

Hierro y aluminio fundido, un amplio abanico de posibilidades



No todas las sartenes ni todas las cacerolas son iguales, el hierro y el aluminio fundido son dos excelentes opciones para el hogar. Cada metal tiene sus propias ventajas y desventajas.

Aunque todos los utensilios sirven para lo mismo, entre una sartén buena y una normalita hay mucha diferencia. Y no únicamente a nivel de precio, sino a nivel de calidad. El principal factor que influye en la calidad de una sartén es el material y el proceso que se ha utilizado para fabricarla. Una sartén puede hacerse de muchos materiales, las hay de hierro y de acero inoxidable, pero la mayoría de las que encontraréis en la tienda son de aluminio y se distinguen por su proceso de fabricación.

Y aunque de entrada puede parecer que la diferencia entre un proceso de fabricación y otro no debe de ser mucha porque al fin y al cabo todo son sartenes de aluminio, la verdad es que la hay. Y mucha.

Procesos del aluminio

Casi todas las sartenes que se encuentran en las tiendas están fabricadas siguiendo uno de estos tres procesos: estampación, forja o fundición.

Las sartenes de estampación se fabrican a partir de una lámina plana y poco gruesa de aluminio, a la que se aplica una gran presión con una prensa que tiene forma de sartén. Este proceso de fabricación es el más sencillo y también el más barato, por eso las sartenes de estampación son también las más baratas, las que podemos encontrar a partir de tres euros en cualquier tienda. Esta sartén tiene un problema: cuando el aluminio se calienta tiende a volver a su forma original, en este caso, a una lámina plana, por eso al poco de usarlas notamos que se van deformando y que la superficie de cocción se abomba. Este factor, sumado al hecho que el antiadherente que acostumbran a llevar es de poca calidad, hace que su ciclo de vida sea muy corto.

Las sartenes de aluminio forjado se fabrican de un modo muy similar a las sartenes de estampación, pero en este caso se aplica calor al prensado. Esto permite dos cosas: que la lámina de aluminio sea más gruesa, y por tanto más resistente que la que se utiliza en estampación, y minimizar la deformación de la pieza cuando se cocina. Y aunque estas sartenes son más caras, pagar un poco más realmente compensa, porque prácticamente no se deforman, duran más y cocinan mucho mejor que las sartenes de estampación.

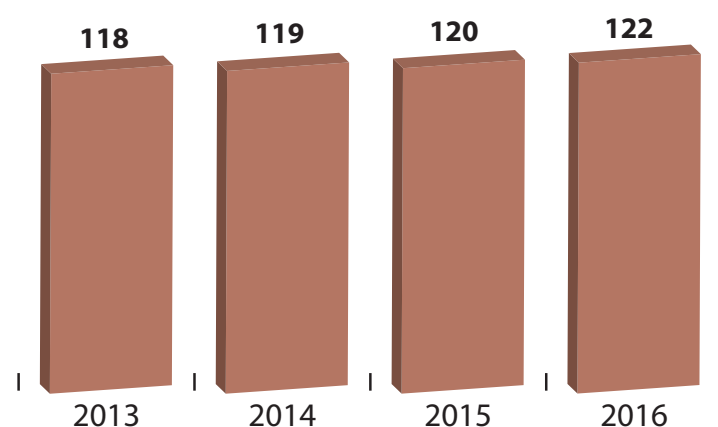
A diferencia del acero inoxidable, la principal ventaja del hierro fundido es su capacidad para distribuir el calor homogéneamente

El último proceso de fabricación es la fundición. En este caso se parte de aluminio líquido y se vierte en un molde que tiene forma de sartén. De este modo la sartén nunca se deforma al cocinar, porque ésta es su forma original. Este proceso es el más caro, pero también sin duda el que aporta mejores resultados en la cocina. Uno podría preguntarse qué puede haber mejor que la forja. Si una sartén de aluminio forjado es resistente, duradera, cocina bien y tiene un precio razonable, ¿hace falta más? Pues depende de la necesidad de cada uno. Trabajar con aluminio

