

12 reglas de ORO para cuidar su sartén



BRA design



Comprar una buena sartén es una inversión y una inversión debe cuidarse.

Esta guía le dará unas recomendaciones que pueden ayudarle a sacar el mejor partido a su compra, así como le aclarará la verdad sobre diversos mitos que se cuentan sobre ellas.

12 RECOMENDACIONES PARA CUIDAR SUS SARTENES

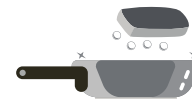
1

Antes de utilizarla por primera vez y después de cada uso, lave la sartén con agua caliente y jabón, enjuáguela y séquela con un paño suave.



2

A pesar de que es apta para lavavajillas (salvo las de recubrimiento cerámico), se recomienda lavar la sartén a mano para una mayor vida útil del producto. La incorporación de recubrimiento antiadherente asegura una limpieza rápida y cómoda si se siguen las recomendaciones de uso.



3

No utilice detergentes abrasivos ni estropajos que puedan estropear las sartenes. Si los restos se resisten, aconsejamos ponerlas antes en remojo con agua tibia y jabón. Si no se limpia el utensilio de cocina de forma adecuada, pueden quedar capas finas de partículas de alimentos en la superficie que se carbonizan cuando se recalienta y pueden provocar que los alimentos se peguen.





4



Utilice potencia media de calor, puesto que productos como el aceite de uso doméstico hierven a 180°C y en la utilización normal no se necesita una mayor temperatura. Nunca utilice la potencia máxima de la placa dado que la pieza puede alcanzar más de 300°C, dañándola.

5



No precaliente nunca la sartén vacía más de 1-2 minutos a potencia media.

6



Escoja siempre un fogón adecuado al tamaño de la base de la pieza; con ello conseguirá la máxima eficiencia y evitará que se sobrecalienten las paredes laterales o los mangos. En la cocción con gas, las llamas deben quedar circunscritas a la zona de la base del utensilio de cocina: no deben alcanzar nunca las paredes laterales. Si dispone de inducción en su cocina, recuerde que el diámetro del fondo de la sartén tiene que ser igual o casi igual que el fuego de su encimera.

7



En las sartenes con antiadherente, se recomienda utilizar utensilios de silicona, nylon o madera aptos para el contacto con alimentos. Los utensilios metálicos deben usarse con cuidado. Nunca utilice utensilios con puntas afiladas o bordes. No trocee, corte o utilice la batidora eléctrica en la sartén.

8

Evite someter las sartenes a cambios bruscos de temperatura, como ponerlas debajo del grifo con agua fría justo después de cocinar. Los contrastes térmicos estropean las sartenes.

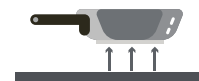
9

Si las sartenes se almacenan una encima de la otra, se recomienda colocar un protector de sartenes entre cada pieza para evitar que puedan rayarse.



10

Levante siempre la sartén cuando quiera moverla, sobre todo si la encimera tiene la placa de vidrio. No lo deslice, ya que podría dañar la base y el cristal.



11

Aunque una buena sartén puede servir para todo, lo ideal es utilizar una sartén para cada tipo de cocción.



12

Una buena sartén es una inversión: debe pesar, ser antiadherente, tener una asa sólida y doble fondo.



MITOS Y LEYENDAS EN EL USO DE LAS SARTENES

**LAS SARTENES
DURAN TODA
LA VIDA**

1

FALSO. Las sartenes no duran toda la vida. Una buena sartén puede durar mucho tiempo si se utiliza correctamente.

**EXISTEN
SARTENES
DE CERÁMICA,
TITANIO,
DIAMANTE
O PIEDRA**

2

FALSO. No existen sartenes de cerámica, titanio, diamante o piedra, sino antiadherentes reforzados con dichos elementos. Las sartenes están fabricadas en acero inoxidable, aluminio o hierro e incorporan recubrimientos.

- **PTFE (sin PFOA):** el más común y utilizado por su demostrada antiadherencia. El más reconocido es TEFLON™. Es el recubrimiento más antiadherente que se conoce.
- **Recubrimiento cerámico:** poca antiadherencia respecto al PTFE. Utilizado por su duración, eminentemente para la plancha.

3

FALSO. Una sartén no sirve para todo: es recomendable no utilizar una sartén para todo tipo de cocción ya que se necesita características específicas. Por ejemplo: Tortillas, saltear o pochlar (temperatura media). Se recomienda una sartén con un buen antiadherente. Plancha (temperatura media-alta) se recomienda una parrilla de hierro fundido, o una sartén de acero inoxidable sin antiadherente.

**UNA SARTÉN
SIRVE PARA
TODO**

4

FALSO. El aceite no debe humear antes de poner los alimentos en la sartén. Si humea, el aceite se está quemando y por lo tanto es perjudicial para la salud.

**EL ACEITE
DEBE
HUMEAR**

5

FALSO. Los alimentos deben cocinarse a temperatura moderada. Cocinar a alta temperatura conlleva el riesgo de quemar los alimentos. Así mismo, el antiadherente tiene un rango de uso hasta 250°C. Por encima de esa temperatura empieza a estropearse y perder sus propiedades.

**HAY QUE
COCINAR
A ALTA
TEMPERATURA**

6

FALSO. Las sartenes con antiadherente de calidad, como Teflon™ (única marca en el mercado que audita la producción de los fabricante de menaje), son totalmente seguras. Su uso ha sido aprobado por la FDA (Food & Drugs Administration), la NSF (National Sanitation Foundation), la EPA (Environment Protection Agency) y la EFSA (European Food Safety Association), entre otras. El PFOA se dejó de utilizar a partir de 2002. Todos los productos de las marcas del grupo ISOGONA (Bra y Monix), nunca han contenido PFOA.

**LAS SARTENES
CON
ANTIADHERENTE
NO SON
TAN SEGURAS
COMO LAS
DE CERÁMICA**



www.braisogona.com
www.cocinaconbra.com

