

## Cucinare le verdure: 10 errori da non fare



**Cucinare le verdure, 10 errori da non fare** non solo per preservarne il sapore, ma soprattutto per conservarne le proprietà benefiche. **Cucinare gli ortaggi** non presenta particolari difficoltà ma ci sono errori ricorrenti, in cui quasi tutti incappiamo. Per esempio, cucinarle troppo piuttosto che gettare via gambi, bucce e altre parti ritenute erroneamente inutili, o cercare di insaporirle eccedendo nell'utilizzo del sale. Ecco qualche consiglio per non sbagliare.

### Non asciugarle



Capita spesso di mettere in padella verdure bagnate, vuoi per il tempo che è tiranno o semplicemente perché non ci facciamo caso. Il rischio è di compromettere il risultato finale, meno croccante a causa dell'acqua di troppo, che tende ad ammorbidirle.

## **Affettarle troppo presto**



Guai ad affettarle ore prima della cottura, rischiamo di perdere una parte importante di sostanze nutritive. Ma se proprio devi farlo, condiscile con un po' di succo di limone, eviterà il classico annerimento.

## **Salarle troppo**



Altro errore che commettiamo spesso è salare eccessivamente le verdure. In realtà è sufficiente aggiungere qualche spezia per esaltarne il sapore e non compromettere la salute.

## **Non marinare le verdure**



Le verdure da grigliare dovrebbero essere preventivamente marinate per molteplici ragioni: il sapore è migliore e in fase di cottura diminuisce il rischio di annerirle e bruciacchiarle.

## **Eliminare le parti di scarto**



Niente di più sbagliato, bucce e parti di scarto in generale andrebbero recuperate per la preparazione di ricette alternative. E' il caso, per esempio, delle bucce di patate, fenomenali come patatine.

## **Non riutilizzare l'acqua di cottura**



Se cuciniamo le verdure in acqua è buona norma riutilizzarla per insaporire, come fosse un brodo, altri piatti, per esempio minestre e zuppe.

## **Cucinarle a lungo**





Premesso che ogni ortaggio ha i suoi tempi di cottura, c'è da dire che cucinarli eccessivamente non è un bene sotto molteplici fronti. A risentirne non solo il sapore ma anche l'aspetto nutrizionale.

## Non usare olio di oliva per friggere



Per la **frittura delle verdure** spesso ricorriamo a olio di mais o di soia, ma il migliore, anche in questo caso, è l'olio di oliva, costa di più ma ne va della salute.

## Usare troppo condimento



C'è chi è abituato a cucinarle in una pozza d'olio ma è un errore, difatti bastano 1 o 2 cucchiaini di condimento per una cottura in padella ottimale e soprattutto sana.

## **Non condire le carote cotte**



Per beneficiare delle sostanze nutritive delle carote cotte è importante condirle con un po' d'olio extravergine di oliva. Difatti la vitamina A in esse contenuta viene assorbita dall'organismo più facilmente se sciolta in sostanze grasse.

[<http://www.ecoo.it/>]