

Cottura a vapore: come si fa? Una guida con vari metodi

Autore: francesca

Data: 09 Maggio 2013



Su quale principio si basa questo tipo di cottura? Sul vapore prodotto da un liquido in ebollizione che crea un ambiente caldo e umido attorno all'ingrediente che cuocerà lentamente. "Intrappolati" nel contenitore saturo di vapore, i sapori e i profumi degli alimenti non svaniscono: la cottura a vapore mantiene il gusto e, soprattutto, le qualità nutrizionali dei cibi preparati con questo metodo.

Tutti i vantaggi della cottura a vapore

1. La [cottura a vapore](#) rappresenta un **enorme vantaggio per la salute** poiché permette che le sostanze nutritive proprie degli alimenti, soprattutto vitamine e sali minerali, non vengano disperse nell'acqua di cottura. Come accade nella bollitura, al contrario, queste sostanze, importanti per l'organismo, si concentrano e vengono rilasciate nel liquido di cottura (acqua, generalmente) che successivamente viene scolato, gettato via.

2. Attraverso la cottura a vapore è possibile ottenere cibi più ricchi dal punto di vista nutrizionale. Questo è solo uno dei vantaggi di questo tipo di cottura: attraverso di essa, soprattutto in merito alla preparazione delle verdure, i cibi tendono a mantenere un sapore molto più ricco, corposo e naturale.
3. Cosa non meno importante riguarda il fatto che la cottura a vapore **non richiede mai l'aggiunta di grassi**: essa permette la preparazione di pietanze light, piatti saporiti ma dall'apporto calorico contenuto.
4. Inoltre, (e, di questi tempi, tale vantaggio risulta essere molto prezioso) la cottura a vapore permette di risparmiare dal punto di vista dell'energia occorrente per la cottura e del tempo utilizzato per la preparazione delle pietanze. La cottura delle verdure, ad esempio, non richiede solitamente più di 15 minuti. Al di sopra di una stessa pentola posta sul fornello possono essere **impilati più cestelli per la cottura a vapore**, in modo da permettere la preparazione di più pietanze contemporaneamente.
5. C'è di più in proposito. Il vapore sprigionato nel corso della cottura prolungata di legumi secchi, di un brodo di verdure o di un minestrone, può essere sfruttato per procedere con la preparazione al vapore, in contemporanea, di altre pietanze da posizionare in uno degli appositi cestelli, che verranno collocati al di sopra della pentola.
6. Durante la cottura a vapore, la fiamma del fornello non solo può rimanere al minimo, ma a volte può anche essere spenta qualche minuto prima del termine della cottura, quando il vapore si sarà ormai ben formato, in modo da poter risparmiare ulteriormente sui propri consumi.

I vari metodi della cottura a vapore

La cosa bella di questo metodo sta nel fatto che, per la cottura a vapore, non è necessario procurarsi strumenti particolarmente costosi.

In pentola con colapasta d'acciaio

Procurandovi una di quelle pentole con colapasta in acciaio incorporato, potreste già aver trovato una soluzione semplice da mettere in pratica per la cottura a vapore: infatti, basta posizionare le pietanze all'interno del colapasta e dell'acqua sul fondo della pentola, accendere il fuoco e far andare la cottura. In commercio, inoltre, potete trovare dei supporti che, all'occorrenza, potete utilizzare per distanziare il colapasta dal fondo, se fosse necessario.

In cestello d'acciaio o in bambù

In alternativa alla pentola con colapasta incorporato, è possibile acquistare, a prezzi modici e in molti punti vendita di accessori per la casa e per la cucina i [cestelli per la cottura al vapore](#). Essi possono essere sia in **metallo che in bambù**. I cestelli in bambù sono quelli utilizzati nella [tradizione culinaria orientale](#) e in commercio, generalmente, si trovano già dotati di coperchio.

L'unico accorgimento nella scelta di questo tipo di cestello consiste nel fare attenzione alla misura più adatta alle pentole già in proprio possesso, su cui il cestello in bambù verrà posizionato.

In alternativa al cestello in bambù, è possibile acquistare un cestello in metallo dal fondo bucherellato (anche questa tipologia di attrezzo molto adatta per la cottura a vapore). Le dimensioni di questo tipo di cestello dovranno adattarsi sia ad una delle vostre pentole che ad uno dei vostri coperchi. Il cestello in metallo deve potersi posizionare sulla pentola in maniera corretta e coperto completamente durante la cottura. Solitamente, questo tipo di cestelli in metallo sono adattabili alla maggior parte delle pentole.

In forno o in vaporiera elettrica

Altre opzioni per la cottura a vapore sono rappresentate da **alcuni forni che prevedono una funzione dedicata a questo tipo di cottura**: questa funzione è ora disponibile anche per le cucine casalinghe e non solo esclusivamente per quelle professionali. Un'invenzione che va molto in voga oggi, e che molti hanno scelto di avere negli elettrodomestici più usati della propria cucina, è quella della vaporiera elettrica: questa, però, tra le alternative per la cottura al vapore, presenta lo svantaggio di essere costituita, in genere, da vaschette di plastica che si infilano una sull'altra (in modo da poter cuocere più tipi di alimenti contemporaneamente) che non rappresentano esattamente il materiale più adatto da tenere a contatto con gli alimenti poiché può contribuire ad alterarne il sapore.

LEGGI ANCHE

[Insalata di baccalà al vapore](#)

[Come cuocere i fagioli cannellini secchi](#)

[Come risottare la pasta](#)

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/cucina/cottura-a-vapore-come-si-fa-una-guida-con-vari-metodi/>

Generato il 27/04/2025