



MÈTODE
L'OLLA DE PRESSIÓ
CUINA RÀPIDA I EFICIENT

Una eina de professional a l'abast de tothom

- JUAN MIGUEL ÍÑIGUEZ -

MÈTODE

L'OLLA DE PRESSIÓ

CUINA RÀPIDA I EFICIENT

Primera edició: novembre del 2025

© Juan Miguel Íñiguez, pel procés i el receptari

© Gerard Campderrós, per les fotografies

© Editorial Efadós, d'aquesta edició
Carrer d'Edison, 3 · Nau A
Pol. ind. les Torrenteres
08754 El Papiol (Barcelona)
Telèfon: 936 731 212
efados@efados.cat
www.efados.cat

© Editorial Efadós, de la col·lecció «Mètode»

Coordinació
Núria Martín Molina

Assessorament lingüístic
M. Neus Doncel Saumell

Disseny gràfic
Editorial Efadós

Amb el suport de:



ISBN 979-13-87658-24-3
Dipòsit legal DL B-19432-2025
Imprès a Catalunya

Tota forma de reproducció, distribució, comunicació pública o transformació d'aquesta obra només es pot fer amb l'autorització dels seus titulars, salvant l'excepció prevista per la llei. Si necessiteu fotocopiar o escanejar algun fragment d'aquesta obra, dirigiu-vos a CEDRO (Centre Espanyol de Drets Reprogràfics). www.cedro.org.

ÍNDEX

1. PRÒLEG

PÀGINA 8

2. UN MÈTODE SENZILL, SEGUR I SABORÓS

PÀGINA 13

La pressió juga a favor nostre
Preliminars bàsics

3. DISSECCIÓ DE L'OLLA DE PRESSIÓ

PÀGINA 20

Quatre tipus d'olla de pressió
Components de l'olla de pressió
Consideracions que cal tenir en compte

4. USOS O APLICACIONS DE L'OLLA DE PRESSIÓ

PÀGINA 30

Com es fa servir?
Què hi puc cuinar?

5. RECEPTARI

PÀGINA 40

Llegums
Bases
Carns
Peix
Verdura

6. ÍNDEX DE RECEPTES

PÀGINA 152

PEP NOGUÉ

CUINER

En un món on el temps s'ha convertit en un dels béns més preuats, la cuina amb olla de pressió emergeix com una resposta intel·ligent, eficient i sorprenentment moderna a una necessitat ancestral: alimentar-nos bé, amb sabor, amb respecte pel producte i sense renunciar a la qualitat. Aquest llibre, escrit pel professor Juan Miguel Iñiguez del Culinary Institute of Barcelona, no és solament un receptari; és una invitació a redescobrir una eina que, tot i la seva llarga història, continua essent una aliada imprescindible en la cuina contemporània. I no solament a casa, sinó també en restaurants on es busca en la tecnologia les diferències que permeten descobrir nous sabors, textures i formes d'expressió culinària. Per als estudiants de cuina, entendre el funcionament i les possibilitats de l'olla de pressió és essencial. No es tracta solament d'una eina per estalviar temps, sinó d'un instrument que, ben utilitzat, pot transformar la manera com concebem la cocció. Cuinar amb olla de pressió no significa renunciar al respecte pel producte, sinó al contrari. Aquesta tècnica permet conservar millor les propietats organolèptiques i nutricionals dels aliments. Gràcies a la cocció ràpida i a temperatures

més elevades, es redueix la pèrdua de vitamines solubles en aigua, com la vitamina C o el complex B, que sovint es degraden en coccions llargues i exposades a l'aire. Això fa que plats de llegums, verdures, carns o peix mantinguin no solament el seu sabor autèntic, sinó també el valor nutricional.

