

Μαγειρική με Μικροκύματα

Δημοσιεύθηκε από Hlianna - 24/06/2009 12:09

http://pan7.fotovista.com/dev/7/0/B0430007/g_B0430007.jpg

Τι πρέπει να γνωρίζετε πριν ξεκινήσετε

Στις μέρες μας κυκλοφορούν στην αγορά πολλοί και διαφορετικοί τύποι φούρνων που λειτουργούν με μικροκύματα, κάνοντας το μαγείρεμα όλων σχεδόν των φαγητών, πιο γρήγορο και πιο εύκολο. Οι οδηγίες που δίνονται στο βιβλίο αυτό έχουν εφαρμοστεί με επιτυχία στις πιο γνωστές μάρκες φούρνων, των οποίων η ισχύς κυμαίνεται από 500 ως 700 W. Οι φούρνοι μικρής ισχύος (500 MBAT) συνήθως έχουν και μικρότερη χωρητικότητα, έτσι ψήνουν και αυτοί με την ίδια περίπου ταχύτητα. Όπως οι μεγαλύτεροι φούρνοι υψηλής ισχύος.

Κάθε φούρνος μαγειρεύει με το δικό του τρόπο

Όπως συμβαίνει και με τους παραδοσιακούς φούρνους έτσι και οι φούρνοι μικροκυμάτων διαφέρουν μεταξύ τους ως προς την ταχύτητα και ως προς την ομοιομορφία του ψησίματος. Πρέπει να έχετε υπόψη σας ότι δεν μπορείτε να εξασφαλίσετε για το φούρνο σας τις (ίδιες πάντοτε συνθήκες λειτουργίας, εφόσον για να εξισορροπηθεί η πτώση της τάσης του ρεύματος κατά τις ώρες αιχμής της κατανάλωσης (π.χ. μεσημέρι), απαιτούνται μεγαλύτεροι χρόνοι ψησίματος.

Εσείς ελέγχετε το μαγείρεμα

Ο φούρνος μικροκυμάτων δεν είναι παρά μια συσκευή για μαγείρεμα. Μπορεί να είναι πιο γρήγορη και πιο εύχρηστη από την ηλεκτρική κουζίνα, αλλά δεν παύει να χρειάζεται κάποιον για να τη χειρίζεται και να την ελέγχει.

Οι προσωπικές προτιμήσεις διαφέρουν. Φαγητό που θεωρείται άψητο από κάποιον, είναι πολύ ψημένο για κάποιον άλλο. Έχοντας λάβει υπόψη τις διαφορές από συσκευή σε συσκευή, τις διακυμάνσεις στην τάση του ρεύματος καθώς και τις προσωπικές προτιμήσεις, στις συνταγές, δεν προτείνεται αυστηρά ένας χρόνος ψησίματος για κάθε φαγητό. Αλλά ένα χρονικό διάστημα (π.χ. 7-10 λεπτά) που αντιστοιχεί σε ένα ελάχιστο και σε ένα μέγιστο χρόνο μαγειρέματος. Ο ελάχιστος χρόνος είναι αρκετά σύντομος και συνιστάται μόνο για την περίπτωση που διαθέτετε έναν πολύ γρήγορο φούρνο. Η εκπνοή του ελάχιστου χρόνου είναι πάντως η κατάλληλη στιγμή για να ελέγξετε το ψήσιμο του φαγητού και να υπολογίσετε το χρόνο που χρειάζεται ακόμη για να ολοκληρωθεί το μαγείρεμα. Οι συμβουλές και οι υποδείξεις που δίνονται σχετικά με το ανακάτωμα ή το γύρισμα του φαγητού είναι οι απαραίτητες οδηγίες για ένα ικανοποιητικό αποτέλεσμα. Παρά όλα αυτά ο έλεγχος του μαγειρέματος είναι δική σας υπόθεση. Ανακατέψατε ή γυρίστε το φαγητό πιο συχνά, αν διαπιστώσετε ότι αυτό έχει καλύτερο αποτέλεσμα και μη διστάσετε να αυξήσετε τους χρόνους ψησίματος εάν αυτό ταιριάζει καλύτερα στο δικό σας γούστο.

