



TRUCOS

para cuidar su olla a presión

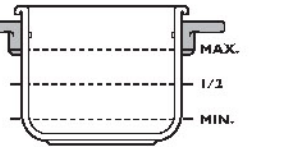
En estos tiempos en los que nuestras facturas de gas y luz no dejan de subir, la cocción en olla a presión se convierte en una solución que nos permite ahorrar hasta un 70% de energía y de tiempo.

Grandes cocineros, tanto de nuestro país como a nivel internacional y que defienden tanto la cocina tradicional como la de vanguardia, utilizan a diario las ollas a presión por motivos tan importantes como el ahorro de tiempo y la conservación de las vitaminas e integridad física de los alimentos. Hervir –el proceso de cocción que más vitaminas elimina– los alimentos sin presión puede disminuir tanto el sabor como los nutrientes de los mismos, por lo que la cocción a presión acorta al máximo este proceso para que la pérdida sea mínima.



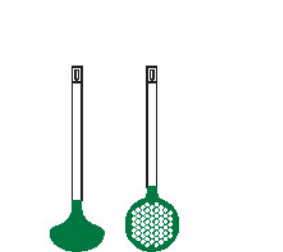
01

Utilice los límites de llenado máximo y mínimo indicados en el interior de la olla para asegurar un correcto funcionamiento.



02

Al llenar la olla, tenga en cuenta que algunos alimentos al cocer aumentan mucho de volumen.



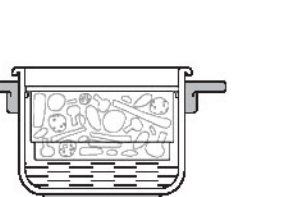
03

Utilice utensilios no metálicos para remover guisos y sofritos; evitará rayar el fondo de la olla presión.



04

Para la cocción al vapor de los alimentos utilice un cestillo metálico para tal efecto, separándolos del líquido que creará el vapor. También es útil para separar alimentos que se quieren servir por separado o desechar.

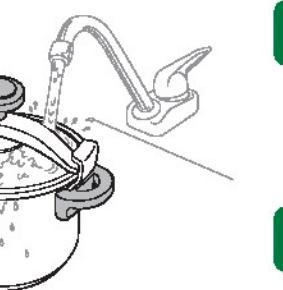


05

Una vez apagado el fuego debe despresurizar la olla; en caso contrario, continuaría la cocción.

06

Para despresurizar de forma rápida y segura, puede introducir la olla a presión en el fregadero y enfriarla bajo un chorro de agua fría. Conservará más vitaminas y ensuciará menos la cocina.



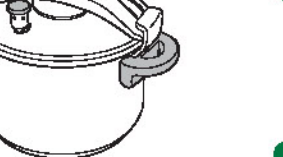
07

Empiece a cocinar con el fuego al máximo hasta alcanzar la presión indicada, que es cuando empieza a salir vapor por la válvula de funcionamiento; en ese momento baje el fuego al menos a la mitad para ahorrar energía y empiece a contar el tiempo de cocción deseado.



08

En la olla a presión convencional (no rápida), asegúrese de apretar bien el pomo superior para evitar fugas de vapor.



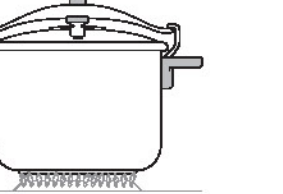
09

Se recomienda tirar la sal en el líquido ya caliente para evitar la aparición de puntitos blancos en el acero, que no son perjudiciales pero sí antiestéticos.



10

Escoja siempre un fogón adecuado al tamaño de la base de la pieza; con ello conseguirá la máxima eficiencia y evitará que se sobrecalienten las paredes laterales.



11

No utilice nunca lejía o productos que contengan compuestos clorhídricos en el proceso de lavado.



12

Después de cada uso, limpie la olla con la ayuda de agua tibia y un detergente suave.



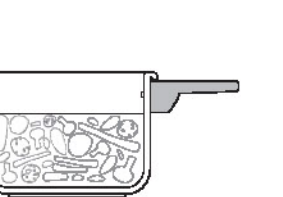
13

NO deje la tapa de la olla a presión a remojo. NO lave la tapa de la olla a presión en el lavavajillas. Puede limpiar el cuerpo de la olla a presión a mano o en el lavavajillas.



14

Evite dejar mucho tiempo los alimentos ya cocinados en la olla, ya que tienden a pegarse. Luego tendrá más trabajo frotando, necesitará más detergente y puede rayar y estropear la olla a presión.



15

Las manchas de cal se pueden evitar si seca la olla a presión con un trapo seco en lugar de dejar que se seque ella sola. Así evitará también las manchas que dejan el cloro y otras sustancias que contiene el agua.



16

Si ha perdido el brillo, puede frotar el cuerpo de la olla con un paño humedecido en alcohol.



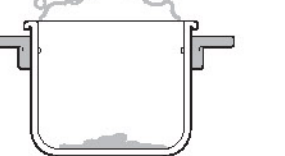
17

Si hay alguna mancha de cal especialmente problemática en el cuerpo de la olla puede pasarle un trapo con vinagre caliente. Después la lava de modo normal y la seca con un trapo.