A més, l'olla de pressió permet treballar amb productes de temporada i de proximitat, potenciant la seva textura i sabor amb una cocció uniforme i profunda. És una eina que, ben utilitzada, pot elevar la cuina domèstica a nivells professionals, sempre que es parteixi d'un bon producte i d'un coneixement tècnic adequat. Per això, aquest llibre no solament ofereix receptes, sinó també una base científica i pràctica per entendre com i per què funciona aquesta tecnologia.

Una eina amb història i memòria

L'olla de pressió no és una invenció recent. El seu origen es remunta al segle XVII, quan el físic francès Denis Papin va presentar el seu «digestor de vapor» a la Royal Society de Londres. Aquell primer prototip, pensat per estovar aliments durs com la carn en menys temps, va ser l'embrió del que avui coneixem

com a «olla de pressió». Tot i que la seva adopció domèstica no es va generalitzar fins al segle XX, la idea de cuinar amb pressió va obrir una nova etapa en la història de la tècnica culinària.

Però, més enllà de la ciència, l'olla de pressió també forma part de la nostra memòria emocional. Qui no recorda el xiulet característic de l'olla de l'àvia, aquell so que anunciava que s'estava preparant el dinar? Aquella olla, sovint de metall fosc i amb vàlvules que semblaven màgiques, era símbol de cuina casolana, de plats de cullera, de sabors profunds i de paciència. Avui, la tecnologia ha perfeccionat el disseny i la seguretat d'aquest estri, però l'esperit continua essent el mateix: cuinar amb amor, amb coneixement i amb respecte pel temps i pel producte.

Una eina per al present i per al futur

En un context en què la sostenibilitat, l'eficiència energètica i la salut són valors centrals, cuinar amb olla de pressió és una opció intel·ligent. Redueix el consum de gas o electricitat, minimitza el malbaratament d'aigua i permet una cuina més neta i ordenada. És especialment útil per a famílies amb poc temps, per a

professionals que volen optimitzar processos, per a cuiners de muntanya que han d'afrontar la baixa pressió atmosfèrica o per a qualsevol persona que vulgui recuperar plats tradicionals amb una mirada moderna.

Aquest llibre no solament ensenya a cuinar amb olla de pressió: ens convida a pensar, a experimentar i a entendre la cuina com una combinació de ciència, art i cultura. És una guia per a qui vol cuinar millor, més de pressa i amb més consciència. I és, sobretot, una declaració d'amor a una eina que, ben emprada, pot transformar la manera com ens alimentem.

L'autor d'aquest llibre, que és un apassionat de l'esport i de l'alimentació, ha fet un treball fantàstic barrejant les seves tres grans passions: cuinar, menjar bé i alimentar-se saludablement. Aquesta obra és el resultat d'anys d'experiència, recerca i passió, i està pensada per inspirar una nova generació de cuiners que entenen que la tècnica no és un fi, sinó un mitjà per arribar més lluny.

EL MÈTODE 'CUINAR AMB OLLA DE PRESSIÓ' PRETÉN:

.....

APRENDRE A FER SERVIR L'OLLA DE PRESSIÓ COM UNA
PERFECTA ALIADA EN L'ELABORACIÓ D'EXCEL·LENTS PLATS I
BASES DE CUINA QUE ENRIQUEIXEN EL RESULTAT FINAL.

.....

ADQUIRIR MÉS L'HÀBIT DE CUINAR A CASA MALGRAT EL TEMPS
LIMITAT QUE LA SOCIETAT ACTUAL TÉ PER A AQUESTA MENA
DE TASQUES.

.....

ESTABLIR HÀBITS ÀGILS DE FUNCIONAMENT AMB L'OLLA DE
PRESSIÓ PER ACONSEGUIR RECEPTES EXTRAORDINÀRIES
I MENÚS AJUSTATS A LES NOSTRES NECESSITATS.

.....

ESTALVIAR TEMPS I ENERGIA A LA CUINA.

.....

DESENVOLUPAR SABORS I AROMES QUE ENS PORTIN EL RECORD
DE PLATS MEMORABLES.

