

PODEU TROBAR INFORMACIÓ A LA NOSTRA WEB

on trobareu un enllaç
a la web especialitzada
ALIMENTS I SALUT (AIS)



Barcelona

Av. Portal de l'Àngel, 7 · àtic A-B-C · 08002 Barcelona
Tel. 93 302 41 38 · Fax 93 317 85 75

Lleida

St. Pere Claver, 5 (Centre Cívic) · 25005 Lleida
Tel. 973 27 02 20

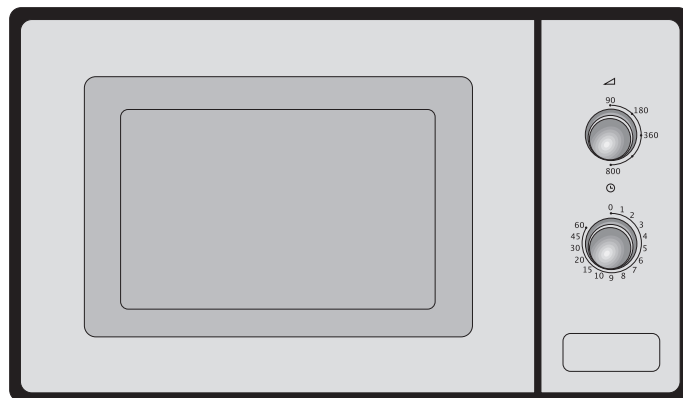
www.cus-usuaris.org

salut@cus-usuaris.org - consum@cus-usuaris.org

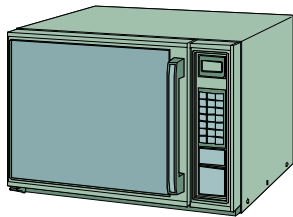


Coordinadora d'Usuaris de la Sanitat - Salut, Consum i Alimentació -

MICROONES



MICROONES



UTILITATS: escalfar, descongelar i cuinar. Els aliments cuinats en microones conserven millor els seus nutrients, el seu sabor i els antioxidants dels aliments.

AVANTATGES: rapidesa, senzillesa, economia de energia i de temps (allò que es cou en un forn normal durant 1 hora trigarà 15 minuts al microones) i la seva fàcil neteja (un pot amb aigua i llimona que deixarem coure a la màxima potencia durant 5 minuts. Després hi passarem un drap humit).

FUNCIONAMENT: es basa en la fricció entre les molècules d'aigua de l'interior dels aliments que provoca una gran escalfor que es transmet a la resta de l'aliment.



RECIPIENTS A UTILITZAR: Els millors recipients a utilitzar seran els de vidre, porcellana, ceràmica o silicona. L'ús de plàstics es controvertit ja que n'hi ha que poder ser tòxics en contacte amb algun aliment.

CONSELLS A L'HORA DE CUINAR:

- * Els aliments més apropiats seran aquells amb alt contingut en aigua (peix,marisc, verdures).
- * No s'han d'amuntegar els aliments, es cuinen millor si estan separats entre si.
- * Es preferible no introduir-hi grans quantitats.
- * Si volem cuinar una barreja de verdures posarem les més fibroses o dures a la part externa i les més tendres al centre del recipient. Les porcions han de ser iguals per tal de que coquin alhora.

- * Si cobrim els aliments (amb film apte per microones, o silicona) es couran abans i el vapor evitaran que es ressequin.
- * Es recomanable remenar els aliments a mitja cocció per homogeneïtzar-la.
- * El temps aproximat de cocció és de 6 minuts per Kilogram, a la màxima potencia.
- * Si un got s'escalfa amb 1 minut, cal calcular que 3 gots ho fan amb 4 minuts.
- * Si se sobrepassa el temps de cocció es perden vitamines i s'alteren alguns dels seus components, com ara les proteïnes.
- * Un cop apagat el microones l'aliment segueix la cocció si no l'enretireu.

EXEMPLES DE PLATS PER CUINAR

- * Fondre xocolata, mantega o mel.
- * Coure patates amb pell embolicades en paper film.
- * Escalivar pebrots i cebes.
- * Peix blanc o blau amb verdures o amb patates.
- * Verdures al vapor o amb molt poca aigua. Flams o púdings.
- * Fer la patata i la seva de la truita de patates amb dues gotes d'oli.
- * Pastissos de formatge o xocolata.
- * Pastissos amb poca farina. Recordeu que no tindran color torrat i es recomana afegir cafè o cacau.
- * Gambes, escamarlans, gambots, llagostins, etc.

A L'HORA DE COMPRAR UN MICROONES

- * Preferentment amb grill.
- * Amb una potencia mitja-alta.
- * Amb programador independent de forn, grill i també combinat.
- * Amb plat giratori.
- * Capacitat mitjana o gran.

