



## Metodi di cottura

Durante la cottura, gli alimenti vengono a contatto con altre sostanze utilizzate nella preparazione delle pietanze come acqua, oli, sale,... e sono sottoposti ad un aumento di temperatura; entrambi questi fenomeni comportano una serie di trasformazioni dell'alimento stesso, sia fisiche (da liquidi a solidi), sia chimiche (reazioni interne) che portano alla formazione di composti assenti nell'alimento prima della cottura.

Cambiamenti che interessano i principi nutritivi si riflettono poi sull'aspetto della pietanza nel suo complesso: si hanno infatti modificazioni nella consistenza, nel colore, nell'odore e nel gusto. La conoscenza di queste trasformazioni, che sono differenti nelle varie tecniche di cottura utilizzate, è di fondamentale importanza per comprendere quali siano i metodi per cucinare più appropriati per garantire un apporto nutrizionale corretto, conciliando con esso appetibilità, gusto e salute.



## Tipi e metodi di cottura più comuni

**AL VAPORE:** cottura da prediligere per le verdure, ma anche per le carni e per i pesci. Le verdure conservano meglio il loro patrimonio di vitamine e sali minerali e si mantengono anche i caratteri organolettici, rispetto alla lessatura o bollitura. Per cuocere a vapore esistono degli appositi cestelli di acciaio da adagiare nelle pentole. Il livello dell'acqua deve restare sotto il cestello, ma deve essere sufficiente onde evitare che si asciughi durante la cottura. Si possono usare anche cestelli in bambù sovrapponibili.

**ALLA PIASTRA:** utilizzo di griglie che raggiungono elevate temperature. Permette la cottura senza l'utilizzo di grassi o oli e risulta quindi più leggera. Carni e verdure imbruniscono e mantengono al loro interno i principi nutritivi che le caratterizzano, quali proteine ad alto valore biologico, vitamine e sali minerali.

**IN ACQUA:** acqua calda per pasta, riso e altri cereali, verdure. Acqua fredda per legumi, zuppe, minestrone...

**PENTOLA A PRESSIONE:** temperatura di 110-120° C in tempi brevi rispetto alla cottura tradizionale in acqua. Conserva aromi e sapori. La perdita di vitamine e sali minerali è limitata.

**FRITTURA:** prevede la completa immersione dell'alimento in un grasso o olio. È il metodo di cottura più difficile.

Se l'olio è troppo freddo, l'alimento lo assorbe tutto; se troppo caldo, rischia di bruciarsi e di portare alla formazione di sostanze nocive.

L'olio da utilizzare per la frittura è l'olio d'arachide poiché ha un punto di fumo molto alto (circa 210°) questo impedisce la bruciatura. L'olio d'oliva può essere una valida alternativa, ma ha un punto di fumo più basso (180°). I grassi cotti ad alta temperatura rallentano la digestione e contribuiscono, se consumati frequentemente, all'insorgenza di patologie cardiovascolari, obesità, ipercolesterolemia...

**PADELLA:** utilizzo di pentole antiaderenti in acciaio o ceramica che permette una diffusione omogenea del calore ed evita l'aggiunta di grassi durante la cottura e il soffritto. Per insaporire si può fare appassire la cipolla in acqua invece che in olio.

**AL FORNO:** l'elevata temperatura raggiunta e mantenuta costante (180-200°) favorisce una migliore digeribilità soprattutto delle carni e dei pesci, che mantengono intatti al loro interno i principi nutritivi. È consigliabile evitare l'aggiunta di grassi o oli, in quanto queste tipologie di alimenti ne liberano naturalmente.

**A MICROONDE:** ideale per cuocere i vegetali in quanto si raggiungono temperature elevate in poco tempo e l'acqua utilizzata è esigua. Si mantengono così maggiormente vitamine e sali minerali, senza utilizzare grassi o oli e garantendo anche migliore appetibilità e gusto per la concentrazione delle sostanze e degli aromi naturali dei vegetali stessi.



## Alimenti e cottura

### CARNE

La digeribilità della carne può variare in rapporto al tessuto connettivo, alla percentuale di grassi, all'età dell'animale, alla qualità della stessa e ai diversi metodi di cottura.

La quota proteica delle carni è, in media, il 20% del peso. Anche se la cottura è lunga, i suddetti principi nutritivi vengono persi in misura pari al 2% del totale, per cui una quota molto esigua; maggiore è, invece, la perdita di vitamine e sali minerali.