UN MÈTODE SENZILL, SEGUR I SABORÓS



El món de l'olla de pressió és, sens dubte, un pla en el qual podem trobar solucions ràpides per a resultats òptims. Podreu plantejar-vos cuinar productes que d'una manera habitual suposen un gran dispendi de temps o que ens generen dubtes pel que fa a com cuinar-los o quina serà la millor manera de fer-los perquè puguem triomfar com a cuiners aficionats.

EL COMENÇAMENT DE TOT

LA PRESSIÓ JUGA A FAVOR NOSTRE

Cuinar és, sens dubte, un reproductor de records i de sensacions en què sabors i aromes es conjuguen per delectar-nos amb un somriure, un anhel o un plaer per al paladar. Per què hi hem de renunciar?

Són nombrosos els records que, de segur, cadascun de nosaltres tenim de casa nostra: olors, imatges, costums, sorolls, coses o situacions que solament podrien definir aquell moment, aquella casa, aquella llar o aquelles persones. La cuina és un d'aquests llocs i probablement tots hi hem estat realment feliços en molts moments. Segur que estem d'acord que és un lloc de reunió, sia per menjar, per ajudar o per col·laborar en els quefers o senzillament per curiositat. A la cuina sempre couen alguna cosa, la manipulen, enfornen quelcom deliciós que fa que levitem fins a la porta del forn per preguntar...: «què és això que fa tan bona olor?».

En el menjar, l'aroma, les olors són l'indicatiu que passa alguna cosa, que en sortirà una cosa bona. Però crec que hi ha un so que és premonitori que... avui es menja calent; és el so de l'olla de pressió. Quan la seva pressió arriba als màxims permesos, es produeix un so similar al d'una locomotora expulsant vapor a tota velocitat per la xemeneia; és el de la vàlvula de l'olla de pressió girant tan de pressa com la roda d'una bicicleta descendint per una llarga baixada, xiulant d'una manera incessant. Aquest soroll, i em permeto dir «soroll romàntic», ha estat la conseqüència d'una infinitat de plats casolans elaborats pels nostres familiars. Per a ells, l'ús de l'olla ràpida o de pressió va ser una autèntica revolució, ja que va suposar un punt

d'inflexió quant a l'aprofitament del temps a l'hora de cuinar. Mai s'havia pogut cuinar tan de pressa, una tasca que comunament trigava massa o necessitava molt de temps de parar atenció al foc. És un instrument controvertit. Té molts adeptes, però també molta gent poc inclinada al seu ús, potser per por, per desconeixement o, simplement, per les llegendes urbanes que són artefactes no precisament segurs.

Aquestes línies, o aquest llibre, no són per intentar de convèncer ningú que l'olla de pressió és la solució per a tot el que s'anomeni «cuina». No és així, no és cert, però sí que puc demostrar-vos que pot ser un giny extraordinari i sublim per a una infinitat d'elaboracions, i no parlo només de l'àmbit domèstic, sinó també de l'àmbit professional, ja que pot ser un mètode de cocció fonamental per cuinar certs productes amb punts de cocció crítics, tant per la textura com per la naturalesa del mateix producte.

Aquest llibre no solament pretén fer desaparèixer les pors o els prejudicis envers l'ús de l'olla de pressió, sinó que també us servirà com a guia o referent per crear les vostres pròpies receptes, a més de les que us descrivim aquí, d'una manera ràpida i efectiva. Avui dia, el temps és or, i nosaltres, a més, el transformem en delicioses menges en un temps rècord.



Objectiu... Preparar àpats en 10 minuts



PRELIMINARS BÀSICS

Comprendre el funcionament de la nostra olla de pressió com a eina de treball és necessari per adquirir la nostra llibertat culinària mitjançant la pressió.

QUÈ ÉS I PERA QUÈ SERVEIX?

