

Cucinare con la pentola a pressione

Inviato da Michela

domenica 02 dicembre 2007

Ultimo aggiornamento domenica 02 dicembre 2007

La pentola a pressione: un rimedio molto efficace per cuocere più velocemente gli alimenti; è giusto però dedicargli attenzione e non commettere errori che ne possono pregiudicare il funzionamento e addirittura essere un pericolo; pratici consigli per cucinare al meglio con la pentola a pressione...

Com'è fatta

In genere abbiamo un corpo cilindrico, di diversa altezza, al quale è sovrapposto un coperchio a chiusura ermetica; tale chiusura può essere ottenuta in diversi modi, con innesti a baionetta, leve o altri meccanismi che ne garantiscano la sicurezza.

Sul coperchio sono presenti due o più valvole, importantissime in quanto che servono a mantenere costante la pressione all'interno onde evitare del tutto ogni rischio di esplosione. E' naturalmente indispensabile una accurata pulizia e una periodica sostituzione delle valvole stesse e delle guarnizioni in gomma.

Il fondo della pentola è di discreto spessore, al fine di assicurare una uniforme distribuzione del calore all'interno per diminuire la possibilità che i cibi si attacchino al fondo, rendendo più agevole la pulizia della pentola dopo l'uso.

Come funziona

Contrariamente a quanto pensa la maggioranza delle persone, la temperatura migliore per cuocere i cibi è attorno ai 100 gradi; infatti anche alzando di molto la fiamma, la temperatura dell'acqua non supera i 100 gradi e tende a calare con il diminuire della pressione atmosferica per questo motivo alle grandi altitudini è pressoché impossibile bollire la pasta o preparare una buona polenta, perché la temperatura di ebollizione dell'acqua non raggiunge i 100 gradi.

La pentola a pressione sfrutta questo principio in modo inverso: la chiusura quasi ermetica della pentola impedisce la fuoriuscita del vapore che deriva dalla ebollizione dell'acqua o degli altri liquidi, vapore che si accumula all'interno del recipiente esercitando sui cibi una pressione maggiore, con il risultato di aumentare la temperatura di ebollizione e quindi di cottura. La temperatura all'interno della pentola può così giungere anche a 120 gradi, diminuendo di conseguenza i tempi di cottura dei cibi.

Alcuni consigli utili per chi usa la pentola a pressione.

Non cucinate mai con la pentola a pressione la purea di mele, i piselli, le fave e la frutta perché questi alimenti formano una schiuma che potrebbe ostruire la valvola di sicurezza. Non cucinate a fuoco forte pasta, riso e legumi secchi per lo stesso motivo. Accertatevi sempre che l'acqua non sia mai oltre i due terzi della capacità della pentola.

La pentola a pressione è molto comoda, ma non è da sottovalutare il fatto che cuocendo a pressione, se usata in modo improprio può diventare molto pericolosa; prestare quindi attenzione a difetti della valvola e in caso di deterioramento evidente, sostituirla con una nuova.