#### Lessatura

Immergere la carne in acqua bollente, salata e aromatizzata, per facilitare la coagulazione di proteine e fibre muscolari e favorire il mantenimento delle sostanze nutritive delle parti più interne della carne. È consigliabile non superare l'ora e mezzo di cottura, perché altrimenti le sostanze idrosolubili passano nel liquido di cottura. La carne lessata è di difficile digestione perché non stimola la secrezione gastrica.

#### Arrosto

Rosolare la carne a temperature moderate e continuare poi la cottura in forno. Si favorisce così la perdita di acqua esterna e il mantenimento dell'interno più sughoso e saporito. Evitare cotture a temperature elevate e rapide perché alterano il gusto e il valore nutritivo.

La cottura al forno per una o due ore induce una maggiore digeribilità della carne.

#### Griglia

Cottura che non richiede l'aggiunta di nessun condimento. I grassi nascosti della carne fuoriescono e in parte vengono persi. Evitare le bruciacchiature per impedire la formazione di sostanze dannose per l'apparato gastroenterico.





## PESCE

Il pesce è relativamente povero di tessuto connettivo, per cui la cottura, specie in acqua, facilita lo sfaldamento delle fibre muscolari. L'alto contenuto proteico del pesce, simile a quello delle carni, deve inoltre indirizzare verso metodi di cottura a temperature piuttosto basse e per un periodo relativamente breve, onde evitare le eccessive perdite di succhi cellulari in cui sono disciolti i principi nutritivi.

È preferibile che i pesci grassi (triglia, acciuga, salmone, sardina, tonno) siano cotti a calore secco (arrosto, griglia), mentre i pesci meno grassi (merluzzo, sogliola, orata, spigola, storione) a calore umido, ossia in acqua o a vapore.

### Bollitura

Immergere il pesce in acqua fredda (aceto e limone in proporzione di 3 cucchiaini per ogni litro o due di acqua) per non avere la rottura delle fibre muscolari. Per evitare, inoltre, che il calore elevato provochi l'inacidimento delle carni del pesce, è necessario che l'acqua di cottura non raggiunga l'ebollizione.

Pesce di mare (cefalo, dentice, merluzzo, orata, spigola) cuocere in acqua fredda, poco sale, aromi, mezzo bicchiere di aceto, portando lentamente l'acqua a ebollizione tenue. La cottura deve continuare al massimo per 15-20 minuti in rapporto al peso dell'alimento.

Pesci di acqua dolce (pesce persico, trota) s'immergono, invece, in acqua bollente.

## CARNI E PESCI SURGELATI

La cottura della carne e del pesce surgelati è identica a quella dei prodotti freschi. Lo scongelamento può avvenire prima o durante la cottura:

- Prima della cottura: in frigorifero ad una temperatura di 4°C
- Durante la cottura: tempi di cottura più lunghi rispetto al prodotto fresco

Con queste modalità i principi nutritivi rimangono intatti. Qualora, invece, si effettui uno scongelamento in acqua corrente, si rischia la perdita sia di nutrienti sia di sostanze aromatiche.

## UOVA

La cottura non altera il valore nutritivo delle uova, ma modifica solamente la loro permanenza nello stomaco:

- Se bollite leggermente (2-3 minuti) sono più digeribili
- Se cotte in grassi, sode o crude sono meno digeribili (2-3 ore)

Il diverso tempo di digestione è connesso con le particolari caratteristiche dell'albume, digerito con difficoltà se crudo, ma digeribilissimo se cotto. Il tuorlo, al contrario, ha un tempo di permanenza intestinale più lungo se cotto (sia sodo che fritto), invece, a crudo è più facilmente digerito.



## ORTAGGI E VEGETALI

Sono forse gli alimenti più delicati per quanto riguarda la cottura per l'elevato contenuto in vitamine, sali minerali, acqua e fibre che rischiano di essere perduti se non si utilizzano procedure di lavorazione idonee.

Quando si mondano i vegetali, bisogna fare in modo che gli scarti non siano eccessivi perché la concentrazione dei principi nutritivi è maggiore nelle foglie e negli strati esterni rispetto ad altre parti del vegetale.

Le perdite dei vegetali sono dovute alla liberazione dei composti volatili, alla solubilità dei composti nell'acqua di cottura e alla distruzione dei principi nutritivi, dovute all'azione del calore. La cottura in acqua dei vegetali comporta perdite di vitamine che variano in relazione al grado di calore raggiunto, al tempo di permanenza in acqua e al sale aggiunto.

