non è mai buono da assaporare e, se non viene pulita adeguatamente, può andare a intaccare ciò che andremo a cucinare dopo. E' utile avere una spatola di ferro e uno straccio per pulire la griglia di volta in volta.