

## TOPLOTNA OBDELAVA Z MIKROVALOVI

Toplotna obdelava hrane v mikrovalovni pečici je drugačna od priprave hrane na običajen način - to je na kuhalni plošči ali v pečici. Pri običajni toplotni obdelavi živil se dovaja toplota s prevajanjem, z neposrednim prenosom in z žarčenjem, V mikrovalovni pečici sevajo hrano mikrovalovi - to so



elektro valovi visoke frekvence. Ti povzročajo trenje molekul vode, ki jo vsebujejo živila. Pri tem se sprošča toplota in živilo se segreva po celotni prostornini. Za pripravo hrane v mikrovalovni pečici je bistveno, da izberemo primerno posodo. Živilo oziroma jed se med toplotno obdelavo z mikrovalovi ne obarva in ne zapeče. Zapečemo jo lahko z infra žarki, če je v pečico vgrajen infra grelec, s kroženjem vročega zraka, če sta v pečico vgrajena ventilator in grelec ob njem, in z uporabo posebne posode za zapekanje.

### Toplotna obdelava z mikrovalovi - prednosti

#### **a) Odtajevanje zamrznjenih živil in jedi**

Odtaljevanje je ena najpomembnejših funkcij mikrovalovnih pečic, za to imajo vgrajeno posebno avtomatiko. Odtaljevanje traja kratek čas. Zamrznjene industrijsko pripravljene obroke lahko odtajamo v izvorni embalaži, če je ta primerna tudi za mikrovalovno pečico.

#### **b) Segrevanje jedi - regeneriranje**

To je proces, ki omogoča, da ohlajeno ali zamrznjeno jed pogrejemo na temperaturo, primerno za uživanje. Ker živilo oziroma jed v mikrovalovni pečici obnovimo (regeneriramo), je tako kakovostno kot sveže pripravljena. Pri pogrevanju jedi na kuhalni plošči ali v pečici te lahko postanejo manj sočne (meso) ali celo razpadejo (cvetača).

### c) Čas priprave jedi

Čas toplotne obdelave v mikrovalovnih pečicah je krajši kot pri običajnih aparatih. Hitrost toplotne obdelave je odvisna od mase - teže - velikosti in debeline živila oziroma jedi.

### d) Pravila za pripravo jedi

Čim več hrane damo sočasno v pečico, daljši je čas toplotne obdelave. Pri pripravi hrane v mikrovalovni pečici ni treba dodajati maščobe. Mikrovalovne pečice pred delovanjem ni treba segreti in na konci ne hladiti (prihranek energije).

### e) Ali veš?

- Pri uporabi mikrovalovne pečice se moramo strogo ravnati po navodilih proizvajalca.
- V mikrovalovno pečico smemo dati živila v posodah umetnih mas, keramike, stekla ali porcelana, nikakor pa ne iz kovin (folije), ker so nepropustne za valove in na površini se pojavi vidna svetloba (iskrenje).
- Tudi krožniki z zlatim robom se pokvarijo!
- Mikrovalovi so oblika energije, podobna svetlobi. Potujejo s hitrostjo 300 000 000 m/s in prodirajo skozi zrak, hrano in prazen prostor.

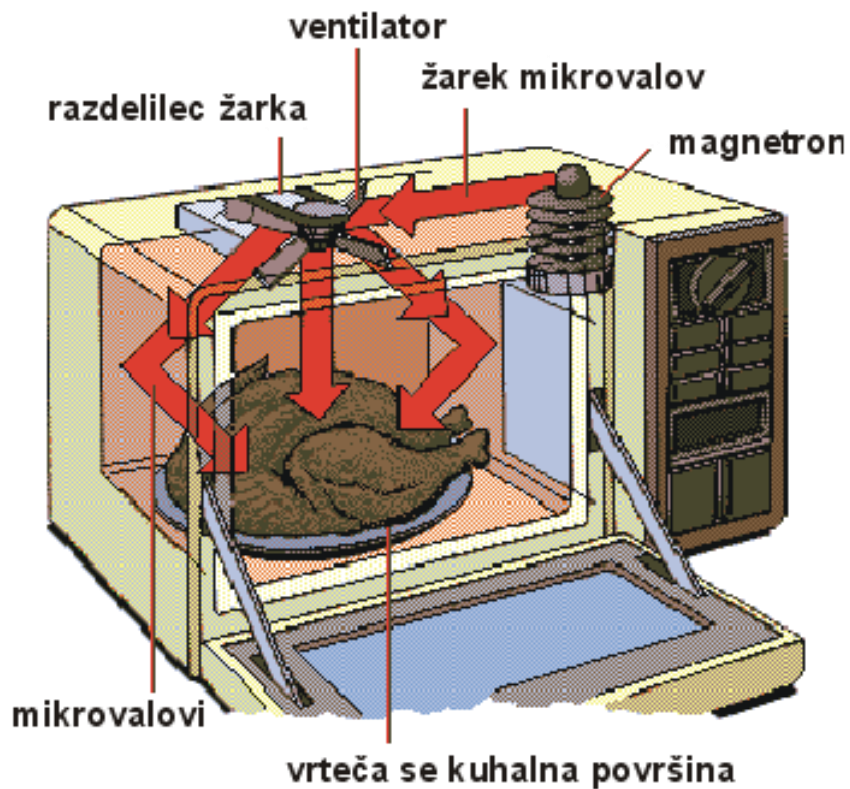
## KAKO DELUJE MIKROVALOVNA PEČICA

### 1. OSNOVNI SESTAVNI DELI

- 1 = MAGNETRON
- 2 = KOVINSKI VENTILATOR
- 3 = PROSTOR ZA HRANO
- 4 = STIKALA ZA VKLOP IN REGULACIJO
- 5 = OHIŠJE



## 2. DELOVANJE



## 3. PRIPRAVI SI SAM

Slanino pečemo v mikrovalovni pečici

Na kuhinjski papir položi do šest surovih rezin slanine. Ne prekrivajte jih, sicer se ne bodo kuhali enakomerno.



Slanino pečemo na najvišji nastavitvi 3 minute ali 90 sekund na rezino (upoštevajte, čas se lahko razlikuje glede na mikrovalovno pečico in količino slanine).



Slanino odstranite iz mikrovalovne pečice in jo položite na nov kos kuhinjskega papirja, da se odcedi. Pustite ga približno 1 minuto, da se ohladi. Odstranite slanino iz papirja, sicer se bo lepila nanjo.

**Pa dober tek :D**