

VANTAGENS DE COZINHAR COM AS PANELAS DE PRESSÃO

Uma das maiores dificuldades enfrentadas pelas pessoas que devem preparar o almoço e o jantar é a falta de tempo, cada vez mais escasso. A panela de pressão nasceu para satisfazer esta necessidade, indo de encontro às exigências das mulheres (e ...dos homens) caseiras (os) que querem preparar refeições saudáveis e gostosas, reduzindo o tempo de preparação e cozimento.

A **panela de pressão permite, de fato, reduzir de forma real os tempos de cozimento dos alimentos** que, em alguns casos, podem até ser reduzidos pela metade. E ainda mais: a sua característica maneira de cozinhar permite que os alimentos preservem mais os sabores, as fragrâncias e os elementos nutricionais, utilizando em sua preparação doses menores de sal, gorduras e condimentos.

Conseguiremos, desta forma, uma alimentação rica em sabor e, muitas vezes, mais sadia daquela preparada com métodos e utensílios usuais.

De forma geral, acha-se que para cozinhar em menos tempo um alimento seja necessário aumentar a chama. Na realidade, **a temperatura de cozimento dos alimentos com quase todos os sistemas é de 100 graus centígrados**. Qualquer que seja a intensidade da chama, a temperatura da água não passa de 100 graus e, ainda, diminui com a redução da pressão atmosférica: Talvez nem todos saibam que nas maiores altitudes é quase impossível preparar uma massa ou uma gostosa polenta, pois a temperatura de ebulição (fervura) da água nunca atinge os 100 graus ! A panela de pressão utiliza-se deste princípio no sentido contrário: o fechamento total da panela impede a saída do vapor produzido pela ebulição da água ou dos outros líquidos, e o vapor que vai acumulando-se dentro da panela produz uma pressão maior, com o resultado de aumentar a temperatura de ebulição e, portanto, do cozimento do alimento nela contido.

A temperatura no interno da panela, desta forma, pode atingir até 120 graus, com o resultado de reduzir o tempo de preparação dos alimentos.

A panela de pressão permite vários tipos de cozimento, que podem ser escolhidos com base aos ingredientes e às características da receita selecionada:

- **Cozimento de alimentos prevalentemente líquidos (“*minestrone*” de verduras, caldos, sopas...).**

É semelhante ao cozimento tradicional : coloca-se na panela o líquido e os ingredientes e procede-se ao cozimento com a tampa fechada: é necessário reduzir a quantidade dos líquidos em comparação ao cozimento tradicional por ser insignificante a evaporação, e que seja utilizado fogo bastante baixo para evitar a produção excessiva de vapor. Para preparar o “*minestrone*” ou a sopa deve-se observar as regras habituais; antes de começar a ebulição, fechar a panela e cozinhar com chama muito baixa pelo tempo necessário. Sendo a evaporação do líquido de cozimento muito reduzida o sabor dos alimentos não perde-se com o vapor, portanto será necessário utilizar dose menor de água, temperos em geral e sal.

- **Cozimento em úmido.**

Este é o método que melhor desfruta as características da panela de pressão. Com este será possível preparar gostosos picadinhos ou “*stracottos*” (cozidos), ótimos risottos e gostosos vegetais cozidos. A preparação dos alimentos é bem semelhante àquela tradicional com o cuidado de, antes do fechamento da tampa, reduzir a quantidade do líquido (caldo, vinho etc.). Depois de realizar a tradicional “*esfumação*” com vinho, acrescenta-se o líquido de cozimento e fecha-se a panela; os tempos de cozimento, calculados a partir do momento em que a válvula começa a soltar vapor, são quase a metade dos usuais. Para preparação de ótimos “*risottos*” pode-se utilizar duas doses de caldo para cada dose de arroz, cozinhando por sete minutos; após isto abre-se a tampa, continuando o cozimento por mais um minuto e acrescentando, se necessário, mais caldo.

- **Cozimento da carnes assadas.**

Esta modalidade de cozimento permite obter assados saborosos e dourados os quais, porém, não poderão competir com aqueles preparados com métodos tradicionais. A preparação da carne se faz como nas receitas normais, assando a carne por igual em todos os lados (método conhecido por “*regra de arte*”); depois disto é possível acrescentar a necessária quantidade de água ou caldo e terminar o cozimento com a panela fechada e chama baixa obtendo, desta forma, assados macios e saborosos. Também neste caso é bom reduzir a quantidade de água ou caldo de cozimento; caso o molho resultar líquido demais, pode-se evaporar com a panela aberta; Caso seja necessário engrossar, acrescentar uma ponta de colher de manteiga misturada com uma colherzinha de maizena.