

¿Cómo se puede evitar la destrucción de vitaminas al cocinar hortalizas frescas?

- Siempre que se pueda, las verduras se deben cocinar al horno con piel.
- Si se preparan hervidas o al vapor, se hará sin pelar.
- Cuando sea necesario cortarlas, se hará en grandes porciones, para conseguir la menor superficie de contacto con el agua.
- La cantidad de agua utilizada, será mínima, cociéndola en recipientes cerrados tipo olla o cacerolas con cierre hermético.
- El líquido de cocción debe utilizarse para sopas o purés, aprovechando así las sustancias solubles. Para poder hacer esto, la verdura debe estar bien lavada.
- El lavado se debe hacer con agua, sin dejarlas en remojo para evitar pérdidas de sustancias solubles.
- El tiempo de cocción tiene que ser el suficiente, dependiendo de la verdura usada, para evitar el recocado que adquiere un color desagradable.
- Los sucesivos calentamientos de las verduras ya cocidas, provocan pérdidas importantes de sustancias nutritivas.
- Siempre que la verdura lo permita, se le puede añadir unas gotas de zumo de limón o de vinagre, ya que el medio ácido protege a las vitaminas.
- No se debe utilizar bicarbonato en la cocción de las verduras, ya que, aunque aumenta el color verde, favorece la destrucción de las vitaminas.