

Mites i llegendes sobre el microones

No és segur

Fals: La radiació que emet és de freqüència baixa (radiació no ionitzant).

✓ És segur

La OMS (Organització Mundial de la Salut) garanteix la seguretat.

Hi ha una major pèrdua de vitamines

Fals: Les microones no tenen l'habilitat de canviar l'estructura molecular.

✓ Menor pèrdua de nutrients

La cocció es similar a una cocció al vapor, amb menys pèrdues que en un bullit o en una cocció a la planxa o al forn.

És perillós

Fals: Les ones no poden traspasar les parets de metall del microones.

✓ Les ones es queden a dins del microones

Només escalfen el que hi ha a dins.

5 regles per cuinar al microones

- Conèixer el teu microones.
- Tallar i cuinar els aliments de manera homogènia i de mida petita.
- Com més aliment, més temps de cocció.
- El temps de cocció depèn de la quantitat d'aigua de l'aliment.
- Deixar l'aliment un temps de repòs.