

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 MAGIA DELLA COTTURA

Dalla scoperta del fuoco, l'uomo ha imparato a cucinare

AVETE MAI PENSATO che il calore è dotato in qualche modo di un potere magico? Una carota cruda ha un sapore, bollita ne ha un altro, arrostita un altro ancora. Per non parlare delle uova, che esposte a diversi tipi di calore danno luogo a sapori e consistenze differenti. E non dimentichiamoci della carne: avete mai pensato che uno stesso pezzo di carne, bollito, al vapore, arrostito o fritto o al forno, anche in assenza di spezie o odori, ha un sapore diverso?

IN EFFETTI, la scoperta del fuoco e quindi l'introduzione della cottura è stato proprio un bel colpo per l'evoluzione fisica dell'uomo.

Pensate che da quando siamo diventati "cucinivori", siamo riusciti:

- ad abbattere i microorganismi presenti specialmente nelle carni crude e quindi a ridurre le tossinfezioni alimentari. Di conseguenza, l'uomo primitivo ha cominciato a morire di meno a causa delle tossine presenti nella carne appena cacciata, perché distrutte dal calore della cottura (a quei tempi si moriva di dissenteria!)

- a rendere più digeribili i macronutrienti presenti all'interno del cibo. Pensate alla patata, immangiabile da cruda e al suo valore energetico da cotta: quando l'uomo ha iniziato a mangiarla cotta ha potuto usufruire di tutto il potere energetico di questo alimento; e lo stesso è accaduto per le proteine della carne e delle uova. Noi le cuociamo per fare avvenire quella che tecnicamente si chiama "denaturazione delle proteine", ovvero facciamo in modo che le proteine si srotolino e che gli aminoacidi siano più disponibili.

ADDIRITTURA È TEORIA di molti ricercatori che l'introduzione della cottura rappresenta l'inizio della vera evoluzione corporea dell'uomo che è



diventato più prestante proprio per effetto del miglioramento della qualità della sua alimentazione. In effetti la cottura oltre ai vantaggi igienici e qualitativi per la nostra alimentazione, permette di rendere carni e verdure più morbide: pensate a quando cuocete la carne, che all'inizio è dura e poi, quando le fibre di collagene si sciolgono diventa morbida e quindi facilmente masticabile.

LA COTTURA rende i cibi anche più appetitosi: pensate che un tempo, quando la scienza ancora non era riuscita a spiegare certi fenomeni si credeva che la carne contenesse una sostanza misteriosa responsabile del tipico sapore della carne. Oggi sappiamo che esistono delle reazioni che avvengono ad alta temperatura, capaci di liberare aromi particolari: pensate alla caramellizzazione, cioè una reazione di imbrunimento degli zuccheri presenti in un alimento, o pensate alla Reazione di Maillard, termine tecnico conosciuto anche dagli chef o da chi ha fatto un buon corso di cucina, che indica un complesso e sofisticato numero di reazioni che avvengono tra zuccheri ed aminoacidi, responsabili del fantastico sapore della carne o del caffè.

NON TUTTE LE CARNI, però hanno zuccheri capaci di permettere questo tipo di reazione, ma per ovviare a questo non pensate di aggiungere zucchero da cucina, servono zuccheri cosiddetti riducenti, pertanto se volete usare un po' di scienza in cucina aggiungete frutta o vino per far fare quella fantastica crosticina alla vostra carne. Ma attenzione, che sia crosticina, perché il "bruciato" per quanto possa attirare, è un prodotto tossico della cottura tanto come l'olio quando inizia a "fumare" in padella. Prendete coraggio e buttate sia l'alimento bruciato che l'olio, perché dovete avere sempre a cuore la vostra salute e quella dei vostri cari.