La lista nera dei cibi che non vanno cotti nel forno a microonde

aaaamicroonde-b6f70bc1

Sul sito incredibleegg.org - riporta l'Adnkronos - sono elencati gli alimenti che con il forno a microonde non vanno proprio d'accordo. Ecco quali sono e perché.

Uovo: mai metterlo con tutto il guscio dentro, perché potrebbe scoppiare. E' meglio non solo aprirlo, ma bucare il tuorlo con la punta del coltello o con uno stuzzicadenti.

Pomodori, salsicce, patate, etc : tutti gli alimenti con pelle, buccia o guscio potrebbero scoppiare o esplodere. Quindi prima di cucinarli nel microonde, è meglio pelarli o bucherellarli. Nel caso delle patate, se fatte raffreddare a temperatura ambiente e non conservate in frigorifero, possono diventare il 'luogo ideale' per il Clostridium botulinum. Riscaldare al microonde non basta per debellarlo: meglio adoperare il forno o la padella.

Verdure a foglia verde: possono contenere alte concentrazioni di nitrati, sostanze di per sé innocue, che possono però mutare in nitrosammine, considerate cancerogene, nel microonde.

Pollo: è consigliato il forno tradizionale. E' un tipo di carne che presenta batteri come salmonella e Campylobacter, che sono resi inoffensivi solo da alte temperature e una cottura uniforme. Il microonde, però, non scalda uniformemente. Ma non è tutto. Le proteine della carne di pollo, così come vengono scomposte dal microonde, possono anche dare fastidio allo stomaco.

Riso: se lasciato a temperatura ambiente, è soggetto alla moltiplicazione dei batteri presenti che rilasciano sostanze tossiche. Scaldarlo nel microonde può non essere sufficiente a eliminare le colonie batteriche. Il rischio? Diarrea e vomito.

Carne: scongelarla nel microonde può essere complicato. Sbagliando temperature e tempi, si può andare oltre cuocendo la parte esterna, mentre la parte interna resta un blocco duro. Meglio metterla in sacchetti di plastica sigillati e lasciarla in acqua calda, non ci vuole troppo tempo e il risultato è

garantito.