Verbraucherzentrale Südtirol
Centro Tutela Consumatori Utenti
Die Stimme der VerbraucherInnen
La voce dei consumatori

Centro Tutela Consumatori Utenti

Via Dodiciville 2
39100 Bolzano
Tel. 0471 975597
info@verbraucherzentrale.it

I crauti cotti contengono vitamina C?

Lun 12/10/2015 - 17:11

Nei mesi invernali i crauti sono considerati importante fonte di vitamina C. Questa vitamina è però molto sensibile al calore. Per questo si potrebbe pensare che a causa di un'eccessiva cottura, i crauti ne contengano in modesta quantità. In realtà è vero il contrario. Se i crauti vengono cotti soltanto "al dente", il contenuto di vitamina C addirittura aumenta. Questo accade poiché i crauti bianchi contengono molti ascorbati. Questi sono uno stadio iniziale di vitamina, che soltanto con il processo di cottura si trasformano in vitamina C attiva. Inoltre, l'ambiente acido dei crauti protegge la vitamina da un'eventuale sua distruzione.
Una porzione di crauti cotti copre circa un quarto della dose giornaliera raccomandata di vitamina C, pari a 100 milligrammi. Questo vale però solo nel caso in cui i crauti siano stati cotti in modo delicato. Se i crauti vengono cotti troppo a lungo, il contenuto di vitamina C si abbassa notevolmente.

Comunicato stampa
Bolzano, 12/10/2015