

CUOCERE SANO

L'attenzione che prestiamo alla scelta dei cibi perde di senso, se poi non li prepariamo e cuociamo in modo da mantenerne al meglio il gusto e le qualità nutritive.



Purtroppo capita spesso: passiamo un sacco di tempo a scegliere i prodotti migliori, più sani e nutrienti, e poi... li roviniamo al momento di cuocerli. E non parliamo tanto del loro gusto o del loro aspetto, quanto piuttosto della sicurezza e del valore nutritivo...

È assodato che per molti cibi la cottura comporta diversi effetti positivi:

- li rende più facilmente masticabili e digeribili;
- ha azione microbica (uccide la maggior parte dei batteri), migliorando l'igiene e la sicurezza;
- aumenta il gusto e l'aroma;
- inizia i processi di demolizione dei principi nutritivi, rendendo così meno gravoso il compito dell'apparato digerente.

Tutto questo, però, a patto di scegliere la tecnica di cottura giusta per ciascun alimento e saperla applicare a regola d'arte. In caso contrario, la cottura può portare alla formazione di sostanze nocive nel cibo, causare la distruzione dei principi nutritivi e influenzare negativamente anche la digeribilità.

Le cotture "gentili"

Un'idea che mette senza dubbio d'accordo gusto a salute è quella di privilegiare le cotture "gentili", quelle che avvengono a calore non troppo elevato e mantengono al cibo un sapore semplice e naturale. Del resto è una tendenza sposata da famosi chef in tutto il mondo, e ha una sua logica salutare, perché riconduce il palato ad apprezzare i gusti più genuini, rifiutando gli artifici e gli eccessi di certi sapori industriali ormai standardizzati.

Cuocere nell'acqua

Le patate, i fagiolini, il pesce... la lessatura è certamente la capostipite di tutte le cotture "gentili". Si sviluppa a 100 °C e realizza uno scambio di succhi tra l'alimento e l'acqua di cottura, che rende ancora più delicato il gusto finale. Una sola attenzione: proprio lo scambio attivo tra acqua e alimento può produrre la dispersione di alcuni nutrienti. Per evitarlo, i sistemi cambiano a seconda dei prodotti: per le patate è consigliabile lessarle con la buccia, mentre nel caso di verdure miste vale la pena di pulirle prima e conservare il brodo di cottura per ulteriori impieghi (per esempio per una minestra o un risotto). Nel caso della carne, invece, le perdite si limitano immergendola nell'acqua già bollente, e per il pesce è consigliabile anche aggiungere qualche cucchiaino di aceto, che favorisce il rapprendersi delle proteine e limita la fuoriuscita dei succhi nutritivi.

Un vapore delicato

Il problema della dispersione dei nutrienti non esiste se, invece che nell'acqua, cuociamo nel vapore. Lo sanno bene gli orientali che da sempre sono maestri in questa tecnica di cottura: il vapore cuoce molto delicatamente tanto le verdure quanto la carne e il pesce (all'estero si usa molto anche per il riso e il couscous), mantenendo il loro valore nutritivo oltre che il loro gusto naturale. Quanto ai tempi, sono solo un po' più lunghi della lessatura, ma si possono abbreviare abbinando il cestello del vapore alla pentola a pressione: un'accoppiata davvero vincente.

Le cotture lunghe: brasare, stufare, cuocere in casseruola...

Se la cottura in acqua o al vapore è indicata per le verdure, per il pesce e per le carni più delicate, per altri tipi di carni (quelle con un maggior contenuto di grasso e con una percentuale piuttosto alta di tessuto connettivo duro), si rivelano perfette alcune tra le tecniche più tipiche della nostra tradizione: le cosiddette cotture “in umido”. Il classico “stufato”, piuttosto che l’altrettanto tradizionale “brasato”, si ottengono sottoponendo la carne a un riscaldamento lento e molto prolungato. Questo, oltre a consentire la formazione di un gusto complesso e intenso, permette di trasformare positivamente la struttura di alcuni principi nutritivi: già a 50-60 °C le proteine tendono a coagularsi e a cambiare colore, ma prolungando la cottura iniziano a scomporsi in particelle più piccole che il nostro organismo digerisce più facilmente; dal canto loro, i grassi si fondono e si disperdono, senza originare composti di difficile digestione come invece succede nella frittura. Se poi, insieme alla carne, sono presenti anche degli ortaggi, la cottura in umido permette di ammorbidire perfettamente la cellulosa delle fibre che contengono.