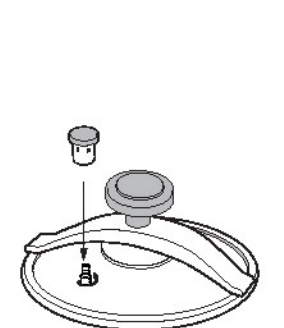
18

En el caso de que se le haya quemado un alimento en el interior de la olla a presión, deje en remojo el cuerpo de la olla un tiempo antes de proceder a su limpieza.



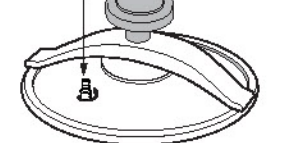
19

La tapa de la olla siempre tiene que estar bien limpia, así se asegura que tanto el cierre como la válvula funcionan a la perfección.



20

Limpie la válvula de funcionamiento bajo el agua y su centrador o chimenea con una aguja y un chorro abundante de agua.



21

Dependiendo del uso, debe cambiar la junta de estanqueidad cada uno o dos años. Cuando la cambie, elija siempre una correspondiente a su modelo de olla a presión. Antes de su primer uso se recomienda hervirla para ablandarla.



22

A los 10 años de uso, haga verificar su olla a presión por un servicio técnico autorizado.



¡Se acabaron los MITOS!

01

FALSO. Sin duda alguna, a la hora de manipular cualquier utensilio de cocina debemos ser cuidadosos y atentos. Las ollas a presión no son diferentes. Esto no significa que no sean seguras, pues están cuidadosamente diseñadas para que su uso no conlleve ningún tipo de peligro. Antes de utilizarla debe revisar que en su olla a presión todo está correcto y seguir las instrucciones del fabricante.

LA OLLA A PRESIÓN NO ES SEGURA

02

FALSO. La mayoría de ollas a presión del mercado cuentan con varios sistemas de seguridad, que actúan secuencialmente en caso de fallar alguno.

EL SISTEMA DE SEGURIDAD PUEDE FALLAR

03

FALSO. El uso de las ollas a presión es sencillo, con sistemas de uso y apertura increíblemente fáciles de utilizar y su diseño está pensado para la comodidad y rapidez en la cocina.

LAS OLLAS A PRESIÓN SON DIFÍCILES DE USAR

04

FALSO. Muchos e importantes cocineros, tanto nacionales como internacionales, utilizan a diario las ollas a presión para hacer tanto cocina tradicional como de vanguardia, tanto en recetas innovadoras y creativas como en recetas de toda la vida.

ESTÁ PASADA DE MODA

05

FALSO. Las ollas a presión actuales cuentan con sistemas e incluso accesorios que permiten controlar los tiempos de cocción mientras se hacen otras cosas, pero siempre siguiendo las instrucciones de uso del fabricante.

SE DEBEN VIGILAR CONTINUAMENTE

06

FALSO. En MUCHOS países asiáticos y sudamericanos con climas calurosos, contrariamente a lo que se podría pensar, utilizan ollas a presión desde hace muchísimos años porque acortan los procesos de cocción largos que generan calor en las cocinas.

GENERAN MÁS CALOR EN LA COCINA

07

FALSO. Es también la herramienta perfecta para hacer cocina creativa, incorporar nuevos productos y aprovechar las ventajas que brinda una cocción más rápida en cuanto a mantener texturas y propiedades de los alimentos.

SÓLO SIRVE PARA RECETAS TRADICIONALES

08

FALSO. En una olla a presión se consigue que el sabor y el aroma se intensifiquen debido a la concentración que se produce. Los grandes cocineros no las utilizarían si los resultados no fueran los mismos, o incluso mejores, que con olla convencional.

LA COCCIÓN A PRESIÓN ES INSÍPIDA

09

FALSO. Cocinando sin presión, un arroz puede tardar de 23 a 25 minutos en cocerse en Madrid; sin embargo este mismo arroz tan solo tardaría 14 minutos en Valencia. Con la cocción a presión el efecto de la altitud queda anulado y siempre se tardará lo mismo en cocer el alimento independientemente de la altitud.

NO PUEDE CONTROLARSE LA COCCIÓN

10

FALSO. Las posibilidades de la cocción a presión son infinitas, incluso con productos tan delicados como el pescado. ¡Se pueden realizar salteados, asados, cocina al vapor, cocción al baño maría y repostería!

SÓLO SIRVE PARA GUISOS DE CARNE, CALDOS Y LEGUMBRES

11

FALSO. La cantidad de vitaminas es mayor que en una olla convencional. En la mayoría de casos, la velocidad de cocción es importante para conservar más nutrientes y vitaminas en los ingredientes. Por ejemplo, en olla a presión se puede conservar casi toda la vitamina C de un pimiento, mientras que con una olla normal se perdería al menos un 30%. Es una forma de cocina más saludable.

SE PIERDEN VITAMINAS

12

FALSO. Al ser la cocción más rápida y sin evaporación de la humedad, los alimentos conservan mejor su textura.

CAMBIA LA TEXTURA DEL PRODUCTO