

Ollas a presión



Cocinar con una olla a presión es sano, cómodo, rápido y económico. Con los modelos probados, resistentes y de fácil uso, es además completamente seguro.

PROBAMOS 8 MODELOS

CONSUMO DE ENERGÍA

Medimos el consumo necesario para que dos litros de agua alcancen los 90 °C en gas, vitrocerámica e inducción y la presión a la que trabaja la olla.

SEGURIDAD EN SOBREPRESIÓN

Bloqueamos las válvulas para impedir la salida normal del vapor y elevamos la presión hasta 5 bares, con el objeto de comprobar si se producen fugas o si hay riesgo de explosión. Para la prueba, se colocan las ollas dentro de una caja blindada con el fin de reducir riesgos si llegaran a explotar.



Aunque el principio físico fuera conocido desde mucho antes, la idea de un recipiente hermético que elevase el punto de ebullición del agua y que aprovecharse el calor y vapor generado para cocinar más rápido, tuvo que esperar a su concreción hasta el siglo XX.

El perfeccionamiento del invento garantizó un éxito comercial que llega hasta nuestros días: las ollas exprés, como se llaman también en España desde su primera patente, permiten hacer platos completos y elaborados en poco tiempo, ahorrar energía y conservar mejor las propiedades de los alimentos. Hoy, contamos con modelos que superan con creces los requisitos de seguridad y eficacia.

Fagor Future alcanza 1,25 bares

La presión que se alcanza en el interior de una olla es el factor más determinante en su valoración: cuanto más alta es la presión, más veloz es la cocción y menor el gasto energético.

En el examen, todas superan el nivel mínimo exigible.



Sobresale Fagor Future 6 Convex, que alcanza 1,25 bares. Sólo la Perfect Plus de WMF se le acerca con su capacidad de trabajo a 1,13 bares.

Por otra parte, los productos de Fagor, Fissler, Tefal y Magefesa son capaces de funcionar con dos niveles de presión distintos, lo que permite ajustar algo el tiempo e intensidad de la cocción, según convenga al cocinero y a la receta, o aliviar la presión interior, si hay necesidad de abrir rápidamente la olla.

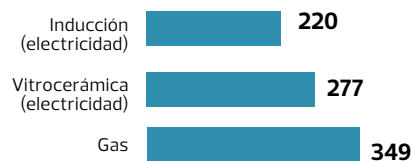
Sin miedo, que no estallan

Su posible inseguridad es una aprensión muy extendida entre los usuarios de ollas a presión. Sin embargo, todos los modelos superaron nuestras pruebas con solvencia. El fondo no se deformó más de lo normal y admisible al someterlo a calor y, luego, enfriarlo. Tampoco se percibieron daños después de pasar las ollas por el lavavajillas con programas de 100 ciclos a 65 °C y con una duración de 75 minutos: apenas un poco de corrosión del color en algunos casos.



Hay diferencias sustanciales en el peso: de los 2,3 kg de la manejable Alza Space hasta los 3,3 de WMF

CON INDUCCIÓN, MENOS CONSUMO (Wh)



Consumo para hacer hervir dos litros de agua: la placa de inducción es la que gasta menos energía.

Los temores a una explosión tampoco parecen ni remotamente justificados: los mecanismos para liberar la presión excesiva que pudiera acumularse funcionan correctamente. De todas maneras, si funcionaran de forma anómala, existiría un riesgo de que se deformaran las juntas de estanqueidad, no de que estallara la olla. En cualquier caso, hay que respetar el límite de llenado que indica el manual de instrucciones: normalmente, no se deben superar los dos tercios de la capacidad de la olla.

También medimos la temperatura de asas y mangos tras el cocinado: aunque la Tefal Secure se acerca a los 55 °C, la manipulación de las ollas, si se sujetan por las zonas previstas, no implica ningún riesgo de quemadura.

Alza Space y Splendid Brio pesan menos y se mueven mejor

El mecanismo de apertura y cierre, lo sencillo que resulte ver el estado de la presión o su ajuste, si tiene varias posiciones, el comportamiento al verter líquido o la limpieza de las partes de la olla se han tenido en cuenta para evaluar su facilidad de uso.

Todos los modelos sometidos a nuestras pruebas tienen el mismo tipo de cierre, llamado de bayoneta, que consiste en el acople del mango de la tapa con la empuñadura de la olla. Por esa razón, su ergonomía es muy similar. Sí hay, en cambio, diferencias sustanciales de peso (entre los 2,3 y los 3,3 kg, incluyendo la tapa), lo que supone que los modelos más ligeros, como la Alza Space y la Splendid Brio, sean más sencillos de manejar.

El desmontaje de la válvula para limpiarla, una importante operación de mantenimiento, es fácil en todos los casos.

Los manuales de instrucciones son correctos en todos los casos y en algunas marcas llevan detalladas precisiones acerca de tiempos y sugerencias de elaboración.

Una buena inversión

Por todas sus virtudes, es recomendable tener una olla a presión en la cocina. Si decide usted hacerse con una, o cambiar la que ya tiene, sepa que siempre merece la pena comparar precios en varios establecimientos. En nuestras Compras Maestras puede obtener un ahorro de hasta 21 y 22 euros respectivamente. En la Mejor del Análisis, la diferencia crece hasta los 31 euros, según dónde la adquiera.

