



## **Consigli e suggerimenti per forni e piani cottura**

### **La Pulizia del piano cottura**

Spugna bagnata in acqua calda e detersivo non abrasivo sono adatti generalmente a tutti i tipi di piani cottura con alcuni accorgimenti.

### **Piani in acciaio:**

Possono avere 3 tipi di finiture, la tradizionale in acciaio inox, l'antiraffio o l'acciaio specchio. Quest'ultimo é trattato in modo speciale per dare l'effetto a specchio; attenzione che la spugna sia morbida e il detersivo non abrasivo.

**Piani smaltati:** stesso metodo.

### **Piani in cristallo temperato:**

la sua resistenza dipende dallo spessore. Solitamente sono infrangibili e lisci e bastano acqua tiepida e detersivo per stoviglie.

### **Piani in vetroceramica:**

Si puliscono quando sono ancora tiepidi con panno umido e detersivo per stoviglie. Rimuovere subito le incrostazioni prima che si cristallizzino ed evitare di appoggiarvi sopra fogli di plastica o alluminio.

In generale le macchie vanno subito tolte in quanto alcuni materiali si possono macchiare se a contatto a lungo con alcune sostanze.

Asciugare sempre con cura per evitare infiltrazioni nel dispositivo di accensione automatica. Se vi sono parti già incrostate versarci sopra qualche goccia d'acqua calda e strofinare con una spugnetta.

### **Le piastre in ghisa:**

Si puliscono con uno straccio umido e si ungono con un po' d'olio quando sono ancora tiepide.

### **Il coperchio in cristallo:**

Si usano prodotti per vetro, se invece è smaltato si pulisce con acqua e detersivo per piatti.

### **Le manopole:**

Si puliscono tirandole verso l'esterno per evitare schiacciandole fuoriuscite di gas.



## Il forno a Microonde

Il forno a microonde è un utile complemento per la cucina moderna, stressata com'è da ritmi di vita travolgenti e inesorabili, che obbligano ad ottimizzare i tempi destinati alle occupazioni domestiche. Tuttavia, pur presentando numerosi vantaggi, non può essere considerato un sostituto tout-court dei forni tradizionali (a gas ed elettrico).

Fra le qualità più apprezzate di questo elettrodomestico, c'è la rapidità di cottura: senza bisogno di essere preriscaldato, il forno sviluppa onde elettromagnetiche (di frequenza più bassa rispetto a quella della luce, e più alta rispetto alle onde radio) che producono una frizione delle molecole interne del cibo, determinandone la cottura.

In secondo luogo, bisogna considerare la possibilità di cuocere gli alimenti direttamente sul piatto, senza che questo venga surriscaldato, esponendo al pericolo di ustioni.

Ciò permette anche di risparmiare il tempo, il denaro e le energie altrimenti destinate al lavaggio delle pentole. I tempi brevi di cottura del forno a microonde consentono di preservare le proprietà nutritive dei cibi, in particolare delle vitamine, sensibili alle elevate e prolungate temperature.

Inoltre, il passaggio immediato dalla fase di congelamento a quella di cottura evitano l'attacco dei batteri che si attivano durante lo scongelamento.

Da non sottovalutare è anche il risparmio energetico che questo elettrodomestico consente: per alimentarlo è infatti necessaria una quantità di energia decisamente inferiore, rispetto a quella consumata da un forno elettrico.

Va comunque ricordato che le prestazioni di un microonde non possono sostituire quelle dei forni tradizionali: ideale per scongelare, riscaldare o cuocere in tempi rapidi, esso non permette di ottenere dorature, gratinature o di eseguire ricette che necessitano di cotture lunghe, per una riuscita ottimale.

## Dove lo metto?

- appoggiare il forno su una superficie piana e stabile;
- scegliere una posizione che consenta all'aria di circolare, per raffreddarlo;
- non collocare il forno vicino a radio, televisori, ecc. per evitare eventuali interferenze.

## Come lo uso?

- utilizzare il forno solamente per cucinare, e mai per far asciugare vestiti, carta o altro;
- le stoviglie possono essere inserite nel forno solo se sono di vetro, ceramica, porcellana e plastica termostabili. In caso di dubbio, togliete le posate prima di usare il forno;
- non riscaldate mai cibi in recipienti chiusi, perché potrebbero esplodere;
- i cibi con guscio o pelle possono scoppiare, si raccomanda vivamente di non cucinare mai le uova nel forno a microonde.
- tenere acceso il forno vuoto per un breve intervallo di solito non provoca danni, ma non è comunque consigliabile.
- non riscaldare mai bevande alcoliche a temperature elevate.



## E quando si rompe?

- non usare mai il forno quando presenta danneggiamenti, o se lo sportello non si chiude bene perfettamente, o ancora se le cerniere di chiusura sono rotte o allentate;
- se il forno non funziona più, chiamate l'assistenza tecnica specializzata. Non aprite in nessun caso il forno, perché essere esposti ad una elevata quantità di energia a microonde è pericoloso.

