



# L'esperto risponde!



## Quali sono i metodi di cottura da preferire per una sana alimentazione?

Non esiste un metodo di cottura che - in assoluto - sia preferibile rispetto agli altri. Innanzitutto è fondamentale dire che la cottura incide favorevolmente sulla digeribilità e sul gusto di molti alimenti che, crudi, non sarebbero neppure commestibili, come i legumi e molte verdure, le patate, la carne ed il pesce, i cereali (pasta, riso, ecc...). Le alte temperature che vengono utilizzate possono, d'altro canto, modificare o impoverire gli alimenti delle sostanze nutritive che contengono.

È pertanto necessario conoscere pregi e virtù dei metodi di cottura più diffusi, per scegliere quello più adatto rispetto al tipo di alimento da cuocere ed alle proprie esigenze. Vediamoli brevemente insieme.

Le tecniche di cottura casalinga degli alimenti si differenziano in base alla loro durata ed al mezzo usato per cuocere (olio, vapore, acqua, aria calda, microonde).

La cottura in acqua, classicamente utilizzata per **lessare** o **bollire** alcuni alimenti quali verdure e legumi, carni, pasta e altri cereali comporta, soprattutto per le verdure, una significativa perdita delle vitamine cosiddette idrosolubili, come quelle del gruppo B e la C, oltre che di molti sali minerali, che rimangono "disciolti" nell'acqua di cottura. Sarebbe pertanto utile, soprattutto per le verdure ed i legumi, utilizzare poca acqua. È importante tener presente che se gli ingredienti vengono tutti quanti messi in acqua a freddo (come del caso del brodo di carne e delle zuppe di legumi) i principi nutritivi passano tutti nell'acqua, che a quel punto diventa un concentrato di sostanze preziose e va pertanto utilizzata. Se, al contrario, si tuffano gli alimenti in acqua bollente, scottandoli, i principi nutritivi rimangono

in collaborazione con



Associazione  
Nazionale  
Dietisti



in parte intrappolati all'interno dell'alimento, riducendo in questo modo le perdite.

Le **cottura al vapore** e a **bagnomaria** non richiedono l'utilizzo di grassi e comportano una ridotta perdita di vitamine e sali minerali. Gli alimenti che possono essere cotti con questi metodi sono la carne (e infatti la cottura a bagnomaria è molto utilizzata per i bambini), la verdura e la frutta. Questi tipi di cottura, tuttavia, possono essere utilizzati solo con alimenti tagliati in piccoli pezzi o a fette, perché altrimenti il tempo necessario sarebbe davvero eccessivo per cuocere alimenti di pezzatura maggiore.

La **frittura** è un metodo di cottura da sempre considerato "poco sano". È possibile tuttavia, tenendo presente poche preziose regole, consumare - una volta ogni tanto - un buon fritto. Il primo mito da sfatare è quello relativo al tipo di olio da utilizzare. L'olio di oliva rappresenta infatti la scelta migliore anche per la frittura: è infatti molto "stabile" dal punto di vista chimico, visto che ha un punto di fumo più alto rispetto agli altri oli, garantisce un ottimo sapore agli alimenti fritti che, addirittura, "migliorano" la loro composizione perché assorbono acidi grassi di buon valore nutrizionale dall'olio stesso. Tra gli altri oli, quello di arachidi può essere una buona alternativa all'olio di oliva. Attenzione ad utilizzare gli oli commerciali "per la frittura", perché sono una miscela di differenti oli e non rappresentano una buona scelta. Una importante accortezza per fare un buon fritto è quella di far scaldare a sufficienza l'olio prima di immergervi gli alimenti, per permettere la formazione della classica crosta croccante che, oltre a conferirgli sapore, garantisce un fritto "leggero" (perché gli alimenti assorbono meno olio).

La **brasatura** e **stufatura** sono tecniche di cottura a fuoco dolce e tempi lunghi, con una parziale perdita di vitamine. In compenso con queste tecniche, preferendo pentole antiaderenti coperte, è possibile utilizzare scarse quantità di grassi.

La cottura alla **griglia** e alla **piastra**, così come la cottura alla **brace**, sono state messe negli ultimi tempi un po' sotto accusa per la formazione di sostanze potenzialmente dannose derivanti dalla bruciatura degli alimenti. Questo è sicuramente vero quando gli alimenti vengono a contatto troppo diretto con il fuoco e si bruciano in superficie: classico esempio la carne alla brace cotta a fuoco vivo. In tal caso, la **bruciacchiatura** può contenere sostanze potenzialmente dannose. Non è assolutamente vero, invece, per le strisce brune che si formano sulla superficie della carne e delle verdure quando cotte alla griglia o alla piastra. Alcuni validi consigli per fare una sana cottura alla brace (con il classico barbecue) sono quello di usare braci non proprio ardenti, tenere la griglia distante dai punti più caldi, evitare il più possibile che le sostanze grasse prodotte dal cibo finiscano sulle braci; non carbonizzare le superfici esterne dei cibi. Inoltre è opportuno accompagnare i cibi cotti alla brace con molti ortaggi freschi e succo di limone, notoriamente ricchi di antiossidanti.

Un'accortezza da ricordarsi è quella di evitare di salare gli alimenti prima di cuocerli, per evitare che la perdita di liquido derivante dall'aggiunta di sale, li renda secchi per il consumo.

La **cottura al forno**, classicamente utilizzata per stufati, carne, pesce, verdure, è un ottimo metodo per garantire una cottura uniforme di alimenti anche di grossa pezzatura. Una variante negli ultimi tempi disponibile nei più comuni forni è la cottura ventilata che permette di cuocere adeguatamente gli alimenti in tempi più ridotti.

La **pentola a pressione**, forse un po' sottovalutata da molti, è in realtà un ottimo strumento per cuocere alimenti che altrimenti necessiterebbero di tempi molto lunghi (come per esempio i legumi) con poca acqua. Questo la rende indispensabile in cucina, considerato anche che le perdite vitaminiche e di sali minerali sono sicuramente ridotte rispetto alla classica cottura in acqua per bollitura.

Il **forno a microonde**, presenza relativamente nuova nelle nostre cucine, è stato - soprattutto all'inizio - accolto con molta diffidenza per presunti timori sulla salute. A tutt'oggi, tuttavia, non ci sono studi che dimostrano la pericolosità della cottura a microonde che, tra l'altro, permette di dimezzare i tempi di cottura degli alimenti e ridurre al minimo l'utilizzo di grassi, oltre che limitare le perdite di sostanze nutritive.

in collaborazione con



Associazione  
Nazionale  
Dietisti