



ΟΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ ΓΙΑ ΤΙΣ ΧΥΤΡΕΣ ΤΑΧΥΤΗΤΑΣ

Λίγη Ιστορία

Η πρώτη απόπειρα μαγειρέματος υπό πίεση συνέβη το 1679, όταν ο Γάλλος φυσικός, Denis Papin, σε μια προσπάθεια να μειωθεί ο απαιτούμενος χρόνος μαγειρέματος. Δημιούργησε ένα αεροστεγές δοχείο μαγειρέματος για να αυξηθεί το σημείο βρασμού του νερού. Ακολούθησαν διάφορες βηματικές εξελίξεις σε αυτήν την ιδέα όμως το οικιακό μαγείρεμα υπό πίεση έκανε ένα μεγάλο βήμα το 1938 όταν ο Γερμανός Alfred Vischler κατασκεύασε την πρώτη χύτρα ταχύτητας και την παρουσίασε σε εμπορική έκθεση στη Νέα Υόρκη. Τη δεκαετία του '70 προστέθηκαν νέα συστήματα ασφαλείας, δημιουργήθηκαν νέα πιο όμορφα και εργονομικά σχέδια και άρχισαν πια να αναπτύσσονται ειδικές συνταγές για το συγκεκριμένο τρόπο μαγειρέματος.



Φτιάξτε γρήγορα και εύκολα, γεύματα χρησιμοποιώντας χύτρα ταχύτητας

Η χύτρα ταχύτητας εξοικονομεί χρόνο. Το φαγητό που μαγειρεύεται στη χύτρα ταχύτητας είναι έτοιμο κατά 70% γρηγορότερα από ότι με συμβατικές μεθόδους. Ο τρόπος μαγειρέματος ενός φαγητού παίζει σημαντικό ρόλο στην περιεκτικότητά του σε βιταμίνες. Ο καλύτερος τρόπος να καταστρέψουμε τις βιταμίνες είναι να μαγειρέψουμε το φαγητό σε κατσαρόλα χωρίς καπάκι, με μπόλικο νερό και για πάρα πολύ ώρα. Γενικά για να διατηρηθούν οι βιταμίνες πρέπει να μαγειρεύουμε το φαγητό για μικρό χρονικό διάστημα, με ελάχιστο νερό και σε μικρές θερμοκρασίες. Η χύτρα ταχύτητας, παρότι μαγειρεύει σε υψηλή θερμοκρασία, μαγειρεύει σε "κλειστό" σύστημα, σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα και με ελάχιστο νερό κι έτσι καταφέρνουμε να διατηρήσουμε μεγάλο μέρος των βιταμινών. Το μαγείρεμα σε χύτρα ταχύτητας κατά συνέπεια σημαίνει, μικρότερη απώλεια βιταμινών και απαραίτητων ουσιών για την υγεία μας. Επιπλέον εξοικονομείτε το 50% της ενέργειας που θα χρειαζόταν στο συμβατικό μαγείρεμα.



Πώς λειτουργεί

Οι χύτρες ταχύτητας, στεγανοποιούν δημιουργώντας ένα θάλαμο υψηλής πίεσης. Θερμοδυναμικά η αυξημένη πίεση δημιουργεί αυξημένη θερμοκρασία. Με άλλα λόγια χωρίς πίεση το νερό βράζει στους 100°C, υπό πίεση βράζει στους 125°C. Υψηλότερη θερμοκρασία, άρα ταχύτερο μαγείρεμα. Επιπλέον μπορείτε να κλείσετε το "μάτι" της κουζίνας 10 λεπτά πριν από το χρόνο ολοκλήρωσης του μαγειρέματος. Η χύτρα έχει αρκετή ενέργεια για να ολοκληρωθεί το μαγείρεμα. Πολλοί ειδήμονες άλλωστε λένε ότι αυτό βελτιώνει τη γεύση του φαγητού.



Ασφάλεια

Οι παλιές χύτρες ταχύτητας ήταν πηγή για ιστορίες τρόμου: καπάκια "βλήματα", ταβάνια ραντισμένα με αυτό που θα ήταν το γεύμα, θόρυβοι και σφυρίγματα που θύμιζαν τους εγγενείς κινδύνους σχετικούς με αυτό τον τρόπο μαγειρέματος. Η νέες γενιές χυτρών ταχύτητας, δεν θυμίζουν τίποτα από τα πιο πάνω. Συστήματα ασφαλείας περιλαμβάνουν: καπάκια που κλειδώνουν πριν αυξηθεί η πίεση, ελαστικές τσιμούχες στεγανότητας που καθιστούν αδύνατο το άνοιγμα της χύτρας πριν την εκτόνωση της πίεσης και βαλβίδες ασφαλείας από υπερπίεση. Ποτέ μη γεμίζετε τη χύτρα πάνω από τα 2/3 της. Αν κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος δείτε να διαφεύγει ατμός από το καπάκι της χύτρας, αλλάξτε το ελαστικό στεγανοποίησης του καπακιού αμέσως.



Τι χύτρα να χρησιμοποιήσετε

Οι χύτρες αλουμινίου είναι ελαφριές, φθηνές και προσφέρουν ομοιόμορφη κατανομή θερμότητας, λόγω του αλουμινίου. Όμως δεν είναι αρκετά ανθεκτικές. Ο κυριώτερος λόγος επιλογής τέτοιου είδους χύτρας είναι η οικονομία. Οι ανοξείδωτες χύτρες είναι πιο βαριές, πιο ακριβές αλλά και πολύ πιο ανθεκτικές από αυτές του αλουμινίου και φυσικά δείχνουν πιο όμορφες και γυαλιστερές. Πάντως το ασάλι είναι χειρότερος αγωγός της θερμότητας από το αλουμίνιο. Ετσι πιθανόν να είναι καλλύτερο να επιλέξετε χύτρα με επένδυση αλουμινίου στον πάτο. Αυτό βελτιώνει τα θερμικά χαρακτηριστικά της χύτρας. Αν θέλετε να έχετε μία μόνο χύτρα, καλύτερα να πάρετε μία των 6lt. Οι περισσότερες συνταγές έχουν αναπτυχθεί σε τέτοιες χύτρες και είναι το πιο ευέλικτο μέγεθος. Δώστε σημασία στη βάση της χύτρας, πρέπει να εφάπτεται τέλεια στην εστία σας για εξοικονόμηση ενέργειας και ταχύτητα. Διαλέξτε μία βολική λαβή. Βεβαιωθείτε ότι η χύτρα που διαλέξατε είναι κατάλληλη για την εστία σας (για τις επαγωγικές εστίες δεν είναι κατάλληλος κάθε τύπος χύτρας). Εξοικειωθείτε με το εγχειρίδιο χρήσης του κατασκευαστή, κάθε μοντέλο έχει μικροδιαφορές στη χρήση.



Φροντίδα και αποθήκευση



Για να προστατέψετε τη χύτρα σας, καθαρίστε την καλά μετά από κάθε χρήση, δίνοντας ιδιαίτερη σημασία στην ελαστική τσιμούχα στεγανότητας και την βαλβίδα ασφαλείας. Καλλύτερα αφαιρέστε την ελαστική τσιμούχα και καθαρίστε την ξεχωριστά. Αν η ελαστική τσιμούχα έχει ξεραθεί ή έχει ρωγμές και σημάδια καταπόνησης, αλλάξτε την αμέσως. Κατά την αποθήκευση τοποθετείστε το καπάκι πάνω στη χύτρα και ανάποδα ή στο πλάι ώστε να μην καταπονείται το ελαστικό στεγανότητας.