

Lee con atención el documento sobre Ventajas de cocinar con olla a presión ¹.

En ocasiones los mejores inventos están delante de nosotros y no somos capaces de reconocerlos porque han pasado a formar parte de manera natural de nuestras vidas. Uno de estos casos es el de la olla a presión, también conocida como olla exprés.

Aunque su utilización de manera generalizada se puede fechar en la segunda mitad del siglo XX, las primeras ideas sobre cocinar a una presión más elevada datan del siglo XVII. La olla a presión es un recipiente hermético para cocinar que puede alcanzar presiones más altas que la atmosférica, al aumentar la presión de un líquido también asciende su temperatura de ebullición, lo que permite en este caso que los alimentos se cuezan a temperaturas más elevadas. En el caso del agua, este punto de ebullición puede llegar hasta los 119°C, en lugar de los 100°C habituales.

Cuando se calientan los alimentos y el agua en el interior de la olla empiezan a generar vapor que, al no poder escapar, hace aumentar la presión. Debido al aumento de presión y a la mayor temperatura, el calor penetra rápidamente en los alimentos y provoca que el proceso de cocción sea más rápido y además menos agresivo para los alimentos.



Figura 1. Olla a presión

Julie Magro. ((2009, Octubre 18). Fagor Pressure Cooker. [Fotografía].
Obtenido de: <https://www.flickr.com/photos/magro-family/4022608461/>

¹ Tomado de: <http://ecoinventos.com/ventajas-cocinar-con-olla-a-presion/>

Lista de figuras

Figura 1. *Olla a presión*. Julie Magro. ((2009, Octubre 18). Fagor Pressure Cooker. [Fotografía].
Obtenido de: <https://www.flickr.com/photos/magro-family/4022608461/>