**LA TRASFORMAZIONE DELLE PROTEINE**  
La cottura modifica profondamente gli alimenti ricchi di proteine, come le carni e il pesce. Essa infatti, oltre a modificarne il colore e la consistenza, spezza i legami che uniscono gli amminoacidi l’uno all’altro e li rende perciò più facilmente attaccabili dagli enzimi digestivi. In questo modo possono essere più facilmente digeriti. Le proteine si trasformano in modo molto diverso se cotte con acqua o senza. Alcune di esse infatti, come le albumine, si sciolgono nell’acqua. Non sempre la cottura nell'acqua rende le proteine più digeribili. La carne lessata, per esempio, è quasi sempre di difficile digestione perché non stimola la secrezione gastrica. Per ridurre la perdita di proteine, un buon rimedio è quello di alzare la temperatura di cottura poco prima di mettere gli alimenti a cuocere. In questo modo si formerà sulla loro superficie una crosticina che tratterrà le proteine e le altre sostanze nutritive.