

EVITAR PÉRDIDA NUTRIENTES DE VERDURAS Y HORTALIZAS

autor Administrator
viernes, 19 de octubre de 2007
Modificado el lunes, 24 de septiembre de 2007

Hay que tener en cuenta que el calor de la cocción destruye una parte de los nutrientes de verduras y hortalizas. Otro factor que disminuye las vitaminas y minerales es el agua. Por lo tanto es importante consumir verduras crudas, además de las que consumimos cocidas.

Al cortar las hortalizas, se pierden vitaminas B1, C y minerales. Cuanto más cortes hagamos mayor será la pérdida. Las hojas de lechuga, espinacas, etc. es mejor cortarlas con la mano.

A la hora de lavar las verduras es conveniente no tenerlas a remojo, para evitar la pérdida de nutrientes. Al escurrirlas conviene hacerlo cuidadosamente.

Al cocer las hortalizas o verduras, debemos evitar que se pierdan los nutrientes. Para ello, debemos hacer:

- Usar una cantidad pequeña de agua en la olla.
- El tiempo de cocción ha de ser el menor posible, lo ideal es la olla a presión, el vapor o baño maría.
- Cortar las verduras en trozos grandes. Cocinarlas con su piel.
- Todo el líquido de cocción puede ser aprovechado para la elaboración de otros platos, aprovechando sus nutrientes.

Debemos saber que freir las verduras es una buena manera de consumirlas, se aumenta su valor calórico y apenas se pierden nutrientes.

Consejos para la elaboración de una ensalada:

Es de vital importancia que estén correctamente desinfectados los vegetales, para ello, lavaremos los vegetales, con apenas unas dos gotas de lejía.

El vinagre y el limón ayudan a conservar más tiempo las vitaminas, por lo tanto, es conveniente aderezar con limón o vinagre.

Para las verduras congeladas, lo mejor es no demorarse en el congelado, cocinarlas cuando aún están congeladas.