

Tajne kuhanja u ekspres loncu

Vi ste ovdje: Početna > Mesne lekcije > Tajne kuhanja u ekspres loncu - Volim meso



Piše: **Tadeja Bjažević**

ekspres lonac

kuhanje

📅 7 Studeni 2013, Comments: 3

Od svih mogućih kuhinjskih uređaja, pomagala i naprava kojima smo napunili svoje osobne gastro kutke, malo koji kod povećeg dijela populacije i to obično onog muškog, izaziva iskreni strah, kao što to polazi za rukom ekspres loncu.

Izumljen 1670. kao prvi poznati i upotrebljiv lonac za kuhanje pod parom / tlakom sa sigurnosnim ventilom, svom tvorcu **Denisu Papinu**, tragičnom izumitelju, nije donio ni slavu ni bogatstvo. Naime, Papin je izumio i prvi tehnički ispravan i upotrebljiv parni stroj, ali od niti jednog svog izuma nije imao osobne koristi i umro je zaboravljen i bez ikakvog traga o tome kad i gdje se to dogodilo.

Vi biste, naprotiv, ako se odvažite i naučite ispravno koristiti njegov izum, mogli od toga imati svakodnevnu korist. Jer, **ekspres lonac štedi vrijeme**, omogućava kuhanje bez dodavanja suvišnih masnoća i začina i **čuva okuse**.

Današnji Papinovi lonci daleko su savršeniji, opremljeni pouzdanijim sigurnosnim ventilima i dodacima, koji osiguravaju bezbrižno kuhanje i ako poštujete pravila upotrebe, kao što uostalom, pretpostavljam

činite i sa svim drugim napravama, ne predstavljaju opasnost.

Anatomija ekspres lonca

Dakle, riječ je o loncu od **nehrđajućeg čelika** sa debelim dnom i poklopcem opremljenim gumenom **brtvom i sigurnosnim ventilom**. Brtva u trenutku kad je u loncu postignuta temperatura vrenja i viša, tijesno naliježe na lonac i onemogućava curenje sadržaja. Ventil kontrolirano ispušta manje količine **pare**, što onemogućava da temperatura, a time i tlak u loncu poraste preko dozvoljene granice, koja se u loncu penje do 110-120°C i na taj način sprječava svaku mogućnost eksplozije, što je najčešći razlog straha od korištenja ekspres lonca, koji ljudi navode.

Pritom, istina, lonac ispušta **pištav zvuk** i on može izazivati nelagodu i osjećaj da će svaki čas nešto eksplodirati, ali to se, ako njime ispravno rukujete, neće dogoditi. Kod današnjih lonaca i to pištanje je svedeno na najmanju moguću mjeru. Lonci koje ja trenutno koristim, osjetno su tiši od onih, kojih se sjećam iz djetinjstva.

Kod baratanja i održavanja takvog lonca, izuzetno je važno voditi računa o tome da je ventil uvijek dobro očišćen i ispravno postavljen, da je dobro postavljena gumena brtva i da u lonac niste stavili previše ili premalo tekućine.

Kako ispravno koristiti ekspres lonac

Razina **tekućina** nikada ne bi smjela prijeći **2/3 sadržaja lonca**. Vodite računa da hrana, kako meso, tako i povrće koje ste stavili pri kuhanju jednako tako ispuste određenu količinu tekućine, pa uvijek radije stavite nešto manje, nego da pretjerate. Minimum tekućine, pogotovo kod većih lonaca, ne bi smio biti ispod 200-300 ml.

Isto tako, a čula sam i takvih priča, **nemojte** pokušavati **silom pritiskati ventil**, odnosno bilo čime sprječavati iskakanje pipca (obično crveno označenog) na vrhu ventila, koji upravo tim iskakanjem daje do znanja da je u loncu **postignuta temperatura** potrebna za ispravno kuhanje. Nakon toga ventil počinje ispuštati suvišnu paru što nam daje do znanja intenzivnim piskom.

Jačinu plina, odnosno temperaturu električnog štednjaka tada smanjujete, u pravilu na najmanje, dok ne postignete **jednoličan zvuk piska** i sasvim lagano, jednolično ispuštanje pare kroz ventil i od toga trenutka mjerite vrijeme kuhanja. Ako ste pak stavili previše tekućine i/ili niste smanjili temperaturu, ventil bi mogao odlučiti ispustiti višak, ali ne samo kao paru nego i kao tekućinu, a vi i vaša kuhinja biste se mogli naći okupani sadržajem lonca.

Želim prekinuti kuhanje u loncu. Što sad?

Ispust ventila uvijek držite **okrenutim od sebe**, prema zidu, pa ako vam se slična situacija dogodi, a vjerujte, događalo se i najboljima, lonac (i dalje ispuštanjem ventila okrenutim od sebe) stavite u sudoper, pod mlaz hladne vode, što će gotovo u trenu rezultirati

smanjenjem temperature i prestankom izbacivanja tekućine.

