



Quale padella scegliere in cucina

Autore : Redazione

Data: 28/12/2018

La riuscita di una ricetta dipende sia dalla qualità del cibo e dalla maestria del cuoco che dalla scelta degli strumenti. Ogni cottura ha la sua padella, scopriamole insieme.

Quante pentole, pentoline, padelle e padellini hai negli stipi della cucina? E quante di queste utilizzi davvero? Nelle nostre cucine accumuliamo recipienti per la cottura di ogni tipo, in base alla moda del momento, alla simpatia che fa un tegamino colorato



nel negozio di articoli della casa, alle promozioni stagionali. Solitamente però non abbiamo una precisa cognizione sul perché in commercio ci siano tanti rivestimenti, tante fasce di prezzo, tante forme, ci limitiamo a sapere che un uovo fritto si cucina nella padella antiaderente, mentre per la frittura di pesce è meglio la padella in ferro (che non abbiamo e quindi utilizziamo quella antiaderente). Si ma ti sei mai chiesto perché l'uovo viene meglio nella padella antiaderente? Oggi entreremo nel mondo variegato delle padelle, scoprendone i materiali, le caratteristiche e gli utilizzi, perché per la perfetta riuscita di ogni ricetta è fondamentale sapere **quale padella scegliere in cucina** di volta in volta.

Un po' di storia

Siamo sempre così di corsa e distratti che raramente ci fermiamo a pensare che gli oggetti che utilizziamo hanno una loro storia e hanno subito un'evoluzione nel tempo. **La padella è un oggetto di uso quotidiano**, umile, che non ha certo la dignità di una scultura o di un quadro d'autore, ma nel suo piccolo, anche la padella ci può dire molto su come l'uomo è cambiato nel tempo. Non ci credi? Pensa che la prima padella di cui si ha traccia proviene dalla Mesopotamia, al tempo delle grandi civiltà che hanno dato origine alla storia dell'uomo! Se ne ritrovano poi nell'antica Grecia e nella grande Roma e seppur con nomi diversi, il loro utilizzo era proprio lo stesso.

Anticamente erano in rame, non esistevano le leghe e i rivestimenti che oggi abbiamo a disposizione, ma del resto il rame oggi è considerato un materiale di pregio per le pentole! Una curiosità riguarda la forma: oggi **le padelle sono piatte sul fondo**, per essere poggiate stabilmente sui fornelli, mentre una volta avevano tre gambe, per mantenersi in posizione nella brace.

La forma e la sostanza delle padelle

Le padelle sono solitamente rotonde, con uno o due manici, di cui uno lungo. Una volta erano utilizzate esclusivamente per le frittiture, mentre oggi sono state introdotte sul mercato delle varianti che riguardano la forma, il materiale e l'altezza dei bordi, per cui vengono utilizzate anche per cotture diverse.

Ciò che conta è saper scegliere. Le padelle in commercio hanno tipologie di prezzo molto varie, in base al materiale di cui sono fatte, ma non esiste la padella perfetta. I parametri distintivi delle pentole, che ne determinano fascia di prezzo e destinazione d'uso (il tipo di cottura), sono la conducibilità termica e l'uniformità. Con **conducibilità termica** si intende la capacità dei materiali di assorbire e rilasciare calore (cioè riscaldarsi e raffreddarsi). Una padella ad alta conducibilità termica si



riscalda e raffredda velocemente ed è quindi adatta per cuocere una fettina di carne, ma non va bene se si vuole cucinare uno stufato.

L'**uniformità** invece indica la distribuzione del calore sulle superfici della padella. Un'alta uniformità ti garantisce che il calore si distribuisca su tutte le pareti in modo uguale e i tuoi ingredienti non risulteranno cotti in alcuni punti e crudi in altri.

Ad ognuno la sua padella

Entrando nel vivo della questione, in commercio ci sono davvero padelle per tutti i gusti ed ognuna ha delle specificità che la rendono speciale per alcune preparazioni e meno adatta per altre. Le scopriremo insieme, confrontando i materiali a disposizione e per ognuna ti indicherò il tipo di **cottura preferita**.

Il rame dal sapore antico

Te l'ho detto prima, le più antiche padelle ritrovate durante gli scavi archeologici erano di rame e tutt'oggi il rame si conferma ottimo come materiale per la **creazione di padelle** e tegami. Questo materiale ha una grande conducibilità termica ed è per questo che è perfetto per cucinarci. Oggi la tecnologia ha risolto il problema, di non poco conto, che questo materiale è risultato non è adatto al contatto con gli alimenti; in commercio infatti troviamo bellissime padelle di rame, con il fondo in un materiale idoneo, come l'acciaio o lo stagno. Quelle in rame sono padelle pesanti e anche molto costose, ma per le cotture lunghe sono il massimo. Vanno trattate con delicatezza, perché si rovinano se vengono graffiate, quindi per lavarle ricordati di usare sempre una spugnetta non abrasiva e di non metterle mai in lavastoviglie.

Forte come l'acciaio Inox

L'**acciaio inossidabile** è una lega molto diffusa in cucina; è un materiale bello a vedersi, ma anche molto resistente agli urti e agli **sbalzi di temperatura** e resiste alle abrasioni. Si scalda lentamente (bassa conducibilità termica) ed è da preferire per le cotture in cui il cibo non è a contatto diretto con le pareti della padella, ma è immerso in un liquido. Recenti studi hanno evidenziato che durante la cottura l'acciaio può rilasciare nei cibi alcune sostanze, come il nichel e il cromo, che provocano allergie, quindi se sei allergico tienine conto. Un altro buon consiglio è alternare le pentole in cui cucini, in modo da permettere all'organismo di smaltire ciò che gli fa male senza accumularlo.



