

## Meglio bollire o sbollentare le verdure? Come valorizzare l'apporto dei singoli ortaggi

Nella rubrica «Smart Tips» si parla dei tempi di cottura più adatti alle verdure per non perdere i composti più importanti per i loro benefici, come le vitamine e i minerali

(Fonte: <https://www.corriere.it/> 24 agosto 2025)



L'**ebollizione** è quel momento tumultuoso in cui l'acqua si fa pronta ad abbandonare il suo stato liquido. Atomi d'ossigeno e d'idrogeno che scalpitano, bolle che sfuggono alla superficie. Siamo a 100 gradi, o quasi. A quella temperatura si mettono alla prova i legami molecolari dei cibi tuffati nel maremoto in pentola. Alcuni composti soccombono, altre sostanze si affrancano dalle loro gabbie e fuoriescono dai vacuoli che le contenevano. Ecco: per assicurarsi molti **composti vegetali** è opportuno **sballentare** rapidamente invece che bollire a lungo gli ortaggi.

### Cosa si perde

Nel tegame rischiano di perdersi le **vitamine del gruppo B**, tra cui la B9 (detta anche folati), presenti nelle verdure a foglia verde. Idem per un minerale che abbonda nei fagiolini, il **calcio**, che è idrosolubile. Al caldo vedono annichilirsi il loro tesoretto i **glucosinolati**, sostanze benefiche delle crucifere, cioè cavoli e broccoli, la **quercetina**, molecola smart degli asparagi.

### I tempi di cottura

In sintesi, si tratta di **ridurre quantità d'acqua e tempi di cottura**. In base agli studi di tecnologia alimentare, una volta tuffati i vegetali in acqua bollente sono sufficienti:

- 2-3 minuti per le **verdure a foglia** (spinaci, cicoria);
- 5-7 minuti per i **fagiolini**;
- 3-8 minuti per gli **asparagi** (a seconda che siano sottili o grossi, con le cime fuori dall'acqua);
- 5-7 minuti per i **finocchi**;
- 8-9 minuti per le **crucifere** (la famiglia dei cavoli).

### La croccantezza

I vegetali, che risulteranno un po' croccanti ma **più sapidi** e dai colori brillanti, saranno serviti come contorno o condimento con un filo d'olio e aromi. E l'**acqua di cottura**, intrisa di vitamine e sali, potrà essere reimpiegata come brodo per minestre o liquido per lessare la pasta, se sarà condita con verdure.

### Nel minestrone

Nell'oceano in cui rischiano di affondare vitamine, minerali e fitocomposti, si rendono invece **digeribili i carboidrati complessi dei cereali o dei legumi**. La bollitura è la strada maestra per i primi, i secondi, i piatti unici e grandi classici come i brodi e il minestrone.