

Una corretta cottura degli alimenti:

A) permette l'eliminazione dei batteri e delle forme parassitarie

B) riduce il tenore di nutrienti (vitamine e sali minerali)

C) si evidenzia con una colorazione uniforme anche al cuore del prodotto

Risposte corrette A, B, C

La cottura è un metodo che, a differenza del congelamento, permette l'eliminazione dei batteri; per riconoscere se si tratta di una cottura corretta, il "cuore" dell'alimento deve avere una colorazione uniforme al resto del prodotto e raggiungere almeno una temperatura di 60-65 °C. In questo modo anche le forme parassitarie vengono inattivate. Tuttavia, con la cottura vi è una riduzione consistente di vitamine e sali minerali, che possono però essere integrati con una dieta ricca di frutta e verdura cruda.