

Pentola a pressione: amica della salute e del pianeta

✦ equoecovegan.it/pentola-a-pressione-amica-della-salute-e-del-pianeta

Carmela Kia Giambone

11 aprile 2013



Cucinare a vapore é uno dei metodi più sani possibili. Il vapore infatti permette di cuocere i cibi senza disgregare vitamine e sostanze organiche buone per la nostra salute. Un'ottima scelta in cucina é poi quella di **usare materiali inerti come l'acciaio inox o la terracotta**. Un oggetto largamente diffuso che racchiude tutte queste proprietà è la **pentola a pressione**.

Da molti evitata per **ragioni di sicurezza**, magari intimoriti dall'idea di una possibile esplosione, cosa tra l'altro decisamente improbabile viste le valvole di sicurezza presenti ormai su ogni modello, risulta essere un bene non solo per la salute, ma anche per il portafogli e, addirittura, per il pianeta.

Scegliere la **cottura a vapore in pentola a pressione** permette non solo di **cuocere i cibi in modo sano** e ipocalorico, ma mantiene **inalterate le proprietà nutrizionali dei cibi stessi**, permette di avere, dal punto di vista organolettico, qualità eccellenti e consente di ridurre dell'80% i tempi di cottura con risparmio di risorse energetiche, oltre, ovviamente, di tempo.



LA STORIA

Questo **utensile risale a tempi andati**: i primi reperti di rudimentale cottura a pressione, infatti, risalgono agli Egizi e giungono poi fino al XVII secolo con la **“digesteur” di Denis Papin**, fisico francese che per primo la riscoprì e la perfezionò, tanto da essere la base per l'idea del motore a vapore. Si prosegue poi fino al 1927 con la ditta tedesca **Silit**, ma solo negli anni '50 la ditta francese SEB riprese l'idea depositandone il brevetto.

QUALE SCEGLIERE E COME UTILIZZARLA

La prima cosa da fare è dotarvi di una buona pentola a pressione che deve essere in **acciaio inox**, avere un **buon fondo** e anche un **buon sistema di chiusura ed apertura**, comodo e rapido.

Ovviamente controllate che la **valvola di sicurezza** sia presente e che si muova agevolmente.

Ora ricordatevi il **cestello**, sempre in acciaio inox e che può avere forma o dimensione diversa (quello a fiore ad esempio è il più comodo per le verdure perché risulta essere più fitto) e il gioco è fatto.

1) Cuocere la verdura con la pentola a pressione

Partite dalle cose semplici: partite dalla cottura delle patate, per esempio. Da sempre le patate necessitano di una cottura, se lessate, decisamente lunga. Utilizzando la **cottura a vapore in pentola a pressione** saranno sufficienti 10-15 minuti (dal fischio) per delle patate di media dimensione ed il gusto (oltre che le qualità nutritive) che otterrete sarà decisamente migliore.

2) Cuocere i legumi con la pentola a pressione

Un altro modo poi per utilizzare la pentola a pressione, questa volta però, non con cottura a vapore ma ad **immersione**, è usarla per la **cottura dei legumi**.

I **legumi secchi** infatti dopo essere stati ammollati, devono subire una lunga cottura prima di poter essere mangiati: problema risolto con la pentola a pressione che **riduce di 1/4 i tempi di cottura** e permette un **risparmio di energia enorme**, oltre che non in ultimo, il sapore di fagioli, lenticchie, fave e ceci risulterà essere meravigliosamente corposo.

- Ammollate la sera prima i legumi in abbondante acqua.
- La mattina risciacquateli e quindi poneteli in pentola a pressione senza cestello.
- Ora mettete una quantità doppia di acqua.
- Chiudete il coperchio e fate andare a pressione, dal fischio contate circa 10-15 minuti ed i vostri legumi saranno pronti.

Ovviamente **utilizzate anche l'acqua di cottura** per altre ricette oppure surgelatela in pratici cubetti da aggiungere a minestre e brodi!

LEGGI anche: 10 idee per riutilizzare l'acqua di cottura

3) Cuocere il riso integrale

Infine un altro buon modo per sfruttare al meglio la pentola a pressione é utilizzarla per la **cottura del riso integrale**.

Questo tipo di cottura é usato nella **cucina macrobiotica** e risulta essere il miglior modo per cuocere il riso dal punto di vista nutrizionale. (Se volete saperne di più un buon libro é "Macrobiotica" di Michio Kushi edizioni Red)

- Prendete 1/2 bicchiere di riso integrale, sciacquatelo e ponetelo in pentola a pressione senza cestello, ora aggiungete 1 bicchiere e 1/2 di acqua ed un pizzico di sale integrale marino.

Chiudete la pentola e contate circa 10 minuti dal fischio abbassando al minimo la fiamma.

Una volta cotto il riso sarà meravigliosamente compatto e digeribile ed avrete un pranzo in meno di 15 minuti!

LEGGI anche: Perche' mangiare riso integrale

Per **ricette e tempi di cottura** affidatevi all'esperienza, ma per poter cominciare sappiate che in ogni buona pentola a pressione potete trovare sempre un **piccolo libretto di ricette** e consigli di utilizzo, partite da lì per risparmiare tempo, energia e migliorare la vostra dieta. Tasche, salute e pianeta ringrazieranno!

quest'articolo è pubblicato su [Greenme](#) se vuoi leggere tutti i miei articoli pubblicati su greenme clicca [QUI](#)