

Crudo o cotto

Al di là delle mode alimentari i cibi si consumano crudi o cotti per precisi motivi. La tradizione culinaria italiana è comunque una guida sicura e sperimentata per scegliere come alimentarsi.

Cuocere non è soltanto una questione di igiene e di cultura gastronomica ma può servire a migliorare la digeribilità e se vogliamo è anche un'abitudine che contribuisce a differenziarci dagli altri animali. Provate a mangiare una patata cruda e vedrete la differenza, non soltanto come gusto ma per il fatto che l'amido crudo è praticamente indigeribile. Se con spirito autolesionista volessimo provare a mangiare cruda una di quelle banane immature e verdissime, che nei paesi dove crescono si fanno cuocere, incontreremmo grosse difficoltà per via dell'amido indigeribile (salvo cottura) non ancora "maturato" a zucchero. Del resto, per limitarci agli alimenti di uso quotidiano, dovrebbe essere noto a tutti che la crosta del pane ben cotto si digerisce più facilmente della mollica.

1-domanda: Potremmo nutrirci di soli alimenti crudi?

In teoria sì, ma è praticamente impossibile farlo nella nostra organizzazione sociale. Inoltre, la cottura non ha solo finalità igieniche ma assicura: migliore digeribilità: l'amido delle patate o dei legumi o delle banane immature non potrebbe essere demolito dagli enzimi digestivi; migliore commestibilità: gli alimenti diventano più teneri per azione del calore sulle strutture più rigide (fibre, tendini e connettivi che vengono gelatinizzati nella cottura, cuticola esterna dei cereali integrali, ecc.); migliore appetibilità: durante la cottura avvengono processi chimici che sviluppano sapori e odori gradevoli. Basti pensare al profumo della carne arrosto o di un pane appena sfornato e alla conseguente stimolazione sui nostri recettori gustativi con effetti positivi sulla digestione.

2- domanda: è meglio cuocere i cibi a vapore o in acqua "bolliti"?

La cottura a vapore ha il vantaggio di mantenere intatte le proprietà nutrizionali dell'alimento ed è quindi migliore rispetto ad una bollitura, in quanto non c'è quel contatto diretto in cui si perdono quei nutrienti idrosolubili (che si sciolgono in acqua). Quindi se abbiamo a disposizione una vaporiera, utilizziamola spesso!

3- domanda: perché la cottura al microonde è così veloce? Può essere pericolosa?

La cottura è molto veloce perché il calore si crea direttamente all'interno dell'alimento grazie alle microonde che vi penetrano dentro e "agitano" le molecole di acqua contenute nel cibo. Ecco perché spesso i cibi al microonde sembrano tiepidi all'esterno e invece sono caldissimi all'interno. Questa cottura non è rischiosa per la salute; anzi è vantaggiosa dal punto di vista nutrizionale, perché le perdite sono minime e non richiede aggiunte di grassi. L'unico limite è che le onde elettromagnetiche penetrano solo per 4-5 cm all'interno dei cibi. Quindi non sono utili per la cottura, cibi di notevole pezzatura.

Autore: Roberto Soave