

DIFERENÇA ENTRE AS PANELAS

Tipos, preparações indicadas, higienização

PANELAS : Existem vários tipos de panelas: Inox, alumínio, esmaltada, anti-aderente etc...

Mas qual é a diferença entre todos esses tipos de panelas ???

ALUMÍNIO:



Cuidado com essas panelas!!!

→ As panelas de alumínio, bastante vendidas no mercado, liberam metais tóxicos no alimento, principalmente o alumínio.

→ Quanto mais nova for a panela, mais alumínio libera para o alimento por isso ela deve ser fervida com água de 3 a 4 vezes antes de usar. Esse procedimento ajuda a formar manchas escuras que serve como uma proteção contra a liberação do alumínio para a alimento.

Preparações contra-indicadas: Alimentos ácidos e com água como molho de tomate, iogurte... Evite ferver água.

HIGIENIZAÇÃO:

⇒ Jamais areia a panela de alumínio com palha de aço (Bom Bril ®) ou sapólio. Utilize uma esponja dupla face com detergente neutro ou sabão de coco.

ANTI-ADERENTE (TEFLON ®)

→ Este tipo de revestimento oferece alta resistência a agente agressivos.

→ É estável termicamente a temperaturas de até 250° C, porém em frituras ou preparos que elevem o aquecimento acima de 250° C pode originar formação de componentes já conhecidos com cancerígenos chamadas de amins heterocíclicas.

→ Serve para ferver água e cozinhar vegetais no vapor.

→ Utilize utensílios de silicone para evitar riscos no revestimento.



ATENÇÃO: Nunca leve ao forno vazia, pois queima o revestimento.

HIGIENIZAÇÃO:

⇒ Lave com uma esponja macia e detergente neutro. Não use palha de aço (Bom Bril®), sapólio, faca ou qualquer outro material que produza riscos e danifique o revestimento;

⇒ Para tirar manchas, o ideal é esfregar pó de café com papel absorvente.

INOX



- É obtido da fusão de ferro com metais (cromo e níquel) e que permite a liberação desse metais.
- A liberação de metal é reduzida com o tempo de uso, isto é quanto mais antiga a panela melhor é.
- Se a panela for nova, ferva água 3 a 4 vezes antes de usar e despreze a água.

Preparações contra-indicadas: Frituras que tendem a escurecer a dificultar a limpeza da panela e no preparo de alimentos ricos em enxofre como: espinafre, couve, brócolis e mostarda.

ATENÇÃO: Alimentos salgados deixados longos períodos na panela podem escurecer-la.

HIGIENIZAÇÃO:

- ⇒ Utilize uma esponja macia e detergente neutro para lavá-las. Dispense palha de aço (Bom Bril®), esponjas duras ou sapólio;
- ⇒ Para tirar manchas, encha a panela com água quente e acrescente o sumo de 1 limão ou 2 colheres de vinagre branco;
- ⇒ Para clarear e eliminar um fundo insistentemente queimado, coloque água pela metade e um 2 colheres de sopa de bicarbonato de sódio ou viangre branco ou sal de cozinha. Em seguida, deixe ferver em fogo brando.



LE CREUSET:

São panelas esmaltadas. A maioria das panelas e grelhas Le Creuset não são anti-aderentes, é preciso sempre untá-las levemente, com óleo ou azeite. O esmalte das panelas Le Creuset (seja ele na cor preta ou creme) permite que não seja liberado nenhum tipo de material nocivo à saúde nos alimentos.

Para utiliza-la utilize sempre fogo baixo ao cozinhar em uma Le Creuset. O ferro é um ótimo condutor de calor, e não é necessário fogo alto, que pode queimar o alimento no fundo da panela.

Caso aconteça de grudar, aqueça a panela com um pouco de água e algumas gotas de vinagre, e lavá-la ainda morna

Abaixo algumas dicas de acordo com as preparações mais comum que fazemos em casa:

Preparação	Anti-aderente (Teflon®)	Esmaltada	Inox	Vidro
Arroz	X	X	X	X
Batata soubé	X	X	X	X
Batata frita		X		X
Bife acebolado		X	X	
Carne grelhada		X	X	X
Compota de frutas	X	X	X	X
Cozido de legumes com ou sem carne		X	X	X
Farofa	X	X	X	X
Feijão	X	X	X	X
Leite		X	X	X
Leite com chocolate		X	X	X
Macarrão com alho e óleo	X	X	X	
Macarrão cozido	X	X	X	X
Molho de tomate	X	X	X	X
Molho de tomate à bolonhesa		X	X	X
Omelete		X	X	X
Purê de batatas, mandioca etc...	X		X	X
Refogado de couve, espinafre, acelga etc...	X	X	X	X
Repolho, brócolis, couve-flor e cebola	X	X		X
Sopa de vegetais, carne ou mista	X	X	X	X
Strogonoff		X	X	X
Tortas e bolos			X	X
Ferver água	X	X	X	X

MANTER ALIMENTOS EM PANELAS ONDE FORAM PREPARADAS LIBERAM PARTÍCULAS DO MATERIAL COM QUE FORAM FABRICADAS E ESTES ACABAM SENDO TRANSFERIDOS PARA O ALIMENTO.

Mandamento das panelas: Panelas foram feitas para produzir comida , e não para servi-la ou mantê-la sob refrigeração na geladeira. Assim, o lugar delas é sobre a boca de fogão e nada mais.