

# Quanto conta la cottura giusta

21-06-2010

Di solito ne facciamo soprattutto (o solo) una questione di gusto. In realtà, scegliere un determinato metodo di cottura rispetto a un altro rappresenta un fattore molto importante per la nostra salute. Pensateci, la prossima volta che vi fermate davanti ai fornelli per decidere come preparare questa o quella pietanza: con la vostra scelta potrete rendere un alimento più sano, oltre che più buono. Il cibo, infatti, si cuoce per tre motivi fondamentali, intimamente connessi al benessere e alla salute del nostro organismo: per renderlo gradevole al palato, perché diventi più digeribile (il calore provoca reazioni chimiche che trasformano amidi, grassi, proteine ecc. in sostanze meglio assimilabili dall'organismo), e per motivi igienici (con il calore si eliminano i microrganismi nocivi).

## La bollitura

Quasi non servirebbe definirla, visto che è la tecnica che probabilmente tutti conosciamo e utilizziamo ogni giorno. Prevede che il cibo venga immerso completamente in acqua, ma ciò comporta una conseguenza non proprio positiva: la perdita di gran parte delle sostanze nutritive (specie grassi, proteine e vitamine idrosolubili). Si adatta bene a quasi tutti gli alimenti.

## La cottura a bagnomaria

Questo metodo di cottura — che rimanda alle tradizioni familiari — prevede invece che il cibo venga cotto in contenitori di vetro o metallo immersi nell'acqua bollente, per almeno mezz'ora. Da un punto di vista strettamente nutrizionale, fa perdere solamente le vitamine sensibili al calore. Ideale per sfornati di verdure e per facilitare la conservazione di marmellate e passate di pomodoro.

## La brasatura

È la cottura molto lenta (può durare anche 3 ore) di un alimento rosolato in precedenza in un grasso, e poi cotto con pochissima acqua (o vino o altro condimento). Si ottiene tramite una pentola ben chiusa, in modo che il liquido di cottura si condensi sul coperchio e ricada sulle pareti, assieme a quello prodotto dall'alimento, senza evaporare. Dal punto di vista nutrizionale, essendo un metodo a metà tra la cottura in acqua e quella a vapore, le vitamine che si perdono sono solo quelle dovute al calore e vengono comunque trattenute dalla crosta che si era formata durante il rosolamento. Inoltre, la brasatura danneggia poco i grassi, perché la cottura avviene a fuoco dolce. È un metodo perfetto per le carni a struttura compatta, accompagnate da verdure e ortaggi (pur con tempi diversi).

## La cottura alla griglia

Gli americani ne hanno fatto un autentico rito, codificandone regole base e segreti. Ma nonostante sia diventato un "must" anche da noi, non tutti possono dire di conoscere davvero il barbecue, la cottura alla griglia. È il metodo che usa la temperatura più elevata (che può raggiungere anche i 1000°). Essendo asciutto, senza accumulo di vapore, comporta una minima dispersione di sostanze nutritive. Le più penalizzate? Le vitamine termosensibili, cioè la C e quelle del gruppo B. La griglia va bene per tutti i tipi di cibi, purché tagliati spessi: le bruciature esterne sono infatti sostanze nocive e potenzialmente cancerogene.

## La cottura alla piastra

Oltre che pratico, facile e veloce, questo metodo di cottura dei cibi presenta un vantaggio decisivo dal punto di vista nutrizionale: i tempi ristretti che prevede per cui un qualunque alimento (carne o pesce, ma anche verdure) sia pronto, limitano di molto la perdita delle sostanze più nutrienti dei cibi. È il più versatile dei sistemi.

## La frittura

Adorata (perché capace di rendere i cibi gustosi come pochi altri) e detestata (da chi è costretto a fare i conti con la linea e il colesterolo), la frittura è tra i metodi di cottura più delicati e difficili. La sua caratteristica consiste nel cuocere il cibo nel grasso bollente (olio, burro) a temperature molto elevate (fino a 180°). Per limitare l'assorbimento dei grassi, da parte dell'alimento, bisogna avvicinarsi — senza superarlo — al "punto di fumo" dell'olio (quando cioè l'olio scurisce e comincia a far fumo). Così sull'alimento si crea una crosta che lo rende impermeabile, impedisce la dispersione dei nutrienti e la produzione di sostanze ossidanti (dunque nocive). Difficile, ma non impossibile.

## La cottura al forno

La cottura del cibo avviene tramite aria calda, a una temperatura tra i 150 e i 250°. Dal punto di vista nutrizionale, è da osservare che il calore fa reagire tra loro le proteine e gli zuccheri presenti nel cibo, causando la formazione di una crosta che trattiene gran parte dei liquidi e delle sostanze nutritive, ma rende alcuni amminoacidi non più assimilabili dall'organismo.

Assicurando una cottura omogenea, diminuisce il rischio di bruciature e quindi di produzioni di sostanze ossidanti (meno digeribili e nocive).

#### La cottura al cartoccio

È la cottura in forno di un alimento precedentemente avvolto in fogli di alluminio, con l'aggiunta di aromi. Ha il vantaggio di richiedere minori quantità di sale e grassi (olio, burro ecc.). E le sostanze nutritive (come i sali minerali) rimangono nel liquido che si forma all'interno del cartoccio. Con il bel vantaggio che si riducono o addirittura si azzerano i condimenti, senza per questo conseguenze negative sul gusto.

Questo metodo di cottura è ideale per pesce, verdure piccole e compatte, piatti di pasta. Ma perfetto anche per diversi altri alimenti.

#### La cottura al vapore

Tra i metodi più amati da chi è attento alla linea, con questo sistema il cibo cuoce grazie al calore umido sviluppato dall'acqua che bolle, senza però entrare in contatto con l'acqua stessa. Ciò significa che si limitano al minimo le perdite di vitamine e sali minerali (tipiche della bollitura).

Questo tipo di cottura dà risultati eccellenti anche se non si usano olio, burro o altri condimenti: è perfetta quindi per chi deve seguire una dieta ipocalorica, ma non vuole rinunciare al gusto.

#### La cottura al microonde

gusto e aroma rimangono inalterati, e soprattutto non c'è bisogno di aggiungere grassi.