

Il parere degli esperti



Alessandro Polichetti,
ricercatore del
Dipartimento Tecnologia
e Salute dell'Istituto
Superiore di Sanità

Ci si può fidare del microonde?

Sì, se il forno è mantenuto in buone condizioni. Bisogna assicurarsi che lo sportello si chiuda correttamente e che, quando viene aperto, il forno si spenga. La guarnizione dello sportello, se presente, deve essere in buone condizioni. *Il cibo cotto al microonde è sicuro?*

Secondo l'Organizzazione Mondiale della Sanità, è sicuro e ha lo stesso valore nutritivo del cibo cotto in un forno convenzionale.

Ci sono rischi igienici?

Con il microonde la cottura può non essere uniforme, soprattutto in cibi particolarmente spessi. Questo può essere un rischio per la salute perché se alcune parti del cibo non sono riscaldate a sufficienza non vengono uccisi tutti i microorganismi potenzialmente pericolosi.

Cosa si può fare per evitare questo rischio?

Basta lasciar "riposare" i cibi cotti al microonde per diversi minuti dopo la fine della cottura per permettere al calore di distribuirsi per tutta la massa del cibo evitando in questo modo qualsiasi rischio.



Prof. Nicola Sorrentino
Specialista in scienza
dell'alimentazione
e dietetica; Docente
di Igiene Nutrizionale
e Crenoterapia

La cottura a microonde è un metodo sano?

È tra i più sani, perché non distrugge le proprietà nutrizionali degli alimenti, non toglie sapore ai cibi e non crea sostanze tossiche, come avviene ad esempio nella frittura. Merito dell'effetto combinato di tempi brevi, basse temperature e assenza di liquido di cottura.

Cosa è meglio cucinare con il microonde?

Va bene per tutti i cibi. Ma soprattutto è indicato per realizzare piatti freschi, leggeri e poco elaborati, come il pesce al cartoccio, le carni bianche o le verdure al vapore.

Le novità che offre il mercato

Oltre ai modelli base, usati soprattutto per riscaldare cibi già pronti o per scongelare, in commercio si trovano modelli capaci di sostituire completamente il forno tradizionale



➔ Elegante e pratico

Dispone di grill e sistema di cottura combinato. È dotato di piatto rotante da 31,5 cm di diametro e di piatto Crunchy per i cibi croccanti. Capacità 25 litri; dimensioni: l 51,1 cm; h 28,4; p 39,5. (Cmg 25 Dcs - Dcw, Candy; 179 €).



➔ Accessoriato e compatto

Dotato di funzione Crisp, grill e vapore. Utilizza il sistema 3D per un'ottimale diffusione delle onde. Grazie alla forma può stare in spazi ristretti. Capacità 13 litri; dimensioni: l 39,2 cm; h 36; p 35,3. (Max 39/SL, Whirlpool; 219 €).



➔ Per ogni esigenza

Disponibile in 4 versioni diverse con capacità che vanno dai 23 litri del modello base ai 38 del top. Tutti dotati di grill, i due modelli superiori hanno anche la ventilazione. (Lightwave, LG; il costo va dai 189 ai 399 €).



➔ Cottura intelligente

Grazie a un sensore in grado di leggere la temperatura superficiale del cibo, determina se le singole fasi di cottura sono complete. Capacità 32 litri; dimensioni: l 52,3 cm; h 30,9; p 50,6. (Smart Oven, Samsung; 399 €).

classe A e che consumano meno. Infine, bisogna verificare che, oltre alla marcatura CE, ci sia il marchio IMQ: garantisce che il forno è stato sottoposto alle prove di sicurezza elettrica, meccanica e termica.

Usarlo al meglio

Per ottenere il massimo bisogna usare pochi liquidi (1/3 in meno di quanto indicato nelle ricette tradizionali), non usare condimenti (semmai spezie, sale e pepe si aggiungono dopo) e coprire gli alimenti con gli appositi coperchi, per non farli asciugare troppo e non schizzare le pareti del forno. Siccome le onde elettromagnetiche non penetrano in profondità, meglio tagliare i cibi in pezzi piccoli e uniformi. Unica precauzione: bucherellare gli alimenti con

buccia o pelle (come patate, pomodori, susine o salsicce), per evitare che scoppino durante la cottura. Infine, bisogna ricordare che la cottura continua anche a forno spento ancora per qualche minuto: in genere dai 2 ai 5;

che a forno spento ancora per qualche minuto: in genere dai 2 ai 5;

il cibo va dunque fatto riposare per il tempo indicato sulle istruzioni dell'apparecchio.

Quanto alla pulizia, basta un panno umido sia per l'interno che per l'esterno. Per le incrostazioni più difficili basta far scaldare al suo interno dell'acqua, in modo che il vapore ammorbidisca lo sporco. Aggiungendo all'acqua del limone (3 parti d'acqua e 1 di limone) e facendola scaldare per 5 minuti, si eliminano anche i cattivi odori. Le griglie e il piatto girevole si estraggono e si puliscono con acqua e detersivo per piatti.

50%
risparmio
minimo sui
tempi di
cottura