Συχνά όταν ψήνετε κάποιο φαγητό στο φούρνο μικροκυμάτων θα παρατηρήσετε ότι υπάρχουν σημεία τα οποία δεν είναι τόσο ζεστά όσο κάποια άλλα. Σε αυτά τα σημεία που δεν έχουν μαγειρευτεί καλά μπορεί να υπάρχουν βακτήρια που δεν έχουν αποδομηθεί. Η καλύτερη λύση είναι να τεμαχίζεται σε πολλά μικρά κομμάτια το τρόφιμο έτσι ώστε η ακτινοβολία των μικροκυμάτων να φτάνει σε όσο το δυνατόν περισσότερα σημεία του φαγητού.

Επίσης, είναι σωστό να τοποθετείτε τα πιο μεγάλα (χοντρά) κομμάτια της τροφής στο εξωτερικό μέρος του πιάτου και τα πιο μικρά στο κέντρο του πιάτου, καθώς πάντα το εξωτερικό μέρος δέχεται μεγαλύτερη ακτινοβολία. Επιπλέον, αν καλύπτετε το φαγητό με ειδικό χαρτί κουζίνας ή ειδικό για μικροκύματα σκέπασμα, βοηθάτε στον εγκλωβισμό μεγαλύτερης ποσότητας θερμότητας κοντά στο φαγητό που μαγειρεύετε.

Μπορείτε να ψήσετε σε αντικολητικό σκεύος για κάποια λεπτά σε υψηλή θερμοκρασία το φαγητό σας, πριν το βάλετε στο φούρνο μικροκυμάτων ή αντίστροφα να χρησιμοποιήσετε το σκεύος για

κάποια λεπτά μετά το πέρασμα από το φούρνο μικροκυμάτων.

Κατά αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζετε καλύτερο ψήσιμο σε ολόκληρη τη μάζα του φαγητού. Τέλος, αφού απομακρύνετε το γεύμα σας από το φούρνο μικροκυμάτων μπορείτε να το αφήσετε για λίγα λεπτά πριν το καταναλώσετε. Το φαγητό συνεχίζει να θερμαίνεται και έτσι οι πιθανότητες θανάτωσης όλων των βακτηρίων αυξάνονται.

Αναφορικά με τα θρεπτικά συστατικά των τροφών, ο φούρνος μικροκυμάτων δεν έχει αποδειχθεί επιστημονικά να καταστρέφει τη σύσταση των τροφίμων και δεν φαίνεται να προκαλεί μεγαλύτερη μείωση της περιεκτικότητας σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία σε σχέση με αυτή που προκαλείται από το ψήσιμο στο φούρνο. Συμπερασματικά, η παρασκευή γεύματος ή το ζέσταμα στο φούρνο μικροκυμάτων δεν μειώνει τη θρεπτική αξία των τροφίμων.

Παρακολουθείτε το φαγητό καθώς ψήνεται

Μη διστάζετε να παρακολουθείτε το φαγητό σας μέσα από το τζάμι του φούρνου καθώς ψήνεται. Το διάχυτο φως που υπάρχει στο εσωτερικό του φούρνου μικροκυμάτων οφείλεται στην ελαφρά διάτρητη μεταλλική σχάρα που είναι ενσωματωμένη στην πόρτα. Αυτή η σχάρα εμποδίζει τη διαφυγή της ενέργειας των μικροκυμάτων ενώ παράλληλα επιτρέπει την παρακολούθηση του φαγητού κατά τη διάρκεια του ψησίματος.

Αν δείτε ότι το φαγητό σας είναι έτοιμο να χυθεί ή κινδυνεύει να ψηθεί πολύ σε κάποιο σημείο μπορείτε να διακόψετε αμέσως το ψήσιμο ανοίγοντας την πόρτα του φούρνου θα έχετε τότε το ίδιο αποτέλεσμα όπως αν αποκρίνατε ένα τηγάνι από την εστία της ηλεκτρικής κουζίνας. ενώ παράλληλα θα σταματήσει αυτόματα η εκπομπή των μικροκυμάτων.

