



editrice  
san marco



## COTTURA A PRESSIONE E A BAGNOMARIA

### La cottura a pressione

Il “padre” della pentola a pressione è stato il francese Denis Papin (1647-1714) che la inventò alla fine del Seicento, anche se fu usata in cucina soltanto dall’inizio del XX secolo, per poi diffondersi a livello domestico negli anni Sessanta, mentre non ha suscitato un analogo entusiasmo a livello professionale.

La **pentola a pressione** è un’autoclave chiusa ermeticamente da un coperchio a tenuta, per far aumentare la pressione e la temperatura (fino a 120 °C) al suo interno. Quando poi la pressione supera un certo livello, il vapore in eccesso viene fatto uscire da una valvola apposita, riportando il dispositivo in sicurezza.

La **cottura a pressione** è caratterizzata da due elementi:

- i tempi di cottura si riducono anche del 50%, per l’azione combinata di pressione e temperatura elevate;
- l’assenza quasi totale di ossigeno, grazie alla valvola di sicurezza della pentola.

Tutto ciò consente di ottenere una serie di vantaggi:

- i cibi conservano più vitamine (escluse quelle termolabili), sali minerali e proteine perché, se è pur vero che si raggiungono temperature elevate, che potrebbero danneggiare questi principi nutritivi, è anche vero che ciò avviene per un tempo ridotto e, soprattutto, in assenza quasi completa di ossigeno, un gas che danneggia alcune vitamine;
- la cottura quasi in assenza di ossigeno permette di esaltare gli aromi degli alimenti, con la conseguenza di poter ridurre l’uso di condimenti.

### Cottura a bagnomaria

È una cottura per conduzione che sfrutta il calore dell’acqua in ebollizione. È una cottura “dolce”, utilizzata per tutte quelle preparazioni che non sopportano la cottura a contatto diretto con il fuoco, come la crema inglese, lo zabaglione, la salsa bernese, ma anche per fondere il cioccolato o il burro, oppure per tenere in caldo preparazioni varie. Tale sistema, grazie all’uniformità della temperatura, impedisce l’improvvisa coagulazione delle albumine nelle preparazioni a base di uova ed evita lo stress termico.

La cottura può avvenire:

- sul fornello, immergendo una bastardella contenente la preparazione da cuocere in una casseruola con acqua in ebollizione, mescolando o meno la preparazione;
- in forno, utilizzando una teglia contenente acqua, nella quale disporre gli stampi contenenti il prodotto da cuocere.

A. Solillo – S. Palermo - I SAPERI DELLA CUCINA