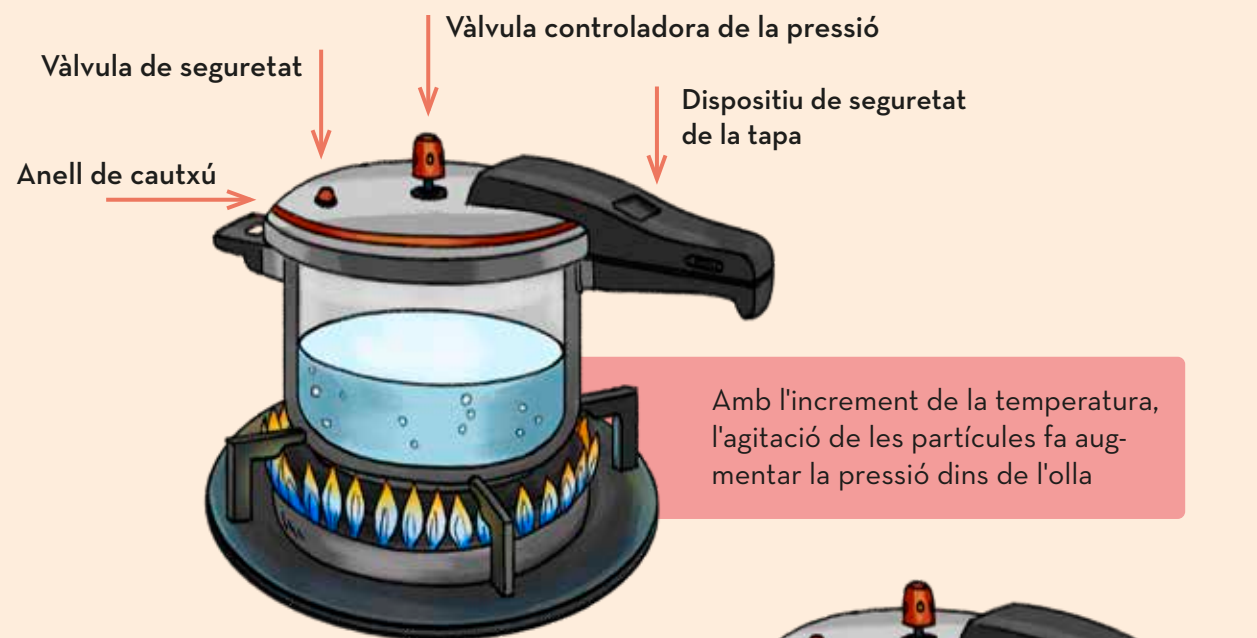
És una eina culinària que serveix per cuinar aliments d'una manera eficient tant en temps com en dispendi de recursos energètics. El seu disseny i el seu funcionament permeten treballar a uns nivells superiors de pressió gràcies a l'acumulació de vapor a l'interior a causa del seu tancament hermètic. És a dir, cuinar amb l'olla de pressió ens facilitarà la feina a la cuina, ja que podrem estalviar o disminuir ostensiblement els temps de cocció. El seu ús és especialment eficaç per a productes, les coccions dels quals, d'una manera tradicional, són prolongades i també representa un estalvi energètic considerable.

No hi ha dubte que entendre com funciona aquesta eina ens permetrà donar-hi un ús eficient, responsable i amb garanties per a uns resultats òptims; per tant, aquí teniu unes nocions bàsiques de ciència que crec que són clau per entendre el procés intern d'una olla de pressió.

QUÈ HI PASSA DINS I COM FUNCIONA?