Ο φούρνος δεν μπορεί να λειτουργήσει όσο η πόρτα παραμένει ανοιχτή. σύμφωνα με τις οδηγίες που τον συνοδεύουν. Έχουν πραγματοποιηθεί επίσης έλεγχοι στο σχεδιασμό του φούρνου και στην ασφάλεια του συστήματος κλεισίματος της πόρτας. Ακόμα για όλους τους κατασκευαστές Φούρνων μικροκυμάτων είναι υποχρεωτική η γνωστοποίηση στους καταναλωτές των παρακάτω προφυλάξεων. οι οποίες εξασφαλίζουν ότι ο φούρνος που είναι ασφαλής κατά τη στιγμή της αγοράς του, θα παραμείνει ασφαλής και κατά τη διάρκεια της χρησιμοποίησής του

Οι φούρνοι μικροκυμάτων είναι ασφαλείς;

Οι φούρνοι μικροκυμάτων έχουν σχεδιαστεί ώστε να παρέχουν ασφάλεια. Κάθε καινούριο μοντέλο περνάει υποχρεωτικά από μια σειρά ελέγχων για να εξακριβωθεί ότι τηρεί τις προδιαγραφές ασφαλείας που είναι ιδιαίτερα αυστηρές.

Ο κατασκευαστής δίνει εγγύηση ότι ο φούρνος, που είναι ένα σύστημα εκπομπής κυμάτων, εκπέμπει στη σωστή συχνότητα και είναι ηλεκτρικά ασφαλής εφόσον έχει γειωθεί κατάλληλα και χρησιμοποιείται κατάλληλα

Οδηγίες

Για να προφυλαχτείτε από την ενέργεια των μικροκυμάτων

Μην επιχειρήσετε ποτέ να χρησιμοποιήσετε το φούρνο με την πόρτα ανοιχτή γιατί κάτι τέτοιο θα σας εκθέσει σε βλαβερή ενέργεια μικροκυμάτων. Είναι πολύ σημαντικό να μην αποσυνδέσετε ούτε να πειράξετε με οποιοδήποτε τρόπο τις συνδέσεις ασφαλείας

Μην τοποθετήσετε ποτέ κανένα αντικείμενο που να εμποδίζει το ερμητικό κλείσιμο της πόρτας και μην αφήσετε υπολείμματα απορρυπαντικών ή σκόνες να συγκεντρωθούν στις επιφάνειες που εξασφαλίζουν τη στεγανότητα του φούρνου.

Μη βάζετε σε λειτουργία το φούρνο σας εάν είναι χαλασμένος.

Είναι πολύ σημαντικό η πόρτα του φούρνου να κλείνει καλά και να μην υπάρχει η παραμικρή βλάβη:

- (1) στην πόρτα (στραβωμένη),
- (2) στους μεντεσέδες και στις πετούγιες (σπασμένες ή χαλαρές),
- (3) στη στεγανότητα της πόρτας και στις υπόλοιπες επιφάνειες που εξασφαλίζουν τη στεγανότητα
- (4) Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείτε μέσα στον φούρνο μεταλλικά σκεύη ή αντικείμενα (προσοχή

μερικά σκεύη έχουν μικρά κομμάτια μέταλλο)

(5) Μερικά υγρά (νερό, καφές) δεν δείχνουν τον βρασμό τους παρά μόνο αν χρησιμοποιηθούν.
Η εγκατάσταση και επισκευή του φούρνου πρέπει να γίνεται μόνο από ειδικευμένους τεχνίτες

Πηγή: Πληροφορίες από το ίντερνετ.

Οι απόψεις που αναγράφονται στο συγκεκριμένο, αλλά και σε όλα τα άρθρα, δεν εκφράζουν τη γνώμη των « μαγειρικών διαδρομών», είναι απόψεις ειδικών δηλ. κατασκευαστών και διατροφολόγων κτλ.

=====