

## Cottura al vapore: tempi, ricette e cestello da utilizzare



La **cottura al vapore** considerata, a livello mondiale, **il metodo di cottura più salutare**, è ideale soprattutto per alimenti delicati, molto meno per gli alimenti di consistenza legnosa e la frutta in genere. L'alimento, posto in un recipiente chiuso ermeticamente, non è immerso in acqua ma viene cotto attraverso il semplice trasferimento di calore del vapore, prodotto dal liquido in ebollizione; in questo modo il cibo cuoce gradualmente e uniformemente dall'esterno verso l'interno.

### Cucinare al vapore: regole pratiche, tempi e vantaggi.

Di origine orientale, la cottura a vapore, si è affermata in occidente quando si è raggiunta una maggiore consapevolezza del consumo smisurato di grassi. **Cucinare a vapore** garantisce il mantenimento delle **sostanze organolettiche e nutrizionali** degli alimenti, preservandone così il contenuto di **vitamine e minerali**, insieme al sapore, al gusto e ai profumi, che altrimenti andrebbero persi con i metodi di cottura tradizionali. E' una cucina leggera, poiché **non si utilizzano grassi**: le verdure sono le più adatte a questo tipo di cottura, essendo quelle più penalizzate, poiché, se cotte tradizionalmente, hanno bisogno di molti grassi, necessari per far veicolare il calore. Valgono regole precise: l'acqua deve essere opportunamente dosata affinché non evaporino completamente prima che la cottura si ultimata e il coperchio deve essere ben chiuso per evitare dispersione di calore. Volendo è possibile aromatizzare l'acqua con erbe aromatiche e spezie: l'assorbimento da parte degli alimenti sarà indiretto. I tempi di cottura dipendono dallo spessore dell'alimento che si intende cucinare e, in alcuni casi, questo rappresenta un altro

grande vantaggio, in termini di risparmio di energia consumata per la cottura: verdure come patate e carote, per esempio, sono pronte in 15 minuti, mentre per quelle a foglia verde basteranno un paio di minuti appena.

## Gli strumenti della cottura al vapore.



Il **cestello in acciaio con apertura a fiore** è la soluzione più economica, la meno ingombrante e si adatta perfettamente a tutte le pentole. Il **cestello di acciaio con il fondo forato**, anch'esso perfettamente adattabile, è un po' più costoso rispetto al primo ma ha il grande vantaggio di avere diverse varietà di fori e griglie. La **pentola in acciaio con colapasta incorporato**, è molto pratica e il cibo viene cotto nel colapasta. I **cestelli di bambù**, tipici della cucina orientale, sono a basso costo, ma devono necessariamente adattarsi alle pentole che già possedete. Ottimo il **sistema dei cestelli in acciaio**, che permette la cottura di più alimenti e sono più duraturi. In tal caso, i cereali o il riso o i legumi, che hanno una cottura prolungata, occuperanno il ripiano più basso.



Infine i **forni a vapore** o le **vaporiere elettriche** che sono decisamente più costose, con più ripiani che permettono la cottura di diverse pietanze contemporaneamente. Un discorso a parte le **pentole a pressione**, che raggiungono temperature più elevate e in cui i tempi di cottura si riducono notevolmente.

## **Una ricetta semplice: asparagi al limone**

Dopo aver accuratamente lavato e pulito gli asparagi, facendo attenzione alle punte, fragili e delicate, metteteli in una pentola con il cestello e fate cuocere per circa 20 minuti. Ultimata la cottura, condite con sale,olio e limone e servite.