

# COTTURA SLOW: È MANIA

Niente da dire: le pentole elettriche per la cottura lenta fanno bene il loro dovere. Non sono però molto versatili, perché adatte solo alle cotture in umido.

di Simona Ovadia

## LA NOSTRA SCELTA: SLOW COOKER

MIGLIORE  
DEL TEST

MIGLIOR  
ACQUISTO



71 QUALITÀ  
OTTIMA

### Russel Hobbs Maxicook 22750-56

75 €

Ha ottenuto i migliori risultati. Anche per quanto riguarda i consumi non c'è nulla da eccepire: è l'apparecchio più efficiente, perché il rivestimento è in alluminio e non in ceramica. Un punto di forza è la partenza ritardata, che permette di programmare la cottura. Inoltre la parte interna può andare anche sul fornello a gas per una prima rosolatura. Il produttore non specifica se il contenitore va in lavastoviglie.

Capacità misurata: 6 litri  
Partenza ritardata: sì  
Lavabile in lavastoviglie: non specificato  
Adatto al piano cottura: gas, vetroceramica  
Cottura manzo ★★★★★  
Cottura pollo ★★★★★  
Cottura zuppa di ceci ★★★★★  
Consumo di energia ★★★★★  
Facilità d'uso ★★★★★



64 QUALITÀ  
BUONA

### Crock-Pot Maxicook CSC026X

150 €

Ha ottenuto buoni risultati nella preparazione del manzo, ma ha stracotto il pollo, che si è sfaldato. Ha una capacità di circa 5 litri, quindi è adatta a una famiglia di quattro persone. La differenza tra questa pentola e l'altra della stessa marca sta nel materiale del contenitore interno: qui è una ceramica che può andare sia sul fuoco sia sul piano a induzione.

Capacità misurata: 5,1 litri  
Partenza ritardata: no  
Lavabile in lavastoviglie: solo il coperchio  
Adatto al piano cottura: gas, vetroceramica, induzione  
Cottura manzo ★★★★★  
Cottura pollo ★★★  
Cottura zuppa di ceci ★★★★★  
Consumo di energia ★★★★★  
Facilità d'uso ★★★★★

#### LEGENDA

I giudizi delle prove sono indicati con un numero di stelle.

★★★★★ ottimo;  
★★★★ buono;  
★★★ accettabile.

**P**er gli americani la slow cooker è come per noi la pentola della pasta: senza non si può cucinare. Si tratta di una pentola elettrica che funziona secondo un principio tanto caro alle nostre nonne, quello della cottura lenta. Ma che, a differenza della classica pentola di coccio, ha un vantaggio tipico della modernità (fu lanciata negli anni '70 dalla azienda americana Rival Manufacturing con il nome di Crock-Pot): quello di portare a termine in autonomia l'intero processo di cottura, senza bisogno di troppe attenzioni. Basta inserire gli ingredienti all'interno dell'apparecchio, impostare tempo e temperatura e il gioco è fatto. Questo elettrodomestico è approdato

recentemente anche da noi, dove sta vivendo una seconda giovinezza grazie alla riscoperta della cottura lenta da parte di alcuni chef. Abbiamo acquistato e messo alla prova su tre ricette (manzo con verdure, pollo con patate e zuppa di ceci) quattro pentole slow cooker. Vince il doppio titolo di Migliore del Test e Miglior Acquisto Russel Hobbs Maxicook, che ottiene un giudizio complessivo ottimo. Si tratta della pentola più grande tra quelle provate, con una capacità complessiva di sei litri, cosa che corrisponde a circa otto porzioni di cibo. È anche l'unico modello che ha la partenza ritardata, cosa che permette di organizzare la cottura del pasto in maniera più flessibile.

