**LA PERDITA DELLE VITAMINE**  
Le vitamine, di cui sono ricchi soprattutto gli ortaggi e la frutta, sono sostanze molto delicate e durante la cottura se ne perdono purtroppo molte, soprattutto la C e quelle del gruppo B. Alcuni accorgimenti possono però servire a limitarne le perdite. Per esempio, poiché alcune vitamine si disperdono nell’acqua, il primo rimedio è quello di cuocere le verdure in pochissima acqua, e di gettarvi le verdure solo quando essa sia in ebollizione. In questo modo si formerà sulla loro superficie una crosticina che tratterrà le vitamine e le altre sostanze nutritive. Poiché però anche il calore è un nemico delle vitamine, un secondo rimedio sarà quello di non superare i 15 minuti di cottura. Altri rimedi sono quelli di tagliare le verdure a pezzi grossi e non sbucciarle. Preferibile, infine, non salare l’acqua di cottura, perché il sale favorisce la perdita d’acqua degli alimenti e, insieme all’acqua, quella delle vitamine che vi sono disciolte.