

### IL MICROONDE

SCONGELARE, RISCALDARE E CUCINARE CON...

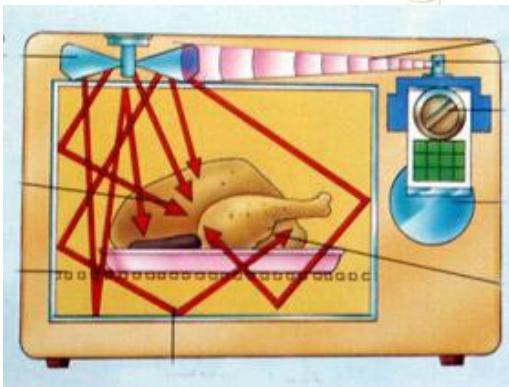


## IL MICROONDE

Le **microonde** sono delle particolari onde elettromagnetiche invisibili, presenti anche in natura, che hanno un'alta frequenza di oscillazioni: grazie alle oscillazioni le molecole d'acqua contenute nel cibo si muovono molto velocemente e producono quel calore che determina la cottura.

Al contrario dei forni tradizionali, nel **forno a microonde** il calore prodotto dalle oscillazioni penetra negli alimenti in profondità e non si sofferma solo in superficie.

### COME FUNZIONA IL MICROONDE



Il forno a microonde è un elettrodomestico che funziona elettricamente ma, in realtà, non è l'elettricità a scaldare il forno. Il forno a microonde, infatti, funziona grazie all'azione del magnetron, un generatore ad alta frequenza, che invia le microonde dentro al forno servendosi della cavità di cottura; il piatto girevole che si trova all'interno del forno permette, poi, al cibo di essere riscaldato e cotto in maniera uniforme. Al suo interno, il forno a microonde è rivestito da pareti metalliche e da una rete di metallo che è incorporata nello sportello di apertura che servono a riflettere le microonde all'interno senza farle fuoriuscire dal forno: una volta che lo sportello viene aperto, nel giro di 10 milionesimi di secondo, il magnetron smette di funzionare e le radiazioni non vengono più emesse.

### LE FUNZIONI DEL MICROONDE

Oltre a quelli classici, i moderni forni a microonde possiedono molte funzioni per cuocere, scongelare e riscaldare i cibi.

**Funzione Crisp:** utilizzando la funzione **crisp** le microonde sono assorbite dal piatto girevole che, riscaldandosi, fa cuocere in maniera rapida ed uniforme la parte inferiore dei cibi rendendoli croccanti. Questa funzione è utilizzata soprattutto per la realizzazione di crostate, torte salate e quiche che necessitano una base ben cotta.

**Funzione combinata con Grill:** Il grill è un componente riscaldante situato nella parte superiore del forno a microonde con il quale è possibile fare gratinare e dorare le pietanze dopo averle cucinate con le microonde. Questa funzione è utilizzata soprattutto per la realizzazione di paste al forno, carni, pesce e verdure.

**Funzione combinata con ventilato:** con la funzione ventilato, il forno cuoce le pietanze per circolazione di aria calda, grazie ad una ventola che è posta sulla parete posteriore del forno. Con questa funzione si può preparare qualsiasi tipo di cibo o pietanza in poco tempo e con risultati eccellenti.

Molto spesso, nei forni a microonde moderni, è possibile trovare tutte e due le funzioni, ventilato e grill, da utilizzare insieme o separatamente.

### I VANTAGGI DEL MICROONDE

Rispetto ai tradizionali metodi di cottura, quella in forno a microonde presenta numerosi vantaggi da tenere in considerazione:



**Risparmio di tempo:** in termini di tempo, la cottura al microonde consente di risparmiare da un terzo fino alla metà del tempo rispetto ai metodi di cottura tradizionali proprio perché gli alimenti si cuociono prima.

**Risparmio di energia:** oltre ai tempi di cottura molto ridotti, bisogna tenere in considerazione il fatto che il forno a microonde non ha bisogno di essere preriscaldato: questo comporta un grande risparmio energetico.



**Cottura dietetica:** la cottura a microonde è abbastanza leggera e può essere definita dietetica perché, per cuocere, gli alimenti hanno bisogno di poco condimento.

Inoltre, poiché vengono utilizzati pochi liquidi durante la cottura, i cibi cotti al microonde mantengono intatte tutte le proprietà nutrizionali, limitando la degradazione delle proteine, delle vitamine e dei Sali minerali.

**Scongelo rapido:** uno dei maggiori vantaggi del forno a microonde è che in pochi minuti si riesce a scongelare una pietanza per portarla in tavola.

**Riscaldamento del cibo:** il forno a microonde permette di servire a tavola delle pietanze riscaldate come se fossero appena state cotte perché è in grado di mantenere inalterato l'aspetto, la fragranza e la consistenza.

### MATERIALE DEI RECIPIENTI PER IL MICROONDE

Per cuocere gli alimenti nel forno a microonde bisogna fare attenzione al materiale dei recipienti che si utilizzano: alcuni materiali, infatti, respingono le microonde impedendo di fatto la cottura dei cibi. Bisogna, invece, utilizzare dei componenti fatti di materiali "trasparenti" e cioè che lasciano passare le microonde favorendo una cottura rapida e veloce. Quali sono, quindi, i recipienti da evitare e quelli adatti alla cottura in microonde?