I vantaggi del forno

Altro must della nostra gastronomia, la cottura al forno è indicata per diverse preparazioni: arrostiti di carne, pesci in salse leggere, verdure gratinate, dolci... La cottura avviene grazie all’aria calda che circola attorno agli alimenti e questo determina alcuni vantaggi: nel caso delle verdure non si ha alcuna dispersione dei sali minerali di cui sono ricche, mentre per i pesci e per la carne il calore del forno favorisce la formazione di una crosticina superficiale che impedisce l’uscita e la perdita delle sostanze nutritive. Per accelerare la formazione di questa crosticina sulla carne, si effettua a volte una “scottatura” più o meno accentuata all’inizio della cottura; in questo caso è importante non far rinsecchire troppo o bruciare la superficie della carne, irrorandola con il suo sugo o con altri liquidi (evitando se possibile l’olio, e dando la preferenza al latte o al brodo).

Le cotture con copertura

Quanto a salute e sicurezza sono anche da rivalutare alcune tecniche culinarie molto antiche, oggi cadute un po’ in disuso. Si tratta di quelle cotture che prevedono la copertura del cibo con un involucro particolare, come la crosta di sale, il cartoccio e la cottura alla creta. Queste cotture “con copertura” offrono dei vantaggi dietetici non indifferenti e costituiscono un modo intelligente per fare della cucina sana, senza che per questo appaia povera sotto il profilo estetico e poco gratificante per il gusto. Prima di tutto, cucinando al cartoccio, alla creta o in crosta di sale, l’impiego dei grassi di condimento è decisamente limitato (se non proprio nullo), e questo consente di mantenere basso il valore calorico delle preparazioni ed evitare la formazione di residui di cottura indesiderati. In secondo luogo va sottolineato che queste tecniche di cottura evitano la dispersione dei principi nutritivi, conservando ai cibi tutto il loro valore. Ancora, l’involucro mantiene all’interno degli alimenti anche le sostanze aromatiche, determinando un gusto particolarmente gradevole. Questo vale anche per la cottura in crosta di sale, che a prima vista può far pensare a un eccessivo aumento del contenuto di sodio, ma che si rivela invece ideale per donare la giusta sapidità a pesci e carni, grazie alla barriera offerta dalle parti più esterne di questi alimenti (pelle e squame), che vanno opportunamente scartate al momento del consumo.

I materiali giusti

La scelta della pentola è determinante per la riuscita di qualsiasi cottura. Non è solo una questione di dimensioni e di forma: è importante soprattutto il materiale con cui è costruita.

- **L’acciaio inox** è inalterabile all’acqua e al contatto con i cibi, è perfettamente igienico, solido e facile da pulire. Ha un solo inconveniente: non trasmette bene il calore. Per avere una cottura omogenea bisogna scegliere pentole e padelle con un fondo spesso o, meglio ancora, con un doppio fondo in metallo puro (rame o alluminio).
- **L’alluminio** non presenta rischi particolari per la salute, è economico, leggero e conduce ottimamente il calore. I suoi punti deboli? È piuttosto morbido e, col tempo e con l’uso, tende a rigarsi. Inoltre, i cibi tendono ad attaccarsi sul fondo ed è necessario seguire la cottura con attenzione.
- **Il rame**, prediletto dai grandi chef, trasmette benissimo il calore e garantisce il massimo controllo della cottura. Per l’uso domestico però la questione è un po’ diversa: è molto costoso e, cosa più importante, necessita di moltissima manutenzione.