### Come è fatta

La pentola slow cooker è un elettrodomestico piuttosto semplice, dotato essenzialmente di tre componenti: un alloggiamento in cui si trovano i comandi e la resistenza elettrica da collegare mediante un cavo alla presa di corrente; una casseruola estraibile in cui avviene la cottura; un coperchio, generalmente di vetro, per mantenere il calore all'interno della pentola. I comandi sono semplicissimi: ci sono due o al massimo tre livelli di temperatura (low, medium, high, cioè da 85 a 100 °C) e una funzione che tiene in caldo il cibo a fine cottura (la temperatura misurata è di 70 °C). Infine c'è un timer che va da 30 minuti a 10/20 ore, a seconda dei modelli. ▶



**63** QUALITÀ BUONA

### Electrolux ESC7400

100 €

Una delle pentole più capienti del test, può servire fino a 8 porzioni. Ma ha anche un ingombro e un peso maggiori. Ha tre funzioni preimpostate, il timer, tre livelli di temperatura, bassa, media, alta e la funzione "buffet" per servire direttamente in pentola. Si può lavare in lavastoviglie sia il rivestimento interno, sia il coperchio. Non ha convinto, però, nella preparazione della carne, risultata un po' troppo dura e secca.

Capacità misurata: 5,9 litri  
Partenza ritardata: no  
Lavabile in lavastoviglie: si  
Adatto al piano cottura: no

Cottura manzo ★★★★★  
Cottura pollo ★★★★★  
Cottura zuppa di ceci ★★★★★  
Consumo di energia ★★★  
Facilità d'uso ★★★★★



**59** QUALITÀ MEDIA

### Crock-Pot SCCPRC507B-050

100 €

Modello da circa 4 litri, consente di impostare il tempo di cottura da 30 minuti a 20 ore. Passa automaticamente dalla cottura alla modalità di mantenimento al caldo, ma non avvisa di aver terminato. È abbastanza grande per servire quattro porzioni. Pentola e coperchio sono lavabili in lavastoviglie. La carne è risultata tenera, ma il pollo si è sfilato.

Capacità misurata: 4,3 litri  
Partenza ritardata: no  
Lavabile in lavastoviglie: si  
Adatto al piano cottura: no

Cottura manzo ★★★★★  
Cottura pollo ★★★  
Cottura zuppa di ceci ★★★★★  
Consumo di energia ★★★  
Facilità d'uso ★★★

## Zuppa di ceci: quanto mi costi?



Con la slow cooker si consuma come con una lampadina accesa per 96 ore

Tempo cottura **10 ore**

Consumo **1918 Wh**

Costo **40 cent**



Con la pentola a pressione l'energia è quella di una lampadina accesa per 15 ore

Tempo cottura **40 min**

Consumo **330 Wh**

Costo **7 cent**



foto di Andrea Adamo

INTERVISTA

**«La cottura lenta non è adatta a tutti gli alimenti. Va bene soprattutto per la carne»**

**DARIO BRESSANINI**

Chimico e divulgatore scientifico

Professore di chimica all'Università dell'Insubria, Dario Bressanini è conosciuto soprattutto per la sua attività di divulgazione scientifica sul cibo e l'alimentazione che svolge sul blog "La scienza in cucina", sul suo canale Youtube e su Instagram. Seguito da migliaia di followers è autore di diversi libri, tra cui "La scienza della carne", edizioni Gribaudo, in cui spiega i segreti della cottura lenta.

### La cottura lenta è preferibile alle cotture classiche?

«Dipende. Adesso è diventata una moda culinaria molto utilizzata dagli chef, soprattutto quella a basse temperature, ma spesso viene usata a sproposito. In realtà serve soprattutto per cuocere la carne: così facendo anche i tagli meno pregiati rimangono morbidi e mantengono i succhi. È stato il Conte Rumford a metà del settecento a scoprire che la carne si poteva cuocere meglio a temperature più basse di quelle che venivano comunemente usate. Con temperature di 70-80 °C mantenute per lungo tempo il collagene si scioglie perfettamente e la carne non si secca. Non per niente da sempre si consiglia di far sobbollire a lungo brasati e spezzatini, ma mai di portarli a bollire né di cuocerli a fuoco vivo. Le slow cooker possono agevolare il compito e possono essere utili per le carni, ma non sono adatte a cuocere tutto».