Istim sistemom se poslužite i kad je isteklo vrijeme potrebno da se hrana u loncu skuha do željenog, čime prekidate kuhanje i omogućavate otvaranje lonca. **Ostavljanjem lonca pod pritiskom** i nakon isključivanja štednjaka, ali čekanjem da pipac sam padne i oslobodi poklopac, **produžavate vrijeme kuhanja**, jer tekućina u loncu i dalje kuha, pa se time poslužite kod jela koja je potrebno duže kuhati, ali 10-15 minuta ranije nego što pretpostavljate da je jelo kuhano, ugasite štednjak.

Više lonaca, jedan poklopac

Svaki lonac je, naravno, opremljen uputstvom za rukovanje, koje između ostalog sadrži i tablice o dužini i načinu kuhanja pojedinih jela i namirnica, što će vam u početku biti od velike koristi. S vremenom ćete i sami, iskustveno, znati procijeniti koliko tekućine morate staviti u lonac i koliko dugo nakon što vam je lonac dao do znanja da je potrebna temperatura postignuta, trebate kuhati.

Ako se tek spremate investirati u ekspres lonac, iako bi svi tako deklarirani lonci na tržištu morali zadovoljavati osnovne standarde, moj savjet bi uvijek bio uložiti koju kunu više u ekspres lonce **provjerenih i iskušanih proizvođača**. Isto tako, ekspres lonci se pojavljuju u više veličina i ako ste u mogućnosti, uz veliki, **višelitreni lonac**, koji je neophodan za kuhanje juha, variva, većih komada mesa i sl., ako ikako možete, uložite i u kupnju manjeg, nižeg, svojevrsne **ekspres tave**.

U pravilu **svim loncima** istog proizvođača **odgovara isti poklopac**, pa ćete kupiti više lonaca, a samo jedan poklopac s ventilom. Istrošene i neispravne ventile i gume u poklopcima moguće je kupiti odvojeno i po potrebi zamijeniti, a sam lonac je izuzetno dugovječan, tako da je investicija u ekspres lonac, **investicija za cijeli život**.

Što kuhati u ekspres loncu

Velike **višelitrene lonce** koristite, kao što sam rekla, za **juhe**, pogotovo govedsku. Upravo je nemjerljivo bolja, intenzivnije arome, a meso daleko mekše i prije skuhano nego što bi to ikad bilo kuhano na klasičan način, za skraćivanje vremena potrebnog da skuhate **grah**, pogotovo onaj koji ste zaboravili namočiti, za kuhanje **uskršnjih plečki i šunkica**, za kuhanje **bakalara**, čime izbjegnute višednevno namakanje i ne baš pretjerano ugodan miris i čitav niz drugih jela koja zahtjevaju dugotrajno kuhanje da biste postigli da namirnica omekša. Ekspres loncem to postićete u dalekom kraćem vremenu, a namirnica pritom ne gubi vlastite tekućine u onoj količini u kojoj se to događa kod klasičnog kuhanja, pa ostaje izuzetno sočna.

Kuhanje u ekspres tavi

Tava je opet nezamjenjiva u brzom kuhanju **umaka od mesa**, pogotovo junetine, jer skuhana na ovaj način, vrlo brzo omekša. Na

masnoći, ali u ovom je slučaju potrebno staviti osjetno manje, prepržite kratko meso i luk kao da ćete kuhati na klasičan način, dodajte vode toliko da prekrije sadržaj i u pravilu, nakon što je lonac dao znak da je kuhanje počelo, dovoljno je najviše 10-15 minuta da meso potpuno omekša. Nakon toga lonac ohladite pod mlazom hladne vode, otklopite, ostavite da tekućina većim dijelom ili potpuno ispari, posolite, popaprite, dodajte papriku i začine prema želji, sve zajedno propržite, sad na masnoći koju je u međuvremenu i meso ispustilo, podlijte vodom ili temeljcem da ponovo dobijete umak i ostavite da kratko prokuha.

I za najžilavije vrste mesa ne treba vam više od **pola sata** da na ovaj način zgotovite jelo. Usljed kuhanja pod tlakom osjetno više **arome mesa ostaje sačuvano**, masnoća je uglavnom ona koja je sadržana u samom mesu, začini dodani na kraju, svega ste dodali manje, kuhali kraće, a jelo ima intenzivniji ili barem isti okus kao i ono skuhan na klasičan način.

Dječja hrana pripremljena u ekspres loncu

Ekspres lonac se meni pokazao i kao odličan u trenutku kad je trebalo kuhati za **dijete koje tek prelazi na ozbiljnu hranu** i za nas odrasle, a da se pritom ne kuha dvostruko. Hrana se u ekspres loncu prvenstveno kuha i to uglavnom u vodi i bez začina, pritom uslijed temperature ispusti gotovo svu masnoću, pa time dobijete **meso prikladno za dječju prehranu**.