**Recipienti da evitare:** recipienti in metallo (pentole, casseruole, stampi per dolci) o piatti che abbiano decorazioni metalliche (righe dorate, argentate, etc..) sono sconsigliati perché i metalli respingono le microonde che vanno a colpire il magnetron danneggiandolo irrimediabilmente.

**Recipienti a cui fare attenzione:** i recipienti di carta o cartoncino, prima di essere inseriti nel microonde devono essere bucherellati perché l'elevato calore potrebbe farli incendiare; in ogni caso è sconsigliata la cottura prolungata o ad alte temperature.

**I contenitori di plastica,** sempre per lo stesso motivo, devono essere utilizzati solamente per riscaldare i cibi o per cotture molto brevi.



**Recipienti adatti:** i recipienti migliori per la cottura a microonde sono quelli in vetro, pyrex, vetroceramica che resistono a temperature molto elevate così come a quelle basse, si lavano con facilità e non si riscaldano durante la cottura.

### COME RICONOSCERE IL RECIPIENTE ADATTO

Volete sapere se i vostri recipienti sono adatti al microonde?



**Ecco come fare:** mettete nel forno il recipiente insieme ad un bicchiere d'acqua e programmate il microonde alla massima potenza per 1 minuto. Se il recipiente sarà freddo o tiepido significa che è adatto alla cottura a microonde mentre, se risulterà caldo o incandescente, dovrete scartarlo.

### SCONGELARE COL FORNO A MICROONDE



Il forno a microonde è uno strumento ideale per scongelare gli alimenti perché non fa degradare e disperdere le proteine, le vitamine ed i sali minerali contenuti nei vari cibi. I moderni forni a microonde possiedono un programma appositamente studiato per scongelare che utilizza una potenza variabile dal 30% al 50% per far sì che il cibo non cuocia mentre scongela. Nello scongelare bisogna ricordare di disporre gli alimenti sul piatto in modo circolare e di fare attenzione alla densità ed al peso dei cibi in modo da regolare potenza e tempo di scongelamento: i cibi con densità e peso maggiore hanno bisogno di più tempo a potenza minima mentre, al contrario, quelli con minore densità hanno bisogno di meno tempo ad una potenza più elevata per scongelare.

### RISCALDARE CON IL MICROONDE



Il **forno a microonde** è un elettrodomestico adatto a scaldare i cibi e le pietanze in maniera rapida e sicura: grazie alle **microonde**, infatti, gli alimenti riscaldati conservano le proprietà organolettiche che li contraddistinguono senza dispendio di proteine, vitamine, liquidi e sali minerali.

Nel **riscaldare** gli alimenti ricordate qualche semplice ma importante regola: quando scaldate il **pane** avvolgetelo in un foglio di carta da cucina in modo che assorba l'umidità senza rendere gommoso il pane.

Scaldare le **verdure** in maniera abbastanza veloce per non fargli perdere la loro consistenza; inoltre, nel caso di verdure molto grosse, ricordatevi di avvolgerle con della pellicola trasparente.

Se riscaldate insieme cibi con **consistenza** diversa, ricordatevi di disporre gli alimenti più delicati nella parte centrale del piatto mentre, quelli più consistenti, nella parte esterna.

### CUCINARE CON IL MICROONDE

La cucina con il **forno a microonde**, spesso, è molto più veloce di quella effettuata con i metodi tradizionali; ecco qualche consiglio utile per cucinare con il forno a microonde:

Se dovete cuocere al **microonde** un pollo o un qualsiasi pezzo di carne con delle parti sporgenti, ricordatevi di avvolgere le parti interessate con della carta stagnola che toglierete solo a metà cottura: in questo modo i pezzi sporgenti non risulteranno stracotti.

Ricordate di dimezzare la dose degli aromi e dei condimenti che utilizzate solitamente per la cottura tradizionale perché la cottura al microonde li esalta molto e le pietanze risulterebbero troppo condite e fragranti.

Se desiderate che la pietanza in cottura non si asciughi troppo ricordatevi di utilizzare l'apposito coperchio.

Se dovete cuocere delle patate con la buccia, tenete presente che dovrete prima forarle con una forchetta in più punti; se le patate sono un po' vecchie, aggiungete al recipiente anche qualche cucchiata d'acqua.

### PULIZIA DEL MICROONDE



Il fatto che il **forno a microonde** si pulisca con molta facilità è un altro dei suoi numerosi vantaggi: dal momento che durante la cottura o il riscaldamento delle pietanze il forno non si scalda, gli schizzi di grasso o olio non hanno la possibilità di rimanere attaccati e di incrostarsi. Per pulire il **microonde**, quindi, basta semplicemente passare al suo interno un panno inumidito con acqua e sapone, sciacquarlo con un panno umido e asciugarlo con una pezza asciutta. Ecco un trucco per eliminare gli odori sgradevoli dal **forno a microonde**: inserite nel forno un recipiente contenente dell'acqua, programmate il **microonde** alla massima potenza e lasciate bollire l'acqua per 2 minuti; il vapore prodotto farà sciogliere i residui di grasso che provocano il cattivo odore e con un panno umido riuscirete ad eliminare il tutto.