

MODALITA' di COTTURA

Alcuni anni fa, in un piccolo Ristorante-Bar di Scauri, a Pantelleria, rimasi colpita da una lista dei piatti proposti, che recitava più o meno così:

ANTIPASTI: affettati, sott'olio, antipasto di mare

PRIMI PIATTI: pasta, riso, minestre

SECONDI: carne, pesce

CONTORNI: patate, verdure cotte, insalata

FRUTTA e DOLCE

Fu motivo di grandi risate con gli amici ed ancora oggi la rievoco come una immagine esilarante.

Ma pensandoci bene è proprio questo che noi mangiamo: pasta, riso, carne, pesce, verdure ecc.. e che cosè quindi che ci induce a scegliere un piatto, al posto di un altro basato su uno stesso alimento?

Nient'altro che il modo in cui questo ci viene presentato: cioè l'associazione con altri alimenti e la modalità di cottura. Ed è soprattutto quest'ultima che fa la differenza rendendo più o meno appetibile e digeribile l'alimento.

Nell'operare la scelta al ristorante come a casa, nel programmare il pranzo o la cena, il nostro organismo detta le sue necessità, a cui si fa fronte, sempre più spesso, con dei luoghi comuni o con convinzioni indotte da "mode", per cui esisterebbero modalità di cottura da privilegiare e altre da bandire.

Non è così. La cottura di un alimento è un processo di trasformazione chimico-fisica che ne modifica sia le proprietà organolettiche che quelle nutrizionali.

Dott. Valeria Petrelli

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: valeria.petrelli@spesalfa.it

Questo cambia radicalmente il grado di “accettabilità” da parte dell’organismo, che sarà diverso a seconda delle condizioni fisiologiche e/o patologiche in cui questo si trova.

Prendiamo ad esempio la cottura mediante Bollitura, un metodo apparentemente così innocuo da essere spesso prescelto per individui malati.

E’ una cottura per immersione in acqua, cosa che comporta, da un lato, la completa imbibizione dell’alimento, e dall’altro, la dispersione di gran parte delle sostanze nutritive nell’acqua stessa.

Il risultato sarà quello un alimento fortemente destrutturato, quindi difficilmente aggredibile dai succhi digestivi, a loro volta diluiti. E’ ovvio come questa modalità di cottura possa essere controindicata in tutte quelle persone con problemi gastrointestinali che andrebbero incontro ad ulteriori difficoltà digestive. Diverso è se lo stesso alimento dopo la bollitura, viene ripassato in padella perchè il contatto con l’olio caldo, a fuoco sostenuto, permette una rapida disidratazione migliorandone il gusto e la digeribilità.

In alternativa alla bollitura viene spesso proposta la Cottura al Vapore che avviene in un apposito cestello sospeso sopra l’acqua in ebollizione, che non viene mai a contatto con l’alimento, per cui non c’è dispersione di principi nutritivi. E’ una modalità spesso osannata nelle diete ipocaloriche dal momento che i cibi, non impoveriti, manifestano una sapidità che permette di limitare o evitare l’uso di condimenti considerati eccessivi dal punto di vista del bilancio calorico.

Ma una tale concentrazione di sali, che conviene, certamente, ad un organismo in crescita o ad un soggetto che abbia svolto una grossa attività fisica sportiva o lavorativa, può mettere in seria difficoltà la funzione renale in soggetti affetti da ipertensione o in una donna in menopausa o in un anziano in cui anche un

Dott. Valeria Petrelli

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: valeria.petrelli@spesalfa.it

semplice pasto costituito da pesce e verdure, diventa causa di gonfiori e sensazione di malessere generalizzato, indesiderati. Molto meglio in questi casi l'alimento bollito, sempre che non siano presenti problematiche gastrointestinali, che sarebbero comunque complicate anche dai cibi al vapore, a causa della imbibizione di acqua, sovrapponibile a quella dalla bollitura.

Si è accennato prima all'utilità, nelle patologie digestive, di alimenti ripassati in padella per cui è bene sottolineare l'importanza del soffritto. Il suo uso viene ancora proposto solo per evitare la perdita di sapori tradizionali in cucina, ma di volta in volta si è provveduto a renderlo più "light" proponendo la cottura di aglio o cipolla o altro in recipienti appena unti o pentole antiaderenti con aggiunta di acqua, in modo da utilizzare quantità minime di olii o grassi.

Questo, non solo vanifica in parte il lavoro di disidratazione che caratterizza questa modalità di cottura ma soprattutto, ne riduce i benefici legati alla liberazione di sostanze come il licopene del pomodoro, la vit. A e la Vit.K. ed altre sostanze liposolubili che, estratte al contatto con l'olio caldo, si rendono prontamente disponibili ad essere utilizzate.

Anche la Cottura alla Piastra è un ottimo metodo per proporre un alimento che conserva intatte molte delle sue caratteristiche, garantendo un buon grado di digeribilità, perché disidratato rapidamente e poco destrutturato. Si parla invece, in senso negativo, della sua variante alla Griglia, imputata di tossicità e cancerogenicità per lo sviluppo di sostanze nocive nelle porzioni che si carbonizzano a contatto diretto con la fiamma. Ma questo si verifica soltanto se la brace non è da legna, ma da carbone, dal quale si liberano pericolosi idrocarburi. Stessa cosa può essere sostenuta se la cottura viene effettuata direttamente sul fuoco del gas da cucina.

Dott. Valeria Petrelli

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: valeria.petrelli@spesalfa.it

Che dire infine, della Frittura , praticamente quasi esclusa dagli attuali indirizzi dietetici perchè considerata difficilmente digeribile, ipercalorica, apportatrice di tossicità e di pericolosi ossidanti? E' destinata a rimanere un peccato di gola di cui pagheremo le conseguenze?

Certamente sì, ma solo se fatta male.

Se si frigge, cioè, con olii scadenti, che spesso vengono riutilizzati; o se l'olio non è abbastanza caldo per cui l'alimento invece di diventare croccante all'esterno, rimane molle e tende ad assorbirlo.

Un buon fritto, sembra asciutto, ed a parte alcune controindicazioni assolute, come la calcolosi della colecisti, in quantità limitate ed associato nel modo giusto rimane un valido ausilio nel proporre un alimento gustoso (perchè mantiene intatti i nutrienti), digeribile (perchè stimola l'attività epatica ed è disidratato) e dietetico dal punto di vista calorico (perchè non assorbe l'olio di cottura).

L'argomento è molto vasto, ma queste poche considerazioni sono sufficienti per comprendere che cucinare in un modo o in un altro non è solo una questione di gusto e che in nome di una "cucina salutistica" sono stati sacrificati molti modi appartenenti alla nostra tradizione, senza pensare quanto questi fossero dettati dalla necessità di un singolo organismo o di intere comunità.

Dobbiamo recuperare questo patrimonio, alla luce delle nuove conoscenze, pensando che "fare la dieta" non significa evitare degli alimenti o flagellarsi con cibi insipidi perchè poco cucinati o addirittura sconditi, ma imparare ad "ascoltare" e rispettare il nostro organismo, usando cibi sani, di stagione, senza esagerare nella quantità e nella frequenza.

Valeria Petrelli

Dott. Valeria Petrelli

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: valeria.petrelli@spesalfa.it



Scienza Prevenzione Educazione alla Salute ~ attraverso l'alimentazione

SPES~α

Dott. Valeria Petrelli

Sito Web: www.spesalfa.it e-mail: valeria.petrelli@spesalfa.it