En condicions normals, en una cassola oberta, l'aigua bull quan arriba a 100 °C amb uns valors de pressió atmosfèrica normals, una atmosfera de pressió a nivell del mar, que no és més que el pes que exerceix la columna d'aire i oxigen que hi ha sobre l'objecte en qüestió, en aquest cas una cassola amb aigua. No obstant això, quan l'altura augmenta, la pressió atmosfèrica disminueix, perquè la densitat de l'aire i la concentració d'oxigen són menors, és a dir, el pes que suporta la nostra cassola amb aigua és menor i, en conseqüència, la temperatura d'ebullició en aquestes condicions d'altura disminueix considerablement, i ens podem trobar amb la situació que una cassola amb aigua situada a l'Everest comenci a bullir a 70 °C, temperatura a la qual, paradoxalment, la majoria dels vegetals no acabaran de coure's adequadament encara que bullin. El cas oposat és el fenomen físic que passa dins d'una olla de pressió. El disseny i





Com més pressió interna hi ha, més alta és la temperatura que l'aigua necessita per arribar al punt d'ebullició; és a dir, l'aigua només podrà bullir a més de 100 °C



Amb l'aigua més calenta que en una olla comuna, els aliments es couen més de pressa. Quan la pressió interna arriba al límit de seguretat, la vàlvula de regulació s'obre perquè en surti el vapor

l'estructura permeten que la pressió atmosfèrica que es genera a l'interior augmenti per sobre dels valors normals i, a conseqüència d'això, la temperatura d'ebullició se situa entre 105 °C i fins a 120 °C, la qual cosa implica una acceleració en els temps de cocció dels productes.

Imagineu-vos poder accelerar la cocció de productes que normalment fan el famós xup-xup entorn dels 95-100 °C amb un xup-xup de fins a 120 °C; l'estalvi de temps pot arribar a ser de fins al 70 % respecte a un mètode de cocció sense pressió.

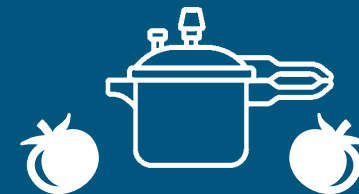
Però... per què augmenta la pressió dins d'aquesta mena d'olla? Quan una cassola convencional amb líquid o aigua bull, es

produeix un canvi d'estat de la matèria, en aquest cas el líquid passa a ser gas a través del vapor d'aigua que s'escapa de la cassola i genera al mateix temps una disminució del volum de líquid inicial. Amb l'olla de pressió, el tancament hermètic de la tapa impedeix que aquest gas se n'escapi i s'acumuli ocupant l'espai buit, cosa que fa augmentar el pes de l'aire, és a dir, incrementa la pressió interna i la temperatura d'ebullició. Però... quant vapor pot acumular una olla de pressió? Efectivament, una olla de pressió està dissenyada perquè el seu augment de pressió tingui un límit, controlat en general per vàlvules de seguretat que permeten evacuar una part del vapor per mantenir constant els nivells de pressió interna una vegada aconseguits els màxims permesos.





DISSECCIÓ DE L'OLLA DE PRESSIÓ



Des que l'olla de pressió va començar a comercialitzar-se, tant els dissenys com els materials emprats per a la seva fabricació han anat canviant depenent de les necessitats dels usuaris, de les tendències o fins i tot de la seguretat alimentària. Aquests factors han condicionat que actualment en el mercat tinguem la possibilitat d'adquirir olles de disseny i funcionament clàssics, com també unes altres relativament més complexes en forma i operativa, encara que els resultats finals en la majoria dels casos són els mateixos. Per tant, és una elecció absolutament personal decantar-se per un estil o per un altre.

QUATRE TIPUS D'OLLA DE PRESSIÓ



OLLA DE PRESSIÓ RÀPIDA AMB TANCAMENT TRADICIONAL:

Són les més clàssiques en termes de disseny. En general, els tancaments solen ser dos pestells laterals que disten l'un de l'altre just el diàmetre de la tapa o obertura de l'olla i que es tanquen aplicant pressió a través d'una manovella giratòria en la mateixa tapadora. Conté una vàlvula de pressió manual, igual que el control d'intensitat de cocció i temps, que haurà de controlar el mateix usuari. El material del qual estan fetes pot ser acer inoxidable o alumini, encara que aquestes últimes poden reaccionar amb uns certs aliments i resultar no recomanables per seguretat alimentària. Són susceptibles de funcionar en fonts de calor per gas, vitroceràmica o inducció.



