

# Una manera saludable de cocinar

SIRVE PARA MÁS QUE CALENTAR O DESCONGELAR ALIMENTOS



Ciertas costumbres de miles de personas han cambiado desde que se introdujo en nuestras cocinas el horno microondas, hasta el extremo de que a muchos se nos antoja ya impensable no disponer de este aparato en casa. Las bondades del microondas se basan, fundamentalmente, en su rapidez para calentar alimentos y en la comodidad y sencillez de su uso, lo que ha permitido a este electrodoméstico adaptarse al actual modo de vida, rápido y poco dado a alardes culinarios. Pero el horno microondas ofrece muchas más posibilidades que el calentamiento de los alimentos, y se puede utilizar incluso para elaborar sofritos y salsas.

## Utensilios apropiados

Son adecuadas las vasijas de vidrio, porcelana, loza, cerámica y las de plástico que indican explícitamente su compatibilidad con las microondas. Se ha demostrado que algunos plásticos, al calentarse, pueden desprender parte de sus componentes y resultar tóxicos, por lo que se deben utilizar sólo recipientes que hayan sido fabricados es-

pecialmente para ser usados en los hornos microondas (llevan una eti-

queta o símbolo que lo indica). Sirven como materiales auxiliares el papel absorbente, el film transparente, las bolsas de cocción para horno, el papel de estraza y los moldes de papel. **Nunca se deben utilizar metales**, incluidos el papel de aluminio y la cubertería, ya que reflejan las microondas contra las paredes del horno y éste puede averiarse. Ocurre lo mismo con vajillas de cerámica con dibujos o adornos con elementos metálicos. Y, por otra parte, papel o cartón pueden quemarse.

## Posibilidades del horno microondas

► **Rapidez en la preparación de los platos.** Los alimentos deshidratados o con poco contenido en agua se calientan antes que los más líquidos, y pueden calentarse excesivamente o quemarse si son cocinados a poten-

cias muy altas. El microondas permite que los alimentos se descongelen en pocos minutos a la vez que las radiaciones destruyen algunos posibles gérmenes.

Calienta directamente el alimento en su propio recipiente o lo cocina a buena velocidad. Con el fin de que la comida no se enfríe tan rápido, los técnicos proponen que se debe revolver la comida una o dos veces durante la cocción o el recalentado, y dejarla reposar unos 20 segundos una vez que se haya apagado el horno para que la temperatura se equilibre. El horno microondas hace posible la preparación de incontables platos, de forma correcta y en tiempos muy breves. Es el caso de sofritos, jugos, salsas, primeros platos, sopas...

► **Comodidad.** Se puede cocinar en el mismo recipiente que se usará después para comer. Además, limpiar el microondas sólo requiere pasar a las paredes un paño húmedo con bicarbonato y limón. Es, por tanto, muy sencillo.

► **Sabores más naturales.** Al cocerse los alimentos en su propio jugo conservan las sales minerales y se aprecia mejor el sabor real del alimento.

### Influencia sobre el valor nutritivo

En lo que se refiere al valor nutritivo de los alimentos, hasta la fecha no se ha comprobado que las microondas provoquen mayores pérdidas nutritivas que otros métodos de cocción tradicional. Incluso en el caso de los productos congelados, al ser la cocción más rápida, se reduce la pérdida vitamínica. Además, los alimentos se cuecen en su propio jugo, de modo que se reduce la pérdida de nutrientes que se produce cuando se cocinan en medios líquidos.

No obstante, debe manejarse con cuidado a la hora de cocinar alimentos. El tiempo de cocción en el microondas se calcula con relación al volumen de comida. Si se supera el tiempo, los alimentos pierden vitaminas y se desnaturalizan algunos de sus componentes, como las proteínas. Se ha comprobado en algunos estudios que los alimentos cocinados con microondas tienen un aroma más débil y menos agradable. Y los alimentos no quedan ni tostados ni crujientes a menos que el aparato incorpore un *grill* convencional.

### En relación con la salud...

El riesgo principal de las microondas no deviene de la naturaleza de las ondas electromagnéticas, sino de su superior eficacia y potencia para calentar los alimentos, lo que puede provocar sobrecalentamientos en los platos.

Para disipar todo resquemor, la Organización Mundial de la Salud (O.M.S.), aseguró ya en 1992 que no existe ninguna prueba científica de que la salud de los consumidores de alimentos preparados en los hornos microondas corra algún riesgo, siempre que se sigan las instrucciones del fabricante. ◀



## LOS MICROONDAS, BIEN USADOS, SON ABSOLUTAMENTE SEGUROS

# TRUCOS PARA COCINAR DIVERSOS ALIMENTOS

- Ordene la comida de manera uniforme en el recipiente, cúbralo con un film o una tapa, sin que éstos toquen la comida.
- Si calienta más de un plato a la vez, procure que las raciones sean similares para que estén a punto al mismo tiempo.

- Si es necesario, remueva la comida dentro del recipiente varias veces durante la cocción o el calentamiento.

- Para cocer la mayoría de los alimentos apenas se necesita agua porque aprovechan el contenido acuoso del propio alimento.
- Los moldes se rellenan hasta la mitad, porque este tipo de cocción tiende a expandir más los batidos que el horno convencional.

### SOFRITOS Y SALSAS

- Los sofritos exigen poco condimento, ya que éste no es absorbido a causa de la rapidez de la

cocción, de forma que resultan sabrosos, ligeros y muy digestivos.

- Las salsas se cocerán preferiblemente en recipientes anchos y bajos para favorecer la rapidez y la evaporación, con la ventaja de que no se pegan en el recipiente.

### PRIMEROS PLATOS: PASTA, ARROZ, SOPAS Y VERDURAS

- La cocción de la pasta y del arroz en el microondas se hace prácticamente de la misma manera que en la cocción tradicional: triple volumen de agua que de alimento.

- La sopa es preferible cocerla destapada, directamente en el recipiente de servicio o en tazones individuales. Se tapan exclusivamente las más caldosas para evitar salpicaduras.

- Los líquidos están muy calientes aun cuando el recipiente en el que se calientan está frío. Algunos líquidos calentados no generan vapor incluso cuando han superado el punto de ebullición, y esto provoca más de una quemadura.

- Las verduras se colocan en un recipiente mojadas con el agua del lavado, se cubren y a la mitad de la cocción se revuelven. Se pueden cocinar enteras y con cáscara (calabacín, patata...), previamente pinchadas con un tenedor o con pequeños cortes para evitar que el aumento de la presión las haga explotar.

### SEGUNDOS PLATOS: CARNES, PESCADOS...

- Los trozos grandes de carne se deshuesan y se cocinan al 50% de potencia durante más tiempo, de forma que el calor llega al interior sin sobrecalentar la superficie.
- Los huevos no deben cocinarse con cáscara, ya que explotan.
- Los pescados admiten muy bien el microondas: solos con unas gotas de agua, sal, aceite y limón, o combinados con verduras cortadas en trozos pequeños para que la cocción sea homogénea, pueden quedar exquisitos y tiernos.

