

Acciaio inox o antiaderente? La padella giusta per ogni alimento, dalle uova a verdure, carne e pesce di Camilla Sernagiotto

I materiali hanno caratteristiche diverse e si adattano a preparazioni differenti. In quanto ai condimenti, la scelta tra olio e burro dipende dal tipo di alimento e dal risultato che si desidera ottenere (Fonte: <https://www.corriere.it/> 14 settembre 2026)



Uova, bistecche, pesce, verdure e sughi non richiedono tutti la stessa cottura. E la scelta della padella può fare la differenza: il materiale, infatti, influisce sulla gestione del calore, sulla rosolatura e sulla facilità con cui gli alimenti si staccano dal fondo. Tra acciaio inox e antiaderente non esiste un vincitore assoluto. **L'acciaio inox è indicato soprattutto quando si cerca una buona doratura, mentre l'antiaderente è più pratico con alimenti delicati o che tendono ad attaccarsi,** come uova, crêpes e alcuni filetti di pesce. La scelta dipende da ciò che si cucina e dal risultato che si vuole ottenere.

Acciaio inox: quando serve una rosolatura più intensa

La padella in acciaio inox dà il meglio nelle preparazioni in cui si cerca una superficie ben dorata. **Carne, funghi, patate e molte verdure** possono sviluppare una crosticina intensa, mentre i residui bruni che si formano sul fondo possono essere sfruttati per preparare salse e fondi di cottura. Per una bistecca è importante preriscaldare bene la padella prima di aggiungere un velo d'olio e la carne. Una volta appoggiata, conviene **non spostarla subito**: quando la crosta si è formata tende a staccarsi più facilmente. I residui sul fondo, purché non bruciati, possono essere sfumati con vino, brodo o acqua e trasformati nella base di una salsa.

Antiaderente: per evitare che il cibo si attacchi

L'antiaderente è utile con gli alimenti che tendono ad aderire alla superficie: **uova, omelette, crêpes, pancake e filetti di pesce delicati**. Il rivestimento facilita il distacco e consente in molti casi di usare quantità ridotte di olio o burro. Richiede però qualche attenzione: meglio evitare utensili metallici o abrasivi, temperature eccessive e l'uso prolungato di padelle se il rivestimento è graffiato o deteriorato. Per temperatura massima, lavaggio e manutenzione è sempre bene seguire le indicazioni del produttore.

Uova: perché l'antiaderente è la scelta più semplice

Per uova al tegamino, strapazzate e omelette, **l'antiaderente rende la cottura più semplice e permette di usare poco condimento**. Spesso basta un velo d'olio o una piccola quantità di burro. Anche l'acciaio inox può funzionare, ma richiede maggiore precisione nella gestione del calore e dei grassi. Una temperatura non corretta o troppo poco condimento aumentano infatti il rischio che l'uovo aderisca alla superficie.

Carne: meglio l'acciaio inox per una crosticina uniforme

Per bistecche e tagli che devono essere ben rosolati, l'acciaio inox è in linea di massima più indicato. Una superficie ben calda favorisce la **reazione di Maillard**, responsabile della colorazione brunita e di molti degli aromi tipici della carne rosolata. Non serve molto olio: può bastarne un velo sulla padella oppure si può ungere leggermente la carne prima della cottura.

Pesce: antiaderente per i filetti, acciaio per i tranci

Per filetti delicati, l'antiaderente riduce il rischio che la polpa o la pelle si rompano quando vengono girati. Un trancio più compatto può invece essere cotto anche in acciaio inox, soprattutto se si cerca una superficie più dorata.

In entrambi i casi è **utile asciugare bene il pesce prima di metterlo in padella**: meno umidità significa meno schizzi e facilita la formazione di una superficie asciutta e croccante.

Verdure: acciaio per dorarle, antiaderente per una cottura più delicata

Zucchine, peperoni, melanzane, funghi e patate possono essere cotti in entrambi i tipi di padella. **L'acciaio inox** è adatto quando si cercano bordi ben dorati e una rosolatura più marcata; **l'antiaderente** è pratico per cotture più delicate e quando si vuole usare poco condimento. Conta molto anche non sovraccaricare la padella: troppe verdure insieme abbassano la temperatura e favoriscono la fuoriuscita di acqua, rendendo più difficile la doratura.

Pomodoro, vino e limone: quali padelle usare con gli ingredienti acidi

L'acciaio inox è adatto anche a preparazioni con pomodoro, vino, aceto o succo di limone e può essere utilizzato senza problemi per sughi e cotture prolungate.

Anche molte padelle antiaderenti possono essere usate con ingredienti acidi, **purché il rivestimento sia integro** e si rispettino le indicazioni del produttore su temperature e tempi di utilizzo.

Olio o burro: quanto grasso serve davvero?

Nell'antiaderente può bastare una quantità minima di olio o burro. Nell'acciaio inox un sottile strato di grasso aiuta a limitare l'adesione e **favorisce la rosolatura**. Il **burro** si addice a preparazioni delicate come uova, pancake e crêpes; l'**olio extravergine d'oliva** è più versatile e può essere usato per verdure, pesce e molte altre preparazioni.

Acciaio inox o antiaderente? Perché conviene averli entrambi

Se possibile, la soluzione più pratica è avere entrambe le padelle. L'antiaderente è adatto a **uova, frittate, pancake, crêpes e pesce delicato**. L'acciaio inox dà invece il meglio con **bistecche, verdure, funghi e tutte le preparazioni in cui la rosolatura è importante**. La scelta, quindi, non è tra un materiale migliore e uno peggiore, ma tra lo strumento più adatto all'alimento e alla tecnica di cottura.