OLLA DE PRESSIÓ ELÈCTRICA:

Es tracta de versions inspirades en els models clàssics, però amb la particularitat que funcionen amb una font d'energia elèctrica i que contenen programes preestablerts de cocció o fins i tot programables pel mateix usuari, de manera que tant la intensitat del foc com els temps de cocció són automàtics.



OLLA DE PRESSIÓ SUPERRÀPIDA:

Amb dissenys més moderns, en general el tancament és lateral fent girant la tapa superior mitja volta sobre la cassola. Normalment, els tancaments tenen més elements de seguretat, que, en cas de pressió interna, impedeixen l'obertura de la tapa. Es considera superràpida perquè el seu tancament possibilita treballar interiorment a més pressió que les olles de pressió ràpida més convencionals. Principalment són fetes d'acer inoxidable, material que assegura durabilitat i innocuïtat per al tractament alimentari. El seu funcionament, igual que amb les ràpides, pot ser amb foc a gas, vitroceràmica o inducció.



OLLA DE PRESSIÓ PER A MICROONES:

Específicament creada per funcionar dins d'un microones. Fabricada amb materials aptes per a aquesta tecnologia, normalment materials plàstics resistent a la calor.



COMPONENTS DE L'OLLA DE PRESSIÓ

Quan adquirim una olla de pressió és de vital importància entendre per a què serveixen les diferents parts que la formen i les seves funcions. Alguns de vosaltres pensareu que per a això ja hi ha les instruccions d'ús. Perquè sí, efectivament, és evident que hem de llegir amb atenció el manual d'ús de la nostra olla. Cada marca pot dissenyar els components d'una manera diferent i, fins i tot, depenent del model que comprem, funcionar diferent o amb indicacions de seguretat determinades. No obstant això, us vull donar una primera aproximació fàcil per saber què ens podem trobar amb caràcter general.

COS DE L'OLLA

És el recipient principal al qual s'incorporen els aliments i líquids que ens serviran per fer les nostres elaboracions. Sol tenir dues nanses per a una manipulació segura per part de l'usuari. Com que és el recipient que engloba el menjar, la seva capacitat pot variar.



VÀLVULES DE SEGURETAT

Es troben a la mateixa tapadora i tenen la missió de controlar el nivell de pressió interna constant, de manera que, quan l'acumulació de vapor arriba als màxims permesos pel fabricant, aquesta vàlvula allibera el vapor necessari per mantenir els nivells interns estables. Alguns models tenen una vàlvula de seguretat complementària que entra en funcionament en cas que la primera falli per alguna mena d'obstrucció, i així poder alliberar la pressió i evitar accidents.

La neteja i el manteniment de cada component són crucials per garantir uns bons resultats. Cal parar especial atenció a les vàlvules de seguretat per assegurar-nos que no hi quedin restes de menjar que puguin obstruir l'evacuació del vapor.

TAPADORA

Element que encaixa en el cos de l'olla proveït del sistema de tancament hermètic. És probablement una de les parts més importants, ja que en depèn que la pressió interior augmenti correctament i els aliments es cuinin d'una manera eficient sense pèrdua de vapor o pressió.



GOMA SEGELLADORA

És una junta de goma circular situada a la tapadora i que serveix perquè el tancament hermètic sigui eficaç i sense fuites. És un altre dels elements de seguretat que garanteixen el bon funcionament de l'olla de pressió.

La goma estanca o segelladora ha d'estar en perfectes condicions, sense perforacions o trencaments que puguin distorsionar els nivells de pressió interna, de manera que puguem gaudir dels bons resultats finals.

