



## Cucina salutare: le regole del gioco

Negli ultimi due numeri vi ho condotto in un percorso virtuoso che ha toccato i criteri per la scelta delle materie prime e le indicazioni per la costruzione di piatti e menù salutarì. Oggi parliamo di cucina. Sì, perché possiamo scegliere le materie prime migliori e più salutari, ma se poi non le sappiamo trattare in modo opportuno, molto del nostro impegno e della nostra cura possono andare perduti.

La valorizzazione della materia prima vegetale trova il suo passaggio cruciale e il suo coronamento in cucina, quando incontra mani sapienti e amorevoli in grado di trarne il meglio. A patto di conoscere e mettere in pratica alcune semplici, ma fondamentali regole di base.

### Il trattamento di cereali integrali e legumi

Nel precedente articolo abbiamo visto come queste due tipologie di cibo debbano costituire l'asse portante dei nostri menù quotidiani. Dal punto di vista nutrizionale ricordiamoci di farli andare "a braccetto". Insieme, infatti, garantiscono l'apporto dei nove aminoacidi essenziali per il buon funzionamento del nostro organismo. Li possiamo abbinare in maniera tradizionale, guardando ai piatti della più autentica dieta mediterranea, ma li possiamo gustare in nuove forme sorprendenti per la vista e per il palato. Ciò che rimane fondamentale è il loro trattamento, per renderli più digeribili e fissare i micronutrienti, che nell'alimentazione moderna rappresentano l'apporto più prezioso di un piatto.

Ricordiamoci, dunque che vanno lavati molto bene e che una fase di ammollo (facoltativa per i cereali, ma necessaria per i legumi secchi) contribuisce ad aumentare la biodisponibilità dei loro nutrienti e la loro digeribilità. In cottura è fondamentale il corretto rapporto con la parte liquida che – in generale – è di 1:2 per i cereali integrali e di 1:3 per i legumi. Questo approccio ha un duplice obiettivo: neutra-

lizzare i fitati – una categoria di antinutrienti naturalmente presente nei cereali e legumi integrali – ed evitare la perdita delle vitamine del gruppo B, che sono idrosolubili.

### Le verdure, meglio crude o cotte? Dipende!

Per quanto riguarda il trattamento delle verdure occorre distinguere. Vediamo alcuni esempi.

Le verdure contenenti folati (per es. spinaci, asparagi, broccoli, lattuga), che sono composti termolabili, è preferibile consumarle crude o dopo averle sottoposte a cotture brevi o dolci: vapore, brevi bolliture o passate in padella. Le verdure contenenti carotenoidi, alcuni dei quali sono precursori della vitamina A, è meglio consumarle cotte con l'ausilio di grassi, che aumentano la biodisponibilità degli antiossidanti, naturalmente contenuti in questi composti organici. Di questa categoria fa parte il licopene, contenuto nei pomodori che, grazie alla cottura prolungata, può aumentare fino a 5 volte la biodisponibilità. Anche per le Brassicacee o crucifere è raccomandabile la cottura per aumentare la disponibilità dei glucosinolati.

### Tutta questione di equilibrio

La parola chiave della cucina salutare è equilibrio. Quello che insegno nei miei corsi è, per esempio, come creare piatti a basso impatto glicemico. La regola principale per modulare l'assorbimento degli zuccheri, siano essi semplici o complessi (i cosiddetti carboidrati), è l'abbinamento con le fibre e con i grassi, di cui tuttavia non bisogna mai eccedere.

