

“Il cuoco è un alchimista che può creare la magia di un cibo adatto al modo di vivere, all’età, alla professione ed alle aspirazioni di chi lo consumerà”

I medici raccomandano di scegliere opportunamente la nostra alimentazione optando per una cucina ricca di cibi integrali, frutta e verdura, limitando il consumo delle carni rosse e conservate, dei formaggi e di tutti i cibi ad alta densità calorica in genere.

Tutto questo effettivamente possiamo farlo, ma come dobbiamo comportarci in merito alla eventuale presenza di **inquinanti chimici ed organici** che possono essere presenti nel nostro piatto che non vediamo e di cui non sentiamo neppure l’odore ed il gusto?



Non tutti sanno che l'alimentazione può influenzare l'insorgenza dei tumori attraverso numerosi meccanismi. Ad esempio il cibo può essere contaminato da **sostanze cancerogene organiche naturalmente presenti**, ma anche da **contaminanti esterni** (detti "interferenti o distruttori endocrini" che producono effetti avversi alla salute umana).

I più noti sono i policlorobifenili (PBC), gli ftalati (sostanze usate nelle plastiche per l'imballaggio dei cibi), le diossine e vari pesticidi, fungicidi, erbicidi usati in agricoltura, oltre residui di metalli pesanti che per effetto dell'inquinamento del suolo possono contaminare le acque potabili.

Quale strategia migliore possiamo adottare per difenderci da queste sostanze nocive?

Quando possibile mangiamo cibo biologico (che non contiene pesticidi e affini), facciamo attenzione agli imballaggi, alle pellicole utilizzate per uso domestico, alle pentole ed ai metodi di cottura. Vediamo come.

CONSERVARE AL MEGLIO GLI ALIMENTI

Il materiale migliore per conservare è il vetro, ma si rompe facilmente, è pesante e poco pratico, per tale motivo si utilizzano materie plastiche, carta e fogli di alluminio. Con alcuni accorgimenti:

- scegliere pellicole plastiche che riportano in etichetta “non contiene ftalati”
- non utilizzare le pellicole a contatto con i cibi (non mettiamo l’olio in bottiglie di plastica)
- non riutilizzare contenitori in plastica che avvolgevano un alimento acquistato
- per conservare formaggi o carni il materiale ideale è la carta (che deve riportare la dicitura “per alimenti” e può o meno essere oleosa)
- il foglio di alluminio offre protezione alla luce (utile per alimenti grassi che alla luce si ossidano, es. avvolgere la bottiglia di olio con un foglio di alluminio ne aumenta la conservabilità). Attenzione a non utilizzarlo per avvolgere cibi molto acidi o ricchi di sale (pesce al sale, cibi marinati, salsa di pomodoro)



LE PENTOLE GIUSTE PER CUCINARE

Da un punto di vista salutare le pentole migliori sono quelle costruite con materiali che possiedono la minore cessione di sostanze nocive e che non alterano le caratteristiche organolettiche del cibo.

Quindi da preferire per uso quotidiano sono le pentole in **acciaio inox** (con l’accortezza di evitare di lasciare a lungo i cibi cotti a contatto con superfici inox), di **ghisa** (se smaltata, evitare di cucinarvi preparazioni acide come succhi di frutta o piatti con aceto), di **terracotta** (ottima per le preparazioni a lenta cottura), di **ferro** (ottimo materiale per le frittiture ma poiché tende ad arrugginire in fretta è di breve durata) e **ceramica**.

Particolare attenzione alle **pentole in alluminio** (utilizzate nelle cucine professionali, evitare di cucinarvi cibi molto acidi come pomodori o molto salati). Per quanto riguarda il rivestimento con lo strato **antiaderente di teflon R**, l'accortezza è controllare che la pentola sia integra (tale materiale è facilmente graffiabile) per evitare la possibilità che residui "tossici" vengano ceduti al cibo.



LE TECNICHE DI COTTURA: LA CUCINA SEMPLICE È SEMPRE LA MIGLIORE

La bollitura, è un metodo antico e tradizionale, semplice che lascia inalterato il sapore del cibo. Indicata quando si desidera uno stile di cottura facile e leggero.

Al vapore, che può essere eseguita con la vaporiera o con l'apposito cestello, è una tecnica simile alla bollitura e permette di mantenere il gusto del cibo oltre a ridurre la dispersione in acqua di nutrienti. L'acqua di cottura può essere riutilizzata in altre pietanze.

A pressione, è un tipo di cottura sana ed economica, utile soprattutto per cucinare cereali in chicco e legumi.

Il saltato, è una tecnica molto diffusa poiché si può applicare a qualsiasi cibo (verdure, riso, pasta e carni, pesce), la tecnica consiste nel mantenere gli ingredienti in movimento all'interno della padella posta su fiamma vivace.

La stufatura, consiste nel cuocere a fuoco lento a lungo in una casseruola coperta. In genere tale cottura è preceduta da una "rosolatura" in un grasso (olio, burro o strutto). Lo stufato è un piatto riscaldante ed energetico adatto soprattutto per i mesi più freddi.

Al forno, è un metodo di cottura versatile (per preparare pasta, riso, carni, frittate, sformati, ma anche pane, pizza, torte, biscotti, buona parte delle verdure) e pratico adatto soprattutto alla stagione invernale

Attenzione alle cotture ad alta temperatura o per tempi prolungati (come la grigliatura, la frittura e la cottura al forno oltre i 180°) che producono sostanze ad azione fortemente cancerogena, per tale motivo devono essere eseguite raramente.



**CUCINATE
E, SE POTETE,
COLTIVATE
IL VOSTRO ORTO**

(M.Pollan "In difesa del cibo")

Parte curata dalla D.ssa Giancarla Monticelli, Biologa Nutrizionista.
mail: gicarla@libero.it