A cura di:
Patrizia Pellegrini Naturopata
Biologa Nutrizionale®
Presidente Associazione
Culturale Tom
www.associazione-tom.it
associazione.tom@gmail.com

La modalità di cottura... *ad ognuno la sua!*

Primo punto fondamentale è l'effetto che di cuocere gli alimenti sortisce sui cibi e s Secondo è variare sempre a rotazione il quale si cuociono gli alimenti, così come variare il più possibile il tipo di cibo che

Una delle cose in assoluto più importanti da imparare sei vuole mangiare consapevolmente è la distinzione tra le varie modalità di cottura, e ancora più fondamentale è l'effetto che i modi diversi di cuocere gli alimenti sortisce sui cibi e sull'organismo. È necessario abbandonare la convinzione che esista un procedimento migliore di un altro: questo è vero solo in relazione alle singole situazioni individuali (anche se con caratteristiche comuni), e anche nell'ambito individuale le cose cambiano a seconda dello stato fisico nel quale ci si trova. Secondo punto fondamentale è variare sempre a rotazione il modo nel quale si cuociono gli alimenti, così come è giusto variare il più possibile il tipo di cibo che si assume.

Un'altra indicazione importante è di assumere gli alimenti il più vicino possibile al momento in cui vanno consumati. È possibile, ove si è in uno stato di salute ottimale, consumare cibi crudi è un'ottima scelta.

Per quanto riguarda invece le procedure per cuocere, una prima distinzione va fattaricaramente tra gli utensili che utilizziamo a questo scopo.

Utilizziamo sempre pentole di acciaio o di ferro (che rilasciano ferro biodisponibile, utile nelle anemie), di ceramica (o classico vasetto), di alluminio con l'accortezza di non bruciare gli alimenti a lungo perché si può formare ossido di alluminio (di rame basta non esagerare, il nostro organismo ha bisogno di rame in piccolissime quantità) e di glassa (che non è altro che una diversa condizione del ferro).

Anche a fronte delle stoviglie fra la differenza utilizzare una pentola alta, e magari anche coperta, ossia un aumento della temperatura senza però provocare un'evaporazione e la conseguente disidratazione degli alimenti, quindi una maggiore ossidazione degli stessi, al contrario, cuocendo in una padella con i bordi stretti si traduce in una cottura molto più veloce e una minore perdita dei loro valori nutritivi, e di conseguenza una maggiore digeribilità.

Con questo ho voluto introdurvi uno dei metodi per i quali in Biologia Nutrizionale, in voce di pentolaggio dell'apparato digerente, la peggiore modalità di cottura di un alimento è la bollitura; un'altra ragione è che l'alimento bollito è indefinito di acqua, e quanto lo rende indigesto perché i succhi gastrici vengono diluiti dall'acqua contenuta nell'alimento.

Con la cottura al vapore vengono preservati maggiormente i nutrienti e i sali minerali degli alimenti, ma mentre questo può essere un vantaggio per bambini, anziani, sportivi, o dopo una profusa sudorazione (situazioni nelle quali è necessario mantenere i sali), potrebbe invece essere poco consigliato a coloro che soffrono di ipertensione, o in chi abbia problemi renali, oppure in donne in età fertile con riduzione dei cicli mestruali (nel momento peggiore). Sole in questi casi potrebbe essere più utile la bollitura, da effettuare però in acqua non salata, per evitare la formazione dei cloruri che possono affaticare la funzione renale e quindi rallentare il processo della diuresi.

Nella cottura alla griglia o arrosto l'alimento viene posto in una padella direttamente su fiamma o con bollitura, poi, utilizzando un coperchio che rallenta l'evaporazione dell'acqua, che viene assorbita quindi dall'alimento e lo rende maggiormente morbido.

In questo modo tutti i nutrienti rimangono all'interno dell'alimento: perciò anche questo tipo di cottura è indicato per bambini, ragazzi, e uomini che praticano sport.

Se invece l'alimento viene prima bollito abbiamo la cottura rimasta in ricetta: in questo caso l'alimento bollito (solitamente una verdura) viene messo nella padella con l'olio già caldo (olio nel quale si sarà precedentemente fritto soffritto d'aglio); le verdure quindi verrà dorate ed è fatto acquistare maggiormente il legato, migliorando la digestione.

Anche nella cottura in padella (che si differenzia da quella stufata solo per l'uso di condimento con il fuoco che può essere effettuata anche a fiamma, così mettendo insieme alcune delle qualità e fatto l'alimento viene fritto e reso così sì facilmente aggredibile da succhi gastrici.

Per quanto riguarda la frittura (l'alimento completamente immerso nell'olio extravergine d'oliva, che non deve mai raggiungere il punto di fumo, e temperatura ottimale) è molto importante durante il mito che "l'acqua cuoce" "va sentire", il fatto che avvenga un'emulsione tra olio e collagene, in parole semplici significa che la carne e soprattutto le cotenne: questo comporta anche una migliore evacuazione delle feci, ed è corrispondente di fatto sia nelle patologie del legato e della cotenna.

Un'ultima cosa: non consumate mai la cottura alla brace, tanto utilizzata nel periodo estivo, che non va consigliata in nessun caso sia nel nuovo gusto (l'alimento non deve carbonizzare in nessun momento) ed effettuata con la legna.