È consigliabile, quindi, cuocere le verdure in una pentola con poca acqua, dopo averle lavate accuratamente, senza scolarle troppo e senza salarle e riutilizzando, ove possibile, il liquido di cottura.

Dopo poco tempo cederanno l'acqua di composizione e, in seguito, si può continuare la cottura per 10-15 minuti. Le pentole da usare sono in pirex, acciaio o recipienti smaltati.

Sconsigliata è, invece, la cottura in rame perché favorisce reazioni chimiche che distruggono le vitamine.

È meglio, inoltre, non sminuzzare i vegetali per evitare che sia maggiore la superficie di contatto con l'acqua e che quindi si verifichi una maggiore fuoriuscita dei principi nutritivi.

La cottura modifica anche la consistenza degli ortaggi. Questo perché la parete cellulare dei vegetali, costituita da cellulosa, emicellulosa e pectine, conferisce turgore e rigidità che, durante la cottura, con il calore, si alterano.

Di conseguenza i vegetali divengono più teneri e morbidi. Il calore denatura la struttura delle membrane cellulari che s'indebolisce, perde la capacità di trattenere acqua ed è responsabile della perdita di turgore e di peso.

Cuocendo in acqua acidula (con limone o aceto) i tessuti cellulari si rompono meno e le verdure non si sfaldano.

VELEZZINE NERE  
M. G. VIGENTINI  
CAT. B  
1 kg  
€ 1,80/kg

INSALATA  
ORIGINE ILLIATRI  
€ 5,00/kg  
LATTUGA 15%  
CINISIA 15%  
INOVIA 15%  
SCAROLA 15%  
RABBITO 10%  
RUCOLA  
LAVAZZOLA

MINISTRONE  
ORIGINE M. VELLETTI  
€ 3,00/kg  
20%  
DIETA 15%  
VERZA 15%  
ZUCCHINE 15%  
BROCCOLO 15%  
PEPERONI 10%  
ZUCCA 10%  
PASTICCONE

PEPERONI  
ORIGINE M. VELLETTI (casio)  
2 kg  
€ 2,30/kg

SPINACI  
ORIGINE M. VELLETTI  
2 kg  
€ 2,30/kg

00/kg

Da una rigorosa selezione dei migliori prodotti

# Gli alleati del benessere per raggiungere i risultati che cerchi



*La nutrizione al servizio del benessere*

## Perdi peso con metodo

## Mantieniti in forma

*ProtiVit*® ti offre una linea completa e sicura di prodotti per il dimagrimento ed il mantenimento del peso forma. Dal 1997 il nostro impegno quotidiano è la selezione dei migliori prodotti per garantire risultati e fornire una reale possibilità a tutte le persone che desiderano ritrovare il proprio benessere. Grazie al *Metodo R.M.A.*® potrai perdere peso sotto un costante controllo medico e sarà più facile mantenere i risultati ottenuti grazie alla vasta scelta della linea *Snacks ProtiVit*®: prodotti sia dolci che salati, ricchi di nutrienti e proteine ma poveri di grassi e zuccheri. Ora devi solo chiamarci al numero 0434 524759 o visitare il nostro sito [www.intermeditalia.com](http://www.intermeditalia.com). Se desideri parlare direttamente con noi ci trovi all'Inter-Med® Point di Pordenone, presso il Centro Commerciale Meduna, all'Inter-Med® Point di Conegliano, a Udine da Puntobenessere.

Per informazioni chiamare il



Pubblicato da Inter-Med® srl  
C.so Vittorio Emanuele II, 45 - 33170 Pordenone - [www.intermeditalia.com](http://www.intermeditalia.com)

Avvertenze legali / Copyright:

L'utilizzo e/o la divulgazione attraverso qualsiasi sistema di comunicazione, anche parziale, di informazioni, testi, immagini, design, dati e tabelle contenute in tutte le pagine di questa pubblicazione sono proibiti, salvo espressa autorizzazione della Inter-Med® s.r.l.. In mancanza di tale autorizzazione, il responsabile sarà perseguibile in sede civile e penale. La Inter-Med® s.r.l. non si assume alcuna responsabilità per danni che possono derivare a terzi per effetto dell'errata utilizzazione o riproduzione, non autorizzata per iscritto, dei contenuti presenti in questa pubblicazione.