

Pentola a Pressione Elettrica perché comprarla

Lucia Stefanutti

Conoscete la Pentola a Pressione, giusto? E conoscete quelle elettriche?... NO? Beh vi spiego perché dovrete conoscerle e perché tutti dovrebbero avere una nella propria cucina.

Una volta nella lista nozze si metteva la pentola a pressione quella normale e ogni cuoca e cucina che si rispettava ne aveva una e vi confesso che anche io ne ho una da 22 anni ma utilizzata forse sì e no 3 volte perché non mi sono mai sentita al sicuro. Ma la tecnologia e i metodi di sicurezza vanno avanti, perché non aggiornarci pure in cucina? Allora mi son decisa a comprarne una un paio di anni fa e qualche mese fa sono stata ambasciatrice per 3 mesi di un'azienda che li produce invitandomi a testarla. Sì ed è stato entusiasmante collaborare con questa azienda. Vi spiego tutto, continuate a leggere...

Pentola a Pressione Multifunzione o Slow Cook

Facciamo chiarezza delle differenze fra una Pentola a Pressione Multifunzione e una Slow Cook, magari per aiutarvi a capire quella che fa per voi.



Le Slow Cook sono pentole che cucinano con temperature relativamente basse dai 70°C ai 98°C per una cottura lunga e prolungata della pietanza che va dalle 3 alle 12 ore di cottura a seconda della ricetta. Non raggiungendo alte temperature in queste pentole non potete soffriggere, per cui, quando dovrete ad esempio rosolare le cosce di pollo per poi cuocerle lentamente con la Slow Cook questa operazione la dovrete fare in una padella sul fuoco, così come quando dovrete rosolare e sigillare la carne per lo spezzatino o un arrosto, dovrete fare questo passaggio in padella sul fuoco e una volta rosolati spostate gli ingredienti nella Slow Cook per iniziare la cottura lenta. Queste pentole NON cucinano a pressione e non hanno coperchi che sigillano la pentola per cui come una pentola normale sentirete gli odori della pietanza per tutto il tempo della cottura. Di suo hanno che hanno una pentola un po' più larga di solito di forma ovoidale e più bassa che è un vantaggio per alcuni pezzi di carne che nella Multifunzione andrebbero stretti. Ma nessun problema perché gli ultimi modelli sono con pentole di 6lt e non 5lt.



Le Pentole a Pressione Multifunzioni sono pentole che cuociono con temperature relativamente più alte arrivando a 115-118°C ma anche 170°C per quelle con la funzione forno. Questo fa sì che si può rosolare diretta la pietanza dentro la pentola evitando il passaggio in padella. Cuocendo a pressione si dimezzano i tempi, ad esempio, un pezzo di carne che nella Slow Cook dovrete cuocere per 4 ore, nella pentola a pressione 15-20 minuti ed è pronto con lo stesso risultato, una carne tenera e succosa e fino al 75% di risparmio in confronto della stessa pietanza cotta in Slow Cook. Non solo ma la cottura a pressione permette di preservare fino al 90% dei nutrienti e vitamine degli alimenti che andremo a cucinare. Un altro punto a suo vantaggio è che avendo un coperchio chiuso e sigillato, non sentirete nessun odore durante la cottura ma solo alla fine quando aprirete la valvola per lo sfiato del vapore. Il vantaggio della Multifunzione sta nel fatto che ha anche la funzione Slow Cook per cui 2 pentole in una.

Benefici e Vantaggi della cottura a pressione

- Studi e ricerche dimostrano che il cibo cotto in pentole a pressione è un **cibo più sano**, poiché **trattiene meglio vitamine e micronutrienti** che con altre cotture andrebbero disperso
- Il cibo cotto nella pentola a pressione essendo cotto in minor tempo e con minor acqua fa sì che mantenga i suoi colori, resta croccante e il sapore ne guadagna. Le **Carni** cotte con la pentola a pressione diventa **più tenera e succosa**
- **è programmabile fino a 24 ore**. Volete domani assaporarvi un piatto appena tornate a casa senza mettervi a spadellare, calcolate il tempo di quando deve partire la cottura tenendo conto del tempo di cottura che selezionerete e accendete, la pentola si avvierà e finirà la cottura nel tempo prestabilito e se nel caso ancora non siete a casa non rischiate di trovarlo freddo perché vi terrà la pietanza al caldo, e nel caso di cottura in pressione, rilascerà lentamente il vapore all'interno in modo che non continui ad accumularsi. Per cui potete programmarla e magari uscire, andare dal parrucchiere, al lavoro, farvi una doccia anzi una vasca rilassante senza preoccuparsi della pentola.