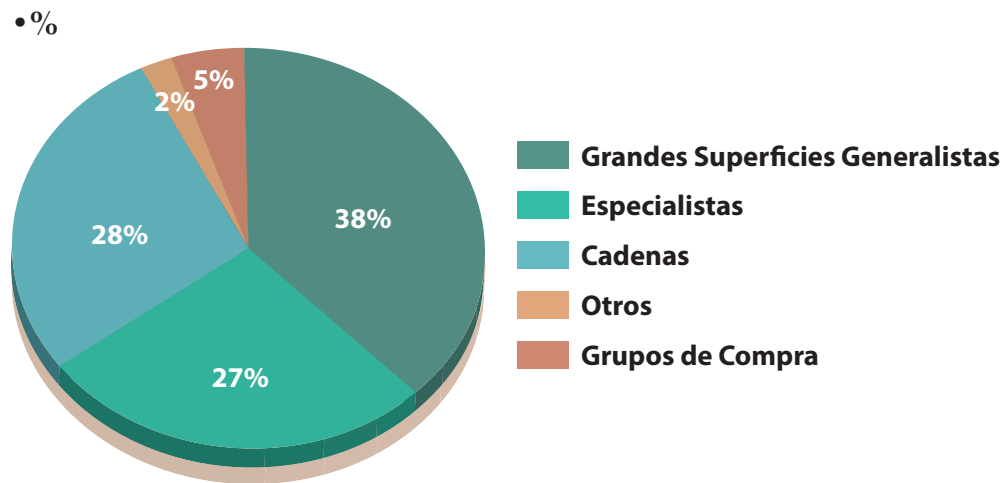
fundido permite dar distintos grosores a la pieza, un hecho que ayuda a repartir mucho mejor el calor y a conseguir que los alimentos se cocinen por igual en toda la superficie de cocción. Y por supuesto luego también están otros detalles, como los acabados, que son mejores, o las posibilidades que el aluminio fundido da a nivel de diseño. Además, las sartenes de aluminio fundido acostumbran a llevar los mejores antiadherentes.

EVOLUCIÓN MERCADO MENAJE 2013-2016

• Millones de euros



CUOTA DE MERCADO POR CANALES 2016



Hierro fundido

El hierro fundido ha sido usado durante miles de años. Ya sabemos que las nuevas tecnologías a menudo son las menos saludables, mientras que aquellas usadas por generaciones anteriores suelen ser más beneficiosas y mejor alineadas con nuestras necesidades naturales. El hierro fundido es un material que resulta mucho más costoso a la hora de adquirir una sartén, y además es muy pesado, podemos decir que esos serían sus principales inconvenientes, sin embargo su manera de cocción permite obtener unos resultados excelentes en la cocina.

A diferencia del acero inoxidable, la principal ventaja del hierro fundido es su capacidad para distribuir el calor homogéneamente. Aunque tarda mucho en calentarse, una vez calientes los alimentos se cocinan por igual en toda la superficie

de cocción. Además, retiene muy bien la temperatura, tanto el frío como el calor. Esto hace que sea perfecto para cocinar a fuego lento, dar a los platos un mejor sabor y mantener la comida caliente hasta el momento de servirla. Por otro lado, aunque pueda sorprender, una sartén de hierro fundido precalentada puede resultar tan antiadherente como una sartén de teflón, siempre y cuando esté bien curada y cuidada. Es posible aprender a hacer todo esto en poco tiempo hablando con los dependientes de una tienda de artículos de cocina, o leyendo acerca del cuidado del hierro fundido en un libro o en Internet. Otra de sus ventajas es que el hierro fundido se limpia fácilmente. No solo es fácil desprender la comida que se haya pegado a la sartén de hierro fundido, sino que además no es necesario ni recomen-

dable usar jabones ni detergentes, ya que erosionan la superficie curada. También es importante señalar que es bueno para la salud, al comer alimentos preparados sobre hierro fundido se puede aumentar la ingesta de hierro. Este mineral vital es fundamental para mantener un buen nivel de energía, y ayuda a fortalecer el sistema inmunitario.

Versatilidad y duración

Además, las cacerolas pueden introducirse en la nevera, utilizarse para servir platos fríos o calentar los guisos del día anterior (que ya se sabe que al día siguiente están todavía más buenos). Incluso pueden meterse en el congelador para conservar los alimentos cocinados –siempre que tengas un congelador grande, claro–, y son aptas para inducción. También pueden utilizarse en el horno a cualquier temperatura. En una emergencia, las sartenes y planchas de hierro fundido se pueden usar sobre cualquier fuente de calor. Es por ello que muchas listas de preparación para emergencias incluyen el hierro fundido como material de cocina preferido para casos de supervivencia.

Finalmente es importante decir que las cacerolas de hierro fundido son muy resistentes, y duran toda la vida. Como este material no se raya, no hay necesidad de usar utensilios de plástico, y se pueden emplear cucharas de metal sin miedo. Dura tanto tiempo que muchos usan sartenes de hierro fundido heredadas de sus padres y abuelos. ▀

