Microonde con giudizio

Autore: Giulio Meazzini
Fonte: Città Nuova

«Ho letto in un articolo che i forni a microonde possono causare il cancro. Quanto c'è di vero?». Gianfranco M. – Roma

«Ho letto in un articolo che i forni a microonde possono causare il cancro. Quanto c'è di vero?».

Gianfranco M. - Roma

Non vi sono evidenze scientifiche che i forni a microonde siano dannosi se correttamente utilizzati, altrimenti non sarebbero in vendita nei negozi da ormai cinquant'anni, anche se le polemiche non sono mai mancate. Certamente vi sono, però, precise norme di sicurezza da seguire, visto che il rischio zero non esiste con nessuna tecnologia.

Per riscaldare i cibi l'apparecchio genera radiazioni a microonde che devono rimanere confinate all'interno, per cui è necessario mantenere sportello e guarnizioni sempre puliti e integri, chiudendo bene lo sportello durante il funzionamento ed evitando di avvicinarsi a meno di cinque centimetri. Se il forno a microonde è difettoso o danneggiato, sostituirlo. Per la cottura, attenzione alle bolle che si possono formare dentro liquidi troppo riscaldati, potrebbero scoppiare all'improvviso, ed evitare uova, salcicce, pomodori e alimenti con buccia o guscio.

Per eliminare i microorganismi riscaldare gli alimenti a 70 gradi per dieci minuti, rimestandoli per assicurare un riscaldamento uniforme. Eventuali piccole perdite di microonde potrebbero disturbare le trasmissioni *wireless*.

Non sembra vero, invece, che le microonde degradino i nutrienti degli alimenti, come sostiene qualcuno. Un'ultima nota riguarda il gusto dei cibi: c'è chi afferma che sono più buoni quelli cotti col forno a microonde, chi invece preferisce di gran lunga la cottura tradizionale. Ma il gusto, si sa, è soggettivo.