Efficienza e Sicurezza

In termini di efficienza, essendo la cottura a pressione un metodo che dimezza i tempi di cottura, si riesce a **risparmiare fino al 70% di tempo** che con altri metodi e consumano anche meno facendo **risparmiare fino all'80% dell'energia** che si consuma con una cottura tradizionale

Parlando di sicurezza non hanno paragoni, i coperchi hanno dai **6 agli 8 punti di aggancio** nel coperchio e nel

coperchio e nel corpo della pentola che si incastrano quando chiudete oltre alla molla di Blocco che se non è in posizione non fa nemmeno accendere la pentola segnalandovi che c'è qualche problema e nel caso sia in cottura la protezione di Blocco impedisce a chiunque di aprire il coperchio. Lo si può fare solo dopo che tutto il vapore è fuoriuscito e sentite un click, segno che adesso è possibile aprire e controllare la pietanza

Finita la cottura ti tiene la pietanza al caldo, per cui non devi starci nemmeno dietro perché al contrario delle pentole a pressione normali quelle che vanno sul fuoco dove devi fisicamente spegnerle a fine cottura altrimenti continuerebbero a cuocere con un consumo di gas non di poco oltre al fatto che si brucia tutto e dovete buttare tutto sempre che non sia successo anche altro, nella pentola a pressione elettrica NO perché oltre ad arrivare subito in pressione e dimezzare i tempi ma, una volta finito di cuocere, si spegne la funzione cottura e si attiva la funzione "Warm" e vi tiene la pietanza al caldo **per 4 ore** consumando davvero poco perché è solo riscaldamento.



Quali funzioni e quali cotture hanno

Hanno tante funzioni che cambiano a seconda del modello e marca che andrete a comprare. Vi faccio un elenco indicando anche la posizione della valvola.

FUNZIONE	COTTURA A PRESSIONE	LIQUIDI RICHIESTI	VALVOLA
MEAT/STEW CARNE/STUFATO	Si	Si	Chiusa
BEANS/CHILI FAGIOLI/RAGU	Si	Si	Chiusa
RICE/RISOTTO	Si	Si	Chiusa
YOGURT	No	Si	in alcuni passaggi aperta
POLTRY POLLAME	Si	Si	Chiusa
DESSERT DOLCI	Si	Si	Chiusa
SOUP ZUPPA	Si	Si	Chiusa
SLOW COOK	No	Si	Aperta
BROWN/SAUTE' ROSOLARE/SALT ARE	No	No	NON usare il coperchio
STEAM VAPORE	Si	Si	Chiusa
FISH PESCE	Si	Si	Chiusa
BREAD PANE	NO	NO	Aperta
PASTA	SI	Si	Aperta

VEGETABLE VERDURE	Si	Si	Chiusa
CAKE TORTE	NO	Dipende dalla ricetta	Aperta

Che piatti posso preparare

Nelle pentole a pressione elettriche possono essere preparati tantissime tipologie di pietanze, ma il suo punto di forza è il dimezzare i tempi di cottura.

Il Riso e risotti: per la cottura del riso si deve calcolare sempre la metà del tempo di cottura scritta nella confezione, ad esempio un Carnaroli che servono **17-19 minuti**, bastano **8 minuti** in pressione ed è pronto. Per il **riso Basmati 5 minuti** in pressione e così via. Per il **riso integrale servono 22 minuti** in pressione.

Verdure: per le verdure a vapore vi consiglio di acquistare un cestello come questo della foto accanto perché in alcune pentole c'è solo una griglietta, in alcune non c'è proprio nulla e averlo è molto comodo. Questo modello ha anche i piedini rivestiti in silicone così da non rovinare il rivestimento della pentola. I tempi per la cottura sono davvero minimi – **3 minuti** per le verdure come fagiolini, broccoli, cavolfiore, biette, spinaci – **4 minuti** per carote, patate, taccole etc.

Pasta: alcuni modelli come la Panda della Aigostar hanno la funzione Pasta, come il riso il tempo da selezionare per la cottura è la metà di quello descritto nella confezione https://www.youtube.com/shorts/8Nj3I_J0zAw qui vedete il risultato. Devo dire che non mi è piaciuta molto per il fatto che al contrario di quando la pasta viene bollita in abbondante acqua salata e disperde un po di amido nell'acqua di cottura, in questo caso l'amido rimane nella pasta, il risultato è una pasta più ricca di amido per cui magari più gommosa. Non mi è

piaciuto molto il risultato, magari devo provare qualche altra ricetta per confrontarne i risultati, ma come primo approccio non mi ha entusiasmato.

