

Perché scegliere padelle antiaderenti in cucina?

Pubblicato: Giovedì 4 Giugno 2020



Una moda che non passa mai è quella delle **padelle anti-aderenti** e oggi vogliamo capire quali sono i benefici di questo **tipo di cottura**. Il mercato di pentole e padelle è molto specializzato oggi e, quindi, in commercio troverai numerose varianti di **padella antiaderente** anche se tutte condividono la stessa medesima caratteristica: una cottura uniforme senza l'impiego di oli e grassi.

Perché tutti scelgono le padelle antiaderenti?

Negli ultimi anni sul mercato sono comparse **tante diverse padelle antiaderenti** e trovi modelli di forme, colori, rivestimenti e grandezze molto differenti tra loro. Ciò che non cambia mai, invece, è la particolare capacità di **cuocere in maniera uniforme** e di agevolare le operazioni di pulizia. La scelta di una buona padella antiaderente, quindi, passa attraverso la **selezione dei materiali di rivestimento** e della grandezza ma anche come è installato il manico e l'eventuale presenza di accessori extra.

Tra i vantaggi della cottura su padella antiaderente c'è sicuramente la **cottura estremamente salutare** che, prevedendo un ridotto impiego di grassi, mantiene le proprietà nutrizionali e migliora sensibilmente la nostra alimentazione. Inoltre garantisce una **migliore igiene** sia durante che dopo la cottura anche se questa caratteristica dipende principalmente dal tipo di rivestimento scelto. Infine la possibilità di cucinare senza grassi ha reso le padelle antiaderenti le protagoniste indiscusse della **cucina healthy**, una tendenza inarrestabile a cui sempre più persone si conformano e a cui cercano di prestare molta attenzione.

Perché anche tu dovresti sceglierle per la tua cucina?

Sicuramente ti abbiamo già chiarito in parte **tutti i vantaggi delle pentole antiaderenti** e, quindi, avrai compreso l'importanza di cucinare senza grassi su superfici studiate appositamente per uniformare le cotture preservando i nutrienti. Queste padelle sono molto differenti da quelle realizzate **in acciaio inox**, che sono tradizionalmente impiegate nelle cucine dei migliori ristoranti. Diciamo che l'alluminio e l'acciaio hanno diverse composizioni chimiche per cui sono in grado di rendere con **conduzioni di calore differenti** e che non sono adatte a tutti gli alimenti. La cottura nelle padelle tradizionali è resa complessa proprio dalle proprietà delle leghe metalliche che le compongono perché **si scaldano molto velocemente** e, per questo, andrebbero usate da una mano esperta.

Oltre a questo si aggiunge il fatto che gli alimenti cotti nelle pentole in acciaio o alluminio non dovrebbero mai raffreddare al loro interno e, quindi, queste sono ideate proprio per cucine professionali dove il piatto a fine cottura viene **prontamente impiattato e portato in tavola**. Con l'acciaio e l'alluminio, quindi, ci vuole una mano sapiente che sappia calibrare temperature, grassi e tempi di cottura. Per la casa, invece, le pentole antiaderenti consentono a tutti di cucinare ottime pietanze nel rispetto della chimica organica degli alimenti e dei giusti sapori.

Altre caratteristiche interessanti

Le padelle antiaderenti, quindi, sono pensate per **riscaldare gradualmente** e in maniera uniforme senza che gli alimenti finiscano per attaccarsi. Questa caratteristica fa sì che al momento della pulizia non ti troverai a strofinare con fatica per **rimuovere eventuali alimenti attaccati** o bruciati e, quindi, basterà una sola leggera passata di spugna morbida con una piccola quantità di sapone per piatti. In realtà il modo migliore per trattare le padelle antiaderenti è quello di riempirle di **acqua calda** con una goccia di aceto di vino appena terminata la cottura. Quando avrai terminato il pasto la padella si laverà con una leggerissima passata perché acqua, **calore e aceto** scioglieranno efficacemente ogni residuo di grasso. Questo procedimento evita che si vada a graffiare la superficie di cottura che, una volta deteriorata, rende la padella inutilizzabile.

Consigli per l'utilizzo

Chiaramente non dovrai **mai utilizzare forchette o utensili in acciaio** per girare gli alimenti ma solamente cucchiai e spatole in legno perché, lo ribadiamo, una pentola antiaderente graffiata è praticamente inutile. Per evitare che questa possa graffiarsi durante le operazioni di pulizia e riponimento dovresti usare panni morbidi ed evitare di procurare **shock termici sulle superfici**. Inoltre sarebbe opportuno non riporre queste padelle l'una sopra all'altra ma non è detto che tutti dispongano di spazio sufficiente per appendere le padelle. Se non hai spazio procurati dei separatori in silicone che sono fatti apposta per proteggere i fondi delle padelle per quelle cucine in cui il riponimento impilato è **praticamente inevitabile**. Vedrai che con queste accortezze le tue padelle antiaderenti **dureranno una vita!**

Redazione VareseNews
redazione@varesenews.it

