



Per ottenere un brodo nutriente è preferibile mettere la carne in acqua fredda e solo successivamente accendere il fuoco portando a ebollizione. In questo modo la carne rilascerà gradualmente nell'acqua tutte le sostanze solubili.

Diversamente, se si preferisce ottenere un bollito senza perdere troppi nutrienti, si consiglia di mettere la carne quando l'acqua inizia a bollire.

Così, i tessuti esterni tenderanno a sigillarsi per lo shock termico, impedendo ai succhi di fuoriuscire.

nota tratta dalla pubblicazione della camera di Commercio di Perugia "L'Umbria delle carni" consultabile [qui](#) .