

# Hamburger: chi l'ha detto che è solo fast food?

scritto da Elisabetta Lecchini | 24/10/2016



**Gli hamburger, a chi non piacciono? Che siano di carne, pesce, legumi o verdure, si preparano rapidamente e si possono accompagnare con un piatto di verdure oppure nella versione classica, in un goloso panino imbottito.**

L'**hamburger** è **carne macinata e pressata** che viene cotta alla piastra, in padella o al forno e comunemente è di bovino, pollo o tacchino. Sempre in tema di carne, viene proposto anche in varianti più particolari con carne di coniglio o petto d'anatra.

Si tratta di uno dei piatti più buoni e versatili della **cucina internazionale**, che può avere infinite varianti, in base ai gusti personali, adattandosi sia a uno spuntino veloce che a una serata tra amici. Infatti non esistono solo i tradizionali **cheeseburger**, i **fishburger con merluzzo fritto**, che tanto piacciono ai bambini, o gli **hamburger con il bacon** accompagnati da patatine fritte.

Sono sempre più frequenti gli **hamburger gourmet** dove la creatività dello chef si esprime in accostamenti particolari e inediti in cui la ricercatezza degli ingredienti va di pari passo con la

soddisfazione del palato.

## Alcuni consigli per un buon hamburger

### Il pane

Iniziando dal **pane** va detto che, per chi vuole risparmiare tempo, al supermercato si possono acquistare **panini da hamburger** già pronti da farcire. In alternativa possiamo utilizzare anche altre tipologie più ricercate come il pane di segale o di kamut, panini con semini tostati, pagnotte integrali o aromatizzate alla salvia, rosmarino e cipolla; la cosa importante è che abbiano una forma tonda come l'hamburger.

### Le salse

Altro ingrediente che non può mancare nell'hamburger è la **salsa** che può trovarsi all'interno del panino stesso oppure servita a parte. Si spazia dalle creme più classiche come il ketchup, la mostarda, la senape o la maionese alle più fantasiose come il guacamole (a base di avocado), la *creme fraiche* o una stuzzicante crema al formaggio aromatizzata con aneto o crema cipollina e aglio.

A chi piace cucinare è possibile preparare in casa la **salsa bbq**, la **salsa tonnata o verde** oppure arricchire una maionese con basilico, menta o con tabasco o salsa worchester per chi preferisce i sapori più decisi.

### Verdure e ortaggi

Anche le **verdure e gli ortaggi** non mancano mai in un burger. Se quelli più frequenti sono la lattuga, i pomodori e cetrioli, un buon consiglio può essere quello di farcire il panino con cipolle caramellate, zucchine, peperoni grigliati o sott'olio, spinaci, carote, cavolo cappuccio, verza croccante e zucca lessata. Giocare con le consistenze, alternando la croccantezza delle verdure crude alla morbidezza di quelle lessate, renderà il panino molto più appetitoso.

### Formaggio

Potremmo dedicare un capitolo a parte al **formaggio**, tante sono le varietà di questo ingrediente e le note che possono rilasciare al panino. In linea generale, si può scegliere in base alla tipologia di burger e ai propri gusti.

Se si desidera che si sciolga, creando un effetto filante, si può optare per il cheddar, la Fontina, l'Asiago oppure per una mozzarella ben scolata. Per una consistenza cremosa, saranno adatti un formaggio di capra, una ricotta, un caprino o della crescenza perchè sono formaggi che assorbono meglio gli altri ingredienti e si prestano ad una personalizzazione. Ad esempio, si può creare una **crema di ricotta e barbabietole**, ottenendo un bel colore rosa particolare e originale oppure possiamo insaporire il formaggio di capra con peperoncino, curry o erbe.

### Salumi

Almeno per i carnivori, un ingrediente importante è rappresentato dai salumi. Tra questi, è celebre il **bacon croccante** ma anche il prosciutto, la coppa, le fette di salame, la mortadella, il lardo e tutto quello che suggerisce la propria fantasia, magari aggiungendo anche il mais, le olive, le spezie, i capperi o i funghi.

## Carne? Ecco qualche variante

I burger più noti sono quelli di carne di manzo ma ci sono delle alternative altrettanto appetibili e insolite. Pensiamo al **petto d'anatra** unito a cavolo verde croccante e cipolla caramellata, alla **lombata di maiale** con germogli di soia, carote, menta fresca e salsa di soia oppure alla **carne di pollo** condita con salsa allo yogurt e verdure miste.

Subito dopo quelli di carne i più conosciuti sono gli **hamburger di pesce** e in particolare di merluzzo ma sono ottimi anche gli **hamburger di tonno**, salmone, trota, baccalà, branzino, platessa e altri.

Tra le **altre idee sfiziose** ci sono l'**hamburger con salmone affumicato**, uova sode e spinacini, burger di spada con fagiolini, creme fraiche condita con pepe, aceto bianco e dragoncello oppure un **burger dal sapore esotico** con gamberetti, indivia, uova e crema di formaggio con cocco e peperoncino.

## I burger vegetariani e vegani

I **burger di legumi** sono ideali per i vegani: ceci, lenticchie, fagioli borlotti o azuki e piselli possono essere accompagnati da verdure grigliate, al vapore, fritte o saltate che doneranno sapore soprattutto se si aggiungeranno spezie ed erbe aromatiche da dosare a piacere.

Per i più salutisti e attenti alla linea, i burger di verdure, spinaci, melanzane, broccoli, carote e zucca avranno più sapore se conditi con erbe, spezie o con salse a base di zucca e paprika, melanzane e menta, broccoli e timo.