Il fritto delle nonne era di ferro

Ti ricordi le frittiture croccanti e dorate che rallegravano i pranzi dai nonni? Non erano cucinate in una padella qualunque, ma si usava "la padella", che era in ferro ed era destinata solo e soltanto alle frittiture. È la pentola perfetta per le frittiture perché ha una **scarsa conducibilità termica** e i cibi possono cuocersi dentro diventando croccanti fuori. Sento ancora il profumo di certi manicaretti! Il ferro si sa, non ama l'acqua però, e i puristi delle frittiture con padelle in questo materiale non lavano mai la pentola, ma la puliscono con carta assorbente. In realtà si può ovviare il problema della ruggine, lavando (rigorosamente a mano) la padella e poi asciugandola perfettamente, meglio ancora se la fai asciugare sul fuoco, e per proteggerla dopo averla asciugata passaci sopra un pezzo di carta da cucina imbevuto di olio.

Le preferite dagli chef sono in alluminio

L'alluminio è un metallo ad alta conducibilità termica, il che significa che **si scalda velocemente**, e nello stesso tempo è molto leggero, **facile da maneggiare**. La sua particolare leggerezza ha portato l'industria del settore a produrre pentole e padelle molto spesse, per garantire la distribuzione ottimale del calore su tutta la superficie ed evitarne la deformazione.

Per un periodo l'alluminio è stato abbandonato per la costruzione delle pentole, poiché il prolungato contatto con i cibi rilascia particelle di alluminio che poi ingeriamo. Oggi l'alluminio è stato invece riscoperto e reso più stabile, e i set di pentole di alluminio sono diventati di pregio. Un valido suggerimento è non lasciare i cibi a raffreddarsi nella padella, soprattutto in presenza di sostanze acide, come il pomodoro o il limone. Niente lavastoviglie per questo materiale, utilizza sempre un detersivo delicato e non usare pagliette abrasive. Perfetto per cucinare con pochi grassi.

La comodità dell'antiaderenza

Molto criticato, il teflon è un rivestimento che rende le **superfici antiaderenti**. Le padelle antiaderenti sono comodissime per cuocere tutti quei cibi che rischierebbero altrimenti di attaccarsi alla pentola, come l'uovo fritto. Il teflon viene posto come rivestimento per le padelle in alluminio, risolvendo così il problema del possibile attaccamento dei cibi alle sue superfici e sfruttando tutti i vantaggi dell'alluminio in termini di conducibilità termica e praticità d'uso. La fascia di prezzo per le padelle in questo materiale è molto varia, puoi trovare una padella a 5 euro oppure trovarne una a 60 euro; quelle più costose hanno una durata maggiore, ma se ben curate, anche quelle economiche durano un paio di anni.



Come puoi prenderti cura di una padella antiaderente? Utilizza utensili in legno, che non graffiano e non usare la lavastoviglie; un'altra cosa importante è evitare di mettere sotto l'acqua la padella quando è calda, per non far saltare il rivestimento. Se pensi che siano troppo delicate, considera però come viene la carne o l'uovo!

Padelle moderne in ceramica candida

Il dibattito sul teflon ha portato i produttori di pentole a sperimentare nuovi tipi di rivestimento per l'alluminio e qualche anno fa sono state introdotte sul mercato **padelle rivestite di ceramica**. Sono state lanciate con una forte spinta pubblicitaria e sono, come quelle in teflon, adatte per cucinare cibi croccanti però sono molto delicate, meno antiaderenti del teflon e abbastanza costose.

La pietra: materiale antico per cotture moderne

La ricerca di un valido sostituto del teflon, ha portato anche all'attenzione dell'industria anche la pietra. Le padelle in pietra sono molto particolari perché **trattengono il calore** e sono **naturalmente antiaderenti**, perfette per una bistecca o per cucinare il pesce. Sono padelle molto pesanti (del resto sono in pietra) e sono anche molto porose, il che significa che è facile che assorbano odori: ti sarà capitato di mettere una padella in pietra sul fuoco e notare odore di pesce... anche per questo materiale meglio evitare la lavastoviglie, ma lavarla a mano ed eliminare gli odori con l'aceto.

Padelle in terracotta?

Oltre alle classiche pignatte e **tegami per cucinare** i legumi, tipici della nostra tradizione, sono state realizzate con un rivestimento in terracotta anche le padelle. Sono molto belle, perché mantengono a lungo il calore e lo distribuiscono uniformemente, il che le rende perfette per esempio per i risotti, ma anche per le zuppe, però sono anche molto fragili. In compenso sono facili da pulire, basta stare attenti a non graffiarle e utilizzare un sapone delicato.

Il re dei metalli: l'oro

Non ci credi? Dovresti, perché per chi se lo può permettere (qualche migliaio di euro per una frittura potrebbe sembrare eccessivo), esistono anche pentole e padelle rivestite in questo metallo nobile. Le **padelle rivestite in oro** sono atossiche, con alta capacità di condurre il calore e di resistere agli sbalzi di temperatura, sono perfette per



cuocere a basse temperature e per lungo tempo, ma hanno una resa eccellente anche su frittture, carne e pesce. Se ne acquisti una, lavala a mano con un detergente delicato!

Di **TERESA TITTA TRUA**