

# Un'ardente voglia di grigliate

Cucinare alla griglia è più che arrostito carne o pesce sulla brace. Riunirsi attorno al fuoco richiama ataviche abitudini dell'uomo, pure se il metodo di cottura soddisfa le più recenti teorie nutrizionali. Ecco una piccola storia di cultura della griglia

Appena i giorni caldi fanno capolino, sopra le città si alzano segnali di fumo. L'«uomo della griglia» che c'è in noi saluta l'estate. Oltre ad essere un modo conviviale di preparare un buon pasto, arrostito sulle braci risveglia anche vecchi istinti. Il più antico metodo di cottura del mondo porta con sé una rigida divisione dei ruoli: chi si sente in obbligo di grigliare? I maschi, gli eterni cacciatori...

In Nordamerica, la grigliata è da tempo divenuta un vero stile di vita. Al punto che, oggi, molte feste fa-



migliari sono pressoché impensabili senza il rituale del barbecue. La storia racconta che la tradizione risale ai tempi dei coloni quando, durante le transumanze, preparavano in questa maniera il bisonte cacciato. In Europa, questo modo di cu-

cinare ha preso piede negli anni cinquanta. Ed il successo è stato immediato. Oggi la sua diffusione si deve senza dubbio alla cottura, che richiede pochi grassi. Inoltre, è bene sapere che condimenti tipici per il grill quali senape, timo, origano, salvia, rosmari-

no e birra impedirebbero l'assorbimento di benzopirene, una sostanza nociva che si forma a contatto col calore. Buono a sapersi: nelle maggiori filiali Migros trovate numerose idee per una party nella natura pienamente riuscita.

Ruth Gassmann

## A ciascuno il suo boccone preferito

Sul grill a gas Magic Pro di Koenig, Fr. 649.- possono stare fianco a fianco gli spiedini di salmone e merluzzo e lo steak di collo di maiale marinato 100 g Fr. 2.65

## Le nostre specialità per la griglia d'estate



### Pesce o carne

- Salsicce al wasabi 6 pezzi Fr. 4.20
- Steak barbecue marinato 100 g Fr. 3.30
- Spiedini salmone e merluzzo 100 g Fr. 3.60\* invece di 4.50

\*In azione fino all'8 giugno

### Salse per tutti i gusti

A ogni piatto la sua salsa Anna's Best: Exotic per il pollame, Baked Potatoes per le patate, Barbecue per la carne 125 g Fr. 1.80



### Agli invitati scegliere ciò che preferiscono

Piatto in fondo: Spiedini di manzo zigani, 100 g Fr. 3.90

Fettine di pollo, 100 g Fr. 2.35

Cipollata di vitello con pancetta, 6 pezzi Fr. 7.20

Piatto a destra: Spiedini al salmone e merluzzo, 100 g Fr. 3.60\* invece di 4.50; spiedini di gamberetti, 2 pezzi Fr. 4.-\* invece di 5.-

Piatto in primo piano: Costine marinate, 100 g Fr. 2.30

\*In azione fino all'8 giugno



### Il tocco finale

Le patate sono cotte a puntino. Non resta che insaporirle con un bel cucchiaino di salsa «Baked Potatoes» Anna's Best, per accompagnare al meglio lo spiedino di manzo con verdure.



## Concorso: vincete un grill party

Migros è alla ricerca della foto di grigliata più originale del 2009. Non esitate ad immortalare con una fotocamera digitale le scene più divertenti, romantiche o bizzarre del vostro prossimo barbecue. Inviateci quindi le vostre foto (massimo tre) entro il 7 giugno 2009 cliccando su [www.migros.ch](http://www.migros.ch) e compilando l'apposito formulario. Una giuria selezionerà le venti foto finaliste. Quest'ultime saranno in seguito oggetto di una votazione online aperta a tutti (dal 12 al 30 giugno) su [www.migros.ch/grigliate](http://www.migros.ch/grigliate).

### Da vincere:

1. premio: un Grill-party esclusivo del valore di Fr. 5000.- con il campione svizzero di grigliate 2008.

Dal 2. al 5. premio: un grill a sfera Roma 570 del valore di Fr. 899.-.

Dal 6. al 20. premio: una valigia per grigliate Deluxe del valore di Fr. 79.90.