### Per quali pietanze, allora, può essere utile una slow cooker?

«Di sicuro per cucinare i tagli meno nobili della carne, quelli che normalmente si usano per le cotture umide: lessi, brasati, spezzatini... ma anche per il brodo. Va bene per tutte le preparazioni in cui c'è della carne (manzo, pollo, maiale...) in

un ambiente acquoso. O per il pesce, preferibilmente di grandi dimensioni. Per le altre cose può essere comodissima, per carità - uno ci butta dentro le cose e le fa andare da sole senza pensarci - ma non cambia la sostanza della pietanza».

### Da un punto di vista nutrizionale, gli alimenti migliorano con questa cottura?

«Dipende dai nutrienti. Per alcuni, come grassi, amidi, carboidrati, sali minerali la temperatura non fa la differenza. Per le vitamine il discorso cambia, perché alcune, come la vitamina C, si degradano con il calore. In teoria quindi una cottura meno aggressiva aiuta a preservarle. Ma se per qualcuno il minestrone è la fonte principale da cui prendere le vitamine, allora vuol dire che sta sbagliando alimentazione. La regola d'oro è mangiare tanta frutta e verdura, sia cruda che cotta: se si fa così, allora poco importa il modo in cui si cuociono gli alimenti. Senza contare che alcune vitamine si degradano anche se le temperature sono basse ma i tempi più lunghi. Globalmente quindi il vantaggio nutrizionale è irrilevante».

### Cuocere a bassa temperatura può comportare rischi sanitari?

«In teoria sì, se si cuoce a temperature troppo basse, cioè al di sotto dei 72 °C che è la temperatura di pastorizzazione, quella che permette di sanificare gli alimenti. Il rischio dipende non solo dalla temperatura, ma anche dal tempo: una temperatura di 50 °C per esempio, per un periodo di tempo piuttosto lungo, può avere l'effetto contrario e moltiplicare la carica batterica invece di eliminarla. In generale, però, nel giro di qualche ora di cottura i rischi sono praticamente azzerati». S.O.

### Come si usa

Basta mettere nella pentola gli ingredienti, versare il liquido (brodo, vino, passata di pomodoro...), coprire e avviare la cottura. Questo apparecchio di solito non permette di rosolare né soffriggere: se la ricetta prevede una fase iniziale di questo tipo bisogna procedere a parte sul fornello e poi trasferire il contenitore interno (se adatto) o gli ingredienti già rosolati nella slow cooker. A proposito di liquidi: nella slow cooker non si possono fare cotture a secco, perché l'apparecchio serve proprio a far sobbollire piano piano i cibi per molte ore, ma bisogna fare attenzione anche a non esagerare perché c'è il rischio che i liquidi fuoriescano. Si tratta quindi di una pentola perfetta per chi ama cucinare in umido, adatta soprattutto per le cotture di tagli di carne ricchi di venature di grasso e connettivo, o per chi ama le zuppe. Non è indicata per piccole porzioni, per fettine sottili, alimenti troppo delicati, ma si usa di preferenza per tagli grandi o quantità abbondanti, che si possono eventualmente congelare.

### I punti deboli e le alternative

Prima di comprarla è importante verificare se c'è uno spazio adeguato dove riporla sul piano di lavoro della cucina. Meglio ancora se il posto è vicino a una presa di corrente. Per poterla usare nel migliore dei modi non si può improvvisare: bisogna programmare con anticipo la ricetta e preparare tutti gli ingredienti da inserire nella pentola. Non sempre il contenitore è lavabile in lavastoviglie, cosa che aggiunge ulteriore impegno. Infine, due parole sui consumi: questi apparecchi funzionano a 200 - 250 W, una potenza piuttosto modesta e sicuramente non comparabile a quella di un forno. Tuttavia non bisogna farsi ingannare troppo dagli slogan: funzionano sì come una lampadina, ma tenuta accesa per molte ore. In conclusione, non si tratta di un apparecchio indispensabile. Le stesse ricette si possono fare anche in forno, nella pentola a pressione o con una classica pentola di coccio. ■