## Quali sono i primi vantaggi?

Ormai è impossibile non conoscere buona parte dei vantaggi che possono offrire. Chi rimane fedele ai metodi di cucina tradizionali diffidando dell'accostamento della tecnologia a microonde con la cottura dei cibi, probabilmente non ne ha mai fatto esperienza diretta. Ecco i più importanti:

### 1) Si cucina in modo più sano

A dispetto di quello che si può credere, la cottura a microonde riesce a preservare meglio i preziosi valori nutrizionali dei cibi rispetto alla cottura tradizionale: infatti i sali minerali e le vitamine non si disperdono e le pietanze rimangono praticamente intatte e ricche di sostanze. Anche il gusto ne trae vantaggio: la minor dispersione dei nutrienti nel liquido di cottura esalta i sapori naturali degli alimenti. Così è possibile ridurre la quantità di sale, pepe, spezie e, soprattutto, condimenti che si aggiungono normalmente.

### 2) Si risparmia molto tempo

In questi forni il calore viene generato appunto dalle microonde che agiscono direttamente su tutte le particelle di acqua contenute nei cibi. La quantità di energia che si genera in questo modo è molto più intensa rispetto a quella di un forno tradizionale e agisce nello stesso momento in ogni strato del cibo che si sta preparando. Oltre a non rischiare mai, quindi, di "bruciare" la parte esterna lasciando cruda quella interna, i tempi di cottura diminuiscono enormemente.

### 3) Si risparmia energia

Se i tempi di cottura sono minori, anche il forno rimarrà acceso per meno tempo, portando di conseguenza anche ad un notevole risparmio energetico. Inoltre il forno a microonde non ha bisogno della fase di preriscaldamento, che normalmente impegna una quantità di tempo ed energie considerevoli.

### Alcuni consigli di utilizzo

Con il forno a microonde si possono compiere in pochi istanti alcune operazioni che risulterebbero molto più difficili o addirittura impossibili con il forno tradizionale.

Ecco qualche esempio di quello che si può ottenere con alcuni ingredienti:

- il miele conservato in dispensa tende a cristallizzare non appena arrivano i primi freddi; per scioglierlo basta togliere il coperchio e inserire in forno il vasetto di vetro per 20 o 30 secondi. Poi, basterà mescolare un paio di volte.
- per una cioccolata calda preparata a regola d'arte basta fondere 100 grammi di cioccolato in una ciotola, farlo a pezzi e aggiungere 2 cucchiaini di acqua; poi è sufficiente tenerlo in forno per 1 minuto e sarà pronta una bevanda golosissima.
- per togliere in pochi minuti l'umidità dal sale, infine, basta inserirlo nel microonde all'interno di un contenitore resistente alle alte temperature. In breve ritornerà di nuovo cristallino e friabile.



### **Il forno - risparmio energetico**

Esistono sostanzialmente tre modelli: elettrico, a gas e microonde. Quest'ultimo è anche di gran lunga il più economico in fatto di consumi, poiché la cottura dei cibi avviene più rapidamente.

Per risparmiare energia, è bene non aprire mai il forno caldo, preriscaldarlo solo quando la cottura lo richieda esplicitamente e spegnerlo un po' prima della fine cottura (il forno resta caldo e porta a termine la cottura senza consumo energetico).

### **I forni "pirolitici"**

Il nome tecnico, pirolisi, non ha certo una grande fascino. La sua applicazione pratica è invece assai interessante: è quel principio che permette a diversi forni moderni di pulirsi da soli.

In generale, la pirolisi consiste nella distruzione (o, meglio, polverizzazione) dei rifiuti, tramite innalzamento della temperatura. Applicata ai forni, ciò significa che sempre più modelli sono dotati di una funzione speciale che riduce in cenere i residui di cibo che rimangono al loro interno.

Questa caratteristica è enormemente apprezzata, dal momento che promette di farci risparmiare due ore di lavoro settimanale, evitandoci tra l'altro un'operazione di pulizia non proprio piacevole né agevole.

Per quanto comodi, i forni autopulenti necessitano di alcune attenzioni, per farli funzionare meglio e prevenire ogni inconveniente. Molti consigli d'uso sono riportati in dettaglio nel manuale dell'elettrodomestico, alla cui lettura rimandiamo in ogni caso.

Prima di attivare il ciclo di pulizia automatica, assicuratevi intanto di rimuovere le briciole eventualmente presenti nel forno; questo eviterà che la produzione di fumo eccessivo. In particolare, assicuratevi che non vi siano residui di zucchero (il caso tipico è lo zucchero a velo caduto da una torta), che possono – quando la temperatura si alza – “incollarsi” al forno, rovinandolo.

Ci sono aree del forno in cui il processo di pulizia automatica non funziona; tipicamente, si tratta delle parti più esterne, vicino allo sportello del forno. In questi casi ovviamente bisognerà pulire a mano. Per quanto riguarda le griglie all'interno del forno, se il manuale lo consiglia è possibile lasciarle all'interno durante il processo di pulizia automatica. Tuttavia, per effetto del calore esse col tempo scoloriranno e perderanno lucentezza. Se notate che le guide interne al forno si deteriorano, passate un po' d'olio per lubrificarle.

Terminato il ciclo, ricordatevi infine di togliere i residui di polvere che la pirolisi ha prodotto.

### **Il piano cottura in vetroceramica**

Il vetroceramica, oltre ad essere estremamente piacevole, sopporta temperature fino a 700°C, è infrangibile, antigraffio e altamente resistente alla corrosione da sostanze acide. Inoltre, è perfettamente liscio e quindi molto facile da pulire e, a fuochi spenti, può essere utilizzato come piano d'appoggio