- **La terracotta**, al contrario dei metalli, assorbe il calore lentamente e altrettanto lentamente lo trasmette al cibo. Per questo, le stoviglie in terracotta si usano solo per le cotture molto lunghe, tipiche delle ricette tradizionali a base di legumi.
- **Il vetro pirex**, trattato in modo da resistere al calore e agli sbalzi di temperatura, è praticamente inattaccabile dal cibo ed è di facile pulizia. Un ottimo materiale per cuocere, quindi, anche se per la sua scarsa efficienza nel condurre il calore non va usato sul fuoco diretto, ma soltanto per la cottura in forno o con una reticella spargifiamma posizionata tra il contenitore e il fornello.
- **Le padelle antiaderenti** sono generalmente di alluminio rivestito con una pellicola di teflon: garantiscono una diffusione rapida e uniforme del calore, consentono un minor impiego di grassi e si puliscono velocemente. Attenzione solo a curare la cottura in modo che la padella non si bruci, e a non graffiare il fondo nella pulizia.
- **La plastica** più che per cucinare è indicata per riscaldare i cibi, ovviamente nel microonde (non presenta particolari problemi, a patto che sia stata progettata espressamente per questo uso).

La griglia: due attenzioni importanti

Saporitissima e golosa, la cottura alla griglia richiede particolare attenzione per limitare al minimo le sostanze nocive (amine eterocicliche), che tendono a formarsi sulla superficie della carne e del pesce per effetto del calore elevato. Due gli accorgimenti importanti: il primo è quello di far marinare preventivamente i cibi da cuocere, in un condimento a base di olio ed erbe; il secondo è quello di disporre gli alimenti a una distanza dalla brace sufficiente perché la superficie non si carbonizzi.

Friggere sano

Se si dovesse stilare una hit parade del gusto in cucina, ai primi posti troveremmo senza dubbio i fritti. La frittura non potrà mai essere un modello di salute, perché il riscaldamento dei grassi produce sostanze di difficile digestione e, oltre un certo limite (quando il grasso comincia a fumare), sviluppa anche dei composti potenzialmente tossici. Operando bene, si possono però ridurre i danni al minimo: friggere in abbondante olio d'oliva; scaldarlo più che si può, ma senza farlo fumare; tagliare il cibo in pezzi piccoli; ridurre pastelle e impastature; scolare molto bene i fritti prima di gustarli.

La pentola a pressione, velocità e salute

Se alla normale pressione atmosferica l'acqua bolle a 100 °C, quando si aumenta la pressione la temperatura sale di molto. Nella pentola a pressione il vapore raggiunge tranquillamente i 120 °C e questo riduce di parecchio i tempi di cottura: la carne e le verdure si lessano in fretta e persino il risotto non richiede più di 7-8 minuti per essere pronto. E il valore nutritivo? Grazie alla velocità della cottura si mantiene meglio anche il contenuto vitaminico.

La pietra ollare

Ha la capacità di assorbire una grande quantità di calore e di rilasciarlo poi uniformemente e gradualmente. L'ideale, quindi, per cucinare con pochi grassi (basta un velo d'olio sulla superficie), semplicemente appoggiando i cibi sulla pietra calda e lasciando che si cuociano sviluppando tutto il loro gusto.

Il forno a microonde, un amico prezioso

Assolutamente sano e sicuro, rispetto alle altre tecniche di cottura il forno a microonde sfrutta soltanto un modo diverso di riscaldare: il cibo viene bombardato da onde elettromagnetiche che inducono una rapidissima anche se impercettibile vibrazione delle particelle d'acqua. A causa di questo movimento di vibrazione e dell'attrito che si sviluppa, la temperatura inizia ad alzarsi velocemente, determinando una cottura che coinvolge direttamente l'intera massa del cibo, con la possibilità di ridurre di molto i tempi. Ma non è solo la velocità il punto di forza del microonde: cuoce "pulito", con pochi schizzi e bruciacchiature, non riscalda l'ambiente e, sotto il profilo nutrizionale, realizza vantaggi simili a quelli della pentola a pressione.