

di **NICOLA SORRENTINO**



■ Tipica della tradizione orientale, in particolare della Cina e del Giappone, la cottura al vapore si è diffusa ormai da tempo anche nelle nostre cucine italiane. Con questa tecnica, certo più lenta di altre e non molto adatta quando abbiamo poco tempo per mangiare, si possono cuocere diversi tipi di verdure, pesci, carni bianche e, se vogliamo imitare la cucina cinese, anche ravioli e pasta ripiena.

Cuocere al vapore è piuttosto

I segreti della cottura a vapore rubati all'Oriente

semplice. Si fa bollire un po' di acqua in una pentola e all'interno della stessa si inserisce un cestello forato o un colapasta di metallo in cui si posizionano i cibi da cuocere, il tutto chiuso da un coperchio. Esistono anche le vaporiere elettriche e quelle in bambù tipiche della cucina orientale. Il metodo sfrutta il principio fisico della convezione (cioè la trasmissione del calore avviene attraverso un mezzo posto tra il generatore termico e il cibo da trattare, in

questo caso una miscela gassosa di vapore e aria). Permette di evitare l'utilizzo di olio, sale o altri condimenti. Se vogliamo dare più gusto al piatto, possiamo aromatizzare direttamente l'acqua di cottura aggiungendo delle spezie, ad esempio i chiodi di garofano, l'alloro, il peperoncino, il peperone o il rosmarino in base alla tipologia di ricetta.

Cosa otteniamo preparando i cibi in questo modo? Quando cuciniamo con l'acqua di cottura tradizionale, gli

alimenti perdono di volume, cambiano consistenza e colore perché si impoveriscono leggermente di acqua, mentre gli zuccheri, i grassi e le proteine si modificano. La cottura al vapore, invece, permette di conservare al meglio le proprietà nutrizionali degli alimenti disperdendo al minimo i loro nutrienti. Verdure come broccoli, asparagi e cavolfiori, ad esempio, aumentano il loro potere antiossidante perché le vitamine che contengono rimangono concentrate quasi

fino al 90%. A essere precisi, l'unica vitamina che subisce la cottura al vapore è la C, che è molto sensibile al calore e si degrada più facilmente. Ma oltre alle proprietà nutrizionali, la cottura al vapore conserva anche le caratteristiche organolettiche dei cibi, a partire dal loro colore, che rimane molto vivo, così come la consistenza e il sapore. Ciò è dovuto alla temperatura di trattamento, relativamente bassa rispetto ad altre cotture, che non provoca la diluizione delle

componenti aromatiche dei cibi, che rimangono «ancorate» dentro i tessuti.

Non dimentichiamo, inoltre, che questo tipo di cottura non è aggressivo e non rischia di produrre molecole tossiche, come invece può accadere con la frittura o la grigliatura (soprattutto quando si superano i tempi di cottura o si usano oli con un basso punto di fumo). Insomma, quando avete un po' di tempo e volete gustare un piatto saporito, ma leggero, la cottura al vapore può fare al caso vostro perché povera di condimenti, ma ricca di vitamine e di sali minerali.