Piletinu bih zajedno sa kožicom pokrila sa dva prsta vode i kuhala 10-15 minuta što je bilo dovoljno da potpuno omekša i da se može propasirati u dječju hranu. Uz piletinu se može odmah staviti i krumpir narezan na veće komade, ali u tom slučaju dodajete i nešto više tekućine. Nakon što je odvojeno meso i krumpir za dijete, preostalo meso i krumpire bih posolila i/ili začinila prema želji i ostavila da sva suvišna tekućina ispari i da se i meso i krumpiri lagano zapeku i dobiju koricu, za što isto tako ne treba više od desetak minuta, a dobila bih istovremeno izuzetno mekano i sočno, a ipak zapečeno meso.

Pritom sam za dijete odstranila kožicu s mesa, a preostalom mesu i krumpirima nisam dodavala više masnoća, jer je u onih 10-15 minuta piletina otpustila dovoljno da se i ona i krumpiri zapeku na toj masnoći.

Ipak, izbjegavajte u ekspres loncu kuhati namirnice koje imaju tendenciju izrazitog upijanja tekućina, poput riže, tijesta, kukuruzne krupice, griza, ječma, osim ako doista niste u stanju ispravno procijeniti količinu tekućine koju morate dodati u odnosu na količinu namirnice koju kuhate i vrijeme kuhanja.

Ekspres zaključak

U svakom slučaju, odluka o kupnji i korištenju ekspres lonca jedna je od onih koju sigurno nećete požaliti, a ekspres lonac bi vam mogao postati jedno od najdražih kuhinjskih pomagala.

Share

60

Tweet

5

Email

10

Komentari

Zajednica

☐ Recommend

1

Uključi se u raspravu...

- Bozana

• prije godinu

Odličan članak! Ja u loncu stvarno znam zašto se ljudi tako boje eksp 172 lonca, za neke druge poput gc Za brže hlađenje lonca staviti u su Mamine juhe bile su uvijek iz pretis 9

△

▽

• Odgovori

• Podijeli >
- Dubravka

• prije godinu

Hvala na super članku. Ja cijeli živc oni puritanci koji uporno tvrde da je govedske juhe je višestruko bolja i pozdrav 6

△

▽

• Odgovori

• Podijeli >
- katica

• prije 9 mjeseci

u mom kućanstvu prvo mjesto zas njemu sve što se može kuhati ,suj ,jednostavno i praktički ga otvaram ispod čepa kad para izađe on se r 1

△

▽

• Odgovori

• Podijeli >

DISQUS

✉

 Pretplati se

d

 Dodajte Disqus na svoju stranicu

☐ Privatnost

Pretražite 

VEZANI ČLANCI



Trikovi i savjeti za pripremu uskrсне šunke



Šunka, vratina, lopatica, buncek... pečena u kruhu, lisnatom tijestu, bez kruha, glazirana medom... Puno opcija za sobom povlači i puno pitanja. Evo odgovora na ona najčešća !



Vrste sendviča: Od paninija do hot doga



Sendviči su popularni diljem svijeta, omiljeno i svakodnevno jelo u svim kulturama. Dolaze u raznim oblicima i "formatima", a grubu podjelu vrsta sendviča donosimo vam u nastavku !

SVJEŽE VIJESTI



Trikovi i savjeti za pripremu uskrсне šunke

Šunka, vratina, lopatica, buncek... pečena u kruhu, lisnatom tijestu...



Kuhana šunka u umaku od crnog vina i višanja

Tradicionalna kuhana šunka ovog se Uskrsa 'okupala' u crnom vinu...



Newsletter

Želite primati obavijesti o svježim mesnim kombinacijama, destinacijama, i nagradnim natjecanjima na stranici Volim-meso.hr? Pretplatnici na Newsletter imat će niz pogodnosti, a jedna od njih je sudjelovanje u nagradnim natjecanjima rezerviranim samo za njih. Stoga imate razlog više za primanje slasnih mailova !



☒ Prihvaćam uvjete korištenja i pravila privatnosti

Posljednji komentari:



Sebastijan Lazar

Kako napraviti bosanske čevape?

Tako je ! ! :)

28.03.2015



Sebastijan Lazar

Ispecite punjene šampinjone na žaru

Bravo, odličan recept :)

28.03.2015

Facebook

Naslovna • Mesnica • Meso i zdravlje •
Recepti • Mesne lekcije • Vodič • Mesni hitovi •
Zeka Peka

Korištenje kolačića na www.volim-meso.hr

Ove stranice koriste tzv. kolačiće kako bi osigurale bolje korisničko iskustvo i funkcionalnost. Koristeći naše stranice slažete se s korištenjem kolačića. **Više:** [Izjava o tajnosti i pouzdanosti podataka](#) [Opis tipova i pravila korištenja *](#)

