

IN CUCINA

Il buono della marinatura

L'immersione in aceto o succo di limone rende i cibi più digeribili, arricchisce il sapore e in alcuni casi riduce anche i grassi

• Testo di Giorgia Martino

Soddisfa il palato senza richiedere grandi doti culinarie. È la marinatura, una tecnica culinaria antica e decisamente versatile che trova espressione nella cucina asiatica ma anche in quella mediterranea, ottima per antipasti, secondi e contorni.

Nota anche come cottura a freddo, prevede l'immersione di carne, pesce, verdure o tofu in liquidi dal contenuto acido (che riducono la proliferazione batterica) come aceto, succo di limone, yogurt o vino con l'eventuale aggiunta di olio extravergine di oliva, sale e aromi tipo spezie o erbe aromatiche.

Un gesto semplice che nasconde complessi meccanismi chimici e biologici esplorati anche dalla scienza alimentare: ammorbidisce gli alimenti, ne migliora sapore, consistenza e benefici nutrizionali, aumentando la biodisponibilità di alcuni nutrienti e riducendo i composti dannosi prodotti in cottura e favorendo la digeribilità.

Il ruolo di succhi, olio e aromi

«Gli intingoli acidi svolgono una tripla azione: denaturano le proteine, rendendo gli alimenti più teneri; inibiscono la crescita microbica, migliorando la conservabilità degli alimenti; e aumentano anche l'assorbimento di alcuni nutrienti, ad esempio di minerali come il ferro non eme, presente negli alimenti

vegetali, che in genere viene assimilato meno di quello presente nella carne» spiega Manon Khazrai, professoressa di Scienza dell'alimentazione e di Tecniche dietetiche applicate presso l'Università Campus-Bio Medico di Roma. La marinatura acida può influenzare positivamente anche la digestione. Uno studio del 2024, pubblicato sul *Journal of the Science of Food and Agriculture*, ha dimostrato questo effetto analizzando l'impatto del succo di limone sulla carne bovina. «I risultati», scrivono i ricercatori, «evidenziano che **marinare la carne con succo di limone facilita sia la digestione fisica, determinata dai movimenti peristaltici dello stomaco, sia quella chimica, grazie all'attivazione degli enzimi digestivi**». Oltre a questi elementi di base, l'olio extravergine di oliva, le erbe e le spezie arricchiscono il profilo aromatico della marinatura e offrono vantaggi nutrizionali. Rosmarino, timo, prezzemolo, pepe, peperoncino e zenzero non solo esaltano il sapore ma introducono anche antiossidanti e composti bioattivi con proprietà antinfiammatorie.

Succo di limone e zenzero riduce i grassi

Uno studio pubblicato nel 2023 sulla rivista *Food Quality and Safety* ha dimostrato che il succo di limone combinato con lo zenzero riduce i livelli di



grassi e colesterolo, come avviene nel piatto tradizionale indiano pollo tikka. Lo stesso lavoro ha evidenziato che **olio di oliva e oli aromatici, quando usati per marinare la carne**

di black angus o di maiale, migliorano la tenerezza e riducono la proliferazione di patogeni come Listeria e Salmonella. Ingredienti come curcuma, zenzero e curry, invece, sembra-

no ridurre la formazione di sostanze nocive – quali le ammine eterocicliche – durante la grigliatura, mentre le marinature a base di kefir, yogurt e latticello migliorano la qualità della cot-

tura e, insieme, riducono l'ossidazione dei grassi, preservando il sapore e la freschezza del cibo. Bisogna invece evitare o limitare l'aggiunta eccessiva di sale e zuccheri, che possono altera-

re il valore nutrizionale del cibo, così come grassi di bassa qualità o salse industriali.

Consigli di sicurezza alimentare

Per garantire che la marinatura sia sicura e prevenire contaminazioni oppure proliferazioni batteriche, è necessario adottare alcuni accorgimenti. Un primo aspetto riguarda i contenitori: meglio evitare quelli di metallo o di plastica, poiché gli acidi della marinatura possono reagire con il materiale rilasciando sostanze indesiderate negli alimenti. La scelta migliore ricade su contenitori di vetro, ceramica, porcellana o pyrex. Altro fattore critico la temperatura. «Conservare il cibo marinato sempre nel frigorifero, a una temperatura non superiore a 4°C. Questo permette di mantenere gli alimenti al di fuori della cosiddetta zona di pericolo termico, che va dai 5°C ai 60°C, dove i batteri proliferano rapidamente» raccomanda l'esperta. Anche la durata della marinatura è cruciale. «Per la bistecca di manzo il tempo di marinatura può variare da 30 minuti a quattro ore, ma per tagli più duri, come spalla o petto, è consigliabile prolungarlo fino a dodici ore» suggerisce ancora la nutrizionista. «Per il pollo, una marinatura da 30 minuti a quattro ore è solitamente sufficiente; per il coniglio non superare le due ore; per i pesci come salmone e trota tempi brevi di 15-30 minuti sono ideali, poiché la marinatura più lunga può alterarne la consistenza». **È importante ricordare che il pesce va congelato a 18 gradi sotto zero per almeno 98 ore prima di essere marinato. Idem i molluschi.** Se questi alimenti sono contaminati in partenza (il parassita più frequente nei prodotti ittici è l'*Anisakis*), lo saranno anche dopo la marinatura. Assolutamente vietato riutilizzare il liquido della marinatura: potrebbe contenere residui di alimenti crudi e diventare un vettore di contaminazione.

