Cottura in pentola: meglio con coperchio o senza?

Meglio mettere il coperchio per bollire prima l’acqua in una pentola, ma è bene toglierlo se dobbiamo mescolare di continuo, come per le verdure

Cucinare con o senza coperchio dipende dal tipo di cibo che si deve preparare. Quando bolliamo un alimento, in un recipiente con liquido, la temperatura è di circa 100° C. Durante la cottura il calore modifica fisicamente e chimicamente la struttura del cibo. Le cotture possono essere di tre tipi: per concentrazione, per espansione e miste, in cui vengono applicate le altre due ripartizioni. Nelle cotture per concentrazione non si utilizzano liquidi e una parte dell’acqua contenuta nell’alimento evapora, concentrando il gusto dei cibi come per quelli alla griglia o al forno; in quelle per espansione invece il cibo è a contatto con un liquido, come nella lessatura.
Ma il coperchio, per quali cotture si deve utilizzare?
Si usa quando si vuole raggiungere prima il grado di ebollizione del liquido adoperato per la cottura, e quando si vuole limitare la perdita di aromi e sostanze nutritive. Il coperchio da un lato impedisce al calore di disperdersi, dall’altro impedisce anche al vapore che si forma di allontanarsi, contribuendo ad aumentare la pressione sull’acqua stessa ed anche la temperatura di ebollizione oltre i 100°C, producendo l’effetto ‘pentola a pressione’. Se si vuole favorire l’evaporazione dell’acqua, la preparazione dei cibi deve avvenire senza coperchio. Come quando cuciniamo la pasta o il riso che devono essere mescolati frequentemente, per favorire l’evaporazione dell’acqua.
Senza coperchio, inoltre, vanno cotti tutti gli alimenti che necessitano di essere controllati continuamente, come per le verdure. Gli ortaggi bianchi invece vanno coperti durante la

bollitura, per limitarne il contatto con l’ossigeno che tende a imbrunirli.
Inoltre, si suggerisce di non aggiungere il sale durante la cottura e di non spezzettare troppo gli alimenti, per non perdere vitamine e sali minerali.