**LA COTTURA DEGLI ALIMENTI**  
La cottura rende gli alimenti più gustosi e digeribili, e distrugge inoltre gli eventuali microrganismi dannosi che possono contenere. Essa, però, provoca sempre la perdita o la distruzione di qualche nutriente. Per minimizzare gli effetti distruttivi è importante allora conoscere gli effetti delle varie tecniche di cottura.

La bollitura, per esempio, provoca la distruzione di vitamine solubili nell’acqua, come la C e quelle del gruppo B.

La cottura a vapore è preferibile perché, essendo eseguita senz’acqua, trattiene quasi completamente le vitamine e i sali minerali contenuti nell’alimento.

La cottura in forno, allo spiedo o alla griglia è la più indicata per chi soffra di disturbi digestivi: permette infatti al grasso della carne di sgocciolare e quindi di essere eliminato.

Lo stesso risultato, e con minore perdita di vitamine, lo si può ottenere con il forno a microonde, che cuoce in tempi molto rapidi, non altera i grassi e mantiene il sapore e le proprietà nutritive degli alimenti perché li cuoce senz’acqua e a temperature mai eccessive.

La frittura è sconsigliata sia perché danneggia notevolmente la parte esterna degli alimenti (e in conseguenza distrugge le vitamine che vi sono contenute), sia perché gli alimenti trattengono il grasso di cottura.