Le Zuppe: Per chi adora le zuppe e magari ha dimenticato di mettere in ammollo i legumi la sera prima, la pentola a pressione è perfetta perché non serve nemmeno ammollarli. Anche se, io le lenticchie non le ammollo e vengono buonissime. In pochi minuti avete la vostra zuppa pronta.
– Vi metto una scheda con tutti i tempi per ogni tipologia di legume.

Tabella dei tempi per i LEGUMI

LEGUMI	MULTIFUNZIONE NON AMMOLLATI	MULTIFUNZIONE AMMOLLATI	TEMPI DI COTTURA IN PENTOLA sul fuoco
Fagioli Azuki	16-20 min	4-6 min	1 ora
Fagioli neri	20-25 min	4-6 min	1 ora e 1/2
Fagioli dell'occhio	6-7 min	4-5 min	40-45 min.
Ceci	35-40 min	10-15 min	2 ore
Cannellini	25-30 min	6-9 min	1 ora e 1/2
Fagioli rossi	15-20 min	7-8 min	1 ora e 1/2
Lenticchie verdi e marroni	4-6 min	4-6 min	40-45 min.
Lenticchie rosse e gialle	1-2 min	1-2 min	30 min.
Bianchi di Spagna	12-14 min	3-6 min	2 ore
Borlotti	25-30 min	7-9 min	1 ora e 1/2
Piselli	6-10 min	6-10 min	50 min.
Soia gialla	35-45 min	18-20 min	2 ore

Arrosti, Brasati, Spezzatino: qualsiasi sia la ricetta che volete preparare anche se non prendete le parti nobili con la cottura a pressione avrete una carne tenera e succosa. Vi metto la tabella con i tempi

Tabella per la cottura della CARNE

NOTA: I tempi di cottura indicati nella tabella possono variare tenendo conto della qualità della carne, del pezzo, se l'avete marinata etc. controllate nel caso, aumentate i tempi di cottura di altri 3-4 minuti o di più a secondo del risultato.

Tagli di carne (500-600g)	Cotto in forno o arrosto in pentola sul fuoco (180°)	Cotto con pentola a pressione elettrica
Girello	1 ora	15-20 min.
Scamone	1 ora	15-20 min.
Spalla di manzo	1 ora	15-20 min.
Stinco di manzo	2 ore	25-30 min.
Coda di manzo	3 ora e 1/2	40-50 min.
Petto di Pollo	40-45 min.	8-10 min.
Pollo Intero	1 ora	20-25 min.
Cosce di Pollo	45-50 min	10-15 min.
Cosciotto d'agnello	50 min.	15 min.
Carrè d'agnello	50 min.	10-15 min.
Lonza di maiale	1 ora	20 min.
Coscia di maiale	60-70 min.	20-25 min.
Costolette di maiale	45-50 min.	15-20 min.

Torte e Dolci: Alcune pentole hanno la funzione Cake o Oven con il quale è possibile sfornare dolci direttamente nella pentola usandola come teglia. Ancora non l'ho provata, aggiornerò più avanti.

Uno dei dolci che ho cotto nella **CrockPot Express** è stata questa buonissima torta al cioccolato cotta a vapore (presto metterò la ricetta)



Pane: la pentola Aigostar modello Panda ha la funzione Oven con il quale si può cuocere, raggiungendo i 170°C è possibile cuocere Panbrioche o pane dolci e brioche

Cosa NON fare

- **NON ponetela sui fornelli o sotto la cappa** o sotto le mensole perché il vapore potrebbe rovinarvi i mobili, ma soprattutto i fornelli non sono stabili, perché una volta accesa non la dovete assolutamente spostare. Lì iniziate la cottura e lì finite la cottura.
- **NON spostatela in nessun caso** mentre è in funzione ed è in pressione, rischiate di scottarvi. NON fatelo assolutamente.
- **NON superare il limite massimo dei liquidi.** Nella pentola c'è una tacca o comunque un segnale che indica il limite massimo da NON superare.
- **NON mettete meno del minimo consigliato** di liquidi che per la cottura a vapore di solito è 250ml
- **NON cuocere senza la pentola in dotazione**, non usate altre pentole se non quella in dotazione, dentro potete mettere; teglie o griglia per le cotture a vapore ma mai senza
- **NON chiudete il coperchio senza l'anello** di silicone, anche perché la pentola vi darà errore e non farà partire la cottura.
- **NON lavate in lavastoviglie il corpo della pentola** a pressione, va pulita SOLO con un panno umido. Il coperchio e la pentola vanno lavati a mano col sapone per i piatti. Ci vuole un attimo, meglio non rischiare di rovinarla per così poco.

www.greedyweb.it

By Lucia Stefanutti Alias Greedy