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

Cucinare con il wok: ottimo per preservare i nutrienti

Lun 10/02/2025 - 10:31

Il wok è una padella di origine asiatica, dalla base concava e pareti alte svasate: la sua forma ricorda una calotta sferica. In origine, il wok veniva utilizzato su piccoli fornelli a carbone aperti nella parte superiore; grazie alla sua forma il calore vi si distribuisce uniformemente, il che permetteva con una piccola quantità di carbone di portare la padella a una temperatura elevata.

I wok tradizionali sono in ghisa, tuttavia, in commercio si possono trovare anche modelli in acciaio inox, alluminio o lamiera d'acciaio, di varie dimensioni. Ai piani di cottura a gas, elettrici e a induzione, comunemente utilizzati in Europa, si addicono wok con fondo piatto. La dotazione di base comprende anche un coperchio a calotta e una spatola da cucina di legno.

Cucinare in modo rapido, con pochi grassi e conservando al meglio le sostanze nutritive degli alimenti: con un wok è un gioco da ragazzi. La tecnica di cottura più importante utilizzando questo tipo di padella è quella al salto (stir-frying): si tagliano gli ingredienti a piccoli pezzetti e li si rosola in poco grasso e ad alta temperatura, mescolando e rigirando continuamente. Durante la fase finale della cottura si spostano gli ingredienti verso i bordi della pentola, allontanandoli dalla parte più calda centrale. In questo modo le verdure rimangono croccanti, ricche di vitamine e colorate, sviluppando aromi che spaziano dal piccante all'affumicato. Oltre che per questo metodo di cottura, con gli accessori giusti il wok è adatto anche per soffriggere, friggere, cuocere al vapore o brasare.

Tipici ingredienti di un piatto preparato con il wok sono verdure come carote, cavolo cinese, broccoli, zucchine, peperoni, baccelli di piselli dolci e cipollotti. A seconda dei gusti, si possono aggiungere funghi, tofu o piccole quantità di carne o pesce, nonché spezie, salsa di soia o di altro tipo e latte di cocco.

"Per accorciare i tempi di cottura, si tagliano prima le verdure, i funghi, il tofu e gli altri ingredienti in piccoli pezzetti di misura uniforme e li si dispone in diverse ciotole accanto al fornello", suggerisce Silke Raffeiner, nutrizionista presso il Centro Tutela Consumatori Utenti. "Una volta preparato e sistemato il tutto a portata di mano, si scalda il wok e quando è caldo, vi si versa un po' d'olio. Quest'ultimo deve avere un alto punto di fumo ed essere resistente al calore (come, ad esempio, un olio specifico per

friggere). Il burro non è adatto a causa delle alte temperature raggiunte durante la cottura al salto". Si inizia con la carne, il pesce o il tofu, li si rosola nell'olio bollente e poi li si sposta a lato. Successivamente si aggiungono le verdure di consistenza più solida, e a seguire quelle più tenere e i funghi. È importante mettere nel wok solo piccole quantità alla volta e mescolare costantemente. Aggiungendo grandi quantità di ingredienti si rischia, infatti, che la temperatura si abbassi e la verdura non raggiunga la consistenza croccante desiderata. I cibi cotti nel wok si gustano al meglio se consumati appena pronti. Porzioni o quantità più consistenti vanno preparate in più volte.