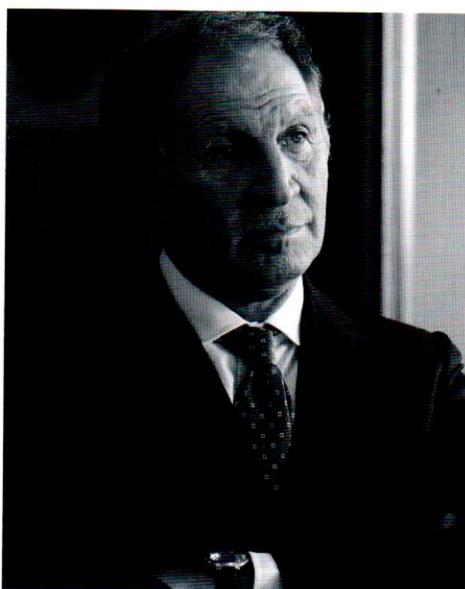


Trasformare la materia

I CONSIGLI PER SCEGLIERE IL TIPO DI COTTURA PIÙ ADATTO PER OGNI CIBO
E LA RICETTA GOLOSA DEL NUTRIZIONISTA

di Nicola Sorrentino.
Direttore IULM Food Academy



LA COTTURA MIGLIORA LA DIGERIBILITÀ, LA GRADEVOLEZZA E LA SICUREZZA DEGLI ALIMENTI che consumiamo. Ma attenzione: cotture troppo prolungate riducono il contenuto di vitamine e sali minerali. Per questo è preferibile scegliere procedimenti veloci. Ecco i principali.

Friggere — Utilizzate una grande quantità di olio in modo che gli alimenti possano friggere in tempi rapidi. Evitate che l'olio fumi, ovvero che raggiunga temperature troppo elevate che comporterebbero lo sviluppo di sostanze tossi-

che. Una raccomandazione: non riutilizzate mai l'olio fritto e, prima di consumare il cibo, fate assorbire su entrambi i lati il grasso in eccesso.

A bagnomaria — È una cottura lenta, effettuata ponendo sul fuoco o nel forno a 150/160°C un recipiente all'interno di un altro che contenga acqua (fino a metà della sua altezza). Il vapore acqueo sprigionato dall'ebollizione cuocerà lentamente il cibo, amalgamando gradualmente gli ingredienti e garantendo un sapore naturale e delicato.



Grigliare — È un metodo di cottura sano e leggero perché non richiede condimenti. È importante rispettare i tempi di cottura, in modo da evitare bruciature accentuate, dannose per la salute.

Stufare o brasare — Questo tipo di cottura si realizza lasciando cuocere gli alimenti con l'aggiunta di acqua in un recipiente coperto, a fuoco dolce. Se la cottura avviene in forno, il recipiente dovrà essere chiuso bene con un foglio di alluminio. Nel brasato viene utilizzata una maggiore quantità di acqua, oltre che un battuto aroma-

tico e del vino rosso. Tale metodo consente uno scambio di elementi tra il fondo di cottura e l'alimento: il risultato è un gusto omogeneo e deciso. Cottura perfetta per carni, selvaggina, pesci di grandi dimensioni; meno per le verdure, per via dell'ingente perdita di nutrienti.

A vapore — L'azione del vapore consente una cottura dolce che preserva il contenuto in vitamine e sali minerali dei cibi, esaltandone il gusto e la compattezza. Questo metodo di cottura — considerato tra i più dietetici in quanto non necessita di condimenti — si può realizzare facendo cuocere il cibo in appositi cestelli in acciaio o in vimini da inserire nelle pentole dove bolle l'acqua oppure ricorrendo a vaporiere elettriche.

Arrostire — È un ottimo sistema di cottura purché vengano rispettati i tempi. Occorre quindi prestare particolare attenzione perché un cibo troppo arrostito diventa veicolo di sostanze tossiche. La comparsa di una crosticina dorata o leggermente brunita (carni rosse) indica una cottura ottimale dell'alimento.

Bollire — È un metodo adatto a tutti i tipi di cibi. Se effettuato nei tempi e nei modi corretti, preserva la digeribilità degli alimenti e ne rispetta il contenuto di vitamine e sali minerali. Si definisce sbollentatura la breve bollitura degli ortaggi, destinati a una successiva cottura; sbiancatura, la cottura istantanea per immersione in acqua calda di piccoli pezzi di cibo.

LA RICETTA: TEMPURA DI GAMBERI

Ingredienti per 2 persone: 12 gamberoni già sgucciati, 6 cucchiaini farina di riso o tipo 00, acqua minerale ghiacciata, olio per friggere.

Esecuzione: lavate i gamberoni e asciugateli, incideteli lungo il dorso e metteteli in frigo.

Ponete in una ciotola fredda la farina setacciata, incorporandovi dell'acqua frizzante ben fredda fino a ottenere una pastella fluida e senza grumi. Immergete i gamberoni nella pastella assicurandovi di ricoprirli totalmente. Fate scaldare l'olio e, una volta raggiunta la giusta temperatura, immergete i gamberi e cuoceteli fino a che la panatura non risulterà dorata e ben croccante. Lasciate asciugare sulla carta per fritti. Salate solo al momento di consumarli per evitare che perdano la croccantezza.