

Cuoci le verdure senza perdere i nutrienti



INDICE

Impara a cuocere le verdure per preservare i preziosi nutrienti che altrimenti si disperdono con la cottura.

La prima regola per una sana alimentazione è scegliere alimenti con un buon valore nutritivo e facili da digerire. Tra questi spiccano le verdure, ricche di **minerali, vitamine, antiossidanti, e fibre**, preferendo quelle di stagione e possibilmente a chilometro zero, anche se le surgelate hanno un valore nutritivo equivalente. La seconda regola è rispettare alcune indicazioni per garantire l'effettivo assorbimento di tutti i nutrienti che questo alimento è in grado di fornire ed in particolare fare attenzione durante la **pulizia** e la **cottura**. Va comunque ricordato che nella **corretta alimentazione**, delle 14 porzioni di verdura previste nella settimana (va mangiata 2 volte al giorno), è consigliabile che 10 siano consumate crude e 4 cotte. Nel caso in cui la verdura sia assunta per il suo contenuto in fibra, come in alcune patologie, si può aumentare il consumo di verdura cotta senza però rinunciare alle porzioni di cruda.

Come mondare la verdura e gli ortaggi

Le prime operazioni che facciamo quando mondiamo verdure e ortaggi sono: scartare le parti non commestibili, lavare sotto acqua corrente la parte mondata e, seguendo una ricetta o la fantasia del momento, tagliare a fette, a dadini o tritare ciò che resta del prodotto. Forse non tutti lo sanno, ma già durante questi passaggi rischiamo di perdere parte dei nutrienti contenuti nelle verdure.

- Quando si mondano gli ortaggi per eliminare le parti esterne dure, avvizzite e guaste, la perdita in principi nutritivi può raggiungere valori elevati, soprattutto quando vitamine e sali minerali sono più concentrati nelle zone periferiche anziché in quelle centrali.

Per esempio, nella patata vi è un massimo di concentrazione di **vitamina C** nelle zone poste in prossimità della buccia; una pelatura eccessiva può determinare una perdita di vitamina C anche del **30-40%**, (ricordiamo quindi di consumare le patate novelle con la buccia commestibile). Così nella carota, le cui zone periferiche sono ricche di **tiamina, niacina, riboflavina**; nella lattuga e negli spinaci, le cui foglie esterne sono ad alto contenuto in **carotene, vitamine del complesso B** e in **acido ascorbico**.

Adeguata cottura

Molte verdure devono essere cotte per renderle morbide e commestibili; nella cottura il problema principale sta nell'acqua dove si registra una **perdita abbastanza importante** di principi nutritivi solubili in acqua.

- Le vitamine idrosolubili quali la **vitamina C** e la **B1** possono raggiungere una perdita fino al **75%** del loro contenuto iniziale, e anche alcuni minerali, principalmente **calcio** e **potassio**, sono sensibili alla cottura in acqua.

Oltre all'acqua anche il calore è nemico di alcuni nutrienti che possono andare perduti se la verdura è sottoposta all'azione prolungata del calore.

- È quindi preferibile scegliere metodi di cottura con tempi brevi oppure **consumare anche l'acqua di cottura** come accade per minestrone o risotti. In questo caso si recuperano gran parte dei componenti disciolti in acqua, soprattutto minerali, mentre purtroppo si perdono le vitamine idrosolubili e termosensibili.

Consigli pratici

- Se devi bollire la verdura immergila quando **l'acqua è in ebollizione** così che si coagulino le sostanze proteiche presenti nel vegetale e si disperdano meno i nutrienti idrosolubili.
- Non lasciare mai troppo a lungo i vegetali **immersi nell'acqua** (tranne per i legumi) poiché i sali minerali e le vitamine che contengono possono sciogliersi e andare persi anche in acqua fredda.
- **Recupera** e consuma l'acqua di bollitura, ricca i nutrienti.
- **Non pelare** la verdura quando è possibile, la maggior parte degli **antiossidanti** si trova proprio nella parte più esterna.
- Preferisci la cottura **a vapore, a pressione, in padella, ai ferri** o al forno.
- **Cucina in tempi brevi**; le verdure al dente sono anche più buone e saporite.

Particolare attenzione deve essere data alla cottura a vapore e ai metodi che non richiedono l'immersione in acqua.

- È il metodo più sano per cucinare le verdure: mentre cuociono, assorbono l'umidità e gli aromi del liquido che bolle, **senza però rilasciare i propri aromi** esaltando così il proprio sapore naturale.

Può essere effettuata sia usando una normale pentola sul fondo della quale è steso un velo d'acqua e i vegetali sono sollevati dal fondo tramite un cestello perforato, sia usando la tradizionale pentola a pressione. Con questo sistema si evita il contatto con il mezzo solubilizzante (l'acqua) e quindi si riduce quasi a zero la perdita di sostanze nutritive solubili.

- Con la **pentola a pressione**, inoltre, si può **accorciare** notevolmente **il tempo di cottura**, limitando al minimo la distruzione delle vitamine.

Un altro modo sano e veloce di cucinare le verdure è saltarle in padella con un goccio d'olio. Potete usare anche una **padella wok** che arriva dalla cucina orientale, poiché permette di conservare molto bene il calore rendendo le verdure croccanti e mantenendone tutto il sapore.

Un buon consiglio è: condire le verdure con più **spezie e aromi**, si aggiungeranno così, oltre al sapore, gli antiossidanti contenuti nelle spezie e si potrà dimezzare o addirittura evitare l'uso del sale.

Antiossidanti e sostanze protettive

Se vuoi adottare un dieta ricca di antiossidanti e sostanze protettive entra nel programma "**Guida Anti-Age**", riceverai gratuitamente una guida dettagliata sugli alimenti che ne contengono maggiori quantità e tanti consigli pratici. Inoltre ogni stagione riceverai 2 pubblicazioni (8 all'anno) che ti indicheranno le verdure e il pesce di stagione e gustose ricette per cucinare e preservare i nutrienti che più ti mantengono giovane e in salute.

AVVERTENZE

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni,

raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.