

Nuevos materiales incluso permiten freír huevos sin aceite

Doctor en química prefiere su sartén de cerámica a cualquiera de teflón

Revestimientos antiadherentes ayudan a cocinar más sano y facilitan la limpieza.

WILHEM KRAUSE

Al comprar un sartén asoma un sinnúmero de variables. En el último mes, de hecho, se ha puesto de moda en la prensa anglosajona el término "gripe de teflón", que describe síntomas respiratorios asociados a la inhalación de vapores tóxicos que se liberan al sobrecalentar utensilios de cocina con ese recubrimiento.

El teflón no es el único material antiadherente. Guillermo Scott, consultor gastronómico y charcutero, explica que en sartenes hay tres categorías. Los más básicos son los del supermercado o ferías libres. "Son baratos, de metal sencillo, que puede ser aluminio económico u otros que vienen con teflón incorporado. Duran poco y la superficie antiadherente se desprende rápidamente", advierte.

Luego vienen los de aleaciones de materiales y metales con tecnología antiadherente, que se venden en multi tiendas. Finalmente está el hierro fundido, que dura toda la vida y alcanza temperaturas muy altas, pero requiere cuidados extra: antes de guardarlos, hay que secarlos con esmero y darles una pincelada de aceite. "Es lo más parecido a una parrilla que uno puede tener en la casa", define Scott.

¿Un buen consejo al comprar un sartén?

"Las marcas grandes y establecidas tienen tapas para los diferentes diámetros de sartenes: si compraste la sartén pequeña para hacer huevos, también puedes adquirir la tapa y esa es una muy buena inversión. Al tener tapa, tu sartén se vuelve mucho más versátil; te permite cocinar cosas que ni siquiera podrías hacer en una olla, agregando más valor al producto que comprarste".

Sin rayas

Siguiendo con el asunto de los materiales, el doctor en química Pablo Ortiz explica que, frente a sartenes de aluminio, hierro o acero inoxidable, como usuario prefiere los de



"Tengo como ocho sartenes en mi casa", calcula Caro Matus.

que su precio es mayor", opina. ¿Y el aluminio? "Es un material blando con poca adherencia", advierte Ortiz, académico del Centro de Nanotecnología Aplicada de la Universidad Mayor.

¿Un consejo para mantener mejor los sartenes?

"No rayarlos. En el caso del teflón, las rayas desgastan y dejan expuesto el metal de soporte, que es adherente. Se recomienda usar utensilios de madera o plástico, por la abrasión que se produce al rozar con metal".

Sin aceite

Caro Matus es dueña de Fitkey -que vende barritas de proteínas y mantequilla de maní- y le toca usar muchos sartenes para tostar el maní o preparar recetas saludables para redes sociales. "Tengo como ocho sartenes en mi casa", calcula. En la foto que adorna esta nota luce su Tefal Reinvent de cerámica antiadherente. "La cerámica es mi material favorito; no necesité echarle aceite y es más fácil de limpiar".

¿Quedan buenos los huevos sin aceite?

"Sí, quedan más sanos. A mí me gustan las cosas saludables: mientras menos grasa, mejor. El otro día me hice un omelette y salió como un pañuelito, no necesité echarle aceite; no quedó pegajoso ni desabrido y es más fácil de limpiar, porque la comida se resbala. Cuando le pones aceite, tienes que limpiarlo con agua caliente para que no quede grasoso".

Aprenda a lavar

Anaís Dhap, category manager de cookware de Groupe Seb, confirma que los sartenes de cerámica son ideales para prescindir del aceite. En Tefal, promociona, tienen la tecnología Inoceram, un revestimiento cerámico antiadherente. ¿Virtudes? "Su facilidad de limpieza, cocción homogénea y, lo más importante, que se puede cocinar saludablemente sin utilizar aceite o mantequilla para que no se peguen los alimentos".

¿Algún cuidado especial?

"Se recomienda encarecidamente cocinar a temperaturas moderadas: la cocción a altas temperaturas podría dañar el recubrimiento antiadherente. Después de cocinar, no deje los sartenes sin líquido o vacíos sobre un quemador encendido. También es importante dejar que se enfríen antes de limpiarlos".

\$22.990

CUESTA

el sartén cerámico Reinvent en Tefal.cl

cerámica. "Son resistentes al calor, tienen poca adherencia y resisten la abrasión", destaca. El teflón no solo se degrada con el calor, apunta, "sino que se remueve lo que está en la superficie, haciendo que dure menos".

Los de hierro, apunta, funcionan bien, pero deben ser tratados para aumentar su adherencia. "Los cerámicos, para mí, son los mejores, aun-