Le ricette

Dal libro *La dieta Flachi* di Evelina Flachi, edito da Rizzoli

ACCIUGHE MARINATE



Ingredienti per 4 persone

- 200 g di acciughe fresche marinate
- succo di 2 limoni
- 1 cucchiaino di paprica dolce
- 1 cucchiaino di olio d'oliva

Preparazione

- Pulire le acciughe e farle marinare nel succo di limone insaporito con spezie e olio.
- Farle riposare almeno un'ora in frigo e servire.
- Il pesce deve essere abbattuto prima della preparazione

FILETTO DI RICCIOLA ALLA CREMA DI KIWI

Ingredienti per 4 persone

- 1 ricciola da 1 kg
- 100 g di polpa di kiwi
- succo di 2 limoni e 1/2 arancia
- 2 cucchiaini di olio d'oliva extravergine
- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato
- 1/2 spicchio d'aglio (facoltativo)
- sale

Preparazione

- Pulire la ricciola e ricavare 4 filetti, che andranno ancora divisi a metà.
- Per la salsa: pulire i kiwi e raccogliere il succo che si forma con quello dei limoni e dell'arancia. A parte, tritare aglio e prezzemolo, unire olio extravergine d'oliva, sale, pepe e aggiungervi la salsa preparata con il succo di limone e arancia insieme alla polpa di kiwi, rigirando con una forchetta.
- Marinare per un'ora in frigo i filetti sottili di ricciola con la salsa composta.
- Togliervi dal frigo e servirli con insalata verde.
- Il pesce deve essere abbattuto prima della preparazione.



CARPACCIO DI MANZO MARINATO

Ingredienti per 4 persone

- 250 g filetto di manzo (a fette sottilissime)
- 2 limoni (succo e un po' di scorza)
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- sale e pepe q.b.
- timo q.b.

Preparazione

- Preparare l'emulsione con limone,

olio extravergine d'oliva, sale, pepe e un pizzico di timo.

- Disporre la carne su un piatto e irrorarla con l'emulsione preparata.
- Lasciare marinare la carne in frigo per almeno 45 minuti e servire con verdura di stagione a piacere.



Ricette marinatura vegetale - Gonzalo Adrian Servi, Plant Based Chef a Roma

TATAKI DI ANGIURIA MARINATA IN DASHI UMAMI, COTTA AL KAMADO

Ingredienti per 4 persone

- 2 kg di anguria
- 50 g di olio extravergine d'oliva
- 2,5 litri di acqua

Per il dashi (brodo giapponese)

- 100 g di salsa di soia scura
- 400 g di funghi champignon
- 1 gambo di citronella
- 30 g di zenzero
- 30 g di alga kombu
- 50 g di funghi shitake
- 10 g di aglio

Preparazione

- In una pentola capiente, fare appassire con l'olio extravergine di oliva tutti gli ingredienti del dashi per 5 minuti a fuoco basso.
- Una volta appassiti gli ingredienti aggiungere l'acqua, portare a ebollizione, lasciandola bollire per 10 minuti
- Spegnerlo il fuoco, lasciare intiepidire e introdurre l'anguria intera (previamente pelata) nel brodo.
- Coprire col coperchio e lasciare riposare l'anguria nel brodo per 3/4 ore.
- Ritirare l'anguria dal dashi con cura e tagliarla a rettangoli.
- Dorare i quattro lati dei rettangoli sul kamado (una griglia giapponese) o, più semplicemente, su una padella



antiaderente ben calda. Bagnare con la marinatura di tanto in tanto.

- Una volta dorati i rettangoli di anguria, tagliarli a fette sottili.
- Consigliato versare del sesamo bianco tostato sopra

CARPACCIO DI ZUCCA MARINATA

Ingredienti per 4 persone

- 500 g di zucca butternut
- 50 g di aceto bianco



- 50 g succo limone
- 50 g di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di cannella in polvere
- 1 cucchiaino di zenzero in polvere
- 1 spicchio di aglio
- sale q.b.

Preparazione

- Lavare bene la zucca e tagliarla con un pelapatate o una mandolina, realizzando fettine sottili e uniformi di 2-3 mm di spessore.
- Preparare la marinatura mescolando l'olio con l'aceto, il succo di limone, il sale, lo zenzero e la cannella. Unire anche l'aglio dopo averlo pelato e avergli levato l'anima.
- Massaggiare le fette di zucca con la marinatura, quindi sistemarle con parte della marinatura stessa in un contenitore di vetro.
- Ricoprire con un altro strato di zucca e con la marinatura restante. Se serve, aggiungere un altro filo di olio e un pizzico di sale.
- Coprire il contenitore con della pellicola trasparente e lasciare riposare per al meno 6/7 ore dentro il frigo.
- Servirla su un piatto con prezzemolo fresco tritato al momento o sopra una fetta di pane abbrustolito.