METODI DI COTTURA

da preferire

PERCHÉ:
RIDUCONO
LA PERDITA
DI SOSTANZE
NUTRITIVE
COME ALCUNE
VITAMINE

SUGGERIMENTI PER LA COTTURA DELLE VERDURE

La cottura delle verdure dovrebbe avvenire in poca acqua e non troppo a lungo. Alcune vitamine e sali minerali vengono persi nel liquido di cottura impoverendo così i vegetali delle loro proprietà nutritive.
Una buona regola per recuperare i sali è utilizzare l'acqua di cottura in altre preparazioni.

da limitare

PERCHÉ: LE ALTISSIME TEMPERATURE POSSONO PORTARE ALLA FORMAZIONE DI SOSTANZE POTENZIALMENTE CANCEROGENE

note

NON CI SONO PROVE A SOSTEGNO DEL POTENZIALE RISCHIO DI SVILUPPARE CANCRO