

TECNICHE DI COTTURA E MODIFICAZIONI NUTRIZIONALI

TECNICHE DI COTTURA	T°C DI COTTURA RAGGIUNTA	ASPETTI IGIENICI	ASPETTI NUTRIZIONALI
Lessatura	100 (120)°C	Distruzione di tutti i batteri patogeni ma non delle spore né di tutte le tossine ²	Nei vegetali parziale perdita, di sali minerali e vitamine nel liquido di cottura. Permette di condire a crudo Cottura
Cottura a vapore	< 100°C	Distruzione di tutti i batteri patogeni, ma non delle spore né di tutte le tossine ²	Minore perdita di sali minerali e vitamine rispetto alla lessatura. Permette di condire a crudo
Cottura al forno tradizionale	180-220°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche ³	Permette un uso ridotto di grassi
Cottura alla griglia/piastra	>200°C	Rapida sterilizzazione con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche ³	Nelle parti superficiali, se carbonizzate, formazione di agenti cancerogeni Permette di eliminare l'uso di grassi da condimento
Frittura	>180-190°C	Rapida sterilizzazione in superficie, con distruzione di tutti i batteri patogeni e delle spore e inattivazione di tutte le tossine batteriche ³	Il prodotto assorbe molto olio ed è quindi molto ricco di grassi. Con le alte temperature l'olio si degrada con sviluppo di sostanze nocive ⁴

1- In pentola a pressione

2- Per le ricette che contengono uova, carne e pesce, in caso di lessatura il tempo di ebollizione dell'acqua non dovrebbe essere inferiore a 10 minuti; in caso di cottura a vapore, i tempi di esposizione al vapore acqueo devono essere più lunghi, in proporzione alla dimensione e al tipo di prodotto

3- Se il tempo di cottura non è adeguato alle dimensioni dell'alimento in modo da assicurare una cottura completa fino al cuore del prodotto, c'è il rischio che le parti interne non vengano risanate

4- È importante non riutilizzare l'olio di frittura

Tratto da: Linee guida per una sana alimentazione italiana (INRAN rev. 2003)