

CUCINARE GLI ALIMENTI

presentazione di Arianna classe 2 E
afm, istituto commerciale ABBA BALLINI



CUCINARE SANO

GRAZIE SOPRATTUTTO ALLA COTTURA E
ALLA PREPARAZIONE INFLUENZIAMO LA
QUALITÀ DEL CIBO

COSA PUÒ MIGLIORARE LA COTTURA DI UN ALIMENTO?

UN EFFETTO POSITIVO DELLA COTTURA È IL MIGLIORAMENTO DELLA DIGERIBILITÀ DELL'ALIMENTO E LA BIODISPONIBILITÀ DEI NUTRIENTI. PUÒ AVERE PERO ANCHE EFFETTI NEGATIVI, INFATTI, UN TRATTAMENTO TERMICO INADEGUATO PUÒ DETERIORARE LA QUALITÀ DEL CIBO

LE COTTURE



LA BOLLITURA



**COTTURA ALLA
PIASTRA**



**LA COTTURA AL
FORNO**