

CUCINA VELOCE E SANA? LA RISPOSTA È PENTOLA A PRESSIONE



Per una cucina veloce e sana che mantenga intatte le tante proprietà degli alimenti e ti permetta di risparmiare tempo, la pentola a pressione è la soluzione ideale.

Pentola a pressione sì, pentola a pressione no

Sulla pentola a pressione se ne sentono dire di cotte e di crude, fondamentalmente un sacco di persone, che non l'hanno mai utilizzata, hanno paura che si tratti di un'arma impropria "stile Molotov", che da un momento all'altro potrebbe esplodere nella loro cucina. All'estremo opposto gli utilizzatori più accaniti dichiarano di esserne diventati assolutamente dipendenti.

Ciascuna delle due fazioni si dichiara irremovibile (o quasi) dalla propria posizione, tuttavia non c'è alcun dubbio che questo metodo di cottura riservi, specialmente in fatto di risparmio di tempo, indubbi vantaggi.



Come funziona la pentola a pressione

Fondamentalmente il principio è questo: se l'acqua in condizioni normali mediante l'ebollizione non supera mai i 100°C, in una pentola chiusa ermeticamente, dove la pressione aumenta durante la cottura, la temperatura a cui l'acqua arriva può essere di 120-130°C, permettendo così ai cibi di cuocere più rapidamente. Tradotto in termini pratici significa che un risotto cuoce, senza mai essere girato o senza aggiungervi brodo o altro, in 8 minuti, un roast beef in 9...ed un creme caramel in 20 minuti, consentendo un risparmio di tempo e di energia (considerando anche che la cottura avviene sempre a fuoco basso).

Come tutte le medaglie anche questa ha il suo rovescio: le alte temperature infatti possono degradare sen-

sibilmente molte delle molecole che troviamo negli alimenti, *in primis* le vitamine. La lunga diatriba su questo argomento non sembra dare risposte certe in quanto questo tipo di cottura, avendo tempi molto minori rispetto a quello tradizionale, riduce notevolmente la perdita delle componenti più preziose del cibo.



Verdure e legumi in pentola a pressione

Ovviamente io appartengo al gruppo di irriducibili che in pentola a pressione ci farebbero di tutto e devo dire che, più passa il tempo, più sono “le strategie” di cottura che mi convincono della mia scelta... Un minestrone infatti può cuocere in appena 6-8 minuti dall’entrata in pressione della pentola, giusto il tempo di apparecchiare la tavola.

Altrettanto rapidamente si preparano ceci, lenticchie e fagioli che, oltre a cuocere in poco più di 10 minuti, beneficiano della degradazione operata da questo tipo di cottura su due proteine tossiche per l’organismo umano e presenti in molti legumi, specialmente nei fagioli (la coppia fitoemagglutina) .



Quale pentola a pressione comprare?

Infine a chi incuriosito volesse andare domani a comprare una pentola a pressione suggerisco vivamente di farsi prima un'idea del tipo di utilizzo che intende farne: le pentole che si trovano in commercio infatti variano fortemente come dimensione: dalle piccole da 3-5 lt, ideali per coppie e single, alle pentole formato "famiglia numerosa" da 12 lt.

Anche la tecnologia, come per tutti gli accessori da cucina, si è molto evoluta: oltre alle tradizionali pentole con tappo a pressione e doppia valvola oggi sono disponibili sul mercato pentole super-tecnologiche con tappo a vite e display elettronico per la regolazione delle condizioni di cottura: i prezzi variano da € 50 a € 200 circa.



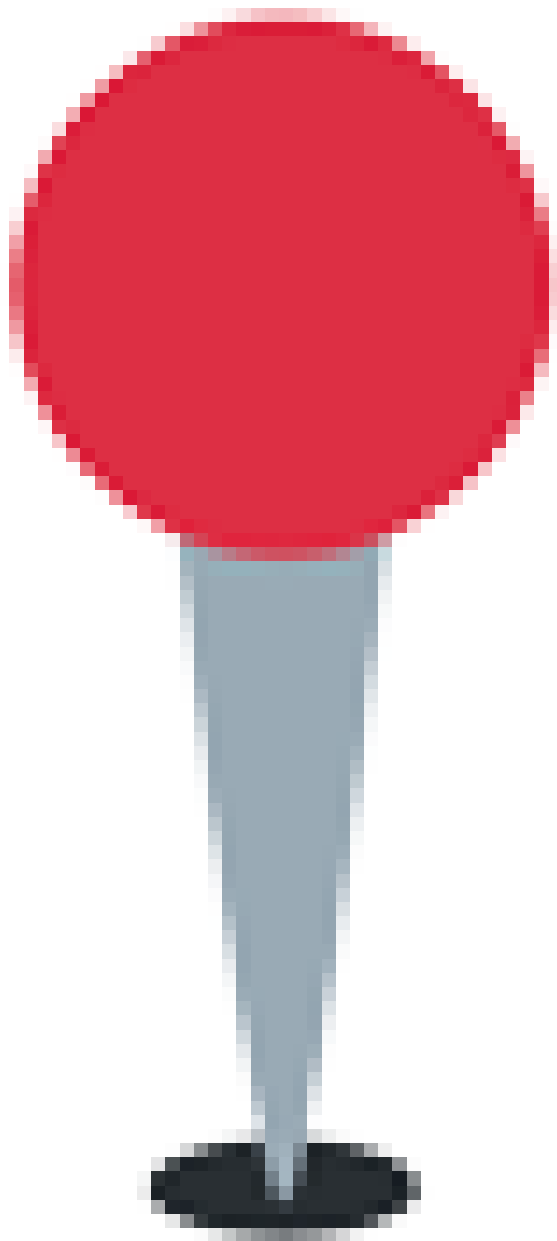




Risotto in Pentola a Pressione

Ecco infine una ricetta per la vostra prima cottura in pentola a pressione: risotto ai carciofi - tempo di cottura 9 minuti totali (8 dall'entrata in pressione)- Lavate, pulite e affettate i carciofi (ed i loro gambi), versateli nella pentola e fate appena rosolare in un filo d'olio uno spicchio di aglio e del prezzemolo.

Aggiungete il riso (per avere un'idea: una tazza è sufficiente per 3 persone), fate rosolare e appena il riso sarà lievemente imbiandito aggiungete il medesimo volume di acqua, salate e pepate a piacere. A questo punto il vostro lavoro è terminato, mantenete una fiamma vivace fin quando la pentola non entrerà in pressione, dopo di che abbassate il fuoco al minimo. La cottura avviene in 8 minuti, aperta la pentola potete girare il risotto e farlo asciugare un attimo sul fuoco o allungare con acqua, latte o brodo, a seconda del vostro gusto.



PER APPROFONDIRE:





Trattoria Sanesi: 140 anni di vera cucina





Ristorante Cucina Torcicoda, menù gourmet nel cuore di Firenze





[Crostino toscano, la sfida dei 10 \(più 1\) ristoratori fiorentini](#)





[Cinzia Re: la regina della cucina vegana a Firenze](#)

La Toscana è la tua passione? Anche la nostra!

[Teniamoci in contatto](#)



