

IL CIBO che fa bene



Dr. Monica Cimino Nutrizionista, Specialista in Scienza dell'Alimentazione, Dottore di Ricerca in Biologia Cellulare e Molecolare.

Collabora con attività di ricerca con il Centro Pilota Regionale per i Disturbi Alimentari, Università Luigi Vanvitelli di Napoli. Per info e proposte di argomenti da approfondire www.moniacimino.it

facebook e instagram:
diet coach di Monica Cimino

LA COTTURA AL VAPORE

E' il metodo piu' salutare perche' evita la dispersione e l'alterazione dei nutrienti

PRIMA DELLA SCOPERTA del fuoco l'uomo primitivo era "crudista", per usare un termine di moda. Crudista, ci dice il dizionario, è "Chi si nutre esclusivamente o preferibilmente con cibi crudi": una delle stravaganti proposte di appartenere a un gruppo che prende le mosse da un passato in cui l'adulto medio non arrivava a 30 anni! Ma le mode dietetiche sono diventate mezzi per credere in qualcosa che ci salverà da invecchiamento e malattie!

SIAMO SICURI sia una buona idea non cuocere gli alimenti, nella speranza di mantenere inalterate le loro proprietà nutrizionali? Ovviamente, una sana alimentazione deve prevedere anche ortaggi e verdure crude, meglio se consumate prima dei pasti, ma il consumo esclusivo di alimenti crudi presenta controindicazioni.

L'INTRODUZIONE DELLA COTTURA ha permesso: la riduzione delle tossinfezioni, uccidendo gli agenti patogeni sensibili al calore; ha consentito una masticazione più agevole, a causa dell'effetto che la cottura ha sulla consistenza degli alimenti (pensate alla patata o alla carota cotta e cruda); ha migliorato la palatabilità ovvero il sapore di alcuni alimenti rendendoli più gradevoli; ha assicurato l'assorbimento di parecchi nutrienti, che altrimenti resterebbero segregati all'interno delle cellule, rimanendo inaccessibili e quindi non assorbibili.

OGGI SAPPIAMO CHE ESISTONO VARI TIPI di cottura: ebbene, tra tutti, quello al vapore è il più raccomandabile perché, se messo in atto in modo corretto, evita la dispersione di nutrienti in acqua come avviene invece nella bollitura. Si tratta di una cottura a bassa temperatura che non supera i 100°C quindi non aggressiva e pericolosa come la brace o la frittura.

GLI ALIMENTI CUCINATI AL VAPORE non sono cotti dal calore diretto dell'acqua, ma dal vapore generato

dall'acqua riscaldata e questo consente ai cibi di assorbire umidità e di trattenere gli aromi, senza perdere però sostanze nutritive. Un ulteriore vantaggio è costituito dal fatto che, una volta raggiunta l'ebollizione dell'acqua, la temperatura non aumenta più fino alla sua completa vaporizzazione.

CI SONO ANCHE LIMITI ad esempio, la cottura al vapore avviene solo per lessatura e quindi non è possibile rosolare o colorare la parte superficiale degli alimenti e ottenere quel sapore particolare che solo il contatto diretto con il calore della pentola in particolari condizioni può dare. Inoltre, i tempi di esecuzione sono abbastanza lunghi rispetto ad altre cotture, anche se questo inconveniente si supera tagliando gli alimenti a pezzi, in modo da aumentare la superficie esposta al vapore.

SE NON SIETE PRATICI di cotture al vapore, vi invito a cimentarvi in questa tecnica che non potrà che giovare al vostro stato di salute. Ovviamente, ragionando con buon senso, ricordate che dovete continuare a cucinare una buona salsa di pomodoro con olio extravergine di oliva e aglio a fuoco medio per lungo tempo perché è un comportamento salutare in quanto, in questo caso specifico, questo tipo cottura rende più assorbibili gli antiossidanti presenti nel pomodoro.

In altre parole, imparate a cucinare al vapore, ma senza per questo senza diventare "vaporisti"!

