

Slow-cooker o pentola a cottura lenta

Diversi anni fa, con il progredire della mia malattia, ho dovuto affrontare le difficoltà, che la mia passione per la cucina m' imponeva. Una di queste è come cuocere il mio cibo in sicurezza ed autonomia. Vi parlerò quindi, del sistema di cottura della pentola a cottura lenta, non è molto conosciuto in Italia, eppure i benefici delle pentole a cottura lenta, in generale, sono molteplici, ma lo è ancor di più per i non vedenti, gli ipovedenti e per gli anziani. Non è facile svolgere compiti semplici se si è non vedenti, questa pentola ci consente di cucinare senza troppa confusione poiché è dotata di tre pulsanti. Tutto quello che deve fare è inserire gli ingredienti e impostare i comandi.

Questo è uno dei pochi metodi di cottura sicuri per garantire il più possibile una vita indipendente nella propria casa. Essere in grado di preparare i propri pasti, è una parte importante della vita, e anche se non sono più in grado di sostenere le grandi cene del passato, sono ancora in grado di cucinare pasti gustosi, e uno dei modi per farlo è con una pentola a cottura lenta.

Proprio come in qualsiasi altra relazione, ci vuole tempo per conoscersi, anch'io ho dovuto prenderci la mano perché è un sistema diverso di cottura da quello tradizionale sui fornelli.

Cos'è la Slow Cooker

Cominciamo da qui: la Slow Cooker è una **speciale pentola elettrica** per la cottura a bassa temperatura. Per intenderci, quando **cucinerete con la Slow Cooker** la temperatura interna non raggiungerà mai i 100 gradi ovvero il punto di ebollizione, ma resterà sempre un po' più bassa. Deciderete voi la temperatura in base a tre semplicissimi tasti presenti sulla pentola (a volte due): low, high, medium. Tutto qua.

Scegliete l'attivazione manuale con due impostazioni di cottura: Low e High, vi regolerete in base alle tacche, non acquistate quella a comandi touchscreen se non li potete vedere.

La pentola per cottura lenta è formata da due componenti:

- - un **contenitore interno** in materiale ceramico che racchiude gli ingredienti durante la cottura, dotato di coperchio.
- - un **contenitore esterno** che si collega alla presa elettrica e riscalda in modo controllato gli ingredienti nel contenitore interno.

Punti a favore:

La realizzazione delle ricette è semplice. Bastano 10 minuti per preparare gli ingredienti e **la slow-cooker** farà il resto.

- Risparmiate tempo e lasciate che la slow-cooker lavori al posto vostro.
- Questa pentola non fa uscire umidità, quindi non ci sarà il pericolo di bruciare il cibo, anche dimenticandosene.
- **La pentola a cottura lenta** è l'ideale per cuocere sughi, stracotti, bolliti, brodi, ma anche per zuppe, cereali e dolci. Con le carni si ottengono risultati eccellenti anche con i tagli meno pregiati ed economici, perché la cottura lenta li rende morbidi e succosi. Minestrone, zuppe e legumi saranno buonissimi.
- Il gusto si combina con portate più sane! La cottura lenta è un modo eccellente per preservare maggiormente vitamine, succhi e minerali
- Sono pentole economiche sia in fase d' acquisto che in seguito come consumi energetici. Le pentole a cottura lenta fanno risparmiare energia: Consumano infatti solo 75-150 watt di elettricità in modalità LOW e 150-210 watt in modalità HIGH. La cottura dura tutto il giorno ma si limita a utilizzare la stessa quantità di energia di una lampadina standard!
- A termine cottura, puoi comodamente lavare la pentola in ceramica ed il coperchio in vetro, in lavastoviglie.

Sono disponibili diverse modalità di controllo della temperatura a seconda del modello della pentola. Normalmente le opzioni sono:

- - **LOW**: programma di cottura tradizionale, mantiene gli ingredienti in cottura per più tempo (tipicamente 6-8 ore).
- - **HIGH**: programma di cottura più rapido, prevede una durata della cottura più breve (tipicamente 4 ore)
- - **WARM** (presente in alcuni modelli): programma di mantenimento della temperatura a fine cottura.

Le pentole a cottura lenta sono ideali anche per le persone anziane, che vivono da sole, in quanto sé un metodo di cottura sicuro perché metti tutti gli ingredienti con del liquido, accendi, e per almeno sei ore te ne "dimentichi" e creano alimenti morbidi e facili da masticare.

Ormai, le verdure possono essere acquistate già sbucciate e tagliate, e la carne può essere acquistata preparata e già tagliata a dadini nel formato che desideriamo cucinare, il che significa che si ha solo bisogno di gettare tutto nella pentola insieme a un po' di brodo / salsa, erbe e spezie.