

In collaborazione con



ENRICO CINOTTI

# Per bollire le verdure riabilitato il microonde

Il carciofo batte la zucchina. Almeno nella sua capacità di salvaguardare, dopo la cottura, le sostanze antiossidanti come vitamine e sali minerali. Bollito, al forno, sulla piastra o fritto, il carciofo non teme confronti: a prescindere dal metodo di cottura mantiene intatte le sue qualità antiossidanti. Discorso diverso, invece, per la zucchina. A meno di non prepararla sulla piastra, dopo la cottura arriva a perdere fino al 60% delle proprietà utili a spazzare via i radicali liberi in eccesso dannosi per le cellule.

Quindi, se vogliamo mantenere in forma il nostro corpo e a far sì di prevenire malattie come il cancro, il diabete e l'Alzheimer è fondamentale conoscere il migliore metodo di cottura degli ortaggi.

Da questo punto di vista è molto utile uno studio condotto dall'Università di Murcia, dove i ricercatori spagnoli hanno preso in esame 20 tipologie tra verdure e ortaggi e li hanno sottoposti a sei modalità di cottura diversa: bollitura, cottura a pressione e in forno, al microonde, alla piastra e frittura. Una volta cotti i campioni, l'attività antiossidante di ciascuna pietanza è stata testata in laboratorio e poi confrontata con quella dell'omologo "crudo".

I risultati, pubblicati in Italia dal settimanale "Il Salvagente", hanno riservato diverse sorprese. Innanzitutto, i metodi di cottura considerati "sani" come la bollitura e quella a pressione sono risultati le meno convenienti. «In questi casi si è registrata la maggior perdita di antiossidanti», ha spiegato una degli autori, **Antonia M<sup>a</sup> Jiménez Monreal**.

Bollire le zucchine significa perdere il 51,2% del po-

tere antiossidante, mentre cuocerla al vapore impoverisce le proprietà "salutari" del 49,5%. Anche per i piselli l'acqua calda non è sicuramente il modo più salubre per servirli poi in tavola: la carica antiossidante si riduce di oltre il 60%.

Non solo: l'acqua non è il modo migliore per preparare le verdure. Stando ai risultati della ricerca, una volta bolliti le zucchine, i cavolfiori e i piselli lasciano nell'acqua più della metà della loro carica antiossidante. Un po' meglio se la cavano gli spinaci, l'aglio, i broccoli, le carote, i cavoletti di Bruxelles, i porri e i fagiolini che "cedono" - una volta bolliti - tra il 30 e il 50% degli "spazzini" dei radicali liberi.

Ma allora, al di là della verdura che scegliamo, esiste un metodo di cottura più efficace?

Gli studiosi dell'Università di Murcia, con le prove di laboratorio, promuovono la cottura alla piastra e, un po' a sorpresa, al forno microonde. Preparando gli ortaggi con queste due modalità in media si perdono rispettivamente tra il 5 e il 35% di sostanze antiossidanti (piastra) e tra il 5 e il 30% (microonde).

Tuttavia, se proprio vogliamo far rimanere intatte le proprietà dei nostri ortaggi il miglior metodo di preparazione è quello di non cuocerle affatto, ovvero, laddove si può, di servirle "alla francese", cioè crude. **Giorgia Nardelli**, de "Il Salvagente", ha sentito sull'argomento **Piergiorgio Pietta**, biochimico e docente all'Università di Milano, che da anni si occupa di salute e alimentazione. «Noi italiani - spiega - siamo pronti a cuocere tutto, mentre altrove anche alimenti come i cavoli o i carciofi vengono gustati al naturale. Persino la cottura al vapore, che è la più blanda, comporta la distruzione di vitamina C e di altri antiossidanti».

Esistono, poi, alcuni ortaggi che, se mangiati crudi, aiutano a prevenire ancora di più alcune forme tumorali. «Cavoli e verza - aggiunge Pietta - andrebbero mangiati crudi. L'odore sgradevole che sentiamo durante la cottura è dovuto alla presenza di composti solforati, importanti perché hanno un'azione antitumorale, ma che cotti perdono questa funzione protettiva».

Infine, se proprio non vogliamo rinunciare ad un piatto caldo di verdura, il consiglio è quello di cuocere il meno possibile la pietanza e farlo con meno acqua possibile. ■



Foto Diana Didyk - Fotolia