

12 Maggio 2014

Quale cottura per quale benessere?

La migliore resta quella a vapore perché preserva vitamine e minerali. Ma si può imparare a scegliere in base ai cibi



Una buona cottura può fare la differenza

La migliore resta quella a vapore perché preserva vitamine e minerali. Ma si può imparare a scegliere in base ai cibi.

Una buona cottura [1] può fare la differenza, e non solo nel portare in tavola ricette eseguite a regola d'arte. Quando la temperatura è quella giusta, la digeribilità dei prodotti da forno è migliorata, così come le proteine di carni, pesci e uova sono assorbite più facilmente dall'organismo. E non è tutto: le fibre vegetali diventano più tollerabili, alcune sostanze antiossidanti - come ad esempio i licopeni - riescono a liberarsi, mentre microrganismi e tossine vengono distrutti.

Ma cosa s'intende per "buona cottura"? Prima di tessere le lodi di forni e fornelli occorre gettare uno sguardo anche ai loro lati oscuri, vale a dire al rischio di perdita di vitamine e sali minerali dovuto proprio alla cottura degli alimenti. Sotto questo punto di vista **il metodo migliore resta quello a vapore** che si può sperimentare con una pentola a pressione o con una vaporiera.

Questo tipo di cottura è ideale **per preservare le proprietà organolettiche dei cibi, e non solo in termini di sapore**. Le basse temperature e il mancato contatto con l'acqua (poiché ne sfrutta solamente il vapore sprigionato dalla bollitura) consentono infatti agli alimenti di non disperdere le vitamine termolabili [2] - contenute specialmente nella verdura. **La perdita di preziose proprietà varia al variare degli alimenti e dei diversi trattamenti scelti**. Da uno sguardo a quanto rilevato [3] di recente, la massima dispersione si ha con la lessatura in molta acqua, mentre la minore proprio utilizzando il vapore. Quest'ultimo metodo evita inoltre la **formazione di sostanze tossiche** - difficili da digerire o addirittura considerate cancerogene - che tendono invece a spuntare a causa delle temperature elevate scegliendo la frittura o la grigliatura. Infine, optare per il vapore consente di **condire gli alimenti a crudo** una volta pronti, oppure di aggiungere all'acqua spezie e sapori per dare al tutto un tocco gustoso ma salutare.

Se proprio non volete rinunciare alla lessatura, allora meglio mettere in campo alcuni accorgimenti. È infatti consigliabile far bollire i cibi mantenendoli il più possibile integri ed eventualmente stufarli con poco olio e

acqua se invece si desidera tagliarli a pezzettini. Oppure, per limitare il più possibile gli effetti indesiderati, si può iniziare a **considerare la scelta della cottura in base all'alimento. Lo spiega nel dettaglio questo vademecum [4]** messo a disposizione dal “Corriere della Sera” che illustra vantaggi, svantaggi e tecniche consigliate dalla cottura a bagnomaria a quella sottovuoto passando per l'ebollizione e la vaporiera.

Links

[1] <http://www.gedeone-e-coop.it/dizionario.asp?definizione=600>

[2] <http://www.gedeone-e-coop.it/fondamenti.asp?fondID=185&chiave=9>

[3] <http://www.my-personaltrainer.it/alimentazione/perdita-vitamine-minerali-cottura.html>

[4] http://cucina.corriere.it/rubriche/scuola-di-cucina/25-febbraio-2010/cottura-vapore-altre-tecniche-dolci_bf87ea16-2219-11df-8195-00144f02aabe.shtml