**LA TRASFORMAZIONE DEI CARBOIDRATI**  
Gli zuccheri semplici, come il glucosio, il fruttosio e il saccarosio, sono sensibili all’acqua di cottura, nella quale si dissolvono; cucinati senz’acqua, si trasformano invece in caramello, una sostanza collosa dall’odore caratteristico e di colore bruno. I carboidrati più complessi, quali l’amido, che si trova nella pasta e nel riso, una volta nell’acqua di cottura cominciano a gonfiarsi, formando una massa gelatinosa. Gonfiandosi, la lunga catena delle molecole di glucosio contenute nell’amido si spezza in catene più piccole, che possono facilmente essere attaccate da particolari enzimi, detti amilàsi, e quindi facilmente digerite. Anche una fibra complessa come la cellulosa, pur non essendo assimilata, si ammorbidisce in seguito alla cottura, e diventa perciò più facile da masticare.