

La cottura

– La cottura ha lo scopo di rendere digeribili cibi altrimenti immangiabili, migliorandone al contempo il sapore. Se per alcuni alimenti è facoltativa, per altri è indispensabile, non potremmo consumare un piatto di pasta, od una porzione di patate senza prima averle cotte. La cottura è un trattamento importante di trasformazione dell'alimento, di cui modifica sia le qualità sensoriali che quelle nutrizionali.

I primi cuochi della storia furono gli uomini di neanderthal, due trecentomila anni fa, determinante fu la scoperta del fuoco ma soprattutto lo fu il suo controllo. Da principio l'uomo arrostì la carne sulla fiamma viva, in un secondo tempo probabilmente si rese conto che la brace garantiva cotture più uniformi e meglio controllabili, Più tardi carne e radici vennero avvolte in grandi foglie e poste sul fuoco, garantendo cotture ancor più uniformi senza bruciature e senza dispersione dei liquidi.

Tuttora i metodi di cottura sono molteplici, ed ognuno modifica in qualche modo la composizione dei nutrienti. Con la cottura oltre a rendere gli alimenti più digeribili e più piacevoli al palato, li rendiamo anche igienicamente più sani. Ci si rende quindi facilmente conto che i pregi della cottura sono molti, ed è innegabile la svolta evolutiva che ha generato.

Perdita

Non dobbiamo però dimenticare che con la cottura paghiamo anche un prezzo e cioè la perdita di vitamine, sali minerali, proteine ed altri nutrienti, è quindi opportuno cuocere ogni alimento nel modo corretto e più adatto alle sue caratteristiche. Ma quali sono i metodi più sani per cucinare, e come è meglio procedere? Inizierei questa carrellata con la cottura al vapore: Questo sistema è sicuramente uno dei più salubri, oltre ad essere quello che maggiormente conserva quasi inalterate le caratteristiche organolettiche degli

alimenti. E' necessario disporre di una vaporiera, il cui costo è paragonabile ad una buona padella. Si mettono due dita d'acqua sul fondo della pentola (l'acqua non deve toccare il cibo) Appena inizia l'ebollizione si mette nell'apposito cestello forato il cibo, e lo si mette in pentola, si copre con il coperchio trasparente e si lascia cuocere il tempo necessario, forandolo di tanto in tanto con una forchetta per assicurarsi della cottura. Questo tipo di cottura è ideale per le verdure, non è assolutamente adatta per cereali e legumi. I tempi sono di poco superiori alla cottura per ebollizione. Potete cuocere diversi tipi di verdure pur che i tempi siano simili.

Cottura al cartoccio

Un modo molto gustoso e sano per cuocere pesci o fette di carne (ma anche verdure) è la cottura in forno al cartoccio. Dovete avvolgere l'alimento in carta da forno o alluminio, deponendolo su un letto di erbe aromatiche, cipolle o verdure. Richiudete bene il cartoccio (a caramella) e infornate in forno già caldo. I tempi di cottura variano dal tipo di ingrediente e dalle sue dimensioni. Se non si è sicuri della cottura si può aprire il cartoccio per accertarsene ed eventualmente richiudere per continuare (l'esperienza aiuta)

Brasato o stufato

Il brasato è la cottura di carni o verdure con partenza da freddo, in poco liquido di cottura (può essere vino o brodo vegetale) a fuoco bassissimo. Una volta si faceva in recipienti di terracotta sulle braci al margine del camino o negli angoli meno caldi delle grandi stufe. Spesso gli alimenti, soprattutto le carni, vengono fatti insaporire prima per molte ore in vino aromatizzato con verdure. Il segreto di un buon brasato è il fuoco molto basso. Il contenuto della pentola deve fremere appena al calore moderato della fiamma. Nel brasato i succhi persi nella cottura vengono recuperati nella salsa che li accompagna, che viene usata per condire primi piatti o per fare gustose scarpette. Non vanno usate nel

brasato carni troppo grasse, perché il grasso rimane nel sugo.

(Continua sul prossimo numero)