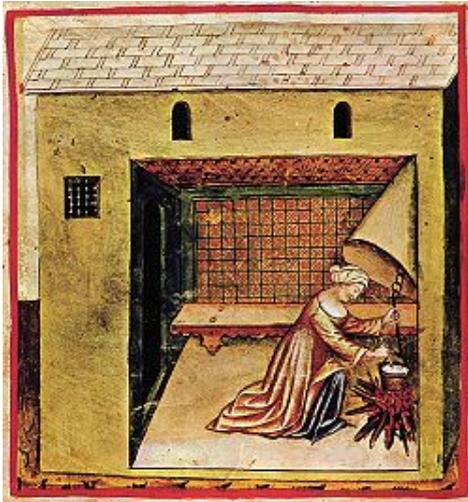


NUTRIZIONE



Per alimento si intende qualsiasi sostanza o prodotto commestibile. La sua funzione è quella di fornire all'organismo l'energia e/o nutrienti necessari per l'espletamento delle normali funzioni biologiche.

Gli alimenti sono utilizzati primariamente per il gusto, l'aroma e il valore nutritivo ma vengono scelti e consumati anche in relazione ad altri fattori, quali la disponibilità, il prezzo e la comodità della preparazione.

Rispetto agli alimenti freschi o crudi, qualsiasi processo di trasformazione o di conservazione determina una serie di modifiche dal punto di vista chimico, fisico e microbiologico. In termini complessivi, i processi di trasformazione degli alimenti mirano innanzitutto al miglioramento delle caratteristiche organolettiche ed alla tutela della sicurezza igienica.

Tutti i trattamenti industriali e casalinghi inevitabilmente modificano la qualità nutrizionale degli alimenti. In particolar modo, i trattamenti di cottura risultano indispensabili per permettere il consumo di molti prodotti, e qualsiasi valutazione in termini di alimentazione umana deve tener conto complessivamente degli aspetti negativi e positivi legati all'utilizzo di tali tecniche. (...)

L'articolo:

<http://www.gravinalife.it/magazine/rubriche/puntate/strategie-di-cottura-degli-alimenti-preservandone-la-qualita/>

Sull'argomento:

<http://www.scenziatodelcibo.it/353-vitamine/>

<http://www.piusanipiubelli.it/alimentazione/conservazione-cottura-ottimale-dei-cibi.htm>

http://www.larapedia.com/cucina_cottura_degli_alimenti/cottura_degli_alimenti.html

http://www.relisys.it/Anno2/2UD_Le%20cotture.pdf

http://www.corriere.it/salute/nutrizione/13_ottobre_31/pentola-pressione-fa-perdere-vitamine-7432d338-4249-11e3-8636-110cb2716567.shtml

Dalla "Ciboteca" dell'INRAN:

http://www.corriere.it/salute/nutrizione/alimenti_guida_consumo_8bc811fc-2b02-11dd-9793-00144f02aabc.shtml

Per approfondire:

<http://www.slideshare.net/dariogiettl/cottura-degli-alimenti>

Informazione di base:

<http://it.wikipedia.org/wiki/Cottura>

<http://en.wikipedia.org/wiki/Cooking>

* * *

TED Conference - Nathan Myhrvold: Cucinare come mai prima d'ora:

http://www.ted.com/talks/nathan_myhrvold_cut_your_food_in_half.html