



UNC
CONSUMATORI.IT

E' vero che la carne del bollito è poco nutriente mentre il brodo lo è molto?

21 Gennaio 2020



La domanda dei consumatori: è vero che la carne del bollito è poco nutriente mentre il brodo lo è molto?

La risposta di Marcello Ticca, nutrizionista e dietologo

Questa convinzione è **falsa**, ed anzi i termini della questione possono essere addirittura ribaltati. Infatti durante il processo della bollitura i costituenti fondamentali della carne rimangono quasi completamente nel prodotto stesso, e solo una piccola parte passa nell'**acqua di cottura** che costituisce il brodo. Per l'esattezza passano solo piccole quote delle sostanze che riescono ad uscire senza difficoltà dalle cellule dei **tessuti carnei**: un po' di minerali (potassio, fosfati, ecc.) e di vitamine idrosolubili, sostanze aromatiche e anche pochi grassi e poche sostanze di natura proteica (peptidi, creatina, ecc.).

La quantità di **proteine** che passa nell'acqua di cottura durante la lessatura dipende dal

tipo di proteine presenti e da come viene condotta la cottura. Se il prodotto proteico (carne, pesce, ecc.) viene introdotto nell'acqua già a bollore, il brusco contatto con una temperatura così elevata provoca la coagulazione degli strati superficiali dell'alimento, con la formazione di un sottile strato isolante che fa sì che siano ben poche le proteine solubili che riescono a sciogliersi nell'acqua. In questo modo avremo un **buon lessò** ed un brodo povero. Se al contrario, come spesso accade, si immerge l'alimento in acqua fredda non salata, man mano che il riscaldamento procede si avrà un maggior passaggio di proteine solubili nell'acqua di cottura: quest'ultima quindi si arricchirà in proteine mentre la carne (o il pesce) ne risulteranno parzialmente impoveriti, fino ad ottenere un brodo più nutriente, oltre che più ricco di aromi e sapori. Se poi la carne che si utilizza viene suddivisa in piccoli pezzi, il passaggio di sostanze nutritive nel brodo sarà ovviamente maggiore, a causa del moltiplicarsi della superficie di **contatto fra prodotto e acqua**.

È soprattutto negli ultimi due casi che il passaggio di proteine solubili nell'acqua di cottura può portare a perdite apprezzabili di valore nutritivo (da parte della carne) e al raggiungimento di un potere nutritivo e calorico di un certo significato (da parte del brodo), brodo che, di conseguenza, deve essere utilizzato e non scartato. Si tratta pur sempre di un trasferimento di nutrienti piuttosto limitato. Infatti in ogni caso il **valore nutritivo del brodo**, che non è in senso stretto un vero e proprio alimento, rimane sostanzialmente trascurabile: pochi grammi di grassi e di proteine ogni 100 grammi, per una trentina circa di calorie. Dati che ridimensionano drasticamente il "mitico" valore del **brodo** quale "ricostituente", un ruolo che forse il brodo può rivendicare solo per una certa azione di stimolo all'appetito e per le sue caratteristiche toniche di prodotto nervino, capace di stimolare blandamente il sistema nervoso e lontanamente paragonabile, sotto questo profilo, a caffè e tè. Al contrario, ricordiamolo ancora, la **carne bollita conserva la maggior parte del suo patrimonio originale**, al pari delle carni cotte secondo altri procedimenti.



Vuoi saperne di più sull'alimentazione? Anche tu ti trovi davanti ai grandi dilemmi della tavola? Vuoi leggere tutti i luoghi comuni sul cibo? Li trovi nel libro di Marcello Ticca: "Miraggi alimentari, 99 idee sbagliate su cosa e come mangiamo"

Vuoi fare anche tu una domanda al nostro esperto? Scrivi a esperto@consumatori.it, ricordandoti di mettere in oggetto "nutrizionista". I quesiti più interessanti saranno selezionati per avere una risposta in questa rubrica, continua a seguirci!