**LA PERDITA DEI SALI MINERALI**  
I sali minerali, come le vitamine, si disperdono facilmente nell’acqua. Per ridurre questa dispersione, è quindi preferibile cucinare con poca acqua o, ancora meglio, a vapore, e riutilizzare il brodo di cottura. Un metodo ancora migliore è quello di cucinare direttamente senza acqua, ad esempio col forno a microonde.