EL VAPOR CONSERVA MEJOR LAS VITAMINAS

Cocciones cortas y con el agua justa o simplemente al vapor preservan una proporción más alta de nutrientes de los alimentos.

Cocinamos pimientos con una olla normal y con una olla a presión en dos posiciones distintas: a 0,8 bares y a 1,3 bares.

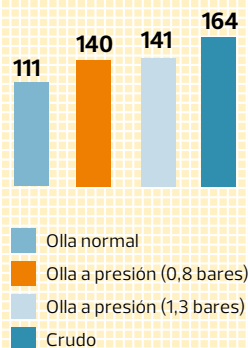
El pimiento crudo tiene 164 mg de vitamina C por cada 100 gramos. Tras cocerlo en una olla normal, la vitamina C se queda reducida en un tercio. Con una olla a presión, la pérdida es del 13 o 14%, según la presión empleada.

Emplear menos tiempo y agua es igualmente recomendable para no degradar las vitaminas B y C, que son hidrosolubles, mientras que afecta de forma menos directa a las liposolubles como la A, D, E o K.

Excepcionalmente, algunas verduras, como las zanahorias, los

brécoles o las espinacas se hacen más saludables con cocciones un poco más prolongadas.

A MÁS PRESIÓN, MÁS VITAMINA C (mg/100 g)



Los precios más económicos suelen estar, por regla general, en los grandes almacenes, aunque las tiendas de electrodomésticos son las mejor surtidas.

Por cierto que, si posee una cocina de inducción, tiene que asegurarse de que el modelo escogido es compatible con ese tipo de placas. Los modelos analizados lo son y la inmensa mayoría de los que se venden, pero todavía se pueden encontrar en el mercado algunas que no funcionan con este sistema. Las cocinas de inducción dan el mejor rendimiento y, por tanto, son la mejor opción para sacar de la olla el máximo provecho.

CUADRO CÓMO SE USA

Precio Mínimo y máximo, en febrero de 2011.

Aspecto de la olla tras 100 lavados a 65 °C.

limpiar los componentes.

Presión Valora la presión que alcanza con 2 litros de agua y sin sobrepasar el límite de llenado.

Seguridad térmica Comprobamos la temperatura de los mangos tras usar la olla.

Resistencia al lavavajillas

Facilidad Para abrir, cerrar, vaciar, ajustar la válvula y

★ Mejor del Análisis	⊕ Muy bueno
● Compra Maestra	□ Aceptable
€ Compra Ventajosa	— Malo
■ Buena calidad	● Muy malo
	■ No comprar

OLLAS A PRESIÓN	PRECIOS	CARACTERÍSTICAS								RESULTADOS										CALIFICACIÓN GLOBAL
		Cesto para cocinar al vapor	Presiones de trabajo	Diámetro exterior con tapa (cm)	Altura con tapa (cm)	Peso con tapa (kg)	Presión medida (bar)	Presión	Consumo de energía	Duración	Deformación del fondo	Resistencia al lavavajillas	Seguridad en sobrepresión	Válvula de seguridad	Seguridad térmica	Facilidad de uso	Manual de instrucciones			
★ FAGOR Future 6 Convex	59 - 90	Sí	Dos	23,7	22	2,80	1,25	⊕	+	+	+	+	+	□	⊕	+	+	+	+	73
WMF Perfect Plus	178 - 219	Sí	Una	22,2	24	3,32	1,13	+	+	+	⊕	⊕	□	⊕	+	+	+	⊕	70	
FISSLER Vitavit Premium	161 - 203	No	Dos	21,5	22,6	3,12	1,08	+	+	+	□	⊕	□	⊕	+	+	+	⊕	69	
DUROMATIC Supreme	142 - 166	No	Una	22,1	23,5	2,95	1	+	+	+	+	+	□	—	+	+	+	⊕	68	
● ALZA Space	49 - 70	No	Una	22,3	22	2,30	0,92	+	+	+	□	+	□	⊕	+	+	+	+	66	
● SPLENDID Brio	43 - 65	No	Una	22,2	21,6	2,33	1,11	+	+	+	□	+	□	⊕	+	□	+	+	65	
TEFAL Secure 5	50 - 59	Sí	Dos	22,5	22,1	2,94	0,82	□	+	+	+	+	□	⊕	□	+	+	⊕	62	
MAGEFESA Arian Top	46 - 73	No	Dos	22,3	23,8	2,57	0,95	□	+	+	+	+	□	⊕	+	□	+	+	61	

Ollas a presión galardonadas



73

FAGOR FUTURE 6 CONVEX

Consigue la máxima presión en nuestro análisis. Tiene un precio muy correcto para las altas prestaciones que ofrece.

Entre 59 y 90 euros



66

ALZA SPACE

La más ligera de todas las ollas, destaca por su facilidad de uso y por una excelente relación calidad-precio.

Entre 49 y 70 euros



65

SPLENDID BRIO

Flojea algo en facilidad de uso, pero su presión de trabajo es muy buena, es muy ligera y tiene buen precio.

Entre 43 y 65 euros